

DIARIO DE MI SOMBRA

Andrea Guzmán

ANDREA GUZMÁN

DIARIO DE MI SOMBRA



DIARIO DE MI SOMBRA

Directora y responsable: Ilonka Csillag Pimstein

DIARIO DE MI SOMBRA

Andrea Guzmán

Febrero 2014

ISBN: 978-956-9130-05-2

Propiedad Intelectual: 238854

Dirección de Arte: Alejandra Lührs

Impresión: Andros Impresores

PROCULTURA – 2014

DIARIO DE MI SOMBRA

PRESENTACIÓN

Encontrarse con Andrea ha sido un regalo para Fundación Procultura. En nuestra misión manifestamos que buscamos mejorar las condiciones y la calidad de vida de las personas. Sin embargo, Andrea nos obligó a ir más allá. Sus diez años de paulatino deterioro corporal nos ha hecho tocar dimensiones inesperadas, hacernos preguntas insospechadas, tocar el sentido del sinsentido, el desborde de lo más humano, la honestidad de la vida vivida con verdad. Eso nos emociona y anima.

Ella nos invita a escucharla, ¿Cómo se vive la vida con ELA (Esclerosis Lateral Amiotrófica)? ¿Cómo se vive la vida cuando tu cuerpo decide tomar un camino degenerativo y tu razón y emoción están en pleno vuelo?

Estamos ante una paradoja mayor. Por eso creo que Andrea, sin poder hablar, tiene algo importante que comunicarnos, y que a nadie es indiferente. Se trata de un tema de Humanidad, de valorar ese vínculo esencial; el “entre” de la relación tú y yo, el nosotros, el Amor.

Vamos dejando a muchos tirados en el camino. Andrea es un cable a tierra potente, determinante y trabajado; reflexionado y auténtico. Sus palabras son contraculturales a todo aquello que la sociedad evita, apostando por lo instantáneo y eficiente.

“No hay forma de sanar esquivando la propia sombra. El destino es uno para cada uno. Sin embargo, este paso de la oscuridad a la luz, esta evasión del sótano o este

abandono de la tumba, son cuestiones que me exigen aprender a vivir una vida absolutamente nueva”.

Su texto habla de valentía, de batalla, de lucha, de perseverancia, del ego, de esperanza, del miedo, de la ira, de la impotencia, de una infatigable búsqueda, del fracaso, de las ganas de morir y de las ganas de vivir. Lo hace desde la única que la ha acogido en estos diez años, su silla. Andrea hace que estas palabras resuenen, calen y penetren hasta los huesos. Tienen un contenido que no nos dejan indiferentes. Habla de la impotencia auténtica, desgarradora, “de tener un cuerpo que se va muriendo, mientras tu mente toma palco sin poder hacer nada”, como nos dice ella. Su texto es la fuerza de la palabra vivida.

No es compasión, es la vida testimoniada, transmitida que quiere ser dicha para ayudar a otros, a muchos a ir a lo importante de la vida, a lo central, a lo que nos humaniza en definitiva.

“¿Cómo engañar al enemigo si la fuerza para derrotarlo no es evidente? Quien nunca lo ha sufrido no puede imaginar el horror que vive quien padece este mal. No se trata de tristeza solamente, ni de desgano, ni de falta de apetito, ni de irritación, ni de insomnio, ni de falta de concentración. Es un coqueteo con la muerte; siempre está ahí, al acecho”.

Andrea se hace cargo de nuestros murmullos, fantasmas y sombras, sin perder el horizonte de lo definitivo, el amor y la esperanza. En este libro tienen otro sabor.

“Acepté de una vez mi situación. Asumí mi identidad de enferma. Admití que el resto está sano y sigue su vida. Es algo muy doloroso. Pero concentré mi energía en el presente y en leer sobre el vínculo entre emoción, cuerpo y enfermedad... En lugar de esperar temerosa y abrumada la llegada del fin, he continuado tranquila y receptiva mi vida, emprendiendo una dura batalla. La batalla de un ser débil contra el más cruel de los carceleros: mi propio cuerpo. En esta batalla utilizo mi mejor arma; escribo abriendo la puerta para que surjan mi rabia y mi sufrimiento. Porque todo eso que está ahí, registrado en mi cuerpo y en mi cabeza, quiero removerlo. Reconocerlo, sacarlo fuera, para poder soltar”.

Escribir este libro le ha dado esperanza y vida, a la sombra de una enfermedad todopoderosa. Y a nosotros, como ProCultura, nos invita a resituarnos toda vez que, queriendo o sin querer, desviamos nuestro rumbo declarado.

“También me queda la satisfacción interior que en mi propia lucha que hoy no sé como lo logré. Creo a punta de lágrimas y en silencio perdonar y agachar la cabeza mirando “al enemigo “, sintiéndolo que ya su cuchillo había perdido filo y nunca más me afectó ni me llegaron cortadas filosas... lo anulé por completo y hoy como cada vez digo.... me sacudí toda la mierda para seguir el resto de ésta no se cuanta vida me quede respirar colores, luces, flores, paisajes... todo lo que me llena siendo parte

tú también de mi otra nueva vida. Lo mismo entendí hace mucho que por algo llegaste a mi vida... quizás así tenía que ser, pues una vez más te repito que sin buscarte te vi y fue un zamarreo en el corazón . Así de simple.”

Gracias Andrea por tu valentía...

Ilonka Csillag Pimstein
Presidenta Fundación ProCultura

PRÓLOGO

Sufro de una enfermedad poco común; la esclerosis lateral amiotrófica (ELA). Este mal pertenece al grupo de las enfermedades neuromotoras, término que engloba la enfermedad de Parkinson, la esclerosis múltiple y una variedad de enfermedades menos graves. La ELA es la menos frecuente de este grupo y tiene entre sus características distintivas el que no hay daño de la función cognitiva, no hay pérdida de la sensación y no hay dolor. Por ello, puedo permanecer lúcida y consciente mientras contemplo el demoledor avance del deterioro de mi cuerpo.

La enfermedad avanza de a poco. Primero, perdí la función de mis manos y luego perdí, en forma paulatina, la función de mis cuatro extremidades. Los músculos del tronco se fueron adormeciendo de a poco hasta que llegó el momento en que, como un niño pequeño, no podía sostenerme sentada y tenía que acomodarme con cojines.

El avance de la parálisis de los músculos del tronco comprometió mi respiración hasta hacerla imposible sin la ayuda de una máquina y un tubo. En la medida que avanzaba la enfermedad, el compromiso de las neuronas que controlan mi garganta me privó de la capacidad de tragar y, finalmente de la facultad más humana, la capacidad de hablar para comunicarme con los otros. En la práctica, la ELA constituye una condena a prisión perpetua sin derecho a fianza ni salidas dominicales.

Actualmente, tengo todo mi cuerpo paralizado, sólo puedo mover a voluntad mis ojos y algunos músculos de mi rostro y no podría vivir sin estar conectada a una máquina de ventilación mecánica. Dependo totalmente de otros para las cosas más sencillas como rascarme la cabeza o cambiar de posición mis piernas que son cosas tan naturales y automáticas que no nos damos cuenta las veces que lo hacemos durante un día. Por decirlo suavemente, dependo de la bondad de otros. La inmovilidad forzosa prolongada durante horas no es sólo incomoda desde el punto de vista físico, sino que, prácticamente insostenible desde el punto de vista psicológico. El cuerpo no pierde el deseo de estirarse, de ponerse de pie o de hacer ejercicio; la mente debe encontrar la forma de consolarse con un sustituto o de reprimir el deseo.

Hoy, mi cuerpo es un peso muerto. Paso dieciocho horas al día recostada en un sillón o en mi silla de ruedas en la cual me trasladan cuando tengo algo que hacer fuera de mi pieza. Llegada la noche continúo acostada, esta vez en mi cama. La felicidad es inmensa cuando salgo de mi casa a pasear aunque ese paseo signifique un sinnúmero de incomodidades para trasladarme al auto y posteriormente a mi silla.

Cuando comencé a escribir, podía instalarme yo sola en mi silla y utilizar el teclado de mi computador. Poco tiempo después, mis dedos no me respondían y tuve que empezar a utilizar el mouse y un teclado en pantalla. Ya no podía levantar mis brazos y todos los movimientos tenía que hacerlos desde mis hombros. Al poco tiempo, mi esposo o mis hijas tenían que fijarme el mouse a la mano con tela adhesiva, porque si se me escapaba ya no era capaz de volver a tomarlo. Después tuve

que cambiar mi silla del computador por una que permitiera que me afirmaran con cojines para no caerme de lado. Finalmente, tuve que recurrir a un cuello ortopédico para poder sostener mi cabeza y mirar la pantalla.

Cuando no pude escribir más por mi misma comencé a dictarle a alguna de mis hijas o a mi marido pero, con el avance de la enfermedad y el compromiso de mi garganta ya no podían entenderme lo que les decía por más que se esforzaran. Finalmente, terminé escribiendo letra por letra con un abecedario en el que la persona que me esté ayudando va deletreando y yo marco la letra con un pestaño.

Comencé a escribir como una forma de exorcismo para expulsar a mis demonios. Necesitaba alejar de mí el miedo, para poder concentrarme en mi mejoría. Escribí para distraer mi mente del cuerpo en el que está encerrada; para dejar de pensar en lo que no podía hacer y para dejar de estar atenta a la picazón de mi oreja o el dolor de mi pierna producto de la inmovilidad. Para dejar de sentirme como una momia, encerrada sola en la prisión de mi cuerpo. Aún me asombra cómo escribir me ha ayudado a soportar, día tras día, semana tras semana, mes tras mes, lo que antes era una tortura casi insostenible. Tener algo que hacer, resultó una distracción saludable.

Tener la posibilidad de escribir me ofreció la alternativa de comunicarme con el mundo exterior y expresar en palabras, muchas veces airadas, la irritación y la frustración que me produce mi paulatina invalidez. Posteriormente, escribir se me hizo una necesidad imperiosa, para repasar mi vida, mis ideas, mis fantasías, mis recuerdos,

mis recuerdos equivocados y otras cosas semejantes hasta dar con hechos, personas o historias que son significativas para entender quién soy y cómo he llegado a este punto.

Con lo que escribo, no quiero transmitir una visión dulcificada de mi enfermedad. No quiero repetir las palabras de consuelo que todas las personas bienintencionadas me dijeron. No quiero consolarme con las ganancias espirituales que me trajo mi pérdida física. Una pérdida es una pérdida y no se saca nada con llamarla con otro nombre.

El proceso terapéutico derivado de mi enfermedad me trajo una nueva comprensión de mi vida. Puedo decir que el sufrimiento ha tenido una dimensión enriquecedora, que ahora soy más libre. Pero, seamos sinceros, preferiría no haber tenido que pasar por esta condena a cadena perpetua y haber tenido una condena a muerte porque, en estas circunstancias muchas veces la muerte sería un alivio.

A pesar de todas mis limitaciones, seguí escribiendo para contar mi proceso, mi tránsito de la desesperación a la paz. Escribí como una forma de ayudar en la comprensión de la sensación de aislamiento y encierro que impone esta enfermedad a sus víctimas; como una forma de ayudar a entender la humillante impotencia que se siente al depender totalmente de otros. Seguí escribiendo para que mis hijas y todas las personas a las que quiero conozcan del profundo amor que siento. Escribí como una forma de vivir, de estar presente, de dejar mi testimonio.

Andrea Guzmán

*A Macarena y Antonia mis dos maravillosas hijas,
luceros de mi camino.*

*A mi esposo Luis, compañero incondicional
desde el día en que lo conocí.*

*A mi familia y amigos, por su apoyo y entrega
que posibilitaron este sueño.*

A Carmencita por su fidelidad y lealtad con mi familia.

*Y a todos aquellos que han ayudado a descubrir que la vida es más
grande que las sombras de la muerte.*

*Me imagino tu libro de la mano de tu proceso, en secuencia.
Un viaje de descubrimiento que tiene distintas etapas. Relato de
cómo te enfermaste y cómo eras antes de conocer tus verdades
emocionales; relato de cómo te descubriste a ti misma; relato
de cómo te estás aceptando, con todo lo inconcluso que ese
proceso puede estar (llegar a la iluminación es asunto de varias
encarnaciones). ¡Todos andamos avanzando, pero tan lento y a
medio camino! Todo lo que te digo te parecerá agotador, pero
un libro son palabras mayores, por lo menos para mí. Hay que
ponerle mucho corazón y arte, pero por sobre todo hay que
ponerle paciencia.*

Delia Vergara

PRIMERA PARTE

LA VIDA QUE PERDÍ

SE ANUNCIA LA DESGRACIA

Hace dos días volví a entrar, después de una larga ausencia, a mi casa de Valparaíso. Grandes grietas herían las paredes. Los cristales hechos añicos formaban un doloroso tapiz sobre el piso de las habitaciones. Los relojes, también desde el suelo, marcaban tercamente la hora del terremoto. Cuántas cosas bellas ahora barridas con una escoba; cuántos objetos raros que la sacudida de la tierra transformó en basura. Debemos limpiar, ordenar y comenzar de nuevo. Cuesta encontrar el papel en medio del desbarajuste; y luego es difícil hallar los pensamientos. Vamos, poema de amor, levántate de entre los vidrios rotos, que ha llegado la hora de cantar. Ayúdame, poema de amor, a restablecer la integridad, a cantar sobre el dolor. Y sigo creyendo en la posibilidad del amor. Tengo la certidumbre del entendimiento entre los seres humanos, logrado sobre los dolores, sobre la sangre y sobre los cristales quebrados.

Confieso Que He Vivido, Pablo Neruda

Cuando era una niña quería ser escritora. Soñaba con ser una centinela invisible capturando historias, desentrañando misterios y describiendo vidas, de este tiempo y de otros, que merecían ser contadas. Las novelas juveniles me llevaban por mundos fascinantes. Imaginaba ser la talentosa, intelectual, intrépida y aventurera Jo, una de las cuatro hermanas que crecen durante la Guerra Civil en los Estados Unidos, en las páginas de "Mujercitas" de Louisa May Alcott, publicada en 1868.

Sospecho que Leonor, mi madre, me regalaba la misma literatura clásica para adolescentes que ella había disfrutado en su juventud con la secreta intención de convertirme en una lectora compulsiva, siguiendo así sus pasos. De un modo inevitable, uno se refleja en el poderoso espejo materno. Como otro eslabón de esta cadena virtuosa, cuando la mayor de mis hijas tenía 8 años y la menor 6, se integraron a la cofradía de préstamo de libros y conversación literaria. Al menos a mí, el amor, el agua y la lectura me han sanado de casi todo en la vida.

La semilla de Jo floreció en mí, como un mandato que me provoca relatar los sucesos que transformaron mi vida. No los pedí, ni los busqué, pero así ocurre a veces; el destino da un giro impensado y brutal. No es un premio, ni un castigo, ni cuestión de merecerlo o no; irrumpe ferozmente, arrasando con todos nuestros sueños, tan cuidadosamente acariciados.

En Febrero del primer año de mi tránsito por el viento norte - que siempre anuncia lluvia y tormenta en el sur de mi país - partí a Moscú, en un viaje tan inesperado como alucinante. Con solo tres días de anticipación, el director de mi recién estrenado trabajo me avisó que un imprevisto de último minuto le impedía liderar la visita protocolar a la Federación Rusa y me pidió reemplazarlo. ¿Qué iba a hacer? No me quedó más opción que preparar aceleradamente el viaje y subirme al avión.

Me veo camino al aeropuerto. Como es nuestro ritual nacional y familiar, vamos todos. Mi marido, mis hijas y mi mamá. Mi tía Consuelo, única hermana de mi madre, mujer práctica, culta y viajera, mi refugio en días de turbulencia familiar, tuvo la idea de poner en mi maleta el

abrigo y la estola de piel que habían pertenecido a esa dama de fina estampa que fue la Ita, mi abuela materna.

A pesar de no tener los dones que ella consideraba fundamentales para una mujer -coser, tejer, bordar- mi abuela me valoraba mucho. Yo me pasaba horas mirándola jugar Bridge. Era una maestra. Sin embargo, se daba cuenta que mi camino iba por otro rumbo. No sería una dueña de casa impecable como ella. Ahora partía a enfrentar los fríos de Rusia abrigada con sus pieles, conservadas amorosamente por mi tía. Ella también tuvo la delicadeza de conseguirme libros sobre historia de Rusia, que ubicó en mi bolso de mano.

Como me es inevitable al partir, me llené de angustia y de llanto. Me cuesta mucho dejar a mis hijas. Me aliento pensando que voy a regresar cargada de regalos. Me despedí entre lágrimas y pasé a policía internacional.

En los últimos tres años había viajado sin respiro. Zurich, Toronto, Singapur, Madrid, Londres, Dublín, San Francisco, Seattle, Montreal, Washington, Nueva York, fueron algunos de los lugares que me correspondió visitar en representación del Ministerio de Educación de Chile. Fue muy interesante profesionalmente, pero también muy agotador. Era Directora de Estudios y Evaluación de la Red Pública de Tecnología Escolar (Enlaces) en el Ministerio de Educación.

Chile era el único país latinoamericano que participaba en un estudio internacional junto a otros 28 países de todo el mundo. Mi especialización en el ámbito de las Políticas Públicas en el área de Evalua-

ción me transformaba en el perfil ideal para asumir la representación del Ministerio. El estudio esperaba identificar y comprender prácticas pedagógicas innovadoras con el uso de tecnología, y poder aplicarlas en los establecimientos educacionales del país.

Mi viaje anterior había sido a Dublín. Hay que decir que Dublín no es una de las ciudades más bonitas de Europa. Es decepcionante. En pocos años, Irlanda había adquirido notoriedad, no por sus atractivos turísticos, sino por sus notables resultados en políticas educativas. Los acuerdos firmados con Irlanda permitirían a Chile tener un mejor conocimiento de esa realidad y una mirada de futuro para la educación, sentando las bases para aplicar políticas centradas en la Sociedad de la Información.

“El futuro se juega en el terreno del conocimiento y las tecnologías. Ninguna nación puede competir en el mundo sólo con productos. Hoy los países compiten con su gente, con toda su gente. Compiten con inteligencia, con talento, con capacidad de innovación”. Esto es lo que indicaba el Ministro de Educación, en el discurso que yo debía memorizar y repetir.

En la noche salíamos a recorrer los famosos pubs irlandeses, donde nos encontrábamos con cervezas de todo tipo, clase, color, textura, y grandes pantallas para ver generalmente un partido de fútbol. Comíamos ostras con cerveza Guinness, el típico aperitivo irlandés. La combinación es perfecta, las ostras, con su sabor intenso a mar, se potencian con la cerveza negra Guinness, uno de los símbolos internacionales de Irlanda.

Por casualidad, hace algunos años estuve a mediados de marzo en Nueva York. Ahí lo entendí todo. El día 17 de marzo es la celebración de San Patricio, una fiesta irlandesa que honra a quien fuera el misionero que evangelizó y llevó el Cristianismo a la Isla en el siglo V dC. La Fiesta de San Patricio es muy celebrada en Irlanda, de donde es patrón, y sobre todo en los Estados Unidos. Cada 17 de marzo se organiza en Nueva York un gran desfile por la Quinta Avenida en la que participan multitudes de personas vestidas de verde. La verdad es que la cantidad de cerveza que se toma es inmensa.

Me gustó trabajar en el Gobierno, me comprometí muchísimo con la reforma educacional, impulsada por los gobiernos democráticos, de la era post dictadura del general Pinochet. Me entusiasmó investigar los efectos de la incorporación masiva de los computadores al sistema escolar público. Lo veía como un instrumento de equidad para mejorar los mediocres logros académicos de los alumnos más pobres, haciendo más interesante y activo el proceso de aprendizaje. Me sentía feliz, haciendo un aporte que consideraba significativo para mi país.

A fines del año anterior a mi viaje a Moscú, hubo muchos cambios en mi ambiente laboral. Lo que antes era un equipo de profesionales y amigos fuertemente motivados, pasó a ser un reino de rivalidades, envidia y tensión. El aire se pobló de rumores y malos entendidos. Creció la desconfianza. Me sentía incómoda y mi ser interno me pedía un cambio.

Observo que cada ciertos ciclos, siento la necesidad de hacer movimientos; eso es muy propio de mí. Me tomé un tiempo para definir mi

futuro laboral. Finalmente, renuncié a ese trabajo con la certeza que la vida sería generosa con mi voluntad más profunda.

Como consecuencia de esa decisión es que ahora estoy en el gélido Moscú. Formo parte de la delegación de Chile interesada en tomar contacto personal con las autoridades del mundo político y económico de la Federación Rusa, para promover su participación en la reunión de líderes empresariales del Consejo de Economías del Asia Pacífico (APEC) que ese año se celebraría en Chile.

Desde la ventana de mi habitación veo la majestuosidad de la bellísima Catedral de San Basilio, en la Plaza Roja, con sus cúpulas coloridas y cebolladas. Tengo la loca idea que con solo abrir la ventana puedo tocarlas. Comienzo a divagar por imágenes del gran imperio ruso.

Cuenta la leyenda que el Zar Iván "el terrible" ordenó la construcción de esta catedral en conmemoración de una conquista. La catedral está formada por nueve capillas que se fusionan en una. Originalmente eran ocho, formando una estrella de ocho puntas, simbolizando a la Iglesia Cristiana; la estrella enseña el camino a Jerusalén. Cada torre alude también a los ocho santos de los ocho días en los que el Zar batalló para la victoria. Esta maravilla se construyó entre 1555 y 1561. ¡Mucho menos que el tiempo que toma la construcción de un simple liceo en Chile!

Suena el teléfono interrumpiendo mi ensueño. Tengo que bajar a unirme al grupo e iniciar el primer día de trabajo. Al bajar del auto para asistir a una comida en la residencia del embajador de Chile en

Rusia, me pasó algo extraño. Perdí el equilibrio y me resbalé, sin que mis piernas pudieran activarse para atenuar el golpe. Es el frío mes de febrero y hay mucha nieve, pensé. El hielo se burló de mi inexperiencia en la batalla con los fieros climas del norte. Sentí un malestar agudo. Mi cuerpo se pobló de moretones.

A la mañana siguiente me di una ducha larga y muy caliente. Mi abuela decía que no hay mejor y más natural antiinflamatorio que el agua hirviendo. Tenía un largo día por delante, lleno de reuniones con personalidades rusas del sector público y privado. No me podía restar. Nos trasladamos una tras otra por las oscuras y anticuadas oficinas del gobierno ruso. Todas muy pequeñas, ubicadas en edificios grises y sin ascensor. Me abrumba infinitamente el temario que gira en torno al comercio bilateral, las alternativas de negocios, el milagro económico chileno.

La agenda incluyó una visita al mausoleo de Lenin en la Plaza Roja de Moscú, junto a los muros del Kremlin. Su cuerpo embalsamado está expuesto al público desde su muerte, en 1924. Es impresionante como el cuerpo de Lenin se mantiene intacto; si hasta parece estar durmiendo. A pesar de mis ganas de ver el mausoleo, llegar hasta ahí, cruzando la histórica plaza roja llena de nieve, con sus senderos de barro y hielo, fue un suplicio. El dolor de los golpes de la noche anterior, mezclados con el frío intenso y el suelo resbaladizo, transformaron aquel esperado panorama en una escena de terror. No obstante el miedo que sentí, pensé que mi inseguridad al caminar se debía al agotamiento por el largo viaje y la falta de zapatos adecuados para este clima del demonio.

ESTACIÓN INCERTIDUMBRE

*Dios no manda cosas imposibles,
si no que, al mandar, te enseña a que hagas cuanto puedes,
y a que pidas lo que no puedes*

San Agustín.

He sido una mujer bastante sana. Rara vez voy al médico. Incluso me río mucho de algunos amigos – especialmente de los hombres – que viven quejándose de toda clase de molestias físicas y pidiendo analgésicos. ¡Son muy alharacos! les digo aludiendo a un antiguo e hipocondríaco personaje de historieta y televisión.

De hecho, quizás motivada por la temprana vivencia de los estragos causados por el alcoholismo de un hermano de mi madre, deduje que yo debía evitar todo tipo de drogas, alcohol o conductas promiscuas. Aun en la época de las tentaciones adolescentes, fui muy estricta y consecuente con mi opción de mantener mi cuerpo sano.

Con mis dos hijas nunca he sido una madre asidua al pediatra. Contribuye, sin duda, el hecho de tener acceso continuo a un médico psiquiatra siempre dispuesto y de infinita paciencia con las tres: mi marido.

De regreso en Chile percibo que una extraña y oscura sombra me hace permanente compañía; en Moscú había visto asomarse la cara de la fatalidad y no la miré a los ojos. En señal de desaire, me envolvió en su manto y se pegó a mí. Debí haber sabido que cuando la

fatalidad llega de visita, demanda mayor consideración. La angustia que comienza a invadirme me resulta extraña. Durante toda mi vida he transitado los dolores de la existencia humana, tanto los propios como los ajenos, sin haber dejado, nunca, de sentirme entera. Es más, tengo la certeza de haber enfrentado todo lo que me ha tocado desde una posición de entereza, algo que siempre me ha caracterizado.

De vuelta de Rusia partimos a veranear en familia. Fueron días felices, de sol, agua y descanso. Ver a mis hijas jugar contentas me resulta un espectáculo maravilloso. Gozan, disfrutan y aprovechan cada minuto. El juego es un espacio privilegiado para el desarrollo de los vínculos emocionales de los niños y nuestras vacaciones, por cierto son un espacio donde el juego es el invitado de honor. Aun en la vida cotidiana, mi marido se deja espacio para jugar con las niñitas. Durante esas semanas me olvidé de mi caída en Moscú. Ya tendré tiempo a la vuelta de las vacaciones para ir a ver a algún doctor.

Desde nuestros primeros años de matrimonio y cuando estábamos recién formando una familia adquirimos la sana costumbre de escapar un rato de nuestra rutina. Todos los años, apenas salía el tibio sol de primavera, partíamos los fines de semana, los cuatro a la parcela de mi tía Consuelo, en Curacaví; lo pasábamos de maravilla. Sobre todo las niñitas, que no salían de la piscina, hasta ponerse el sol. Jugábamos cartas, leíamos, conversábamos. La relación con Consuelo era bellísima, nos convertíamos en una familia de cuentos cada vez que la visitábamos; ella nos recibía con cariño y nos regalaba, creo que éramos su compañía y su forma de dar amor. Intuyo que fue en aquel tiempo cuando nos forjamos nuestra identidad como familia; no

sospechábamos, en aquella época tan dulce, que el destino nos tenía preparado un libreto tan sombrío.

Mi marido y yo tenemos formas muy diferentes de imaginar las vacaciones familiares. Hace tiempo él quiere hacer un viaje por la Carretera Austral; yo no. Aventurarse por caminos de ripio y calamina, pasar por puentes que cuelgan sobre acantilados gigantescos, no me seduce. Él es un enamorado del paisaje de esa zona, nos promete días esplendorosos, un calor intenso. Esa suerte nos acompañará todos los días, dice. A mí me gusta todo planificado, las reservas listas y pagadas; a él le gustaría partir sin destino fijo, durmiendo donde nos pille la noche.

Las felices vacaciones me sacaron por un rato de aquella sombra que me sigue. A la vuelta a Santiago, noto que definitivamente algo en mí ha cambiado. Me siento insegura y temerosa. Pienso que quizá tengo algún hueso quebrado producto de la caída en Moscú o tal vez algún problema en la columna. No puedo adivinar de qué se trata. No sé nada de medicina. Pienso que si sigo con ese malestar, tendré que ir a ver a un médico.

En las semanas siguientes, al caminar, con frecuencia siento mi pie derecho más pesado, y ambas piernas algo rígidas y temblorosas. Incluso a veces pierdo el equilibrio al pasar por alguna irregularidad en la calle. Mi trayecto caminando de ida y vuelta a mi recién estrenada oficina, ubicada a pocas cuadras de nuestra casa, dejó de ser placentero. Ya no observo con gusto los jardines y árboles centenarios de mi barrio, que tanto me gustan. Miro el suelo constantemente para antici-

par algún peligro. La ciudad comienza a revelarse como un lugar hostil. No me siento cómoda. El pavor de perder el equilibrio me acecha.

Un día fui con mi hija mayor a un mall a comprar un regalo. Al salir de una de las tiendas, me tropecé y caí hacia delante sin lograr extender mis brazos para evitar una contusión mayor. Recibí el golpe en plena cara sin poder protegerme como sería lo natural. Apenas pude soportar el dolor y manejar de vuelta a mí casa. Mi hija, a sus ocho años se hizo cargo de buscar ayuda, de avisarle a mi marido y de contenerme en esa circunstancia. De vuelta en casa, mi marido tuvo que inyectarme un fuerte analgésico para que pudiera dormir y descansar. Desperté con la cara muy hinchada y los ojos morados. Lloré mucho. Tengo miedo.

Muchas veces siento que esta inseguridad que ahora me invade me puede paralizar; el no saber qué me está pasando me amedrenta. La incertidumbre a menudo me abrumba. ¡No entiendo que me está pasando!

Decidimos descartar la tesis del agotamiento. Me llamó la atención que mi marido pidiera hora para mí con un neurólogo de la Clínica Las Condes. Desde mi falta de conocimiento, imaginaba que lo primero debía ser un traumatólogo. Creía que lo que me dolía eran los huesos.

Al examinarme, el diagnóstico preliminar del médico fue de algún problema de la columna. Me indicó realizar una serie de exámenes: resonancia nuclear magnética del cerebro, punción lumbar, electroencefalograma, estudios completos de columna, y varios otros. Me habló

también de una posible hernia o lesión de columna, entre otras cosas. A pesar de sentirme aún más débil, ningún examen mostró anomalías. Quedé desconcertada.

Mi marido me confesó que respiró aliviado, pues temía un tumor cerebral. Tiempo después me contó que, por otra parte él sabía que mientras más exámenes habituales iban saliendo normales, más sombrío se iba poniendo el panorama pues las posibilidades diagnósticas eran cada vez más y más graves. Ese escenario no se me había pasado por la mente. He vivido siempre tan lejos de las enfermedades, que simplemente no barajé ninguna hipótesis. El doctor me explicó que desde el punto de vista clínico había una disminución de la fuerza en los músculos de mis cuatro extremidades y que, además, los músculos estaban más duros, que perdían su flexibilidad y que eso afectaba mi coordinación, mis reflejos y mi capacidad de responder a algún tropezón. A pesar de mi desconcierto, ante todo tenía la voluntad y la determinación interna, profunda y personal de hacer todo lo que me indicaran para recuperar mi salud, a pesar de las dificultades.

El proceso de diagnóstico me significó ausentarme continuamente de mi trabajo, con la consiguiente merma en mi productividad. Noté que el apoyo inicial del equipo fue decayendo y en su reemplazo surgió una creciente hostilidad. La tensión crecía y mi jefe contrató –sin mencionármelo– a otra profesional, asignándole gran parte de mis funciones. El mensaje era obvio. Finalmente me quedé sin trabajo.

Conocí la miseria en esos rostros y en sus actitudes. Vi como la ambición por estar cerca del poder de los grandes grupos económicos del

país y de “quedar bien” con ellos no se detiene ante nada. Vi como el deseo de seguir teniendo trabajo al alero de los poderosos era más grande que la solidaridad con un compañero que está en problemas. Yo no había buscado ese trabajo, más bien se me había cruzado en el camino, pero me afectó mucho perderlo. Cuando lo supe enmudecí y traté de balbucear pidiendo una aclaración, pero me quedé sin palabras, con la mirada perdida, tratando de reagruparme. Mi quehacer laboral es un pilar en mi vida y de pronto me quedaba sin piso.

Afortunadamente, mi amiga y colega de tantos años, Mónica, había asumido un importante cargo gerencial en la principal empresa de la minería del cobre, con la misión de armar un proyecto orientado a la formación de equipos de alto rendimiento. Me invitó a integrar su equipo, específicamente para llevar a cabo el proceso de diseño y ejecución de la evaluación de los equipos profesionales de la empresa. No me demoré mucho en volver a trabajar y en recuperar mi motivación.

Mi profesión me ha permitido mantenerme al día en lo técnico, seguir creciendo y aportar al presupuesto familiar. Siempre ha sido un refugio maravilloso y tremendamente estimulante. Agradezco sinceramente la oportunidad, las facilidades y el apoyo que mis compañeras me dieron para hacer la mayor parte de mis responsabilidades desde la oficina que mi marido me instaló en mi casa. Vaya mi tributo a Mónica, Juanita y María Loreto y por supuesto, a la era de la tecnología.

Tuve consulta con un segundo neurólogo quien -para mi sorpresa total- me pidió hacerme todos los exámenes nuevamente, agregando

una electromiografía. Este examen resultó muy doloroso porque requiere que me claven unas agujas que miden la actividad eléctrica del músculo. No había más alternativa que aguantar el dolor, ya que, su resultado proporcionaría una información objetiva de las alteraciones que podía haber en la conducción de los impulsos nerviosos. Es decir, este examen mostraría el estado de las neuronas que controlan mis músculos.

Descubrí que cada médico trabajaba con su equipo de confianza y no se fía de otros. Me sorprendió como no hay ánimo de colaboración entre ellos. Todo lo contrario. Sonaba a pequeños feudos, cada uno con su reyezuelo.

El lenguaje de los dos médicos que consulté me resultaba la mayoría de las veces incomprensible; mi marido tenía que hacer las veces de intérprete. Me asombraba como no hacen esfuerzo alguno para favorecer la comprensión del resto de los humanos. Más si se trataba de síntomas que ninguno parecía saber con certeza de donde venían y para donde iban.

A pesar de no contar aún con un diagnóstico, percibía que el semblante de mi marido, habitualmente sereno, mostraba cada vez mayor preocupación y desaliento. Como aprendí más tarde, la observación de la expresión, es un indicador de suma importancia en la medicina China; claramente, algo alarmante estaba pasando. Uno tras otro los exámenes indican parámetros normales. Cada vez que me dan el resultado de un nuevo examen lo que oigo es: “con esto descartamos...”.

Por un tiempo no compartimos con nadie mis crecientes problemas de salud. En parte, porque no sabíamos con exactitud de qué se trataba y también porque en mi familia materna ocurrió el inesperado embarazo de mi hermana menor, en un contexto poco favorable. Eso puso mucha tensión y no quise sumarles otra preocupación.

Decidí apoyar a mi hermana y acompañarla en todo el proceso, hasta el nacimiento de su hija. Ella lo estaba pasando suficientemente mal y yo no quería generarle una inquietud adicional. Mi hermana forma con mis hijas un poderoso círculo de amor, donde hay cariño del bueno. Creo que, en mi decisión de apoyarla, también influyó mi necesidad de pensar y ocupar mis fuerzas en otra cosa y de dejar de vivir en función de la incertidumbre que me invadía.

Un día salimos a comer con nuestros grandes amigos Jaime y Alejandra, como lo hacíamos habitualmente. Él me comentó que le preocupaba mi cansancio y debilidad. Es particularmente sensible en este tema, porque ha sufrido variadas lesiones musculares que han mermado su pasión por practicar deportes. Espontáneamente y sin intención de alarmarlos, les comunicamos lo que estábamos viviendo y los escenarios que barajaban los médicos.

EL DIAGNÓSTICO

Pero donde el enfermo padece es en el alma; y aun en las más complicadas y altas funciones del alma, que apenas se atreve nadie a situar en la esfera de la medicina. Así, pues, el médico ha de ser también psicólogo, es decir, conocedor del alma humana. No puede el médico desentenderse de esta necesidad.

Carl Gustav Jung

El segundo neurólogo, del Hospital del Trabajador, planteó un diagnóstico: es una enfermedad de la neurona motora, musitó, mirando a mi marido y continuó con su explicación. Hasta ese momento el diagnóstico de Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA) que parecían haber golpeado a mi marido no me impresionaba, era algo que sólo había oído en boca de los médicos y no tenían ningún significado para mí. ¡Bendita ignorancia!

Le fui tomando el peso de a poco. Por una parte, mi marido me iba dando pistas con cuentagotas y, por otra, yo percibía los avances de la enfermedad. Busqué información en internet y poco a poco fui vislumbrando la magnitud de lo que se venía. Las palabras que me habían dicho los médicos comenzaron a tener significado para mí; un significado aterrador. ¡Lo que estaba mal eran las neuronas que controlan los músculos de mi cuerpo! Sin saber por qué, ni cómo evitarlo, las neuronas van a ir muriendo de a poco, hasta que llegue un momento en que va a ser imposible que yo pueda controlar mis músculos y quedará condenada a la total inmovilidad. No se sabe cuánto

tiempo tomará, pero no es posible revertir el proceso. No existe tratamiento alguno y el papel del neurólogo es simplemente ir certificando el avance de la enfermedad e ir enfrentando las complicaciones que se van produciendo.

Posiblemente sea éste el mal neurológico más brutal. En un paciente con completa lucidez mental, el médico debe enfrentar el desafío de tratar lo intratable. La imagen del notable científico inglés Stephen Hawking y su historia de resiliencia aparecía en muchos de los artículos que leí. Esa imagen me infundía alguna esperanza de que mi vida no terminaba en el momento en que habían pronunciado la sentencia.

Esta era la causa de lo que me ocurría; de mi caída y de las crecientes dificultades que experimentaba para caminar y realizar mis labores cotidianas. Sufría de un mal incurable, un mal que va a ser progresivo y mortal; una enfermedad degenerativa poco habitual, que se da en alrededor de una entre cada cien mil personas en Chile. Por eso mismo, porque hay muy pocas personas que sufren de ELA, aún hay mucho desconocimiento de sus características y de las necesidades que tenemos aquellos que la sufrimos.

No había escuchado en la vida ninguno de esos términos. Las palabras parálisis, invalidez, discapacidad, tetraplejía, tan desconocidas para mí, comenzaron a bombardear mi mente. Sonaba bastante aterrador, pero yo, quizá presa de primarios mecanismos de defensa y de mi optimismo innato, no logré avizorar la dimensión de la catástrofe que comenzaba a detonarse. Puedo imaginarme más cansada, pero no más enferma. La ignorancia vive vecina de la arrogancia. Resulta

cómodo especular que no me derrumbaré ante lo que todavía no ha sucedido ni sé como sucederá, pero no puedo estar verdaderamente confiada de cómo actuaré cuando la sintomatología se manifieste.

Yo contemplaba todo lo que ocurría con una mezcla de asombro e incredulidad. Me hubiera resultado natural instalarme en el dolor, la autocompasión y la desesperación. Pero, en lugar de eso, parecía tornarme más abierta, más sensible y más predispuesta a luchar y, como dice la frase de Nietzsche: “lo que no me destruye me fortalece”. Después de unos días del shock del diagnóstico había empezado a sentirme un poco mejor; comenzaba a estar más serena. ¡Creo que todavía tengo un futuro; que tal vez aún no esté desahuciada; quizá pueda envejecer junto a mi marido y mis hijas!

El especialista me dio una licencia médica donde dice que tengo una enfermedad neurológica degenerativa irre recuperable. Sonaba como el fin para mí, y de todos mis sueños. Aguanté, tal vez para desarmar el nudo que se me formó en la garganta, posiblemente para ganar tiempo y ordenar algo convincente que decirle. El médico me mostró la brutalidad que puede adquirir el pensamiento lógico, cuando no es acompañado por cierta misericordia. El dictamen “irre recuperable” es un golpe extraordinariamente negativo en los individuos. De ninguna forma el juicio de “irre recuperabilidad” podría ser un agente que estimule la sanación de los enfermos, les quite su miedo al sufrimiento y a la muerte, y menos les incite a la convicción renovadora que precisan.

En mi experiencia, sentí como la soberbia reinaba en aquellos pasillos blancos de las clínicas. Me pregunté si la medicina sigue siendo una

ciencia al servicio del hombre. Me pareció que el miedo a no saber, a fracasar, a perder el reconocimiento de sus pares y de la sociedad, están presentes entre los médicos como un fantasma. Frente a enfermedades en las cuales no pueden ser exitosos, los médicos, aún las eminencias, se hacen a un lado y no se hacen cargo de la persona enferma. Me llamaba la atención que después de verme no me citaran a control para ver la evolución de la enfermedad y la forma en que yo la iba enfrentando, y que me despidieran con un “cuando tú quieras me vienes a ver”. Existía una verdadera negación de sus limitaciones terapéuticas, por lo tanto pacientes con una enfermedad como la mía simplemente dejan de existir en el campo de sus preocupaciones.

Desde la óptica Budista, la enfermedad constituye una parte inevitable del mundo manifiesto. Preguntarse por qué hay enfermedades, es lo mismo que preguntarse porque hay aire. El nacimiento, la vejez, la enfermedad y la muerte son las marcas de este mundo caracterizado por lo pasajero. Creo que todo médico debiera estar entrenado y, sobre todo preparado humanamente para acompañar a sus pacientes en ese tránsito.

Cuando le consulté al neurólogo por el tratamiento, me dijo que me comprara una bicicleta estática y ejercitara quince minutos diarios. Yo esperaba una receta para ir a la farmacia y comenzar mi recuperación. El colega de mi marido hizo como que no me escuchaba. Esa es una forma usual de cómo los médicos dan a entender que no tienen idea acerca de aquello de lo que les están preguntando. Era indiscutible que debía dar vuelta la hoja, que no iba a tener más

información de la que ya me habían dado. Contaba solo con un diagnóstico y aún no con un tratamiento efectivo que terminara con mi debilidad muscular.

Me resistí a la sentencia de los médicos: “la enfermedad no tiene cura en ninguna parte del mundo”. Bloqueé aquella frase en mi cabeza, y jugué a la guerra contra un enemigo invencible. Pero, para vislumbrar el poder de este enemigo faltaban años de dolor y múltiples fracasos. Sucede que, aun aceptando la voluntad de Dios con respecto a mi destino y mi salud, hay en mí un deseo profundo e intenso por sanar. La realidad concreta me muestra un diagnóstico irreversible pero mi espíritu sigue actuando juguetonamente en la nostalgia de una mejoría.

Desde la visión científica, cualquier enfermedad tiene una causa -o un conjunto de causas- concretas. Algunas de ellas están establecidas, otras, en cambio, son fortuitas o generadas al azar. En ambos casos el padecimiento no tiene ningún “significado” porque es el mero fruto de la circunstancia o la necesidad.

Los hombres y mujeres estamos sumergidos en un océano de conceptos con respecto a la enfermedad. Mi marido y yo estábamos a punto de ahogarnos en él. Ya desde ese primer día, mientras me llevaba de regreso a casa, los distintos significados nos inundan casi sofocándonos.

En cuanto a mi marido y yo, nuestra actividad preferida seguía siendo muy sencilla: dormir abrazados sintiendo bailar la fuerza por nuestros

cuerpos. Cuántas veces nos comunicamos así y llegamos a ese lugar en el que la muerte es una extraña, en que estamos sólo nosotros dos y resplandece el amor. La forma más sencilla de descubrir a Dios definitivamente es a través de sus brazos amorosos.

Nació la hija de mi hermana menor. Me emocioné muchísimo al conocerla. ¡Qué gran alegría la llegada de una vida nueva en nuestra familia! El acontecimiento me ayudó a paliar los nervios y la incertidumbre. Mi hermana tuvo un parto fantástico. En dos horas ya estaba lista. Estoy segura que mi sobrina va brindar vida a todos los espacios, especialmente a mi mamá y a mi padrastro, que vivirán con ella. Mis hijas la consideran como su hermana. Estaban tan conmovidas que me pidieron no ir al colegio ese día.

En esa época mi hermano menor se casó por la iglesia. Un año antes fuimos a Osorno al fundo de sus suegros, a su matrimonio civil. Fue una experiencia fantástica. Las niñas conocieron el campo, la lechería, vieron como se asa un cordero al palo.

Mi hermano menor ha sido siempre el más cercano, somos muy unidos. Siento que se parece tanto a su papá en la bondad y en ese corazón tan lindo que tiene. Conozco a casi todos sus amigos. Me da una pena enorme no poder siquiera bailar en la fiesta. Tengo la espalda inflamada debido al tratamiento con picaduras de abejas, que me han dicho que es muy bueno para las afecciones musculares. He tenido fiebre las últimas noches. Yo esperaba que ese día fuera una verdadera fiesta para mí. Pero fue todo lo contrario. La felicidad de mi hermano contrastaba con mi profunda pena.

Le sugerí a mi marido que pidiéramos otra opinión. Así llegamos a la consulta de un conocido neurólogo de la Clínica Alemana, quien pidió que me hiciera ¡de nuevo! múltiples exámenes y algunos complementarios en el extranjero, para descartar cualquier otra causa posible.

Nos recomendó consultar, con todos los exámenes sobre la mesa, a un especialista mundial en la materia que estaría de paso en el país, asistiendo a un congreso en Iquique, donde mi marido también estaba invitado. Armamos el viaje y gestionamos una hora con él en algún espacio libre dentro de las múltiples actividades del evento. Después de muchas llamadas y correos electrónicos su asistente nos confirmó que el Dr. Brad me vería el 20 de octubre, a las 13:00 hrs.

Llegó el día. Con una asombrosa frialdad, el doctor estadounidense me examinó y nos notificó lo que mi marido ya sabía: sufría de Esclerosis Lateral Amiotrófica y para esta enfermedad no existía en la actualidad tratamiento eficaz ni cura en ninguna parte del mundo. Señaló que la sobrevivencia promedio se calculaba entre tres y cinco años. Para darme esperanzas habló del futuro, de los miles de frentes de investigación existentes que tratan de controlar enfermedades complejas como la mía y que van desentrañando mecanismos aún sin conocer. Aquel médico actuaba como una estrella de cine, con su séquito de ayudantes y seguidores explicándome la irreversibilidad de mi destino.

La debilidad muscular -dijo- implicará progresivamente dificultad para caminar y problemas de coordinación en alguna de las extremidades (las manos, especialmente, a la hora de realizar actividades cotidianas). La extensión de ese debilitamiento y la parálisis del tronco termi-

nará por provocar problemas para hablar, masticar, tragar y respirar, llegándose a la necesidad de recurrir a la ventilación mecánica.

Finalmente, advirtió que para bien o para mal, mis capacidades mentales y cognitivas no sufrirían daño alguno. Tampoco mi sensibilidad. Es decir, que me mantendría lúcida e inteligente hasta el último día. Entendí en ese momento que en aquellas palabras mencionadas al pasar estaría la llave de oro que me permitiría abrirme a un mundo nuevo, y seguir desarrollándome profesionalmente, entre otras cosas.

La sombra que me acompañaba desde Moscú, por fin da la cara. La odiosa se mete en mi cuerpo y ahora es parte mía, sin invitación, sin partida, sin ruta conocida, ni puerto de llegada.

Percibí la impotencia de mi marido, ante la sutil ironía que lo golpeaba. La medicina, su auténtica pasión y vocación – también la de parte importante de su familia - era completamente incompetente frente al mal que me aquejaba. La vida le enrostraba en el peor momento que la ciencia también tiene límites.

Durante horas permanecí en estado de conmoción. Caminamos largo rato por la playa de Iquique en silencio; lloré como una niña. Posteriormente en el hotel, lloramos juntos con mi marido, abrazados, sentados en el suelo de nuestra habitación. Después, en el avión de regreso a casa, simplemente enmudecí ante la férrea intromisión del destino. Me sentía sola con mi tristeza y la nostalgia de cosas que soñé que íbamos a compartir y vivir los cuatro juntos. Tantos sueños que no se cumplirían.

Me dio pavor, angustia y desesperanza pensar en la posibilidad de morir y dejar a mis dos hijas. Yo quería vivir y ser la madre de ellas para cuidarlas y verlas crecer. Me doy cuenta que mi vida dio un vuelco para siempre; no hay vuelta atrás. Aun no comprendía cómo y de qué manera mi nueva vida tomaría forma. Transpiro helado, señal inequívoca del miedo que me invita a bailar la danza de la muerte.

La vida nos fuerza a veces a resolver situaciones sin sentirnos con los recursos adecuados para ello. Dicen que los seres humanos estamos hechos de manera tal que sacamos fuerzas inesperadas, enormes, titánicas cuando una crisis es grave y lo amerita, pero también es cierto que no estamos nunca preparados. De manera feroz, comprendo que ha llegado la hora de despedirme de mi ir y venir libremente por la vida. ¡Amo mi libertad! Gozo quedándome unos días después de los seminarios internacionales recorriendo las ciudades sin rumbo fijo, disfrutando de la gente, la cultura, la moda y los barrios.

No imagino en ese instante aún, qué significa la extrema debilidad de mi cuerpo. Aún me siento preparada para enfrentar el día a día. Soy guerrera de mil batallas, valiente y corajuda. No me entregaré sin luchar, sin buscar en el mundo entero una salida. No soy de las que retroceden, máxime si me encuentro con los dos pares de ojitos preciosos de mis pequeñitas, que me miran con esperanza. Mamá hace falta en casa, parecen decir.

Ya con todas las cartas sobre la mesa, decidí ir de frente. Llamé a mi mamá en el trayecto del aeropuerto a la casa. Le pedí que nos

juntáramos. Mi marido les explicó la gravedad de la situación y lo que sabíamos de la enfermedad y su evolución. En ningún momento pensé en ocultar la verdad o contar la realidad a medias. Por eso le pedí a mi madre que se los comunicara pronto a mis hermanos, pues yo estaba extenuada.

“Los milagros existen” me dijo mi hermano menor. “Irreversible significa solamente, que la medicina alópata no tiene nada que ofrecer. Fuera de sus fronteras, hay un mundo por explorar,” agregó mi hermano mayor, “Dios es el que sabe” dijo mi padrastro. Mi hermana menor no dijo nada, pero sus hermosos ojos se llenaron de lágrimas.

Me avoqué a investigar toda la literatura disponible a nivel internacional acerca de mi dolencia; medicamentos experimentales, estudios y publicaciones en revistas especializadas. Me enteré que, en síntesis, la Esclerosis Lateral Amiotrófica afecta a las personas de distintas maneras. Algunas comienzan con síntomas de debilidad o dificultad de coordinación en alguna de sus extremidades o con cambios en el habla o en la deglución, mientras que en otros puede debutar con la aparición de movimientos musculares anormales como espasmos, sacudidas, calambres o debilidad, o una anormal pérdida de la masa muscular o de peso corporal. La progresión de la enfermedad es normalmente irregular, progresa de modo diferente en cada parte del cuerpo.

A veces, la progresión es muy lenta, desarrollándose a lo largo de los años y teniendo períodos de estabilidad con un variable grado de incapacidad. En ningún momento se afectan las facultades intelectua-

les, ni los órganos de los sentidos (oído, vista, tacto, gusto u olfato) ni hay afectación de los esfínteres ni de la función sexual. La enfermedad cursa sin dolor, aunque la presencia de calambres y la pérdida de la movilidad y función muscular acarrearán cierto malestar. En cualquier caso, esta sensación suele desaparecer con la medicación específica y el ejercicio.

Si bien lo que encontré no era alentador, se reportaban algunos casos en que la enfermedad, sin que los médicos identificaran una causa, no había progresado y las personas vivían con ella 15 o 20 años sin mayor dificultad. Incluso me emocioné al leer sobre un joven que había experimentado espontáneamente una remisión total. Me bastó con un ejemplo para saber que valía la pena luchar y llenarme de esperanza.

De mi madre aprendí - entre otras cosas - el papel crucial que juega la voluntad en el ser humano. Una voluntad decidida por la vida es fundamental para seguir viviendo, para movilizar los mecanismos naturales de la salud. Estoy dispuesta a ponerla entera para recuperarme.

Fue verdaderamente un alivio haberle contado a Alejandra, mi amiga del alma, lo que estaba ocurriendo aquella noche que salimos a comer. Ella me acompañó y me contuvo. Le confidencí mis dudas, temores y las hipótesis médicas a medida que iban apareciendo. Me ayudó mucho a sobrellevar la incertidumbre, los inquietantes titulares y por supuesto, la amarga noticia final. Su corazón, cariño y preocupación están siempre conmigo y en horas de desaliento ella sabe que su sola presencia me devuelve la esperanza.

Una semana después de nuestro regreso de Iquique, celebramos el cumpleaños de nuestras hijas que, por cosas del destino, nacieron el mismo día. Fue un día negro para mí. Me quebré completamente. Mi marido, prepara juegos y sorpresas, la casa comienza a llenarse de niños y sus ruidos. Me miro en el espejo y veo como mi rostro pálido y ojeroso no logra esconder la tragedia que me visita. ¿Será esta la última celebración en que podré estar con ellas?

Pierdo el control y me inundo de angustia. Me hablan y no respondo, porque ya no habito con propiedad el mundo de los vivos. Mis hijas me ponen una corona para una foto familiar. ¿Sobre qué reino ahora? Reino del deterioro, de la incertidumbre y la soledad. La reina ha sido declarada rehén de su cuerpo.

Cuando los niños se fueron, sentí tanta tensión que apenas pude subir la escalera y llegar a mi pieza. Nicolás, mi primo y amigo a quien considero mi hermano -y a quien no había visto hace tiempo, debido a su alto cargo en el gobierno y a su constante falta de tiempo- llegó a saludar a mi hija mayor, su ahijada. Mi marido aprovechó de contarle nuestra difícil situación. Me acompañó hasta que me dormí, tomándose la mano y haciéndome cariño en el pelo. Pude relajarme con ese amor dulce y tierno.

MI OPTIMISMO, MI IGNORANCIA

Nunca pienso en el futuro, ya llegará.

Albert Einstein

Estoy convencida de que encontraremos una pronta salida. Montada en mi espíritu luchador y avezado en enfrentar conflictos, experimento la enfermedad como algo perturbador, pero pasajero, que velozmente se irá. No es una manera de negar mi situación. Me pregunto ¿qué otra cosa puedo hacer, salvo luchar como la guerrera que soy? ¿Podía tragar aquel volcán en llamas en un día?

Sin embargo, hay tradiciones que sostienen que cada cosa que hacemos para resolver una enfermedad, no hace más que robustecer la ilusión de que somos precisamente esa enfermedad. Por consiguiente, en última instancia el intento de escapar de una aflicción, no hace más que eternizarla.

Me niego a aceptar las limitaciones que me ponen los demás; ya es suficiente con las dificultades que me pone mi cuerpo. Decidí no ir nuevamente donde un kinesiólogo que me dijo que tenía que dejar de manejar porque podía ser peligroso para mí y para otras personas. Cuando llegó el momento en que ya no puedo manejar, me negué a vender mi auto a pesar del paso del tiempo; “pronto volveré a manejar sin problemas”, me digo a mi misma y a los demás. Tampoco voy a mudarme de mi casa de dos pisos; “pronto podré volver a subir las escaleras sin dificultad”.

¡Me siento con ira y rabia! ¿Cómo podían decirme que era incurable? ¿Qué pasaba si tenían razón? ¿Cómo podía pasarme esto a mí? ¡Maldita sea! Mi marido intentaba apaciguarme, pero yo no quería que me tranquilizaran, sólo quería estar enojada. Había médicos que me aconsejaban tomar remedios que alargarían mi vida unos pocos meses más y amigos que sugerían todo tipo de tratamientos alternativos.

Sé que la situación es desoladora, cansadora, frustrante y agobiante para todos. No solo para mí, sino para todo el entorno inmediato. Desde un principio y por largo tiempo, la presencia, colaboración y asistencia del otro se me hace necesaria para continuar con mi vida. Para mí la familia está compuesta por personas tanto consanguíneas como por otras que han sido elegidas por mí a lo largo de la vida. No obstante estar rodeada de gente, mi soledad ya empezaba a tener una particular y dolorosa característica que envolvía mi vida de una rara tristeza. A pesar de que intentaba continuar con mi vida habitual la enfermedad se me aparecía en cada esquina, obligándome a verla. Siento que nadie entiende mi dolor, me aísla y vivo en función de esta tirana que intenta apoderarse de mi cuerpo. Sin darme cuenta dedico más y más horas del día a buscar una cura de las que dedico a mi familia y a quienes más quiero.

Sobrellevaba mi enfermedad y su rigor con toda la entereza que podía. Internamente, sufría por todo el desconcierto y por los negativos pensamiento que pasaban por mi mente. En ese tiempo no podía avizorar que mis brazos y mis manos llegarían con el tiempo a un estado de completa parálisis. Tampoco imaginé que mis dificultades para mantener el equilibrio tendrían tantas alas como un sombrero antiguo.

Primero empecé a tener desconfianza de aquello que tanto disfrutaba: mis añoradas duchas con agua hirviendo. Aunque mi marido puso barras, para afirmarme en caso de tambalear, cada vez mi temor a una caída aumentaba. Posteriormente, para ducharme sólo podía permanecer de pie afirmada en las barras mientras mi nana o mi marido me jabonaban y me lavaban.

Uno de mis mayores placeres era llegar de los viajes y prepararme tinas llenas de sales de todos los aromas, acompañada de la música que seleccionaba según mi estado de ánimo. Más de una vez, mis hijas, aún pequeñas, se metían al agua conmigo. Era un espacio de juego alucinante, en el que las tres volvíamos a ser hadas de cuentos. Ahora no podía bañarme porque después no era capaz de pararme de la tina.

Mucha gente generosa, desinteresadamente viene a verme. Rápidamente noté que algunos se ponen bastante nerviosos. Habitualmente, me cuentan historias acerca de dramas que le han sucedido a gente que ni siquiera conozco. No logro contactarme con el semblante trágico que se devela en los rostros. Para mí, aún, esto no pasa de ser una anécdota escalofriante, pero de pronta solución. Asumo una loable intención, pero pronto comencé a cansarme. Decidí desechar llamados y visitas no deseadas. Carmen, mi nana, y mis hijas se transformaron en mis expertas secretarias que filtraban mis visitas.

Nadie espera enfrentar una circunstancia tan trágica. No sabemos cómo reaccionar. Nadie tiene la culpa de lo que nos tocó, mucho menos nuestra familia. Con mi marido decidimos en ese momento

que, pese al oscuro horizonte que nos auguraban, no será el largo plazo lo que nos movería, sino que enfrentaremos lo que venga, día a día.

Con toda su historia, su infancia, sus opciones políticas, mi marido es una persona inteligente, íntegra, bondadosa, sensible, noble y los años juntos no han sido en vano. A pesar de nuestros desacuerdos, que no son pocos, sobrelleva la enfermedad codo a codo conmigo sin flaquear. Resiste con serenidad y entereza mis angustias, rabias y desconsuelos. Con todo lo que lo quiero, además de la confianza que tengo en su pureza de corazón, me siento, a ratos, desesperanzada. No logro comunicarme con él. Trato de plantearle que necesito su calor, que me acoja; que me siento sola, que la vida me ha dado duro antes y ahora. Muchas veces siento que no tengo respuesta.

Él, en cambio, da señas de encontrarme intolerante y rabiosa. Dice que le exijo que vea en su interior las emociones que guían su conducta, cosa que no le interesa. Él alega que el día no le alcanza para cubrir las necesidades de todos. Detecto en él reacciones infantiles, una enorme dificultad para entender las motivaciones tras actos trascendentales de su vida. Tiene dificultad para contenerme. Lo amo, pero su falta de calor y de expresión, su conducta evasiva, silenciosa o hiperactiva y a veces agresiva, me hacen sufrir mucho. Si estamos hablando algo importante, no resiste la tensión de tener que conectarse con sus emociones y encuentra una vía de evasión.

Creo que antes de mi salida forzada de circulación, él no había reparado en el tiempo y la energía que consume lo práctico y cotidiano:

compras, uniformes, traslados de niños, cuentas y otros. A pesar de haber asumido desde el momento que nos casamos, muchas responsabilidades de la casa y con nuestras hijas, de un momento a otro, lo que antes era invisible, le cayó encima. Es normal su ahogo, como también lo es mi frustración.

Cada vez que veo a mis hijas y a mi marido salir al cine, a comprar, a caminar al cerro, o simplemente al colegio, los despido con una sonrisa que muchas veces se convierte en llanto al oír la puerta cerrarse. Me embargan sentimientos encontrados. Por cierto, quiero que mi familia lleve adelante una vida lo más normal posible, dentro de nuestras circunstancias, pero no puedo reprimir el dolor de no poder acompañarlos.

¿Por qué no puedo acompañarlos?, ¿Por qué no puedo estar sana y ellos sí?, ¿Cómo expresar el amor desde la cárcel en que se ha ido convirtiendo mi cuerpo? Añoro poder hacerlo. A pesar de todo, siento que logro parcialmente comunicar cada día el amor, a través de una palabra cariñosa, de mi mirada, de mi sonrisa, de mi preocupación por mis seres queridos.

Como otras veces, la seguridad en mi intuición me inducía a mantener la esperanza, a pesar que esta me causara confusión; en una parte de mi residía ya una convicción, que luego interpretaría. Esas intuiciones están llenas de búsqueda coherente y tienen un hondo sentido para mí, además de un significado curativo de esencial valor.

BEIJING

*Hay una fuerza motriz más poderosa que el vapor,
la electricidad y la energía atómica: la voluntad.*

Albert Einstein

¡Surgió una gran esperanza! Mi marido tuvo conocimiento de un médico tradicional chino especialista en enfermedades neuro-musculares, que asegura poseer una cura eficaz para mi padecimiento. A través de una doctora amiga que vivió en China por muchos años, nos pudimos contactar con el Dr. Wang. A través de correos electrónicos pudimos saber más de su tratamiento y de personas que se habrían beneficiado de sus medicinas. No cabía duda, ¡debíamos viajar a Beijing! Con la ayuda del embajador chileno en Beijing, el doctor Wang nos envió unos medicamentos y dejamos programado mi viaje a esa ciudad para mayo del segundo año de mi enfermedad.

Cuesta creerlo, pero la denominada medicina occidental se ejerce apenas en un tercio del mundo. Los otros dos tercios se rigen de diferentes maneras para afrontar el fenómeno de la salud y la enfermedad, con diversas concepciones terapéuticas y medicamentos.

Se necesita apertura para dejarse apoyar con métodos no aceptados por la medicina. Creo que cada uno de nosotros debe resolver, en conocimiento y en conciencia, cuál es la mejor vía a transitar, cuál es el terreno donde se siente más confiado, cuál será el principio del que

se alimentará la curación del alma y del cuerpo. A cada uno de nosotros le corresponde optar, independientemente, por los itinerarios con los que logrará la anhelada recuperación.

Mi confianza es total. Por fin realmente encontramos una salida. Estoy feliz, veo una luz. En tres meses más ya voy a ver mejorías, dijo el doctor. En un año y medio más debería haber al menos un 80% de recuperación. Gracias a Dios.

El viaje demoró dos días, con una escala en Frankfurt. Al llegar a Beijing, la primera impresión es que es una ciudad caótica. Enormes edificios en construcción por todas partes, grandes autopistas, millones de personas. El tráfico es infernal; cohabitan en la calle autos, buses y bicicletas, sin el menor respeto. Uno pensaría que hay una cantidad insólita de accidentes de tránsito al día. Miguel, la persona de la embajada que nos recibe, nos aclara que el tráfico tiene una especie de ordenamiento natural que no se entiende desde fuera.

Históricamente, Beijing fue una de las capitales antiguas de China. En Beijing se encuentra una concentración de magníficas construcciones de estilo clásico, que representan el apogeo de la arquitectura antigua de China. Coexisten con modernos rascacielos y con barrios de antiguos callejones con casas de un piso donde vive gran parte de la población.

Miguel nos llevó a un hotel muy hermoso y cómodo. Comimos algo y descansamos. Días después, nos trasladamos a un departamento que él mismo nos arrendó para estar más a gusto.

La primera cita con el doctor Wang quedó fijada para nuestro tercer día en Beijing. Entraron a nuestra habitación el doctor con su esposa, ambos médicos tradicionales chinos. Me llamó la atención lo elegantes y occidentales que lucían. Él no habla inglés y para entendernos llevaron a Elena Wang, quien había vivido algunos años en Cuba y oficiaba de traductora al español. Él habló de los excelentes resultados obtenidos tratando la Esclerosis. Su método comprende píldoras, enemas y hierbas. Mi marido le hizo muchas preguntas, pero mientras él trataba de establecer diferencias entre las patologías, el doctor Wang hablaba de la parálisis, como si todas tuvieran un origen común y en consecuencia un mismo abordaje. Comencé a seguir su tratamiento intensivo.

Recorrimos la ciudad. Siglos atrás, Beijing tuvo murallas interiores y exteriores construidas en la dinastía Ming. Aunque las murallas ya dejaron de existir, sus puertas y las torres más importantes todavía permanecen intactas. Visitamos el complejo entero del Palacio Imperial, el mayor de su tipo en el mundo y conocido como Ciudad Prohibida. Recorrimos la Puerta Tiananmen; el Templo del Cielo, que se yergue en el sur de la ciudad; y el Palacio de Verano, lugar de veraneo real en el noreste. Yo anduve con mi muleta y en algunos lugares me prestaron una silla de ruedas. Eso me permitió turistear más fácilmente.

Con motivo de una gira por Asia, Nicolás nos visitó algunos días. Juntos paseamos por la Plaza Tiananmen. Es una explanada impresionantemente grande rodeada de algunos de los edificios más significativos para la historia de la revolución china. En el medio está el Monumento a los Héroes del Pueblo y en el sur se ubica el Palacio

Conmemorativo de Mao Zedong. El Palacio de la Asamblea Popular se encuentra al oeste de la Plaza, y al este, el Museo de Historia de China, y el Museo de la Revolución. También fuimos a la Gran Muralla, aunque me quedé con mi marido abajo, esperando a Nicolás mientras él la recorría.

Durante las semanas siguientes, me visitaban diariamente las enfermeras del Dr. Wang y sus ayudantes. Venían con el propósito de enseñarme todos los detalles del tratamiento. El tratamiento consistía en que tomara varios litros al día de una infusión de hierbas que era de un sabor intragable, que tomara un sinnúmero de píldoras que preparaba el propio doctor con diversos productos vegetales y la realización de enemas con una solución que había que preparar y hervir por horas con unos polvos que también fabricaba el doctor. Además, tenía que sumergir mis piernas en agua caliente con sales y hacerme masajes. Pasábamos varias horas al día en eso. A nuestra vuelta a Chile tenía que seguir con el mismo tratamiento por seis meses o más, hasta que viéramos resultados.

Cuando le preguntábamos al doctor cuando volvería a caminar, nos contestaba con su mejor cara de médico tradicional chino: "la enfermedad llega como un tigre, pero se va como un gusano de seda...".

LA DECEPCIÓN

La oración es el vehículo de los milagros. Es el medio de comunicación entre lo creado y el Creador. Por medio de la oración se recibe amor y por medio de los milagros se expresa amor.

Curso de Milagros

Durante todos los meses que siguieron a nuestro viaje a Beijing continué el tratamiento tal como me lo habían indicado. Ese verano lo pasé feliz en Cachagua con mi primo, y después con la familia de mi hermano mayor. Nos tocó un tiempo espectacular, días de sol y mar. Cada vez estoy más limitada en mis movimientos pero disfruté en pleno. Las niñitas parecen conectarse con mi sonrisa, al igual que los demás. Esperábamos ansiosos “el milagro chino”.

Sé que tengo voluntad, y si para mejorarme hago algo tan difícil y “loco”, es para recuperar mi salud. Pero sé que también, muy dentro de mí, hay miedo al fracaso. Aunque me cueste reconocerlo, sé que junto a mi esperanza hay rabia y rebeldía. He aprendido que el miedo y la rabia son sentimientos muy negativos en todos los seres humanos, principalmente en aquellos pacientes, que están atravesando padecimientos crónicos, o de peligro grave. Sin embargo, ahí están.

Todos los días, al levantarme, esperaba encontrar en mi cuerpo alguna señal de alivio en mis síntomas. Algunas veces creo advertir un cambio. Les grito a mi marido y a las niñitas que vengan a ver la maravillosa novedad. Observo la cautela de mi marido y me envuelve

una rabia infinita, ¿Por qué duda, en vez de celebrar conmigo? Noto que la imaginada disminución en mi debilidad no se sostiene. A ratos soy presa de aquellos horrible vaticinios, pero me sobrepongo con mi mejor sonrisa.

Aunque trataba de no encararlo, era evidente la disminución en la fuerza de mi mano derecha. Al poco tiempo, sucedió lo mismo con mi mano izquierda. Se me hacía cada vez más notorio, especialmente en las comidas. Me costaba cada vez más hacer cosas sencillas, como partir alimentos, abrochar botones, abrir puertas con llaves, tomar vasos. Prefería comidas livianas como pastas y ensaladas. Mi objetivo era que nadie percibiera el deterioro en mí. No imaginé cuan cerca estaba de regresar a mi primera infancia, cuando Adriana, mi nana, me daba la comida en la boca.

Estamos en el departamento de mi amiga en Santa Augusta, Quintay. Estoy llena de ira y amargura, llevo diez meses siguiendo el tratamiento chino y no ha pasado nada. Mis esperanzas se desvanecen, no veo resultados de la medicina china. Lamentablemente, al parecer el interés comercial primó por sobre el publicitado conocimiento ancestral del doctor Wang, y no obtuve ninguna de las mejorías prometidas. Además nos significó cuantiosos gastos. Obviamente, cuando decidí viajar no tenía la certeza de obtener resultados ni los recursos para hacerlo, pero lo intenté. Tengo que reconocer que la enfermedad, más que una visita de temporada, ha reservado una estadía de largo aliento.

No tengo palabras ni corazón para expresar lo muy difícil que es todo, lo injusto, lo triste, la rabia, la frustración. Las expectativas fallidas y la

consiguiente sensación de fracaso me sumen en la más desoladora frustración. Lo prometido no coincide con los hechos reales. Lo que me frustraba no era tanto la adversidad sino el hecho de que los acontecimientos no se producían como yo esperaba.

Entré al tercer año de enfermedad inmersa en el llanto ¿Qué tiene de malo llorar y llorar, si ello me alivia y me hace sentir bien?

PERDER EL SENTIDO

*Miren como nos hablan de paraíso,
cuando nos llueven penas como granizos.*

Violeta Parra

La fatalidad es una hembra ambiciosa; nunca coge una sola presa. Debimos haber previsto la proximidad de otra desgracia. Como un oscuro presagio, esos días habían sido muy difíciles, con intensos mareos y náuseas porque estaba probando un remedio experimental.

Horas después de tener a su tercer hijo, murió en la Clínica Alemana mi cuñada y amiga, Magdalena. Quedaron sin su madre mis sobrinos de diez años, de seis y el menor, recién nacido. Fue tremendo. Creí enloquecer de tristeza y rebeldía.

Siendo muy distintas, mi cuñada era un regalo que la vida me había puesto al lado. Era una artista de su casa, pintaba, decoraba y arreglaba de todo. Lograba conseguir descuentos en todas partes, tenía todos los datos posibles, era de un orden aterrador para mis estándares. Yo, en cambio, viajaba por el mundo y trabajaba intensamente en un ambiente más intelectual que práctico y, mientras ella compraba, yo leía tomándome un café. Pero nuestros intereses no fueron obstáculo para que entabláramos una hermosa amistad.

Era una mujer joven y sana, llena de vida, ilusionada con la inminente llegada de su tercer hijo. Ese día del infierno, pasó a mi casa a dejar

a su hija para jugar con sus primas, como lo hacía frecuentemente. Me dijo que no sabía a qué hora la volvería a buscar “porque tengo muchas cosas que hacer y tal vez voy a pasar donde la matrona para que me vea; desde anoche estoy con hartas contracciones”. Esa fue la última vez que la vi con vida. La llamé para decirle que no se preocupara de los traslados, porque el juego de las primas ese día incluía trasnoche y mi sobrina se quedaría a dormir con nosotros.

Alrededor de las 21:00 horas, mi hermano mayor nos llamó para avisarnos que, por indicación médica, se quedarían en la clínica ya que había iniciado el trabajo de parto. Mi hermana y mi mamá partieron a acompañarlos; les pedí que me avisaran si había novedades durante la noche.

Así fue. Cerca de la una de la mañana nos comunicaron que mi sobrino había nacido por parto normal y ambos estaban en perfectas condiciones. Incluso mencionaron que estaban tan contentos que, a pesar del agotamiento, mi cuñada estaba con su hijo en brazos y mi hermano mayor ya les había tomado algunas fotos.

A las 6:30 de la mañana sonó nuevamente el teléfono. Al otro lado, con voz temblorosa, mi hermana, con el máximo cuidado para no alarmarme me dijo: “Hubo una complicación... al parecer es una hemorragia... nuestra cuñada está en la UTI”.

Los hechos se sobrevinieron aceleradamente, ante nuestra atónita mirada. Fuimos a la clínica a acompañar a mi hermano. Alrededor de las cinco de la tarde salió mi hermano mayor del pasillo de tratamientos intensivos y preso de un evidente estado de shock anunció:

“No hay nada más que hacer, hay muerte cerebral. Siguiendo con su voluntad vamos a donar sus órganos”.

¿Cómo se enfrenta una noticia así? Algunas personas se enfadan consigo mismas o con la vida, y se obsesionan con el porqué. Otras se refugian en sus creencias religiosas. Yo me ahogué en un llanto infinito. ¡Destino perverso! ¿Cómo pudo pasar? Por varios días sentí en mi cuerpo una sensación de irrealidad. Me parecía verla entrar, oír su voz, su risa. Naturalmente tuvimos que asumir la realidad y admitir el quemante vacío de su ausencia.

En la misa el sacerdote proclamaba en su homilía: “Nos reunimos esta mañana a celebrar la eucaristía para poner en las manos misericordiosas de Dios a nuestra hermana. Lo hacemos con dolor, pero queremos hacerlo con esperanza. La eucaristía es el sacramento pascual, la celebración de la muerte y resurrección de Jesús, y por ello es el sacramento de la vida, de la esperanza y de la porfiada fe en la plenitud a la que estamos llamados”.

¿De qué está hablando este señor? pensaba, al borde del descontrol en la iglesia atestada de gente, al lado de mi hermano que estaba en fase de conmoción y de shock. Esa falta de conexión con la realidad suele dar una sensación de falsa serenidad. En esos primeros momentos abundaban las expresiones sobre lo entero que se veía mi hermano mayor.

Yo sabía que el desmoronamiento emocional llegaría más tarde, incluso meses después. Aún estaba en la fase de la negación de la

realidad y del pánico, de la idea de que todo puede esfumarse en un momento, de la sensación de no pisar tierra firme. Si además se ha tratado de una muerte inesperada, la aceptación de la pérdida resulta aún más compleja.

Yo había seguido toda mi vida con fidelidad a un Dios del amor y de la vida. ¿Dónde estaba Dios cuando todo esto ocurrió? Lo sucedido agotó mi fe. A diferencia de mi enfermedad, que me había hecho acercarme más a la oración, la muerte de mi cuñada me desplomó. No pude con tanta desgracia. Me llené de ira con Cristo. El cruel titiritero de los cielos, había movido ya los hilos, y dictado su veredicto. Sentí, como en el Nuevo Testamento, que Dios nos había abandonado. Advierto que mi otrora confianza y entrega total a la voluntad del Señor, ya no es tal. La brutalidad de lo sucedido había realizado su sucio trabajo.

En el cementerio, en esos momentos de total desconuelo, recuerdo haberle dicho a Jaime, mi primo, entre sollozos: "Ya no confío en nada. La vida es cobarde y miserable".

Al despedirme de ella le prometí cumplir con su anhelo de unidad entre mi hermano y yo, con el que siempre tuve una relación difícil. La imposibilidad de ayudarlo en lo cotidiano me ha dolido en el alma, pero le ofrecí mi casa, un lugar abierto y contenido para mis sobrinos. Los quiero entrañablemente y sé que ellos saben que mi amor es incondicional. Decido apoyar a mi hermano y acompañarlo en todo el proceso de duelo. Él está atravesando por un sufrimiento inhumano, y de mí solo surge la solidaridad. Quizás porque no le temo al dolor, ni me avergüenzan las lágrimas, sean propias o ajenas.

Decido estar con él cuando venga la fase del dolor, cuando la conmoción pase y aparezca el sufrimiento, la rabia, la culpa, la impotencia, la desesperación.... los fuertes sentimientos de tristeza y abandono. Si él no quiere compartir el dolor con nosotros, no importa. Hay personas que optan por canalizarlo y vivirlo en privado. Tengo la certeza de que lo que realmente sirve es la presencia. Estar ahí. Esa es mi apuesta.

Cito un párrafo de un libro respecto del duelo, de un autor español, José Montoya Carrasquilla porque me parece que expresa muy claramente lo que ocurre en mí en ese momento: "En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor producido es total: es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (nos duele el dolor de otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele".

Recién se había cumplido un mes de la muerte de mi cuñada, y a pesar de que la atmósfera familiar era agobiante, la última semana de Enero hicimos planes para las vacaciones de verano en conjunto con mi hermano y su familia. Para los niños son importantes las vacaciones. Me pareció que para ellos Santiago no era una opción atractiva. Teníamos que pensar en un lugar cerca de Santiago, donde pudiéramos coincidir todos y los niños se entretuvieran. Mis hijas y los hijos de él mantienen una poderosa complicidad. Acordamos arrendar una casa amplia en Cachagua, durante las dos primeras semanas de Febrero.

Cuando invité a mi mamá a incorporarse, su respuesta me desconcertó. Habían arrendado una casa en el sur en febrero. No pude tra-

garme sus argumentos... “Estoy tan cansada y yo no soy de playa, me gusta el sur, el lago”.

Lamento que tanto mi mamá como mi padrastro hayan desaprovechado la oportunidad de amparar a mi hermano en esos momentos iniciales de tanta desolación. Finalmente nos quedamos juntos, las dos familias, acompañándonos y haciéndonos más leve aquella agonía. A mi mamá se le hace imposible estar con nosotros por un tiempo largo e íntimo, prefiere refugiarse junto a mi padrastro o sus amigas.

CHAMANES, BRUJOS Y MAGOS

*Engullimos de un sorbo la mentira que nos adula
y bebemos gota a gota la verdad que nos amarga...*

Denis Diderot

Todos buscamos –porque así nos educa nuestra cultura – una cura externa a nuestras aflicciones. Son los médicos y los remedios quienes deben devolvernos la salud. Parece que los pacientes nada tenemos que hacer, salvo seguir cuidadosamente sus indicaciones. Nuestra injerencia se limita a asesorarnos correctamente, de modo de escoger a un buen especialista. Amarrados a este pensamiento ¿Qué hacemos si nuestra avanzada y tecnologizada medicina nada puede ofrecernos? ¿Qué hay más allá de la medicina occidental?

Eliminar un potencial agente causante de la enfermedad puede traer alivio, puede ayudar a la calidad de vida, pero lo más factible, es que los desórdenes físicos, no sean creados por una sola razón, podrían existir otros elementos emocionales, interviniendo negativamente en mi salud. Quizás, la sanación no tiene que ver simplemente con remediar una crisis en el plano físico, sino con el restablecimiento de los equilibrios en todas las dimensiones de la existencia humana.

La relación médico-paciente es esencial para los resultados de las terapias y el consecuente pronóstico. El problema es que ningún médico está dispuesto a hacerse cargo de enfermedades como la mía y de mí como ser humano. Sé que paulatinamente se están agre-

gando conocimientos y prácticas procedentes de otras culturas y, en forma incipiente, algunos profesionales de la salud se atreven a proponer otros caminos. El conocimiento y ejercicio de la medicina alternativa o complementaria demanda de un trabajo constante de capacitación sistémica en la salud y de la participación de un médico o un guía capacitado para integrar nociones y conocimientos procedentes de diversas esferas del que hacer humano y de diversas culturas.

Motivada por la experiencia de nuestra aventura china -que en el fondo había seguido la misma lógica de buscar un alivio externo para mi enfermedad- comenzó a forjarse en mi interior el convencimiento que con una visión clara y profunda de cómo tomamos la vida, y cómo solucionamos nuestros problemas podríamos, tal vez, vislumbrar un alivio para nuestras enfermedades y sufrimientos. Si logro saber cuáles son mis límites, de qué modo esencial me relaciono con el ambiente y de qué manera vivo la relación con lo espiritual, quizás podré dar un paso significativo. Por eso, paulatinamente me fui abriendo a un conocimiento sensorial diferente de aquel que usualmente tenemos con nuestros órganos físicos. Educada en una disciplina cartesiana, con un padre de fuertes convicciones dialécticas, me enseñaron a entender el mundo desde una severa matriz científica. Afortunadamente mi madre me abrió a la maravilla de la intuición y a los significados y motivaciones profundos.

Seguí indagando en el mundo de la medicina no convencional y llevando a la práctica diferentes tratamientos alternativos y holísticos. La dificultad, una vez más, era que seguía sin haber evidencia clara de que algún tipo de método alternativo tuviera algún índice aceptable de mejoría. Así comenzó la etapa más loca de nuestra travesía, por el

demencial universo de los medios alternativos para curar mi enfermedad. De nuevo estábamos en la carretera luchando contra la enfermedad. Entonces, me agarré con todo mi ímpetu, a las tablas de ayuda que habían aparecido, sin detenerme a pensar.

Sean serios o no, todas estas terapias tienen en común el propósito del sanador, como un eficaz motor que mueve la energía por medio de su instinto y de sus herramientas. Es él, quien muestra que el asunto del sufrimiento y de la curación, pueden tomar senderos muy diferentes a los convencionales.

No dudo del concepto de “energía” que está a la base de la gran mayoría de estos métodos; tampoco cuestiono que, a veces, este tipo de artes pueden resultar muy poderosas. Lo que discuto son sus cuentos, sus suposiciones. No debato lo que hacen, si no cómo explican lo que hacen. A veces las definiciones son realmente divertidas y usualmente se apoyan en algunos supuestos físicos absurdos.

En esta relación con los distintos sanadores que conocí, una de las cosas que más me asombró fue el fundamentalismo que se observa en ciertos grupos de individuos que ejercen algunas técnicas de las llamadas alternativas. Su rechazo irracional hacia la medicina alópata; asimismo, su falta de respeto hacia la ciencia y ante cualquier ser humano que ha logrado algo con ensayos en laboratorios. Para mayor ironía, dos de estas generosas personas que me ayudaron con sus terapias han muerto en este periodo por complicaciones de una hipertensión arterial que no habría tenido mayores complicaciones si se hubiesen tratado con medicamentos.

Me doy cuenta de la voluntad que he puesto para superar mis dudas, mis preguntas, mis temores y mis pensamientos sobre el futuro. Sé que intencionadamente me he puesto anteojeras, que sólo miro hacia adelante; que los tratamientos que emprendo me ayudan a tener el miedo fuera de mi campo de consciencia. Cuando una se halla despedazada e incapaz de seguir viviendo y siente que alguien le extiende la mano, se agarra de ella con desesperación. Uno recobra, quizás no la fortaleza ni la paz, pero sí aquellos bienes supremos: el valor, las ganas de vivir y el gozo del corazón.

Cuando hay posibles tratamientos, uno tiene la sensación de volver a vivir en la esperanza de estar sana. Se posee mucha más voluntad, un enfoque mucho más positivo y mayor fuerza. Se siente que la enfermedad es más fácil de soportar. ¡Es maravilloso volver a tener energía, estar animada y tener apetito de vivir!

La ilusión de empezar de nuevo, de una nueva oportunidad, está presente en cada uno de nosotros.

En primer lugar, he estado poniendo una gran energía por ampliar el espectro de mis creencias, pensamientos, ideas y sentimientos, hacia un concepto más universal, sin generalizar ni poner en categorías absolutamente nada. Me demoré muchos meses en darme cuenta de la magnitud de la transformación que tendría que vivir. Poco a poco, fui teniendo la convicción íntima de que enfermar no se trataba de un capricho del destino, sino un reclamo de lo más profundo de mi ser. ¡Algo debía cambiar! Mi duda era cuál podía ser el objetivo de aquella intromisión del sufrimiento con tanta furia en mi vida.

Sin embargo estaba tan segura de que la medicina alternativa haría por mí lo mismo que había hecho por mis hermanos: sanarlos de enfermedades en extremo complicadas. Concluí que no podía desear la evidencia que me provee la experiencia de otros. Más pronto o más tarde debería entregarme a mi propia experiencia, porque eso es lo único innegable que tengo.

Mi hermano mayor había pasado por su propia prueba, una enfermedad viral que atacaba sus nervios sensitivos. Había pasado por distintos neurólogos y el diagnóstico era de una enfermedad de pronóstico incierto, con la carga de desamparo y angustia que eso conlleva. Pero también atravesó por la radiante experiencia de la sanación. Mi hermano siguió innumerables y singulares tratamientos que aterraban a mi cuñada, todos al margen de cualquier protocolo médico.

Mi hermano se curó de su odiosa afección frente a la mirada sorprendida de su médico, pues para la medicina alópata no tenía mejoría. Su maestro y amigo, combinaba las sesiones terapéuticas con un estricto régimen alimenticio cuyas recetas él mismo elaboraba. Recuerdo con qué paciencia y dedicación mi cuñada recorría Santiago entero para encontrar los inusuales ingredientes que se requerían para la preparación de las comidas.

A partir de esa vivencia, él y mi cuñada intentaron cada uno a su modo, con respeto y cariño decirme que pensaban que los conflictos del pasado vividos en nuestra tormentosa familia me estaban pasando la cuenta ahora a mí, como antes a mi hermano mayor. Me alentaron fuertemente a buscar métodos alternativos de cura-

ción, centrados en la movilización interna de energías. Aunque yo no supiera escucharlo en el primer tiempo de mi enfermedad, siempre pensaba en aquellas conversaciones.

A pesar del fracaso con la medicina China, decidimos seguir buscando en la medicina alternativa. Se me ocurrió que debía comenzar por fortalecer al máximo mi cuerpo para enfrentar el masivo ataque de la esclerosis. Un cálido médico naturista me preparó un completo programa de vitaminas que he seguido todo el tiempo.

Me abrí a todas las posibilidades, incluso a algunas francamente absurdas. Navegué por un sinnúmero de tratamientos confiada en que por fin los síntomas me darían una tregua. Pasé por apiterapia, acupuntura, reflexología, imanes, ozono. Nada me ayudó, a pesar de sus sentidas promesas de una pronta recuperación. Acudí a sanadores, brujos y chamanes que trafican con la esperanza. Viví una y otra vez el angustiante ciclo de la esperanza y la posterior desilusión; mientras más pronta o completa era la curación que me prometían, más profunda y dolorosa era la desilusión. No logré resultado alguno, pero lo seguía intentando con optimismo y tenacidad, siempre respaldada por mi familia, mi cuidadora y mis amigos del alma.

Nunca sabía bien como llegaban, pero nunca faltaba un dato. "... Sabes, me contaron que una persona que tenía una enfermedad igual que la tuya (casi siempre la gente que me lo decía no tenía idea en qué consistía mi enfermedad) se sanó con la ayuda de..." Así, conocí una galería de chamanes, brujos y magos que sería muy larga de enumerar y que, vista con el humor negro que siempre me han dicho

que tengo, creo que fue una experiencia en los límites de la cordura. Prefiero pensar que la gente que "me trató" de verdad creía en lo que estaba haciendo y no que aprovechaban la oportunidad que les proporcionaba mi ansia por sanarme.

Mi marido, siempre escéptico a todo esto, terminó por allanarse a mis deseos y se transformó en el organizador y acompañante en cada una de estas sanaciones. Recordando otras épocas, cuando la lucha contra la dictadura estaba en su punto más álgido, él decía que "había que utilizar todas las formas de lucha..." Con eso, yo creo que lograba tolerar y entusiasmarse con estas verdaderas aventuras. Recorrimos todo Santiago y sus alrededores. Llegamos, preguntando, hasta donde estaban estos sanadores, siempre muy conocidos en el barrio. Por supuesto, nunca era fácil llegar. O quedaba en un tercer piso, o la puerta era muy angosta para una silla de ruedas o había que esperar por largas horas a que el sanador en cuestión terminara con sus otros pacientes. Mientras esperábamos, otros pacientes nos contaban acerca de las personas que el sanador había curado o de sus propias mejorías, aumentando así nuestras ansias por ser atendidos pronto.

Algunas veces eran verdaderos paseos familiares. En una de las ocasiones fuimos a un pueblo situado en las afueras de Santiago en una caravana de tres autos; en uno íbamos con mi marido, nuestras hijas y mi nana; en otro mi mamá, su marido y mi hermana y, en el último, mi hermano, mi querida cuñada y sus dos hijos. Llevamos bebidas, sándwiches y huevos duros. Por lo menos, el paseo fue bonito. En otras oportunidades íbamos solos con mi marido, no sé si por pudor

de que los demás supieran donde andábamos metidos o si por que considerábamos que el paseo no tenía mayor atractivo.

Recuerdo un chamán peruano que nos recomendaron. Estaba de paso por Santiago y sólo iba a ver a un número reducido de personas. Llegamos a una casa en Las Condes donde le habían habilitado una pieza para que atendiera. Casi no habló, me dijo que me tendiera en la cama y ahí me tuvo media hora mientras él hacía sonar una serie de instrumentos de percusión y soplabá unos pitos a mi alrededor. Los únicos momentos en que no soplabá el pito era mientras fumaba; no unos cigarros ceremoniales de alguna hierba amazónica como podría esperarse, sino vulgares Hilton que sacaba de una cajetilla toda arrugada. Después de media hora y unos diez cigarros, también sin decirnos nada, dio por terminada la sesión. Nos fuimos de ahí pasados a cigarro pero con la esperanza de que algo habría logrado.

Siempre que salíamos de estas experiencias pasaba un tiempo antes de que con mi marido nos atreviéramos a hablar de ella, a decir que nos había parecido bastante “poco mágica” y, finalmente, a reírnos cada vez que lo recordábamos.

Como el peruano no nos resultó, posteriormente lo intentamos con un japonés. Zuzuki se llamaba este personaje. No sé cómo llegó a Chile; lo que logramos entender era que “había sanado a alguien” y que, en agradecimiento y para poder multiplicar sus beneficiarios, esa persona lo traía a Chile y le organizaba su consulta. Esta, no debe haber sido una tarea menor ya que requería una coordinación digna

de un experto en logística. En un departamento de Vitacura se instaló la consulta. El living comedor estaba lleno de aproximadamente diez camillas y en cada una de ellas, había algún hombre o mujer en traje de baño o en malla y Zuzuki los iba atendiendo uno a uno. Era como esas exhibiciones con partidas de ajedrez simultáneas, que dan los grandes maestros de ese deporte. En este caso, el gran maestro estaba unos minutos en cada camilla haciendo su “terapia de energía”, y cada cierto rato tomaba un descanso.

Mientras esto ocurría, la escala del edificio se iba llenando de gente que estaba esperando que nos fuéramos los que estábamos en las camillas para poder tomar su turno. Para todos había toallas limpias esperándolos como parte de la organización. No sé a qué hora habrá empezado ni a qué hora terminó pero muchas personas fueron beneficiadas de su arte. Como no hablaba castellano, ni nosotros japonés, nunca supe si entendía en qué consistía mi enfermedad ni tampoco me dio instrucciones para mi tratamiento posterior. Tenía que suponer que ya me había curado.

Nuestro viaje a Viña del Mar fue otra aventura. Con ayuda de uno de los antiguos compañeros de correrías de mi marido, ubicamos a “Sergito”, un vidente. El compañero nos esperó a una hora determinada en una esquina con muros llenos de rayados políticos que probablemente él mismo había hecho y de ahí nos guió a la casa del sanador ubicada en uno de los cerros de Viña, en un sector bastante pobre.

Como en todos los lugares como estos, había mucha gente sentada en bancas en el patio esperando su consulta. Cuando nos hizo

pasar, no pudimos evitar mirarnos con mi marido, como diciendo “qué es esto”. Sentado en una silla de ruedas hechiza, fabricada con un sillón al que le habían puesto ruedas de bicicleta, estaba Sergito. Era un señor, de una edad indefinida, con algún compromiso neurológico evidente por las posiciones de sus manos y por sus piernas atroficas. Como en la mayoría de los casos, casi no habló. Nos preguntó por qué habíamos ido y, después de escucharnos cerró los ojos por un largo rato –que a nosotros se nos hizo una eternidad- y, cuando los abrió me dijo: “se va a sanar”. No nos explicó cómo iba a ser esta sanación, dónde había visto el buen pronóstico ni tampoco qué podía hacer yo, además de tener fe en lo que él había visto. No era necesario ni una nueva consulta ni un control de mis mejorías; con lo que él había visto, era suficiente.

También seguí protocolos de tratamientos médicos alternativos o complementarios con mayor base científica. Seguí un protocolo de acupuntura de la medicina tradicional china. Según un trabajo publicado en Estados Unidos, había conseguido promisorios resultados en el tratamiento de mi afección en China. Me traté durante todo el tercer año con una doctora alópata, especialista en acupuntura. Cada sesión era como un sueño angustioso. Las agujas en la cabeza me causaban un dolor muy agudo. Fui desarrollando una suerte de pánico anticipatorio cada vez que me tocaba ir. Resistí estoicamente, pero al darme cuenta que no se cumplía ninguno de los beneficios prometidos, y que me producía mucho stress, desistí.

¿Existían alternativas a explorar desde el punto de vista de la toxicología? Había leído algo respecto de la alergia a metales. Me puse a estu-

diar el tema y descubrí que existe sólida evidencia del nocivo efecto del mercurio. Principalmente sus consecuencias se relacionan con los desórdenes del sistema nervioso central que incluye Esclerosis Múltiple, Epilepsia, Parálisis y Migrañas. En algunos países europeos, el mismo estado está retirando las amalgamas. El mercurio contenido en este tipo de empastes es absorbido por el organismo de las personas que tienen este material en la boca.

Buscando la posible presencia de metales, principalmente pensando en el mercurio, realizamos un estudio con una médico toxicóloga, encontrando sólo un valor elevadísimo del Zinc en la sangre. Este nivel fue atribuido a la ingestión de medicamentos de origen chino que estaba tomando. La doctora me indicó un proceso de desintoxicación.

A través de un amigo de mi marido, supimos de la milagrosa sanación de un niño de seis años diagnosticado con un tumor incurable. La maravilla la había efectuado un chamán peruano. Conocimos a la familia del pequeño y su increíble relato. Efectivamente, comprobamos que Tomás estaba sano. Nos dieron todos los detalles para el viaje. Acompañados de mi hermano mayor, partimos esperanzados a Perú en enero de mi tercer año de enfermedad, a una experiencia inolvidable.

Viajamos horas por senderos que no eran más que una huella en la sierra peruana, hasta llegar al pueblo de Huancabamba a encontrarnos con don Néstor, en medio de la cruda pobreza rural del Perú. Un hombre sin edad, dueño y heredero de una tradición de curanderos. A las doce de la noche subimos cerro arriba bajo un cielo plagado de estrellas. Para llegar al lugar escogido para la ceremonia, mi marido,

mi hermano y dos ayudantes de don Néstor tuvieron que cargarme en una camilla por un par de kilómetros. Él hizo su ceremonia, incomprendible para nosotros. Fue una vivencia única. Volví renovada y cargada de energía. Aunque la sanación no se produjo, sin duda la aventura valió la pena. Algo de mi forma tradicional de mirar la vida cambió, de la mano de aquel hombre sabio.

No obstante la falta de mejorías, estoy cierta que el hecho de involucrarse en un tratamiento es bueno en sí mismo. Pienso que no hacer nada contribuye a la inercia y por lo tanto al avance de la enfermedad. En cambio, buscar y establecer algún medio de sanación mantiene en alto el espíritu. Estoy segura que algo obtuve beneficioso en al menos alguno de esos intentos.

MI TORMENTO

...El amor es el componente fundamental de la naturaleza que conecta y une todas las cosas, a todas las personas... El amor es más que un objetivo, más que un combustible, más que un ideal. El amor es nuestra naturaleza... Es nuestra esencia....

Brian Weiss.

Tengo altos y bajos. El proceso de desintoxicación produce mucho malestar. Finalmente la nueva evaluación entregó niveles normales de zinc y no hubo ninguna variación en mi estado. Pero, a pesar de la nueva decepción no voy a descansar ni a desvanecer. Tengo claro que si no sabemos manejar y darle sentido al dolor, nos invade la depresión y es difícil salir de ella.

Tengo insomnio y no me atrevo a tomar medicamentos. No hay nada más difícil que hacerse cargo del avance sin piedad de mi enfermedad. Si bien no tengo dolores, mi debilidad es enorme. Para todos y para mí ha sido cada vez más duro ver como la parálisis va apoderándose de mí. Poco a poco, se va manifestando en cada uno de mis músculos.

Cuando uno ha sido "normal" es tremendamente difícil y amenazador aceptar las limitaciones que va imponiendo la enfermedad, especialmente, cuando son cada vez más evidentes. Cuesta aceptar que la vida nos detenga así. Es evidente que los síntomas han ido aumentando. Tengo miedo.

La enfermedad avanza lentamente. En el segundo año todavía podía manejar y hacer una vida independiente. Hasta ese año podía comer sin ayuda, escribir, caminar con ayuda de un bastón y con la compañía de otra persona; a fines de ese año ya se me hizo muy difícil caminar y al año siguiente comencé a usar una silla de ruedas. Hasta ese momento, ni en la peor de mis pesadillas hubiera imaginado el tamaño del horror que me deparaba el destino.

La decisión de luchar por mi salud ha tenido costos, principalmente uno: la frustración. Pero tener las agallas para ser fiel a mi misma, a pesar de, tanta opinión ajena que no tiene la menor idea de lo que ocurre en mi corazón ni en mi cuerpo, es impagable.

Cuando uno tiene una enfermedad como ésta, la sensación de soledad es muy asfixiante, sensación que se agudiza con el encierro. Los demás no se dan cuenta pero el hecho de no poder desplazarme según mi voluntad, de ir donde están los demás me genera una sensación de soledad extrema, ya que, dependo de que los otros se acerquen a donde yo estoy. Muchas veces esa espera se me hace interminable. Perdí mi libertad y dependo de la voluntad de otros.

Desde que volvimos de Perú, mi marido ya no es el mismo. Se altera frente a la más mínima demanda mía. Su paciencia es casi inexistente. Probablemente influyen sus extenuantes jornadas laborales. El trabajo como psiquiatra en un hospital público, además de ser gratificante es tremendamente demandante. Debe trabajar con las necesidades de personas doblemente discriminadas: por ser pobres y por ser enfermos mentales. A eso se suman los enfermos que ve en su consulta

privada y sus trabajos de investigación. Llega a la casa de noche sin ánimo de nada.

Le he pedido en múltiples ocasiones que me ayude a buscar información sobre mi enfermedad y posibles tratamientos, pero no lo he logrado. Para mí es mucho más complicado porque los artículos están escritos para médicos y usan una terminología que me es incomprendible. Lo que a mí me toma horas, él lo resuelve en minutos. Me contesta fríamente que es una pérdida de tiempo porque, si hubiera algún tratamiento efectivo para la esclerosis, él lo sabría inmediatamente. Quizá tenga razón, pero necesito su ayuda. No consigo que me acompañe en mis búsquedas. No consigo que aquellas cosas que nos dividen, puedan ser conversadas en un ámbito de respeto mutuo. Todos nuestros desacuerdos escalan y terminan en peleas muy duras y dolorosas descalificaciones. Yo soy la enferma y él, sano y adulto. ¡Requiero de su asistencia, porque estoy semi inválida, no por capricho!

El problema con mi argumento es pretender que él cambie y eso bien puede no ser posible. Mi esperanza es que la enfermedad lo haga revalorizarme y esté dispuesto a flexibilizarse, y que lo mismo me pase a mí. Lo seguro es que con esta difícil convivencia no estamos en armonía y alguien tiene que ceder. La soledad, a la que temo, pero enfrentaré, es posible que me de la seguridad en mí misma que necesito para establecer más claramente los límites, sin el terror a la pérdida. Lo quiero mucho, pero sufro terriblemente y no se puede vivir así.

Recuerdo a mi marido para la Primera Comuni3n de mi hija menor diciéndoles a unos amigos: "...Es probable que vaya Andrea. Para ella

es muy cansador; cualquier esfuerzo, incluso tratar de conversar, le resulta agotador. Por eso, les pido si me pueden ayudar pidiéndole a los otros papás y mamás del curso que, si bien a lo mejor van a querer saludarla, para ella conversar ya es demasiado esfuerzo y al final resulta contraproducente...”.

Nadie imagina lo mucho que me ha lastimado no poder estar acompañando y ayudando a mi marido y a mis hijas. Me duele no poder tener nuestra independencia, intimidad, nuestros espacios privados. Me duele mi soledad.

Lo que me atormenta día y noche es la idea de dejar sin su madre a mis niñitas. Son aún muy pequeñas para sufrir una pérdida tan desgarradora. La vida me hizo testigo tiempo atrás de la tragedia de la inesperada partida de Magdalena. No olvidaré las caritas de consternación de mis sobrinos. Creo que un pedazo de sus corazones se fue para siempre con ella. Por cierto del mío también.

A mi hija mayor le ha correspondido asumir un papel más difícil, en relación a las demás niñas de su edad. Ella me cuida, acompaña, ha sido mi telefonista, secretaria, digitadora, traductora, y mi voz frente a los demás. Me duele asumir que mis hijas no hayan tenido una infancia “normal”.

Educar no es fácil ni agradable, menos aún en mi situación. Vivir roces, peleas, rechazos, atrevimientos, transgresión de los límites, de la confianza y tantas otras situaciones con los hijos. Como madre, debo hacer el cien por ciento en la formación y la atención de mis

hijas, poniendo lo mejor de mí y aceptando con paz todo lo que sé que no puedo proporcionarles, ya sea por mis restricciones físicas, como también por todas esas otras limitaciones producto de mi temperamento y personalidad.

Nuestra hija menor, es dueña de unos preciosos ojos azules que llaman la atención por donde va. Completamente rubia y llena de dorados rizos, al nacer parecía una pequeña princesa salida de un cuento de hadas. Me resulta difícil seleccionar sólo algunas características suyas, porque es una niña llena de matices. Es dulce y cariñosa, tiene una enorme capacidad de pensar en los demás e intuir lo que necesitan.

Tan observadora que a veces se da cuenta de cosas que los demás no perciben. Es tierna y regalona, nuestra gatita, disfruta de hacer y que le hagan mucho cariño. A veces es distraída porque está en su propio mundo. Tiene una gran fantasía y siempre está jugando en sus mundos imaginarios. Ama el baile y la música. Le fascina pasar horas en el living bailando y cantando sin cesar. Nadie puede asomarse, eso sí, puesto que constituye el espacio secreto de sus sueños privados.

Nuestra hija mayor, nació sabia y lúcida. Es nuestra niñita grande, llena de dones, curiosa, abierta a lo nuevo, inteligente, regalona, divertida, cariñosa, familiar, creativa, participativa, entusiasta. Buscadora de respuestas, solidaria, comprometida, lectora, gozadora, exploradora de la naturaleza. Con una enorme capacidad de amar. Percibo que ella era consciente, antes de nacer, del amor que la esperaba. Ella contribuye a ese amor, no sólo lo recibe, ha podido devolvérselo a los demás, a los que quiere.

Constantemente las invito a ser generosas para amar y servir. Porque es una forma de decirles ¡sean felices! No se me ocurre una manera de vivir la alegría sin amarnos a nosotros mismos y a los demás, en especial a quienes están cerca y nos necesitan. Los que están sufriendo, los que están solos.

Las amo muchísimo. Mi amor por ellas es infinito. Quiero volver a gozar con ellas los paisajes, las imágenes que amo, añoro deleitarme con sus bellezas, sus poderes y sus capacidades de emocionarme. Me duele que ya no pueda ir a sus camas a acompañarlas mientras se duermen; ahora son ellas las que se meten en mi cama y me cuentan sus cosas para que me duerma. Me cuidan, me peinan, me maquillan, me ayudan a elegir los aros y en todo lo que no puedo hacer con mis manos.

¿Cómo ha afectado la enfermedad a mis hijas? ¿Cómo ha sido para ellas crecer sin que su madre pueda acompañarlas en sus necesidades? ¿Qué ha significado para ellas ver a su madre cada vez más limitada? ¿Cómo las ha afectado mi frustración, mi rabia y mi angustia? Me gusta pensar que sólo se han visto obligadas a madurar antes de tiempo pero también sé que mi enfermedad les pasará la cuenta en algún momento.

Si no llegamos a ver el desarrollo de un medicamento eficaz para la Esclerosis Lateral Amiotrófica, con la incertidumbre acompañándome, me pregunto: ¿Qué hago si me dan sólo unos cuantos años de vida y se tienen que dejar dos caritas como esas? ¿Cómo es no poder soñar con la graduación de fin de curso al terminar el colegio? ¿O no

poder ayudarlas a elegir una profesión para cuando sean mayores? ¿Qué se hace para vivir cada día?

Esta búsqueda a menudo me dejaba con la impresión de que este padecimiento era algo maldito, algo contra lo que había que combatir y que el hecho de no vencer tal combate, simbolizaba perderlo. Pero, ciertamente, eso no era todo, estaba sucediendo algo más, algo se había movido en mi interior y parecía comenzar a exigirme mayor conciencia. Todos estos años, he estado buscando otorgarle a mi vida un propósito, esforzándome para conseguir mi plenitud a pesar de mi enfermedad. En ese momento comencé a meditar. Comencé a meditar, porque dentro de mí hay algo que quiere darse ese tranquilo momento de disciplina, como una especie de ofrenda de mí misma.

CÉLULAS MADRE Y OTROS DOLORES

*En el síntoma, el ser humano tiene que vivir
y realizar aquello que en realidad no quería vivir.*

Dethlefsen y Dale

A raíz de un artículo publicado en el diario, nos enteramos que un equipo de la Clínica Santa María, liderado por la doctora Luna, cuyo marido padece la misma enfermedad que yo, está trabajando en un protocolo experimental cuyo propósito es implantar células madre a pacientes con Esclerosis Lateral Amiotrófica. Están siguiendo el trabajo de diversos equipos en el mundo. Si bien no con células embrionarias, sino autólogas, son células madres al fin. Mi marido se puso en contacto con ellos inmediatamente.

Después de estudiar mi caso, nos avisaron que estaba en la lista de espera. La cirugía consta de dos partes. La primera consiste en extraer células madre de la médula ósea del propio paciente, para luego ser enviadas a un laboratorio y tratadas por un par de horas. La segunda es la operación de implante en el cerebro de esas células. ¡Tengo tantas expectativas!

Dado que no es un tratamiento establecido, sino un protocolo de investigación clínica para conocer si estas células podrían ser de utilidad en un futuro para esta enfermedad, tiene que ser aprobado por el comité de ética del establecimiento.

Me dieron luz verde. Me evaluaron dos médicos, cardiólogo y bronco pulmonar, y me encontraron en condiciones suficientes para la intervención. La fecha más probable: fines de septiembre o principios de octubre de mi cuarto año de enfermedad. Dos semanas antes y dos semanas después me administrarían un medicamento con efecto neuro protector que también se está usando en forma experimental.

Acercándome a la fecha que me dieron para la operación, me sentía angustiada, presentía que algo andaba mal. Vi la sombra del infortunio escurrirse a través de mi ventana, signo irreversible de que algún despropósito estaba aguardando a la vuelta de la esquina. Mi marido, que estuvo en permanente contacto con la doctora Luna, me dijo un día que el Comité de Ética de la Clínica Santa María y algunos médicos se oponían al implante. Según ellos no hay evidencia suficiente de la efectividad del tratamiento. Eso es totalmente cierto, pero, si no se hace ¿Cómo podemos evaluar su utilidad? Muchos médicos, ingenieros u hombres que están en el angosto mundo del quehacer delimitado, tienen serias dificultades para permitirse experimentar más allá de las zonas palpables y cuantificables.

Después de varias semanas de incertidumbre y de mucha angustia, el equipo impulsor de esta iniciativa logró que el protocolo fuera aceptado por el equipo de neurología y neurocirugía del hospital de la Fuerza Aérea de Chile (FACH). Hablé con la doctora Sánchez, la neuróloga que defenderá el protocolo ante la comisión del comité de ética de la FACH, y me contó que lo harían el 3 de Enero del año próximo.

Tras una espera que se me hacía interminable, el protocolo por fin fue aprobado y me intervinieron el 25 de Enero. Durante la operación tuve una experiencia luminosa, vi claramente a mi cuñada sentada al lado mío en pabellón, cuidándome, diciéndome: “todo va a salir bien”.

La operación no tuvo ninguna complicación. Todo resultó como se esperaba. Estuve hospitalizada por cinco días en total. De vuelta en mi casa tuve horribles dolores de cabeza y espalda.

MALAS NOTICIAS

En ese tiempo recibí una noticia tan amarga como inesperada. Los exámenes que se le hicieron al marido de mi mamá por el aumento de tamaño de un ganglio del cuello, muestran células anómalas, o sea, cáncer. Un nuevo examen mostró que hay metástasis. Estoy asustada. Le hicieron una quimioterapia.

Gonzalo, mi padrastro, es el único papá que realmente he tenido. Aún con su padecimiento, su espiritualidad se manifestaba en el servicio a los demás. Su vida estaba completamente dedicada a luchar a favor de los desamparados. Mi padrastro nunca pudo decir que no, cuando sabía que alguna injusticia humillaba a un inocente. Cuando le hacían algo a un débil, lo sentía como si se lo estuvieran haciendo a él mismo.

A mi padrastro le hicieron una quimioterapia y fue difícil para él y para todos. Casi no comía, solo dormía. Una noche lo pasamos a ver a cuidados intermedios. Estaba conectado a todo tipo de monitores. Se le veía tranquilo y sin dolor, por lo menos así me lo hizo saber. La vuelta de la quimioterapia lo dejó deshidratado y adolorido de la garganta. No sé si en 21 días más podrá soportar otra. Da la impresión de que lo suyo va rápido.

Mi primo, amigo y seminarista jesuita, me dice que pidamos para poder ir entregándolo, con el dolor y la pena que significa. Por más que lo intento, no lo logro. Lloro como una niña a la salida de la clínica. Ha sido un gran hombre y trascendental en la vida de nosotros y de la familia.

Mi padrastro estuvo nuevamente en cuidados intermedios para monitorearlo mejor. Le pusieron un anticonvulsivante endovenoso que lo dejaba medio dormido la mayor parte del tiempo. Cuando despertaba estaba totalmente lúcido. El scanner que le hicieron no mostró aumento en el tamaño de las metástasis del cáncer. Había esperanza.

Me asombraba su entrega, su confianza y serenidad. Cuando estaba presente, su serena confianza tranquilizaba aún a la persona más angustiada. ¿Qué era lo que le permitía tolerar la muerte de una manera tan libre y al mismo tiempo tan entregado a los cuidados médicos, tan en paz y misteriosamente despreocupado?

Tan diferente a su entrega, muchas veces he creído que voy a enloquecer de la desesperación, porque frente a momentos de mucho dolor he sentido que mi sufrimiento me domina a tal punto que me siento asfixiada. Mi ser se revela, siento mucha rabia de estar enferma y limitada. He sentido también celos por aquellos que derrochan salud y como ésta se les desborda por todo su ser. Esta desazón que siento es más bien melancólica, pues mientras los veo derrochar salud, mi corazón siente y mi mente piensa: ¿Cómo sería si ellos logran valorar ese don sin precio que significa estar saludable, sentirse bien, tener la fuerza mínima necesaria para poder desplegarse, hacer, enfrentar y luchar por las exigencias de la vida diaria?

Fuimos unos días a la playa, invitados a la casa que arrendó mi hermano mayor. Fueron días complejos, tuve mucha ansiedad. Intuyo que mi desánimo se debe a que mis ilusiones se desploman porque no veo resultados de la operación. Los médicos me dicen que hay

que esperar al menos tres meses para evaluar. Lo que más quiero es que se me mejore la voz, porque a veces despierto sin poder hablar y eso me descompono. Me comunico con el mundo con mi voz. Es mi principal herramienta. Aún tengo fe en el implante.

Con mis fortalezas y capacidades físicas fuertemente reducidas, con mi cuerpo enfermo y fatigado, con este frío desconsuelo, con mi pasado junto a mi presente y futuro, suelto todo lo que me queda a la divinidad. Decidí hablar abiertamente; dije que nada de lo que habíamos hecho en ese período me había ayudado a que se desvanecieran los síntomas iniciales y que por el contrario, habían surgido síntomas que empeoraban mi realidad.

Con esta enfermedad hay argumentos para desesperar, para llorar y para querer rendirse... Yo mejor que nadie sé que existen esas razones... Pero creo que hay que buscar las otras bellas razones que nos pueden hacer sonreír, y asegurar que esas buenas razones son las del alma, las que enriquecen el espíritu. No tengo que desesperar. Debo buscar energía en el amor de mi marido, de mis hijas. Explorar la paz en las cosas del alma, no en las del cuerpo.

El avance sin piedad de la esclerosis ha causado estragos en mi cuerpo. Durante el tercer año de mi tránsito por el infierno, disminuyó más la fuerza de mis extremidades superiores. Ya no puedo levantar mis brazos y comencé a necesitar ayuda para todas las actividades que requirieran el uso de mis manos. Aún puedo arrastrar el mouse del computador pero ya no puedo usar el teclado. Escribir es una tarea titánica. No puedo sostener el tronco y, cuando

estoy sentada me tienen que acomodar con cojines para mantener el cuerpo derecho. Si algo se me cae, no puedo recogerlo. No puedo hacer nada sola.

Desde mediados del cuarto año comenzó a cambiar mi voz; al principio sólo cuando me cansaba y posteriormente en forma más permanente. Durante el siguiente año, comencé a presentar algunos problemas para hablar y tragar alimentos. Muchas veces tengo que repetir lo que digo y aún así no logro hablar con más claridad. Me atoro con frecuencia y sufro accesos de tos. Pero pase lo que pase no voy a cejar; voy a luchar aun cuando no me queden fuerzas.

Ya no tengo palabras ni corazón para decir lo muy difícil que es todo; hablar de lo injusto, de lo triste, de la rabia, de la frustración. No sabía nada de esta enfermedad, pero es una caja de sorpresas duras, complicadas, tristes, dolorosas.

Estoy enferma, el mal sigue su curso natural y nada de lo que se ha tratado por medio de medicamentos ha probado ser útil. Ya no puedo caminar y mi cuerpo tiene cada vez menos fuerza. Nadie aquí en la tierra puede estar al tanto de cuál será el destino final de este padecimiento para mí, eso sólo Dios lo conoce. Yo sueño y deseo poder sanarme, porque estar sufriendo y sentirme mal me cuesta. También me rebelo y riño con Dios, pero con toda la maldita realidad frente a mis ojos no pierdo la fe de restablecerme algún día.

Y así sigo marchado con mi cruz, con esfuerzo, rebeliones y negaciones. Soy humana y por eso de esta forma aguardo a que Él me sane.

Estuve toda una semana en cama con una bronquitis fuerte. Una noche terminamos en la clínica. Nos conseguimos una kinesióloga que logró hacerme volver a respirar tranquila, sin toser todo el tiempo. Me sentí muy débil, pero lentamente comencé a tirar para arriba. La pena por el estado de mi padrastro y la imposibilidad de estar a su lado tomándole la mano no me abandona.

Los resultados de un estudio sugieren que el implante de células madre no es un tratamiento útil para la esclerosis. No proporciona alivio sostenido a los pacientes en los que se ha probado. El equipo que realizó las intervenciones en el Hospital FACH analizó los resultados de los catorce pacientes que recibieron implantes. El tiempo medio de seguimiento y evaluación sistemática de los pacientes fue de poco más de un año. Diez pacientes no mejoraron los síntomas; tres de los otros cuatro restantes mejoraron levemente y uno tuvo una mejoría más significativa. Aún en estos pacientes que mejoraron, al cabo de pocos meses los síntomas volvieron. La complicación más común del tratamiento era el agotamiento.

¿Cómo engañar al enemigo si la fuerza para derrotarlo no es evidente? Quien nunca lo ha sufrido no puede imaginar el horror que vive quien padece este mal. No se trata de tristeza solamente, ni de desgano, ni de falta de apetito, ni de irritación, ni de insomnio, ni de falta de concentración. Es un coqueteo con la muerte; siempre está ahí, al acecho.

Nos avisaron que aprobaron la realización de un segundo implante para optimizar los posibles beneficios del procedimiento y nos dieron fecha de operación: a fines de octubre.

Me cambié de casa el 22 de octubre de ese año. Una casa de un piso, grande, con mucho jardín y piscina. Mi marido la adaptó a las necesidades de una persona inválida. Incluso instaló una silla hidráulica que me permite entrar a la piscina, lo que me regala hasta el día de hoy el placer de flotar y así sentirme libre por un rato. Le pedí ayuda a mis amigas, a mis primas, y a mis hermanos, para embalar y hacer los traslados. Me encantó que esté ubicada en el mismo barrio en que vivimos desde que nos casamos y que nos gusta tanto. Mi mamá nos había prometido ayudarnos con la mudanza, pero mi padrastro estaba muy grave y ella no se separaba de su lado. Su actitud me alegró. Por su carácter siempre acelerado no pensé que iba a permanecer quieta acompañándolo día y noche.

Mi hermano me anunció que invitó a mi padre biológico a pasar unas semanas en Santiago con todos los gastos pagados. Me pregunté por qué lo habrá hecho. Cuál será su motivación. Tal como decidí hace dos años en Alemania, no volveré a ver a mi padre. Sucede que ya me cansé de entenderlo.

Recién en Diciembre me avisaron de mi nueva operación. Me hospitalicé en el Hospital FACH el jueves 4 de Enero y me operaron el viernes 5. Me realizaron un segundo implante intracraneal de células madre. No hubo mejoría.

Las personas que me visitan tienen la idea de que soy un ser humano superior, asombroso y dotado de capacidades sobrehumanas que me ayudan a llevar mi dolorosa cruz, pero ignoran mis tropiezos especialmente la autocompasión. En la autocompasión todo se consiente.

Otro grave peligro de esta actitud es que nos ponemos egocéntricos, cerrados y absortos en nuestro dolor, como si éste fuera el foco y lo más trascendental de la vida; nos protegemos en nuestra pequeña y limitada realidad, olvidándonos así del mundo que nos envuelve y de todas las demás vidas que existen y padecen muchos y más grandes sufrimientos que los nuestros.

Mi marido me explicó que mi musculatura respiratoria no tenía la fuerza necesaria para lograr una buena inspiración y por ende una buena ventilación de mis pulmones, y tampoco tenía fuerza para vaciarlos. Si mis pulmones no se expanden lo suficiente, se produce acumulación de Anhídrido Carbónico, lo que produce cansancio, fatiga, desconcentración, sueño, dolores de cabeza y a veces irritabilidad.

En mi caso, siempre he tenido la combinación de dos cosas: Por un lado, está el avance en la pérdida de movilidad, fundamentalmente de mis piernas y, por el otro, un incesante malestar físico que se traduce en agotamiento y debilidad. Este escenario, como no me da tregua, logra irritarme y atormentarme de muchos modos. Siento la prisión de mi cuerpo, que por sí sola es fuerte, paralelamente con la prisión de la mente, que es hasta peor que la primera.

LA DEPRADORA

*I had a dream my life would be. So different from this hell I'm living.
So different now from what it seemed. Now life has killed the dream I
dreamed...*

*Soñé que mi vida sería. Tan diferente de este infierno que vivo.
Tan diferente ahora de lo que parecía. Ahora la vida ha matado el
sueño que soñé...*

Les Misérables

Regocijándose en su laberinto, la canalla depredadora planifica su fiesta de gozo y tragedia. Cada uno tendrá su propio y desgarrador final. A diferentes ritmos y por singulares avenidas, comienza a coleccionar presas y devorarlas, sin orden ni advertencia.

Primero, fueron mis piernas las que se apagaron lentamente; para evitar caídas y a sugerencia de mi kinesióloga, comencé a usar un bastón de apoyo. El primer año pude irme a mi oficina sin esfuerzo, independientemente. Caminando muy lento las dos cuerdas que separan al taxi de mi trabajo. El segundo año, la empresa me mandaba un auto a recogerme a mi casa y me dejaban en la puerta del edificio. Mi secretaria me ayudaba a subir al sexto piso y luego a bajar, al terminar la jornada.

Al tercer año, comencé con problemas de equilibrio, situación que me obligó a apoyarme en el brazo de mi marido o de mi nana Carmen

para caminar. Ellos me llevaban hasta mi oficina y luego me recogían al final del día. Mientras duraban las reuniones debía quedarme sentada ya que me aterraba caminar sola. El cuarto año iba sólo a reuniones importantes; cada vez más realizaba mis labores por la web, vía correo electrónico.

Pero la maldita no paró, hasta dejarme, en el cuarto año, en una silla de ruedas. Después, para su mayor deleite, la silla tuvo que ser de mayor complejidad, hasta requerir, en el sexto año, una silla neurológica, capaz de sostener mi cuerpo, ya completamente inmóvil.

Casi al mismo tiempo en que mis piernas se debilitaban, mis manos perdían fuerza, robándome aquello que constituían dos de mis labores preferidas: escribir y comer.

Paralelamente, empecé a atorarme con los líquidos, lo que me impedía gozar con mi arraigada costumbre de saborear varias veces al día la inigualable Coca-Cola. Promediando, el cuarto año, algunas comidas comenzaban a quedarse adheridas a mi garganta, provocando que frecuentemente me atorara. Como consecuencia, disminuyó la variedad de alimentos que podía tragar sin peligro de aspiración. Tuve que dejar de lado las salidas a comer con mi marido y mis hijas o con amigos. Disfrutábamos probando distintos restaurantes, después no salimos más.

Pero a la depredadora aún le quedaban varias piezas indemnes, la cobarde e inefable estrategia clavó sus ojos malditos en aquello esencial para todo ser humano: la capacidad de comunicarnos y expe-

sarnos mediante la voz. Fui notando que en las conversaciones cotidianas a menudo me pedían que repitiera fragmentos, porque no se me entendía bien. La función de mis cuerdas vocales fue perdiendo fuerza vertiginosamente. Al terminar mi quinto año de padecimiento, solo me podían entender mis hijas, mi marido y Carmen.

De toda su colección absurda de presas, esta última me arrebató el alma. Mi laringe paralizada me confinó al calabozo mortal del aislamiento. Mi hija mayor, con el tiempo, confeccionó una suerte de abecedario para poder comunicarme de algún modo utilizando lo único que conservaré hasta el final: el movimiento de mis ojos.

La pérdida del habla constituyó una herida letal de la que no me pude recuperar jamás. La artera insaciable había conseguido su triunfo más espectacular y devastador. Me quitó el gozo de relacionarme con el mundo y con los seres que amo. Me asignó el siniestro y doloroso papel de quien solo puede oír, sin poder intervenir. Viendo la vida correr, desde una vitrina, en plena Navidad.

VER CON OTROS OJOS

Creo que la medicina moderna se ha convertido en una especie de profeta que ofrece una vida sin dolor. Eso es una tontería. Lo único que a mi juicio sana verdaderamente es el amor incondicional...

Elisabeth Kübler-Ross

Al promediar el quinto año de mi enfermedad me di cuenta que con mi actitud de seguir buscando en la medicina alternativa, estaba siguiendo la misma lógica de buscar una sanación externa, solamente me movía de una cultura a otra. No comprendía aún, que la transición más trascendental, es el salto desde el hemisferio izquierdo al hemisferio derecho del cerebro, desde el hemisferio de la racionalidad de la ciencia médica, al de las emociones, la intuición y los significados más profundos.

Para una persona como yo, familiarizada con el mundo espiritual y esotérico, el camino de la medicina no tradicional era natural. Desde niña escuchaba a mi madre y a mi tía, conversar sobre cartas astrales, tarot, alimentación macrobiótica y otros enfoques de conocimiento. Ese mundo despertaba en mí una genuina atracción. Me fascinaba ver a mi mamá descifrar el I Ching con sus intrincados acertijos.

Desde niña me acostumbré a experimentar un tipo de sueños que tienen la característica de ser "experiencias al dormir". No son sueños, son completamente distintas al sueño ordinario, al sueño psicológi-

co. Estas son extraordinarias experiencias cuyos profundos contenidos sólo te serán develados a ti misma. Si te conectas y meditas, allí preguntas a tus Maestros el significado de ese grandioso mensaje. Son Ellos quienes te lo dirán. En general, son símbolos muy esperanzadores.

Sin embargo para mi marido, formado en las razones de la ciencia, acompañarme en esa vereda es casi un acto heroico. Nada más ajeno a su historia personal y a sus íntimas convicciones. A pesar de su formación como psiquiatra que lo hace tener una mirada más global y compleja del ser humano, tal como la mayoría de los médicos, no le otorgaba a la actitud del paciente un rol crucial en poder determinar el éxito o fracaso de un tratamiento. La ciencia médica más bien se moviliza justamente en la dirección contraria, aislando y segmentando el cuerpo humano y transformándolo en un objeto sobre el cual se actúa a través de los fármacos.

Él se ha convertido cada vez más en un médico entusiasta de la clínica y la investigación en el ámbito de la psiquiatría biológica. Confía, demasiado a menudo para mi gusto, en los medicamentos y artículos científicos. Sigue atentamente los descubrimientos farmacéuticos de última generación. Los aplica con pasión a sus pacientes más graves especialmente a los aquejados de esquizofrenia, regocijándose con los promisorios avances.

Tiene razón. Los adelantos de la medicina son milagrosos. Los médicos prolongan vidas mediante trasplantes y potentes medicamentos nuevos. Recientes herramientas para exámenes, procedimientos e instrumentos sirven para diagnosticar precozmente las dolencias.

Pacientes cuyas enfermedades se habrían considerado incurables el año anterior, tienen una segunda oportunidad de vivir. Es gratificante, emocionante, pero no es aún mi caso. A menudo aparecen artículos sobre avances científicos, especialmente en el ámbito de las células madre o acerca del progreso en el desarrollo de un medicamento eficaz para la esclerosis, pero aún no llegamos a la meta. En definitiva, seguimos en la etapa de las promesas.

Ciertamente, hace quince años era imposible concebir que una neurona podía reproducirse. Incluso aún los libros de medicina lo tienen erróneamente mencionado. Estamos en una nueva era, la de la medicina regenerativa, sin embargo, no se puede visualizar con certeza cuando se obtendrán resultados. Quizás falta poco para dar con tratamientos clínicos masivos teniendo un 100% de éxito. La tecnología del próximo año será, sin duda, más avanzada. De ahí que dentro de estos próximos años, tal vez más de una gran noticia tendremos.

Sin embargo, hay también otras maneras de mirar la enfermedad en las que no entra la medicina alópata, y en esa dirección me dirijo. Una noche de insomnio la pasé repasando cómo he enfrentado mi enfermedad. Especulaba que, al contrario de lo que hice, posiblemente es importante primero dejarse trastornar por el trastorno. El camino a la salud solo puede iniciarse después del proceso de comprender a dónde nos llevan los síntomas, qué nos impone la afección.

Mi mal me obligó a detenerme. Cuando mi cuerpo comenzó a mostrar signos de debilidad, mi vida corría en completa ignorancia de los procesos de rebeldía de mi psiquis. En esa época yo vivía acelerada-

mente. Trabajaba muchas horas, como muchos profesionales de mi generación. Asumí puestos con una alta cuota de tensión. No estaba en sintonía con mis conflictos. No tenía tiempo. No estaba en mi ruta admitirlos y buscar respuestas. El mundo exterior era mi reino. Llegaba tarde y cansada a mi casa. Llevaba años con ese ritmo loco. No quería hacer ningún análisis. Mi vida interna, otrora central para mí, estaba durmiendo, así también mi conexión con lo divino. Los fines de semana cada vez leía menos y dormía más.

Deduje lo evidente: la vida me volcaba intempestivamente a mover toda mi energía a mi espacio interno. Mientras más libertad e independencia perdía, producto del avance de la enfermedad, más nítido se me hacía el mensaje. Así también, mi debilidad me obligaba a pedir ayuda, haciendo un permanente ejercicio de humildad. En el desarrollo de mi personalidad, quizás como una forma de protegerme de una dolorosa niñez y tempranos y distorsionados modelos de amor, fui cultivando una conducta cada vez más independiente. Anhelaba no pedir nada, ni a mis padres ni a nadie. En el fondo, no confiaba demasiado en las personas. Temía acumular más frustraciones.

Sin desconocer la tragedia que conlleva una grave enfermedad, estoy convencida de que en ocasiones ésta puede serle útil e incluso beneficiosa al paciente. Hay personas que hace rato -de modo consiente o no- quieren morir y terminar de una vez con su agobiante sufrimiento de distinta índole. Sospechosamente les sobreviene cáncer, un accidente fatal u otro evento irreversible. ¿Qué tal si nos resulta imposible manejar determinada circunstancia? ¿Es posible que ya no toleremos

un antiguo sentimiento de culpa? ¿Puede la enfermedad proporcionarle refugio a una psiquis en llamas?

Si la enfermedad nos hace sinceros, entonces mi cuerpo busca autenticidad. Si son el repudio y la resistencia los que convierten un síntoma cualquiera en síntoma de enfermedad, me pregunto: ¿Qué estoy repudiando y convirtiendo en enfermedad? ¿Qué es la parálisis sino el terror apocalíptico del cuerpo?

Podría ser mi conflicto con la dependencia-independencia emocional... el haber estado permanentemente en triángulos afectivos y en peligro... nada es totalmente seguro... el amor no es sólido en mi inconsciente... mi cuerpo eligió depender y mi racionalidad trata de escapar... para mi depender es tan necesario como peligroso... Las preguntas que me surgen son infinitas, pero todas me remiten a mis emociones más profundas y a mi historia.

Ese largo y angustioso escalofrío que parece mensajero de la muerte, el verdadero escalofrío del miedo, sólo lo he sentido una vez. Fue hace muchos años. Me ha costado reconocer que tengo miedo.

Sin quererlo, durante los primeros años de mi enfermedad, abandoné el presente y comencé a vivir en el futuro, que indudablemente me traería de vuelta la salud que la vida me había arrebatado. Demoré en entender que no se puede contar con el futuro. La vida está en el presente. Esa es la historia de casi todo el mundo de una u otra forma. Solo deberíamos decir: ¿Qué voy a hacer ahora? ¿Qué elijo ahora? Pero nuestra mente ama transitar entre los recuerdos y la planificación.

He tardado en comprender que la palabra incurable, tan turbadora, significa que una dolencia, cualquiera sea, no se puede curar por medios externos, y que para encontrarle curación debemos ir hacia adentro. Para iniciar este difícil camino, es preciso hacernos plenamente responsables de nuestra recuperación y transformarnos en médicos al rescate de nuestra alma herida. Es necesario adoptar una visión conceptual distinta, que considere temas como la relación entre el cuerpo y las emociones.

Louis Hay, en su libro *You Can Heal Your Life*, plantea que la inmovilidad como síntoma corporal alude, entre otros, a la necesidad de huir de una situación o de una persona. Me pregunto: ¿de qué huyo yo? ¿Podré haberme generado yo misma un espacio protegido y aislado? ¿Pude haberme fabricado, inconscientemente, la enfermedad? Suena tenebroso, pero factible. Tendré que averiguarlo.

Escribo y mis lágrimas caen sin consuelo. Es mi niña interna que tiene el miedo intacto y se ha desbordado ante la amenaza.

ALEMANIA TE SOÑÉ

*El tiempo, el implacable,
el que pasó,
siempre una huella triste nos dejó,
qué violento cimientó se forjó,
llevaremos sus marcas imborrables.
Aferrarse a las cosas detenidas es ausentarse un poco de la vida.
La vida que es tan corta al parecer cuando
se han hecho cosas sin querer.
En este breve ciclo en que pasamos
cada paso se da porque se sienta.
Al hacer un recuento ya nos vamos y la vida pasó sin darnos cuenta.*

*El tiempo, el implacable
Pablo Milanés*

Jesús, ¿por qué me has dejado ir tan lejos en mi arrogancia, qué debo aprender?

Hace tiempo venía siguiéndole la pista a un equipo de médicos de Alemania, que trabaja con células madre. Tienen tecnología de punta y experiencia de laboratorio para procesar las células. En los experimentos en Chile y varios países, la piedra de tope es justamente carecer de especialistas y laboratorios. En este caso, las células no son implantadas en el cerebro sino que son introducidas a la columna vertebral a través de una punción lumbar.

Lo novedoso, es el cultivo que el laboratorio hace con ellas para aumentar su cantidad y seleccionar las más apropiadas. Mi marido conversó con un médico traumatólogo que había iniciado contactos con ese equipo y había viajado a Alemania para conocerlos y así realizar el tratamiento de algunos cuadros de su especialidad. Nos pareció que debíamos ir. No pierdo nada con intentarlo. La cita está fijada en Colonia, Alemania, la última semana de febrero.

Hay cosas que me pregunto: Me da algo de susto lo largo del viaje, 17 horas, pero me siento capaz de aguantarlo. No tengo grandes expectativas de sanarme como antes, que juraba que me iba a volver saltando como canguro. Si se da, genial. A través de la meditación he logrado alcanzar un cierto estado de paz y me concentro en vivir aquí y ahora. Confieso que me da terror la punción lumbar, porque cuando me la hice en la Clínica las Condes, casi muero de dolor. Mi amiga Andrea me consiguió un up grade a clase ejecutiva, lo que me ayuda mucho a soportar las horas de vuelo. Voy entregada a Jesús y a Gonzalo, mi querido padrastro. ¿Puedo ir en mejores manos?

Pero todo se vino abajo. El sueño alemán, se frustró abruptamente. En cuanto amaneció supe que la diosa del infortunio tendría su festín. Cuando faltaban solo ocho días para el viaje, comencé a sentirme muy mal. Las cosas se sucedieron vertiginosamente. Como Alicia en el país de las sombras, caí en un laberinto de extraños y desconocidos personajes. Recuerdo que le susurré a Carmen que llamara a una ambulancia. Mi esposo me llevó a la clínica. Lo demás no lo alcanzo a retener.

Me ingresaron al servicio de urgencias. "Insuficiencia respiratoria aguda" indicó el fornido médico que me recibió. En cuestión de minutos estaba instalada en la Unidad de Tratamiento Intensivo (UTI). Me colocaron una máscara que me cubría toda la cara. Aquel aparato buscaba entregar algo de oxígeno a mis pulmones. Oí al médico afirmar: "la situación es grave, hay que tomar algunos exámenes, para precisar el diagnóstico". Dormí mucho rato. Mi marido se acercó con ojos húmedos: "tienes una neumonía por aspiración, en ambos pulmones".

Los días anteriores había empezado con tos persistente y mucha dificultad respiratoria, con sensación de apremio por oxígeno. Llegué a la clínica con un empeoramiento agudo de esos síntomas y con síntomas inequívocos de insuficiencia respiratoria. Pude haber muerto si no hubiésemos acudido tan rápido al servicio de urgencias. Fui entubada y conectada a ventilación mecánica y se inició el tratamiento antibiótico. Permanecí sedada toda la primera semana. Las primeras setenta y dos horas de tratamiento fueron críticas, con alto riesgo de muerte.

Sin embargo, la primera noche que estuve en la UTI, tuve una experiencia singular. En sueños se me apareció el Padre Pío y Raúl el sanador, quien había curado a mi hermano mayor, y me dijeron: "Todavía no es tu hora".

Una vez que se controló el cuadro infeccioso, continué con mucha inestabilidad en los parámetros respiratorios. Por esta razón, ante la propuesta de mi equipo tratante, después de explicarme en qué consistían, mi marido aceptó que me realizaran una traqueotomía para

poder mantenerme conectada al ventilador mecánico y una gastrostomía para evitar el riesgo de una neumonía por aspiración. Estuve en la Unidad de Cuidados Intensivos por quince días y posteriormente en Cuidados Intermedios por otros siete días.

En consideración a los cuidados que requería, mi médico tratante solicitó que fuese dada de alta con un sistema de hospitalización domiciliaria. En ese momento, requería de ventilación mecánica permanente, de cuidados de enfermería para evitar la infección producto de los tubos de traqueotomía y gastrostomía, de kinesioterapia respiratoria y de la administración de medicamentos. Necesitaba de un equipamiento similar al que pudiera tener en una sala de la clínica.

No habría resistido aquel tormento si no hubieran estado, junto a mí, mis hijas. Presentes activamente, ingeniándose las para sortear el estricto horario de visitas en la UTI. Se turnaban para estar acompañándome el día entero. Sentir su amor incondicional, me dio la fuerza para seguir adelante, confirmándome que el amor destruye a la muerte. Por la noche, cambiaba el turno y pasaban, otra vez, burlando todo control. Mi amada Carmen o mi marido se quedaban hasta muy tarde. Él se quedaba conmigo toda la noche y era lo primero que yo veía al despertarme.

Como de costumbre, le pedí a mi mamá que se quedara para acompañarme. Sentí que la necesitaba cerca, sobre todo considerando que mi padrastro y fuente de amor infinito, ya había partido a su pascua con su Jesús tan adorado. Su respuesta era tan predecible: “No puedo, estoy muy cansada”. Al día siguiente partió a Zapallar con

sus amigas más cercanas. Le dejó a su hermana la labor de informarle a diario acerca de mi evolución.

Por cierto, nadie de la familia de mi marido vino a verme, a pesar de mi estado crítico. Ni siquiera para acompañarlo a él o a mis hijas. “¡Valparaíso está tan lejos!”.

EL REGRESO: CARIÑO MALO

Me equivoqué al pensar que ya había sorteado las mareas más turbulentas y había entrado en aguas más calmas y estables. La diosa de la calamidad dispuso otro rumbo, llevándome al despeñadero más feroz. Al empezar mi octavo año de enfermedad, debo estar conectada a una máquina para poder vivir y así permaneceré.

A pesar de la indicación de mi médico tratante de que debía estar con un cuidado permanente bajo un sistema de hospitalización domiciliaria, mi Isapre me negó la cobertura alegando que se trataba de una condición crónica. Como si no tuviéramos suficientes problemas, además debíamos lidiar con esto. Producto de esa decisión nosotros debimos financiar los cuidadores, el arriendo de los equipos clínicos y la compra de los insumos necesarios por todo el primer año. ¡No hay bolsillo que lo aguante!

Con la ayuda de un abogado amigo de mi marido presentamos un Recurso de Protección en contra de la resolución de la Isapre. Semanas después la Corte de Apelaciones aprobó el recurso. Para mi sorpresa, la Isapre apeló la resolución dilatando el dictamen por varios meses. No podía entender cómo podían hacer eso; era evidente que sus argumentaciones eran erradas o falsas y lo único que buscaban era defender los intereses económicos de la Isapre. Me sentí parte de los miles de indignados que protestan en el mundo porque son víctimas de los abusos de los poderosos. ¿Cuántas personas sufrirán o morirán porque se les niega la ayuda que les corresponde y no tienen los recursos para costear

su enfermedad? Mis amigos colaboraron con dinero para poder pagar los cuidados. Muchas veces pensé que no iba a poder aguantar todo eso.

Con relación a la muerte, prima en mi la lucha y el deseo de vivir. Desde febrero, cuando me pusieron el ventilador mecánico y la traqueotomía, es cierto que es tanto el encierro y sufrimiento que a veces quisiera partir.

Regresé a mi casa, bajo un régimen de prisión de alta seguridad. Me empecé a sentir mal físicamente, agotada y desanimada por mi estado de salud. Mi genio y mis acciones expresan profunda aflicción y un resentimiento que bloquea toda posibilidad de disfrutar de todos los que quiero. Ahora sí tengo un rostro demacrado, mis ojos caídos dan cuenta del agotamiento y del daño emocional.

Duelmo en una cama clínica que me colocaron al lado de la que fue por años nuestra cama matrimonial. Allí nos cobijábamos los cuatro, a ver películas, jugar, tomar desayuno, leer, y por sobre todo a regalar. Hasta antes de la hospitalización dormíamos en nuestra cama con mi marido. Yo ya no podía moverme y era él quien estaba atento a todo lo que yo podía necesitar. Me cambiaba de posición varias veces durante la noche, me llevaba al baño si lo necesitaba y me ayudaba si me daba un acceso de tos. Después me abrazaba y volvíamos a dormir, juntos como siempre lo hicimos.

Hoy nuestra pieza está vacía, nadie entra o duerme ahí salvo yo y mi cuidadora ocasional. Mi marido optó por irse de la pieza dejándome

en la agonía del aislamiento total y en la extrema dificultad de comunicarme con las auxiliares en plena oscuridad.

Los meses que siguieron a mi hospitalización fueron una tortura. Mi marido hace lo que quiere. Sale, llega tarde, no avisa. La gota que rebalsó el vaso fue el día del aniversario de la muerte de mi padrastro. Lo esperé con una pena horrible y él se fue a un recital. Conversé con él y le hice ver que si iba a actuar de esa manera, sin respeto alguno, era mejor separarnos. Hablé con un abogado amigo, y me aclaró que en la ley de divorcio, hay que certificar un año de estar viviendo separados. Él no quiere irse y yo ni siquiera puedo llamar a los carabineros para denunciarlo por violencia intrafamiliar. Yo no tengo dónde irme. Él actúa en total impunidad. No puedo hacer nada frente a alguien completamente sano físicamente, pero enfermo de la cabeza.

Al instante en que pisamos la casa de vuelta de la clínica, mi marido, como en una escena del Mago de Oz, sentí que coreaba: "Como intendente de la tierra de Oz, le doy la bienvenida regiamente. Tenemos que verificar esto legalmente. Si realmente está muerta. Física, espiritual, óptimamente, moral, positivamente e indudablemente muerta. Eso es. Como perito legal debo afirmar que ella fue examinada. No está simplemente muerta, está más que sinceramente muerta".

Cuesta imaginar la impotencia y rabia que siento. Soy inválida, pero no por eso basura. No sé a quién recurrir. Tengo la confianza en que mis amigas me podrán acoger, en estos momentos de tanta angustia. No es un tema nuevo, pero si agobiante. No doy más. Ya tengo suficiente dolor cargando por ocho años esta cruz del más pesado de

los metales. No pienso seguir aguantando más cobardías y humillaciones, amparadas en la ley de la calle.

Creo que él está muy cansado y desesperanzado de la vida, muchos hombres salen arrancando cuando ven que se derrumba la ilusión y la esperanza. Probablemente, tras ocho años, él no sea tan distinto. La decisión de dormir en un sillón en la sala de estar y dejarme sola es muy dura, pero es parte de lo mismo.

Tengo todo el derecho a sentir atropellada mi dignidad, tengo justificación suficiente para no sentirme amada. Sin embargo, también tengo el derecho a sentirme digna sin él, sentirme libre en mi peor prisión, tengo el derecho a mantener la esperanza. Poseo todo el poder interior para no dejarme derrumbar en esta lucha que estoy dando contra una enfermedad tan compleja.

En esos momentos de soledad y dolor inaguantables vino en mi socorro mi entrañable amiga Andrea. Con sus palabras en una carta me dio luz para ver con más esperanza mi situación.

"Amiga, es terrible lo que te pasa y si miro tu vida y la mía entiendo clarito que estarías separada igual que yo, si no fuera por la esclerosis. Él ha mostrado un lado negro que nos deja claro que no era el hombre con que soñábamos. Pero tienes esclerosis y eso cambia las cosas".

"Tu camino a la iluminación tiene que obligatoriamente ser más acelerado que el mío. Iluminarte hacia amar incondicionalmente y vivir agradecida de cada minuto de la vida. Amiga, no queda otra que perdonar

y amar a tu marido. Siento que llorarás de rabia al leer esto. Pero siento que por algo la vida te mandó a ti esta prueba, eres más fuerte, más inteligente y tienes más vida interior y eso te hace ser mejor candidata para la luz. Ilumina tu casa y la vida de tus hijas y al pelotudo también ilumínalo para que te sirva. A mí ya me iluminaste”.

Mi hija menor hizo una apología de las infinitas virtudes de su padre, al tiempo que enumeró mi interminable seguidilla de defectos. Mi marido y mis hijas fueron conformando un grupo compacto, autónomo. A pasos agigantados, comenzaron a excluirme de toda decisión. Me estrello con un muro infranqueable de hechos consumados. Nunca me entero de sus planes, si van a salir al cine, almuerzos, comidas o panoramas varios. Cada vez son más intolerantes e indiferentes conmigo. Es claro que sobro en el planeta de los sanos. Quizás lo que falla es el modelo de hospitalización domiciliaria. Tal vez no es favorable para los enfermos convivir con los que gozan de buena salud.

A raíz de un castigo absurdo e hiriente que le di a mi hija mayor, mi marido se me fue encima, como un león hambriento. Me vomitó todo lo que sentía desde que salí de la clínica. Fue como oír hablar a un judío sobre el holocausto. Me reclamó por lo que él llamó mi egoísmo: por mi necesidad de ser el centro de atención de todos y en todo momento. Me dijo que, para mí, nunca nada es suficiente y que no era capaz de ver las necesidades de él ni de mis hijas. Me reclamó porque, según él, desde mi papel de víctima de la enfermedad quiero ejercer un poder de veto y tener la última palabra en todas las decisiones. Me dijo lo mucho que han sufrido mis hijas, no sólo por mi enfermedad sino por mis actitudes. Expresó su desilu-

sión frente a lo que veía como la transformación de su princesa de cuento, en un sapo rabioso, malagradecido, flotando en un fango amargo y gris.

Contrario a mi actitud habitual, esta vez sentí que debía oír y reflexionar. Toqué fondo. Frente a mí cayó el velo de espesa niebla, que tiene la habilidad hechicera de distorsionarlo todo y por fin pude ver lo que pasaba a mi alrededor. De pronto vi como estos años de optimismo, de esperanza en la batalla, de cientos de tratamientos fallidos, de frustraciones al por mayor, de promesas incumplidas, de tráfico de ilusiones y de deterioro de mi cuerpo, me estaban pasando la cuenta. Mi forma positiva, siempre confiada en una recuperación total, dio paso a la rabia, a la ira, necesaria para echar afuera mi enorme enojo conmigo y con la puta vida que truncó mis sueños.

El infierno salía por todas partes. Dañé, herí y humillé. La ironía es que me cuesta mucho sentir que todo eso viene de mí. Bien sé del cariño, amor, preocupación que mis amigas han demostrado siempre por mí, desde que supieron de mi enfermedad. Sin embargo, a pesar de su presencia constante, siento indiferencia de mi familia hacia mí. Es cierto, nada de lo que me dan es suficiente. Siento que me convertí en un cuadro colgado en la pared, un retrato milagroso, pues de él brotan lágrimas de sangre.

Recé mucho, pensé que en cualquier circunstancia, aún la más adversa, todavía es posible optar por vivir en la luz o en la oscuridad. Comencé a sentir de regreso y de a poco el amor de Dios corriendo por mis venas.

Entre tanta tristeza, tuve la enorme alegría de compartir con mi hija mayor, sus quince años. Con la complicidad de mis amigas Andrea y Vanessa, logré mantener la tradición familiar de regalar a las niñas un collar de perlas, como símbolo del paso de niñita a adolescente. Cuando recordé que la sobrevivida de pacientes como yo no supera en promedio los tres años, agradecí aquel precioso momento.

LA ESCAFANDRA

...y entonces yo, con la cara apretada contra el muro de vidrio, la veía a lo lejos sonreír o bailar despreocupadamente o, lo que era peor, no la veía en absoluto y la imaginaba en lugares inaccesibles o torpes. Y entonces sentía que mi destino era infinitamente más solitario que lo que había imaginado.

*El Tunnel
Ernesto Sábato*

Estoy siempre custodiada por enfermeras y máquinas día y noche. Tengo ahora la obligación de tener a alguien conmigo las veinticuatro horas del día. Primero perdí el pudor, ahora perdí los escasos espacios de privacidad que aún conservaba.

Es sumamente difícil que de un día para otro entre gente extraña a habitar nuestra casa. Es un trastorno, una intromisión. Se desestabiliza la rutina, afectándonos a todos, obligándonos a adaptarnos a un nuevo estilo de vida, no necesariamente feliz. Mi marido y las niñitas me hacen reír diciendo que ya dejan entrar a cualquiera que toque el timbre con delantal blanco.

Aún no soy lo suficientemente valiente para enfrentar los cambios en mi vida diaria. Siento que la lucha de todos estos años se fue a la basura. Lloro sin tregua, no tengo ánimo para nada. Vivir llena de máquinas me agobia. Siento una pena horrible, no puedo controlar el llanto. Lloro y lloro, a veces todo el día. Al despertar es mayor la angus-

tia. Siento que mi vida terminó y solo me queda morir. El aislamiento me duele mucho. Como si el resto tuviera una vida y yo no.

Mi familia está planeando un asado dieciochero. ¿Qué atractivo tiene para mí? Si no puedo comer nada de carne, ni tomar ni una Coca Cola, ni conversar. "¡Qué entretenido es vivirlo tras una vitrina!".

Me conmueve mucho estar con mis amigos del alma. Desde que estuve en la UTI, sin saber si me despertaría o no, siento a veces que no los volveré a ver. Por eso disfruto tanto cuando nos juntamos a guitarrear.

Es difícil librarse del condicionamiento que supone haber sido valorada durante años enteros por ser fuerte y equilibrada. Nunca me permití que los demás sentimientos, como el miedo, la tristeza y la ira afloraran.

Con frecuencia tengo la impresión de estar situada en un lugar del tiempo donde se unen el presente con el pasado y el futuro. Otra parte de mi ser deambula en una dimensión por encima de ese escenario, en una especie de túnel, lo suficientemente sombrío para saber que tiene un espiral de leve luz.

La verdad, simple y llana, es que he dejado de ser feliz. He perdido el contacto con mi energía y con mi vitalidad. Me siento sobrepasada por los sucesos. Estoy extenuada.

Debido a que la traqueotomía no me permite emitir el más mínimo sonido, mis ojos se transformaron en mi voz. Por ende, para comuni-

carne, necesito que me miren. Me ha costado una enormidad que los demás comprendan este pequeño gesto, en especial, mis auxiliares y mi familia. Me genera una angustia brutal. Cuando están conmigo, se sientan o a mi lado o detrás; en ambos casos, fuera del alcance de mis ojos. Quedo a la deriva ante cualquier eventualidad. La extrema dependencia es insufrible. Es la vulnerabilidad de un recién nacido, con la diferencia de que éste puede llorar, avisando que algo anda mal.

Muchas veces se nos olvida que somos mamíferos y la ley del poderoso que merodea, hostiga y finalmente se come al más débil de la manada, sigue imperando. Las auxiliares que me cuidan no escapan a la matriz del ser humano, viven la ley del más fuerte sobre el más débil. Recibo a diario gritos, órdenes, abusos y otras delicias. No podría generalizar, pero ha sido mi experiencia con varias.

Numerosas veces he pensado sobre el reto que involucra una enfermedad como la esclerosis, no solamente para mí, sino para mi familia, mi medio ambiente, y para todo quienes juegan un rol en mi vida. Es doloroso ver cómo me deprimó en la profunda sombra de la enfermedad, sin poder ver que inclusive en las peores circunstancias, aún existe un punto de luz.

Siempre que hablamos sobre este tema tengo la impresión de que mi marido, aunque no lo verbalice, está molesto conmigo. Se siente frustrado, controlado y atado. De cierta manera, está irascible conmigo porque no consigue aliviarme. Desistió de todo su quehacer para cuidarme y ahora está extenuado. Yo, por mí parte, me siento muy mal y

no sé qué hacer para no sentirme culpable. Nada parece favorecer la armonía familiar. Cuando llegué a mi casa desde una visita al doctor, de bienvenida me encontré con mi auxiliar y mi nana enfrentadas a gritos sin importarles mi presencia. Como no hay pantalones, nadie pone orden y yo me muero de tensión.

El sábado, a pesar de mi negativa, mi marido y las niñas partieron a comer a Valparaíso incumpliendo el acuerdo de dejarme con una auxiliar que pueda moverme. Al día siguiente, Carmen tuvo que conseguir de urgencia un auxiliar desconocida que resultó carecer de conocimientos básicos, mientras ellos almorzaban donde mi mamá. Intenté convencerme de las bondades de estar libre de tensiones y violencia verbal. A ratos me resulta quitarles poder, pero en otros me invade la pena.

Mi marido duerme todo el sábado y el domingo. A mí me dedica diez minutos por día para ayudarme a acostarme, como un auxiliar o camillero de segunda. Él se aprovecha de mi condición y las niñas lo siguen. Me pregunto si esto es vida.

Mi entrañable amigo Nicolás me rasgó:

“Suelo sentirme incapaz de darte confort, porque se me hace a veces tan presumido tratar de hablarte, desde la cómoda posición de quien no sufre tu calvario. Pero pensando, he creído poderte transmitir que al menos en mi experiencia, la angustia viene del miedo a la muerte, que no es la muerte misma, sino la forma en que la vivenciamos. Tú y yo sabemos que eso se llama abandono. Es a la muerte en vida la que

tememos. A quedarnos despojados, ausentes del amor de quienes necesitamos. Como un barco a la deriva, que no tiene otro destino que irse quebrando y naufragando, cuando ha quedado a merced de los vientos. Tú estás prisionera de tu cuerpo. La mayoría de nosotros del miedo a ser lo que somos. Bueno, te tengo noticias. Ni tú eres que-rible para nosotros por la movilidad de tu cuerpo, ni nosotros para ti y para otros por esos ropajes que nos ensañamos en adquirir y que no nos quedan al cuerpo. No te vas a quedar sola porque tu autonomía corporal disminuya. Para ninguno de nosotros, y estoy seguro que para ninguno, Andrea nos será menos necesaria por un respirador más o menos. Más bien creo al contrario. Ya, a enjugar las lágrimas y a seguir creciendo en lo único que tú y todos nosotros de verdad tenemos; nuestro verdadero ser.”

Lo que me escribe Nicolás es un abrazo de afecto y amor absoluto. Nos agradecemos recíprocamente por la amistad que hemos logrado sostener y que nos ha permitido compartir la búsqueda de una dimensión íntima. Recobré en un par de minutos la fe perdida, la confianza, el gozo.

Mi gran amiga Carolina me escribió:

“Mi querida Negrita, tienes todo el derecho a quejarte y patalear. Estoy segura que ninguno de nosotros hubiera llevado una enfermedad como la tuya con la valentía, ánimo, lucidez y fortaleza con la que tú lo has hecho. Estamos súper orgullosos de ser tus amigos y eres un ejemplo para cada uno de nosotros.”

“Sé que es fácil decirlo desde afuera, pero por favor no decaigas, que

somos muchos los que dependemos de ti. Tus batallas, por ningún motivo han sido en vano; primero que todo, te han permitido seguir compartiendo con la gente que te quiere. Sí, con un cuerpo que te tiene prisionera, pero con una lucidez y un corazón que muchos sanos no tenemos. Has visto crecer a tus dos hijas, cuando el pronóstico era absolutamente adverso. Le has podido dar ánimo y apoyo a los que han perdido a sus seres queridos, especialmente a tus sobrinos, a tus hermanos y a tu mamá. A mí, cuando murió mi Laurita, me ayudaste muchísimo a contener mi pena... y así, suma y sigue. Estás entre nosotros. Quéjate, date vacaciones, pero no te rindas".

Carolina, que me acompaña con sus palabras de aliento amorosas pero firmes, me han ayudado mucho a conectarme nuevamente con la fe en que siempre hay otras posibilidades de ayuda, incluso de dimensiones inimaginables.

A pesar del ánimo que con tanto amor me brindan mis amigos, pienso en la muerte. Quizás no tarde en morir. ¿Cómo es posible, Dios mío? Sólo tengo cuarenta y cuatro años. ¡No es justo! ¡Al menos, no tan rápido!

Tan agobiada como desilusionada, veo a mi familia arrastrada por el pozo sin fin del egoísmo. ¡Cuánto le cuesta a la humanidad, y a mi entorno en particular, ponerse en el lugar del otro! El tiempo no ha pasado en vano. Mis hijas, otrora dulces, cariñosas, compañeras y siempre dispuestas a ayudarme, se han transformado en adolescentes, como lo dicta la vida, auto centradas en sus panoramas, amigas, deportes, redes sociales concentrando todo su tiempo. Si intento

pedir el más mínimo favor, me estrello con gritos, portazos y malas caras. Tirito al ver venir el fin de semana. Sin mi ayudante, mi eficiente y bella Paula, las cosas se tornan grises y oscuras para mí. Simplemente, no tengo a quien recurrir.

Por cierto, nadie lo pasa bien. Mi familia tiene que soportar mi continua angustia. Lloro y muchas veces no sé por qué lloro. Estoy permanentemente enojada por lo que considero es el egoísmo de ellos. No quiero que me hablen ni quiero que estén en mi pieza. Como única forma de expresar mi rabia hacia ellos, no los miro. Los echo. Muchas veces busco las cosas más hirientes para enrostrárselas. Los llamo "egoístas", les reclamo por su "crueldad", les digo que "preferiría que me internaran en una institución para inválidos", les digo que "serían más felices sin tener que cuidarme". Por supuesto, después les reclamo porque me dejan sola.

Me preocupan mis hijas. Creo que mi hija mayor se refugia en las innumerables actividades que realiza; creo que no se da el tiempo para preguntarse cómo se siente. Por otra parte, mi hija menor ha comenzado a presentar síntomas inconfundibles de estar deprimiéndose. Mi marido las ayuda y está cerca de ellas, las contiene y les entrega amor sin límite. Me siento sola y excluida. ¿Cómo se rompe este círculo vicioso? Estoy dispuesta a hacer todo lo que pueda para lograrlo.

Mi perseverancia ha estado muy cerca de la testarudez. En toda mi vida, jamás nadie pudo quitarme la libertad de pensar, reflexionar y soñar. Si en algún momento tuve la impresión de estar atada, no vacilé

en despedazar esas ataduras, aunque el sufrimiento que me creaba hiciese que el costo del libre albedrío fuese muy caro.

Poco a poco, con el transcurrir de los meses la situación en la casa comienza a tener algunos visos de normalidad. Las cuidadoras se repiten, no cambian tanto y nos vamos quedando con algunas que se adaptan mejor a nuestra dinámica familiar. Por otra parte, las niñitas y mi marido toleran mejor la presencia de extraños en la casa y logran continuar con su vida normal. Carmen, mi nana se adaptó a tener que compartir mi cuidado con las auxiliares. Mi marido volvió a nuestro dormitorio pero ya no podemos dormir juntos ni abrazados porque ahora duermo en mi catre clínico. Nuestra cama matrimonial desapareció para dejar espacio a los equipos que necesito.

Finalmente, tras varios meses la Corte Suprema rechazó la apelación de la Isapre y le ordenó dar curso al seguro catastrófico para financiar mi hospitalización domiciliaria. Es un gran alivio por los altos costos que significaba para el presupuesto familiar.

Con todo lo que vivo, aún sueño. Sueño con enamorarme de un hombre fuerte, pero sensible, capaz de contenerme, de tomar con firmeza mi mano, de resolver problemas rápidamente, que me llene de caricias, y que me haga sentir que a pesar de los pesares, la vida sigue siendo bella y digna de disfrutarla sin límites.

Sueño con volver a París, la ciudad más bella del mundo y encontrar la pasión más embriagadora. Bañarme en los lagos del sur, persiguiendo a algún Volcán. Abrazar con fuerza a todos mis sobrinos

que no han podido sentir el calor de mi afecto. Conversar hasta el amanecer con mis amigos del alma. Como dice el trovador cubano que me enamora desde que era una adolescente: “Yo no sé lo que es el destino, caminando fui lo que fui. Allá Dios, que será divino: yo me muero como viví”.

Por mí, por mis hijas, por todos los que amo y me aman, me refugio en un poema de Mario Benedetti:

*“No te rindas, aún estás a tiempo
de alcanzar y comenzar de nuevo.*

Aceptar tus sombras,

enterrar tus miedos,

liberar el lastre,

retomar el vuelo.

No te rindas que la vida es eso,

continuar el viaje,

perseguir tus sueños,

destrabar el tiempo,

correr los escombros

y destapar el cielo.

No te rindas, por favor no cedas.

Aunque el frío queme,

aunque el miedo muerda,

aunque el sol se esconda

y se calle el viento.

Aún hay fuego en tu alma,

*aún hay vida en tus sueños.
Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo.
Porque lo has querido y porque te quiero.
Porque existe el vino y el amor, es cierto.
Porque no hay heridas que no cure el tiempo.*

*Abrir las puertas, quitar los cerrojos,
abandonar las murallas que te protegieron,
vivir la vida y aceptar el reto,
recuperar la risa, ensayar un canto,
bajar la guardia y extender las manos.
Desplegar las alas e intentar de nuevo,
celebrar la vida y retomar los cielos.
No te rindas, por favor no cedas,
aunque el frío queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se ponga y se calle el viento,
aún hay fuego en tu alma,
aún hay vida en tus sueños.
Porque cada día es un comienzo nuevo.
Porque esta es la hora y el mejor momento.
Porque no estás solo, porque yo te quiero”.*

*No te Rindas
Mario Benedetti*

SEGUNDA PARTE

LA SOMBRA DE LA LUZ

PRELUDIO

*Nadie toma por asalto aquello que
llamamos la realidad y ni siquiera un artista,
revólver de estrellas, sabe algo de ella.
La realidad ya no es un privilegio,
es lo que nos sucede al andar,
sólo al andar, sólo al andar.*

*Piedra Negra
Manuel García*

Como en el cuento “El príncipe Feliz” de Oscar Wilde en el que la estatua del príncipe va perdiendo una a una sus joyas, he ido perdiendo cada una de las funciones de mi cuerpo. Al quinto año de mi enfermedad no me queda tratamiento por probar y casi no me quedan joyas por perder.

Al comprobar que la cura que nos habían prometido; que la esperanza con que emprendíamos cada viaje, cada tratamiento o ceremonia, había sido una ilusión, un engaño o un tráfico de esperanzas, me dio una patalata feroz. Grité, chillé, pateé el piso y terminé llorando sin consuelo. La medicina alópata no tenía ningún tratamiento que ofrecerme y la medicina complementaria o alternativa tampoco me daba ningún resultado. ¡No podía aceptarlo! Entonces, no lo pude creer; me sentí, me resentí, me aterroricé. Soy muy joven aún... soy soberbia y que me digan que “hasta aquí no más llegaste”, ¡no lo puedo aceptar! La rabia me inundó y tiñó mis emociones.

Suena a paradoja, pero la rabia es el atuendo de gala del dolor. Donde hay rabia, siempre hay también dolor. Cuando descubrí esto, comprendí que podía atravesar las densas columnas que me encierran, que podía espantar la sombra que me acompaña día a día. La idea es convertir a esa rabia en una maestra que me muestre el dolor y que me enseñe lo que me tiene que enseñar. Se genera el siguiente axioma: “A mayor rabia, mayor dolor”. Lo mismo sucede con la soberbia: “A menor autoestima, mayor soberbia”. Mi intención es sumergirme en la rabia y en la soberbia, bucear en esas aguas turbias, buscar lo que tenga que encontrar y, si puedo, salir a flote. Intuyo que no hay otro camino.

Años atrás, cuando aún podía hacer algunas cosas por mí misma, una tarde desperté en posición uterina, helada por la brisa que se escurría por la ventana entre abierta. Aunque Carmen había tomado la precaución de ponerme una manta, el frío se colaba en cada hueso de mi cuerpo. Me fijé especialmente en aquella figura, pues no dormía nunca de esa forma. Aún entre sueños, sentí y vi a una niña desamparada pidiendo a gritos el calor y el abrigo de una madre ausente. Cuando por fin me levanté, me miré al espejo y tuve pena de mí. Vi mis ojos hinchados de tanto llorar. Oí un murmullo que venía de mi propia sombra. Era la Diosa del infortunio, que sonriente celebraba su triunfo.

Tiempo después, tuve un sueño que aumentó mi curiosidad. Soñé que estaba en un bosque de grandes árboles, antiguos, hermosos, quizás una alameda. El sol se colaba entre la arboleda, bello y radiante. En un claro del bosque aparecía una niña de alrededor de seis años, hermosa, luminosa como una princesa. Tenía una varita mágica en la

mano. Más atrás, en las sombras, había otra niña con el mismo rostro. Estaba escondida, vestida entera de negro, tiritando aterrada, no se atrevía ni siquiera a moverse, pensaba que al menor movimiento le caería un animal monstruoso encima y moriría.

Aquel sueño no era habitual; diría que, más bien, fue una experiencia. Mi alma y mi espíritu moraban en ese bosque. Era yo quien estaba allí. Dicen los eruditos que cada uno de los personajes del sueño representa algún rasgo de nosotros mismos. Muchas veces me he sentido como la niña luminosa; feliz como una reina, danzante, maravillada de ver como todos los reinos fantásticos estaban a mi alcance. De pronto había descubierto otra voz en mi interior; oí a la niña escondida, de negro que me susurraba: "¿Si no soy taimada, rabiosa, pataletosa, enojona, todo porque fui abandonada, abusada, rechazada... entonces quién soy?".

Creo que mi niña aterrada jamás aceptó el hecho de vivir en una familia destruida y permaneció hundida en su tristeza para siempre. La otra sintió profundamente el garrotazo de la desolación, pero encontró paz y entereza a pesar de su infortunio. Lo cierto es que una percibió la misión que le enviaba la vida y la otra no. Una dijo si a la vida y la otra no admitió la precariedad de su mundo. Ciertamente, ambas conviven en mí. Comprendí que ambas niñas tienen identidad propia y que no saben jugar fuera de su terreno. Teniendo su personalidad, no quieren crecer, ni ceder, ni ser eliminadas.

El sabio y multifacético artista chileno, Alejandro Jodorowsky, escribió en su libro *Los Evangelios para Sanar*, una idea que me seduce mucho y que reproduzco:

"La sensación de tener un lugar en el mundo está estrechamente ligada al lugar que uno ocupa durante esos nueve meses prenatales. Hay que ver primero, el aspecto psicológico del árbol genealógico, base de toda neurosis, obsesión, cáncer, tuberculosis, manía, etc... Cada quien hereda una enorme marca psicológica que carga como una trampa en tanto no está consciente de ella. Si uno no sabe de dónde viene, desconoce a dónde va. Cortar con el pasado no significa ignorar nuestros orígenes y conocer nuestros orígenes no significa atarse a ellos. Tras cada enfermedad, cada depresión y cada problema, se encuentra un mito, un mito olvidado que está en la base de todo, de la religión desde luego, pero también de la sociedad. Independientemente de que seamos judíos, musulmanes, budistas, taoístas o ateos, desde el instante en que vivimos en Occidente somos influenciados por el mito que ha impregnado al mundo occidental: el mito judeo-cristiano. Él está en la base de la vida social, económica, política intelectual, sexual y espiritual".

Durante las semanas siguientes, no pude sacar de mi mente el sueño que había tenido. Sentí que se desbordaban mis emociones, al punto de no poder controlar mis estallidos de llanto, no solamente en mi casa sino en cualquier lugar. Pareciera que las experiencias próximas a la muerte, constituyeran también un camino concreto para la apertura a nuevos estados de conciencia.

Al promediar mi quinto año de enfermedad, a partir del instante en que pase a una total dependencia, por los estragos que la esclerosis dejaba a su paso, un mágico sortilegio atravesó mi interior. Descubrí con asombro que aquella niña abandonada del pasado, todavía me estaba pasando la cuenta a través de mi cuerpo... la vi... la sentí...

supe que tenía que escucharla. Nunca había podido conectarme de verdad con viejos resentimientos ni había vislumbrado su profundidad abisal, creyendo tal vez que ya estaban superados. Mi cuerpo me dice a través de la enfermedad que no es así.

No puede ser casual que haya venido ese sueño. Concluí, en alianza con la meditación en la que me estaba iniciando y con mi intuición, que las niñas del sueño representaban los dos lados de lo que debía formar un todo: yo misma. Mi inconsciente constató el desequilibrio negativo que mi cuerpo ya exhibía, cada vez más odiosamente. Hojeando mis cuadernos donde anoto sueños desde la adolescencia, descubrí que no era la primera vez que mi inconsciente se descubría para dejarse ver en esa figura, tan oscura, inmóvil, asustadiza y escondida. Sin embargo, nunca le presté atención porque me pareció un personaje secundario, alguien que trata de hacerse notar pero que, en el fondo, no tiene nada que decir. ¿Por qué regresas una y otra vez? ¿Por qué quieres obligarme a verte, si yo no lo deseo? ¿Sabes quién manda en mi ser?

A través de mi mamá, supe a temprana edad, que los sueños no son cuestión trivial. Por el contrario, sabiendo descifrar los códigos, son un tesoro que envía el inconsciente para iluminar el camino interior. Me refiero a experiencias asociadas a los fenómenos de la emoción, del alma y del espíritu. Aún más, cuando surgía algún sueño que me llamaba particularmente la atención, solía visitar a una psicóloga especialista en el tema, y analizarlo por horas. Reconozco que estos tópicos no son comúnmente tratados, pero en mi casa, plagada de magia, tarot, psicólogos y otras yerbas, era tan normal, como leer el diario.

¿Qué estaba sucediéndome? ¿A dónde me llevaban esas fuerzas interiores que han comenzado a moverse? Tal vez, para averiguar los deseos invisibles de la pequeña vestida de luto, tendría que desprenderme de mi principal y mejor aliado para enfrentar la vida: el intelecto y la razón. No cabía duda. Las niñas de mi sueño, eran una sola. La que se veía brillante me encandilaba y no dejaba que mi ser adulto pudiera mirar a la otra, más bien no quería hacerla visible. Mi personaje, adicta a aplausos, éxitos y logros, negaba la existencia de la otra, al tiempo que la niña asustada luchaba por ser rescatada. Intuí que insistiría, trezándose en una guerra por tomar el lugar que le corresponde. Los fantasmas aparecen en días claros.

Una de las paradojas de la vida es que aquellas cosas que no queremos ver dentro de nosotros son las más importantes para conocernos en profundidad y llegar a ser plenamente lo que somos. Los sentimientos y emociones de los que queremos escapar son un tesoro sepultado que está lleno de energías y de inspiración si estamos dispuestos a observarlos. Yo estoy en la cuenta regresiva para dar un paseo por mis más íntimos infiernos y paraísos, buceando en el espacio infinito de imágenes del inconsciente. En la erupción que está por llegar, espero llenar de color a la niña viuda para fundirla en un abrazo eterno conmigo, para acogerla en la luz.

La complejidad radica en que, aunque seamos adultos, ese pequeño herido por infinidad de carencias, continúa vivo en nosotros y se despliega infatigablemente a través de los vínculos que construimos ya mayores. Desentrañar esos vínculos constituye una tarea fundamental para conocer la magnitud de mis carencias. Comprender para amar,

dice el budismo. No puedo amarme si no comprendo en profundidad mis actos y sus motivaciones.

Por la profundidad de las emociones que se despertaron en mí, me di cuenta que el sueño era portador de una información de suma importancia. Estos mensajes aparecen en nuestras vidas de distintas formas: pueden ser imágenes extrañas, pedazos de información o hasta sueños recurrentes y sensaciones que surgen sin ninguna razón aparente. Cualquiera sea la forma en que aparezcan, y no importa cuán aterradores parezcan ser, estos mensajes nos traen la información que necesitamos para crecer.

Este sueño dejaba entrever dos cuestiones básicas para redefinir la forma de enfrentar la enfermedad en particular, y mi vida en general. Por una parte estaba la idea de contactarme y sanar a mi niña interior, y por otro lado la misión de reconquistar mi relación con mi verdadera raíz, con la divinidad, y lo que trasciende al ser humano. En lo personal, de pronto, es como si un letrero caminero me anunciara “solo dirección interior”.

Se me vino encima la completamente alucinante y, para algunos, delirante idea de que la esclerosis no vino a enfermarme sino a sanarme. Para recordarme precisamente lo esencial de mí. Cuando enfrenté mi difícil diagnóstico, la intuición no tuvo piedad en gritarme que no existen las casualidades en la vida. Fue un mandato. Debía descubrir cuál era el mensaje, cuál era la lección que tenía que aprender.

Como la pantera cazadora que soy, saldré a buscar. No tengo miedo de los peligros; a eso voy. Buscaré en mi inconsciente; buscaré los

hechos para esclarecerlos, para revivirlos, para agradecerlos, para disfrutarlos o para sufrirlos y para escribirlos de tal forma que se graben en mi psiquis y se hagan parte de mí. También buscaré los sabores dulces donde quiera que estén; los momentos felices. Buscaré a mi ángel y mi santuario; para que me guíe y me ayude a regalarle un corazón y una estrella a todos quienes siento que me han hecho daño.

EL PROCESO TERAPÉUTICO

*Y ¿cómo es vivir como las flores?, preguntó el discípulo.
Pon atención a esas flores -continuó el maestro, señalando unos
lirios que crecían en el jardín. Es justo angustiarse con las propias
culpas, pero no es sabio permitir que los vicios de los demás te
incomoden. Los defectos de ellos son de ellos y no tuyos. Y si no
son tuyos, no hay motivo para molestarte. Ejercita pues, la virtud de
rechazar todo el mal que viene desde afuera y perfuma la vida de los
demás haciendo el bien. Esto, es vivir como las flores.*

Anónimo

Me da vueltas la idea de la vida y la muerte. La idea de cómo morir pero, por sobre todo de cómo vivir. Había sufrido ya tanto, que estaba cultivando la idea de dejar de luchar. Agobiada y agotada de dar la batalla, sabiéndome perdedora en todos los frentes, pensaba que tal vez me tocaba entregarme totalmente y prepararme para “el buen morir”. Pero cada vez que mis hijas entraban a contarme sus anécdotas, era tanto lo que me reía y disfrutaba con ellas, que desaparecía todo propósito delirante de mi mente.

Cada vez me gusta más la idea de descansar. Después de meditarlo mucho, tengo una sensación distinta a la que me ha acompañado ya por varios años, un deseo de buscar activamente la paz.

En todo el tiempo que he sufrido con esta enfermedad me he visto enfrentando la esclerosis como un mal que no me la iba a ganar, con-

vencida de que yo lo podía vencer. Hasta ahora me he visto en una lucha sin cuartel, utilizando todas las posibilidades que existiesen, independientemente del lugar en que se encontraran. Sin embargo, cada nuevo intento, cada nueva ilusión, ha terminado con el sabor amargo de la derrota. Un día sentí que había empezado a aceptar que esta enfermedad me iba a conducir al encuentro con Dios, o a la Pascua desde la mirada católica. Esa fue la primera vez que me planteaba que era posible. Sentí que ese camino me podía ayudar a encontrar la paz.

Imagino que es muy diferente vivir cada momento de la vida con mi invitada de piedra desde dos dimensiones muy distintas. En la primera, la batalla es cruenta, cada pequeña pérdida se puede sentir como una puñalada más en un corazón adolorido que ya parece no poder resistir más. Cada cambio, cada pérdida de movimiento, cada vez que es más difícil hacer cualquier cosa, es una derrota más en la cruel batalla que sólo me va dejando más y más herida. Desde esa dimensión sólo puedo sufrir y perder; primero por la propia enfermedad y, segundo por la constante desilusión de los miles de intentos fallidos por vencerla.

La segunda forma de vivirlo, que comienza a tomar cuerpo en mí, me puede ayudar a cambiar el dolor de la derrota después de cada batalla, por una sensación de agradecimiento por cada nuevo día en compañía de mi familia, mis hijas, mi marido, mi mamá, mis hermanos, mis sobrinos, mis amigos. Nadie puede imaginar cómo se vive cada momento en una situación como la mía pero estoy convencida que la vida puede dejar de ser la batalla cotidiana contra un enemigo invencible y ser la

gracia, el regalo de cada nuevo día. Vivir desde el deseo por la vida, no para luchar, sino para disfrutar lo que ese día me pueda ofrecer.

Lo he reflexionado bastante y creo que este puede ser un buen momento para hacerlo. Mi cuerpo ya no me acompaña en nuevas aventuras en busca de una curación. La realidad de mi deterioro físico me golpea en la cara todos los días. Nadie sabe lo que puede pasar en mi corazón cada nuevo día, postrada como estoy. Pero quiero creer que ese nuevo día me trae de ofrenda la posibilidad de estar un poco más con aquellos a quienes amo y que me aman también.

En mi caso personal, sé que si no hubiese sido por esta enfermedad, jamás hubiera mirado al cielo, buscando lo relevante de la vida, lo verdadero, lo significativo y eterno. No puedo regresar a acoplarme con Dios y conocer la fuerza del amor en mi vida si no logro la paz. Una paz que no surja de la resignación ante mi destino sino de la aceptación de mí misma y de mis circunstancias. Una paz que requiere de reconocer mi historia y de comprender los eventos, las vivencias y los personajes que la fueron conformando.

Por cierto, aquellos eventos y vivencias, sean de dulce o agraz, se forjaron en una familia que los condicionó. Por ende, resulta indispensable escudriñar en los personajes que concurrieron a las distintas escenas. No existe modo alguno de llegar a la meta sin dar un paseo por nuestras miserias e infiernos. Un paseo por las relaciones con padres, hermanos y figuras significativas que nos provocaron tanta rabia y dolor. ¡De eso se trata! De descubrir el hilo negro todos los días y de practicar el descubrirlo día a día.

Justo en ese momento, tras cinco años de una búsqueda frenética en pos de una curación para las neuronas motoras que estaban muriendo, decidí centrar mis fuerzas en curar mi alma. Coincidió con que mis amigas me propusieron financiarme un trabajo terapéutico, para intentar hacer más viable la dramática situación familiar que estaba atravesando. Así, opté por ingresar a un proceso terapéutico queriendo traspasar las barreras de profundidad de las terapias convencionales.

Preocupada por mi extrema limitación para expresarme, accedí a probar esta singular aventura. Comencé el sendero junto a una psicóloga conocida y recomendada por mis amigos y por mi primo Nicolás. Ella trabaja con un proceso terapéutico que se inscribe en la línea transpersonal de la psicología más actual. Inicié este trabajo sumamente limitada en todo aspecto, menos en lo intelectual y afectivo. Nos juntamos sagradamente; las palabras no constituyeron ninguna barrera para trabajar con toda mi energía.

En este proceso el foco estaba puesto en la cuestión esencial, que es dar respuesta a la pregunta: ¿cómo se creó el propio carácter, en la infancia en contacto con nuestros padres? Recién después de contestar esa pregunta es posible iniciar un sendero de comprensión y perdón y de aceptación de la propia historia.

De acuerdo a los postulados básicos de este proceso terapéutico, los rencores instalados en el inconsciente requieren engendrar el amor en nuestro interior para liberarse. Se precisa tener una fe plena de que no tenemos por qué arraigarnos en nuestro viejo dolor hasta el fin de

nuestra vida, de que existe una esperanza de cambios. Estamos condicionados por todas las desgracias que hemos encontrado en la vida, pero nuestro camino futuro no está determinado. La persona es una unidad compuesta por cuatro aspectos: Emoción, intelecto, cuerpo y espíritu (o, sabiduría interna). Este último aspecto es el central, la búsqueda de nuestra sabiduría interna que nos permitirá crecer. Necesitamos buscar a nuestro anciano o anciana interior porque nos hace falta esa sabiduría. Necesitamos su sabiduría. Es preciso tener fe. Debemos crear esa fe en nuestro propio interior, reconociendo el valor que existe en cada uno. Se requiere traspasar el desierto, el abandono interno, la penumbra y la falta completa de comunicación interior. Luego, una vez que nos hemos dado cuenta de que estamos ciegos, sordos, mudos y solos, en ese preciso instante estamos habilitados para comunicarnos y recibir nuestra fe.

Comencé mi camino de la mano de mi amada Marta, mi psicoterapeuta. Ella me transmitía integridad, confianza, un gran amor a la vida y una extraordinaria fortaleza. Era la ternura, la autenticidad y la hermosura. Sonreía la mayor parte del tiempo, pero su sonrisa no era impuesta, tampoco parecía esconder o negar el sufrimiento. Era una sonrisa que concordaba perfectamente con todo su ser. Parecía una mujer muy fuerte pero intensamente vulnerable, alguien que seguía sonriendo, aún en medio de la desolación. Me entregué a la labor de exploración, en la búsqueda de aquello que aún me mantenía en cautiverio afectando negativamente mi vida adulta.

De acuerdo a lo que aprendí de ella, el proceso integra distintas herramientas de la psicología en un todo coherente y finamente inte-

grado. Tiene una raíz sicoanalítica pero, además, integra técnicas de la gestalt. Tiene una orientación basada en la psicología transpersonal, hay elementos de la psicología cognitivo conductual y muchos ejercicios individuales por escrito. Realizamos los ejercicios en mi casa; ella supo adaptarse a mis limitaciones y logró traspasar la barrera de mi imposibilidad de hablar. En las horas que dedicó a trabajar conmigo, lograba que yo dejara atrás mis tribulaciones y angustias por lo que pudiera estar viviendo en el momento y me sumergiera en la búsqueda de mis experiencias infantiles, de la matriz donde se forjaron los condicionamientos que me afectan hasta el día de hoy. Con su ayuda logré apreciar la potencia de las experiencias de la relajación profunda, que conduce a una también profunda presencia que permite acceder a nuestros contenidos inconscientes, del ensueño dirigido y las visualizaciones que abrieron el camino a mis dolores más tempranos.

Marta tuvo la paciencia de trabajar conmigo sin poder tener un acceso inmediato a lo que yo había experimentado; solamente tenía acceso al estado emocional que el trabajo me provocaba, pues este, era evidente en las señales externas de paz o de angustia que se evidenciaban durante cada sesión en mi rostro. Después de la sesión, yo debía escribir con la ayuda de mi secretaria lo que había experimentado para poder compartirlo con ella. Así, letra a letra, iba pudiendo revelar lo que me había ocurrido. Una vez que terminaba de escribir, se lo enviaba para que ella pudiera ir guiando mi proceso de autoconocimiento y de sanación.

Me sorprendió su sensibilidad, sabiduría y su destreza para navegar en el tormentoso caudal de las emociones. Junto a ella recordé, lo

principal de mí y de cada ser humano: somos seres de luz y amor, Hijos de Dios en todo su esplendor. Con ella distinguí que lo auténticamente indestructible es mi plenitud y felicidad. Lo sabré apreciar, cuando me instale en el centro de mí misma. Una vida no basta para agradecerle a Marta todo lo que hizo por mí.

Al repensar la propia historia cabe reflexionar: ¿Estoy segura de lo que estoy segura? Aprendí de mi marido médico que cuando se tiene visión en un sólo ojo se limita el campo visual y se pierde la capacidad de ver en profundidad. Así cuando, fruto de la terapia, comienza a caer el parche pirata que me tapaba la mitad de la visión y me ha impedido ver las cosas en profundidad, comienzan también a tambalear mis dogmas más arraigados. Éstos estaban escondidos a mucha profundidad y me tomó largo tiempo descubrirlos y desenterrarlos.

Para mí, el proceso terapéutico podía ser una alternativa de dejar el aislamiento en que me estancaba, rescatarme de la sombra del gris nubarrón en que había vivido hasta ahora e ir a zonas luminosas y más cálidas, iluminadas por el radiante sol de la vida. Lo cierto es que, en lo más profundo necesitamos trabajar y comprometernos en querernos, respetarnos, cuidarnos y protegernos, y en dar gracias a cada momento por todo cuanto recibimos. Esto nos hace recordar que la existencia es lo más sagrado y gratuito que se nos puede otorgar. Suena obvio, pero no hay nada más difícil que practicarlo todos los días cuando lo que recibo son las limitaciones y sufrimientos de una enfermedad que trastornó mi vida y sepultó mis proyectos. ¿Cómo puedo llegar a dar gracias por ello?

Los budistas saben muy bien que el embrión sentirá todo lo que la madre experimente en los nueve meses de embarazo. Saben también que las emociones propias de la madre quedarán en la base del desarrollo del cerebro de su hijo. Así, las mujeres harán todo a voluntad por estar serenas, apacibles y en paz.

En cambio, a nosotros nos toca un escenario distinto. En la actualidad, prácticamente nadie está atento al ser en desarrollo en el útero. Bien por el contrario, les imponemos todo. Les asignamos su árbol genealógico, su carácter, sus neurosis. ¿Quién en nuestra civilización escucha la voz de ese ser en gestación? Nadie o casi nadie. Mientras permanece en el vientre, al niño no se le considera más que un fantasma. Puesto que no ha nacido, no existe. Lo vemos vivir y moverse, pero permanecemos en pleno delirio narcisista. No somos conscientes de la huella indeleble que dejamos en él. Por cierto, mi madre tampoco lo fue.

Por eso, tuve que reaprender a amarme, a cuidarme con atención, a hablarme con amor, a maravillarme con los cambios que iba viendo, a jugar conmigo misma, a buscar la serenidad y la paz que no tuve en los primeros momentos de mi existencia. Esto hizo la diferencia esencial con todas las otras alternativas de sanación que había experimentado.

El ego es la idea de quiénes somos, creada por los pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos. La esencia es quiénes somos realmente, el ser divino que vive a través de nosotros. Gran parte del trabajo terapéutico se basa en poder diferenciar el ego de la esencia. Además en hacer visible lo que estaba oculto y en “completar” los

asuntos emocionales no resueltos. De esa manera podremos experimentar la liberación y toda la belleza del verdadero Ser que realmente somos: la esencia, el ser espiritual, o la luz, o como lo llamemos. Para eso el trabajo en el espacio interior, para eso las conversaciones diversas entre el ser espiritual, la niña emocional y el intelecto... para culminar en la profunda comprensión de no querer pasar más tiempo en el ego y preferir la luz y todas las cualidades de la esencia, entre las que están el amor y la paz. El amor que nos podemos dar a nosotros mismos y desde ahí, a los demás.

El placer que se siente, está en experimentar cómo vamos agudizando los sentidos con este proceso arduo, pedregoso y al mismo tiempo, extraordinario. Para mí, fue un trabajo extenuante y a momentos más duro que la misma enfermedad. El hacerme responsable de mi propia historia me ha privado del alivio ilusorio que significa culpar a los demás de mis desgracias. El proceso interno de limpieza aún no ha acabado, aún me queda camino largo por recorrer. Con todo, hoy me siento viviendo en un espacio de mayor verdad y paz.

Así, el proceso terapéutico me ha permitido un cambio profundo, al darme un conocimiento emocional e intelectual de lo ocurrido en mi infancia. Todo mi esfuerzo persigue, mejorar la relación conmigo misma y con los demás, aumentando mi propia valoración e integración personal. Mi proceso de sanación me lleva a romper con la compulsión que tengo a repetir comportamientos negativos que me hacen sufrir interminablemente. Lo más arduo ha sido llevarlo a la práctica una y otra vez en la vida diaria, hasta poder superar las antiguas prácticas y reemplazarlas por otras nuevas.

Es clave comprender que, de no mediar un despertar activo y profundo de la conciencia lo más probable, es que se reproduzcan los bloqueos perturbadores de la niñez. Si no se trabaja fuerte en los fantasmas del pasado se genera una acción mecánica y casi sin pensar, nos encontramos enfrente de nuestros hijos, alzando las mismas odiosas banderas de nuestros padres.

De la mano de Marta, fui desenmascarando al pequeño herido y sediento de amor que aun habita, grita y murmura debajo del traje de adulto de mis padres.

En una de nuestras sesiones, en estado de profunda presencia, le relato a Marta la escena que viene a mi conciencia:

“Mi mamá tiene 6 años y ella arranca de mí, pero yo la persigo como una gacela hasta atraparla. Le digo: es lo que has hecho toda tu vida. ¿Para eso fuiste mamá, para continuar metiendo la cabeza debajo de la mesa y dejándome sola con los problemas del papá? En el fondo sigues siendo una niña malcriada disfrazada de mujer adulta y madura. ¿Sabes el daño que me causaste?”

Siento que mi condicionamiento se va transformando. Antes tendía a victimizarme y a culpar a otros o a culparme a mí misma y a castigarme por mis propias determinaciones. Antes creía que había que aclarar que era fuerte y autónoma. Creía, por otra parte, que los demás me adeudaban una gran cantidad de amor y que debía reclamar por ello. Ahora “bajé la guardia”, soy mucho más dócil.

Antes yo pensaba que me quería. Creía que quererme era protegerme de los demás. Que poner límites a los otros permanentemente, era hacerme respetar. Ahora, al ser más dócil, me cuesta menos demostrar cariño aunque me encuentre expuesta al sufrimiento. Siento que fruto del proceso, aunque más vulnerable, me siento mucho más contenta.

En mis primeras sesiones terapéuticas aparecen una y otra vez mis padres, mis carencias, mis rencores. En otra de mis visitas a mi lugar sagrado con Marta surge esta imagen:

“Le digo a mi guía que no quiero recibir al papá en mi isla. Porque es demasiado bella y no hay lugares feos en mi santuario. Le propongo llevarlo al cráter de mi hermoso volcán. Desde allí lo miro con desprecio y le digo: ¿Qué padre se conforma con ver solo fotografías de sus hijos sin tener ninguna razón para irse lejos? ¿Crees que no sé que te fingiste exiliado sin serlo para aprovechar los beneficios que eran para otros?”

¡Mentiroso! Ahora vives con la pensión del gobierno Belga, ¿Cómo tienes cara? Cuando era niña hacia lo imposible por llamar tu atención, pero el maldito piano no podía parar, ¿Cierto?”

Infame, encima dejarnos con una persona de quien piensas lo peor. Púdrete en el fuego y devuélveme el amor que te di, no mereces nada de mí”.

Un niño es incapaz de formularse preguntas tales como: ¿Qué motivos llevaron a mi padre a desampararme?, ¿Qué razones tiene mi madre para no acogerme en sus brazos? y tantas otras más. Los adultos creemos que ya no es necesario preguntarnos nada, porque ya está todo resuelto y no hay nada que hacer.

Cuando de pequeños tenemos experiencias que nos marcan hacia la repetición de ciertos patrones afectivos, la bioquímica de nuestro cuerpo físico necesita repetir situaciones que gatillen la respuesta aprendida. Por ejemplo, en mi caso, haber sentido ese determinado espacio de soledad cuando niña, me hace inconscientemente ir por situaciones que indudablemente me harán repetir la experiencia.

Aprendí a sentir, desde la partida de mi padre, que la emoción del otro hacia mí era de rechazo y abandono. Cualquier hecho que me hería, lo leía así. Me defendía rechazando, construyendo sostenidamente un pretendido ego fuerte, sin advertir que el polo opuesto de rechazar es amar.

Me doy cuenta que elegía mis parejas de modo de recrear un odioso formato. Yo necesitaba generarme un espacio de angustia, misterio, espera y ambigüedad, creyendo que buscaba el sentir verdadero. Sin darme cuenta que solo estaba respirando por la herida macabra del abandono paterno y sus envenenadas avenidas.

En cuanto a la rabia que siento, pienso que a todos nos ocurre lo mismo: sólo nos fijamos en quien es el causante de esa emoción, buscamos al culpable. Precisamente la rabia no nos deja ver más allá. Lo bueno es, que cuando eso se empieza a palpar como un conflicto

propio, se busca el ajuste en uno y se deja de culpar a los demás. Culpar a los otros agranda el problema, "le echa leña a esa hoguera", no resuelve nada. La verdad es que la visión que me ha permitido avanzar es la siguiente: nada externo a mí puede salvarme, ni nada externo a mí, puede brindarme paz.

¿Habrán tenido suficiente amor nuestros padres? ¿Habrán tenido suficiente protección y cuidados? ¿Se habrán sentido valorizados y acogidos? Puede que hayan experimentado escasa nutrición afectiva. Puede que hayan vivido en medio de la carencia e incomprensión. Puede que no hayan podido entregarnos más de lo que simplemente recibieron. Ellos como todos, fueron "víctimas" del medio en donde crecieron. Con todo, necesitan ser perdonados y amados, como cualquier ser humano.

Expresar que estoy agradecida con la red de amigas que me auxiliaron, y me impulsaron a tomar el camino terapéutico sería poco. Decir que estoy eternamente agradecida, tal vez abrigue de mejor forma la emoción que llena mi corazón. Con un abrazo de cariño eterno para mi grupo de ángeles y mi querida Marta.

RECONOCIENDO EL DOLOR: LA PASIÓN

*Pero en Getsemaní, en el huerto de los olivos,
toda la acción llegó a su término repentinamente.
A partir de ese momento ya no pudo hacer nada,
todo se lo hicieron a él. Solo recibía lo que le hacían.
Era una pasión en estado puro.*

Vida de Jesús.

La palabra pasión procede del verbo latino "patior" que significa "sufrir". Guarda relación con la palabra pasivo. La pasión de Jesús estuvo precedida de mucha acción. El pasó tres años de pueblo en pueblo, de ciudad en ciudad, predicando, enseñando, respondiendo a las preguntas de la gente. Iba y venía. Toda la acción llegó a su término repentinamente. Así también - guardando las obvias distancias - mi vida tal como la había experimentado por 38 años, llegaba a su ocaso.

La inevitabilidad, la imposibilidad de escapar es lo que caracteriza a este tipo de pasión. Antes de entrar en la pasión, suceden muchos eventos que la van anticipando. "Vía Crucis" viene del latín de "Camino de la Cruz". También conocido como "Vía Dolorosa". Se trata de un camino de oración que busca adentrarnos en la meditación de la pasión de nuestro señor Jesucristo en su camino al Calvario. El camino se representa con una serie de imágenes de la pasión o estaciones, que corresponden a incidentes particulares que Jesús sufrió, sin culpar a nadie.

El proceso terapéutico permite aceptar el dolor, como lo aceptó Cristo. Abrigar resentimientos es verme a mí misma como un cuerpo; abrigar resentimientos es permitir que el ego gobierne mi mente y condenar mi cuerpo a morir. Quizás aún no haya comprendido del todo lo que abrigar resentimientos le ocasiona a mi mente. Los que guardan resentimientos crean una nueva descripción de Dios de acuerdo a su propia imagen. Es tan real que aquellos que abrigan rencores sentirán culpabilidad, como los que perdonan hallarán la paz.

Mientras escudriñe en cosas que no tienen significación, me ataré a códigos que tampoco tienen sentido. Y de esta forma, trataré de encontrar el refugio donde no está. Hasta ahora, la sanación de mi enfermedad parece provenir de cualquier parte, menos de mí. Yo he intentado mejorarme haciendo precisamente eso, buscando por todos los medios, sin importar cuán distorsionados o extravagantes hayan sido, separar la curación de mi ser enfermo.

¿Es posible imaginar un estado que consiste en vivir sin tener miedo cuando se vive en el pavor? Para comenzar, tengo miedo de morir, un miedo que me persigue constantemente y es el primero que debo superar.

Durante mucho tiempo de mi vida investigué en los orígenes externos de mis males. Puse la esperanza de sanación en otra gente, en posesiones materiales, en diversas situaciones, en acontecimientos, y en conceptos de mi misma que intenté convertir en realidad. Hoy, puesta en una situación límite y constatando dolorosamente que todas las esperanzas de amparo me han fallado, ciertamente no quiero que-

darne en las nubes buscando en vano, cuando resultaría tan fácil llegar hasta la luz de la verdadera esperanza.

Si no hago nada, a ciencia cierta, la enfermedad acabará por matarme. ¿Se trata de algún secreto deseo de muerte? Posiblemente he sido excesivamente dura conmigo misma. ¿Acaso he sido tan autocrítica para que ese rencor oculto acabe matándome? ¿O por el contrario, será que he sido excesivamente compasiva, que he reprimido tanto mi rabia y mis críticas hacia los demás, como para que toda esa irritación termine revelándose con estas dolencias físicas? ¿Se trata de una condena por haber gozado de cosas buenas en la vida: una cuidada educación, inteligencia, belleza y ese marido que superó todos mis sueños?

¿Es que acaso el hecho de gozar de cosas bellas, desata algún tipo de desgracia? ¿Es, tal vez, el fruto del karma acumulado en una vida anterior? ¿Oculta esta vivencia alguna enseñanza que me corresponde cultivar o será el impulso que necesito para progresar en mi desarrollo espiritual? Al final es inevitable preguntarse: ¿Qué he hecho yo para merecer esto? ¿Por qué yo? ¿Qué he hecho incorrecto para que me suceda esto?

Pienso que todas estas preguntas se tratan de una simple rebeldía ante el deseo humano natural de hallar causas comprensibles a enfermedades que espantan. Una elemental reacción ante el miedo a lo inexplicable.

Hasta que comencé con esta enfermedad desconocía la sigla ELA; nunca la había escuchado y menos aún, sabía en que se traducía, por

lo que sólo podía suponer cosas aterradoras y que indudablemente anunciaban la muerte. A esta altura, en cambio pienso que si este es mi karma, me someteré, porque de nada sirve rechazar lo irrefutable. Es inútil entristecerse pensando en un futuro pavoroso. Si esta es mi vida, tendré que reconocerla tal como es y tratar de vivirla lo mejor que pueda. Suena tan fuerte y alarmante, pero al mismo tiempo algo me dice en voz baja, suave pero constantemente, que no debería inquietarme. Mi dura prueba ha constituido mi personal vía crucis. Cada uno tiene su propio camino de la cruz.

No creo en el determinismo puro de los factores de crianza ni de los factores genéticos que, sin duda, son esenciales a la hora de desencadenarse una enfermedad. No voy a entrar en la vieja pugna entre ciencias biológicas y psicología, a ver quién clava primero la bandera. Simplemente, creo que los traumas ocurridos en la niñez dejan al ser más vulnerable frente a los sucesos externos de todo tipo, tanto biológicos como emocionales.

Escuché tantas veces a mi madre, cuando estudiaba o preparaba clases, hablar sobre la intuición, los contenidos inconscientes, la sombra, el ego, y los sueños. Algo quedó en mi inconsciente, porque cuando comencé a leer sobre el vínculo entre enfermedad y negación de la sombra, inmediatamente percibí que era hora de abandonar tierra firme y entrar de lleno al pantano de los contenidos bloqueados en mi inconsciente.

Desde que comenzó mi personal calvario, por un largo período dejé de ser yo misma y pasé a ser la enfermedad. Vivía por ella; en des-

acuerdo con todo y llena de lamentos, completamente absorta en mí misma. Ya me cansé de mi perpetua y aburrida letanía, quiero seguir adelante aceptando lo que Dios consienta para mí y siendo feliz. Comprendí por fin esa tendencia mía a intelectualizarlo todo para no sufrir. Los budistas dicen: lo primero en el camino es reconocer el sufrimiento. Después de eso se puede subir al cielo, con la cruz a cuestas.

En este mirarse más allá de la lógica, en este ver sin enfocar, me pareció que yo también había cerrado los ojos y que comenzaba a tomarme el tiempo para respirar y decir con palabras lo que mi espíritu ya había resuelto. Me di cuenta que si bien había llevado adelante una psicoterapia, aún necesitaba abordar temas que tenía en mi pre-consciente, en la punta de la lengua, pero que requerían una conexión más acabada y una internalización más profunda.

Me fui apasionando por el comportamiento y las motivaciones que nos guían. Nada es al azar. Busqué las respuestas a las causas de la enfermedad por todas partes. La sed de conocimiento ha sido uno de los más poderosos agentes que me han guiado en la vida.

A fuerza de la más despiadada lucha en pos de honestidad conmigo misma, he arribado a la conclusión de que mi cuerpo a los treinta y ocho años era un depósito de terror. A pesar de ser una mujer hermosa, llena de talentos y oportunidades, por dentro era una granada a punto de estallar.

VÍCTIMA DE VÍCTIMAS

La verdad es que todos hemos sido niños con demandas incumplidas y por ende, dañados. También nuestros padres fueron víctimas de ineptitudes de sus propios padres que los determinaron, forjando su personalidad.

Somos todos individuos lastimados de alguna forma por nuestros padres y estas llagas inconscientemente se las ocasionamos también a nuestros hijos. Sin darnos cuenta tendemos a repetir lo que hemos absorbido, tanto en lo positivo como en lo negativo. Nuestros padres nos amaron y nos aman. Todo lo que ellos han hecho con nosotros ha sido sin ningún mal propósito, muy por el contrario, han dado todo lo mejor que han podido por nuestro bien.

Pero, ¿eran tan buenos los buenos tiempos en otra época? La familia, ¿estuvo alguna vez libre de tensión? Muchas personas que hoy acuden a tratamiento psicológico se criaron en la llamada época de oro de la familia, y sin embargo dan cuenta de malos tratos, rechazo, imposiciones y exigencias moralistas pavorosas. Si se mira este asunto racionalmente, se advierte que en cualquier período la familia es a la vez buena y mala; brinda apoyo, pero también daña. El retrato romántico de la familia que usualmente revelamos en público no es más que una protección contra el sufrimiento de revelar lo que verdaderamente es: un refugio, a veces vivificante, otras veces demoledor, de la vida y de la memoria.

Hacemos todo tipo de empeños para escapar de la influencia de nuestros padres. Pero huir de la identificación con nuestros proge-

nitores crea un formato seguro para que nos transformemos en una reproducción cierta de ellos.

MI PADRE: LO QUE NO PUDO SER

*Se equivocó la paloma, se equivocaba, por ir al norte fue al sur,
creyó que el trigo era agua, se equivocaba
creyó que el mar era el cielo, que la noche la mañana se equivocaba,
se equivocaba
que las estrellas eran rocío, que la calor era nevada, se equivocaba,
se equivocaba
que tu falda era su blusa, que tu corazón su casa se equivocaba,
se equivocaba
ella se durmió en la orilla, en la cumbre de una rama, se equivocaba,
se equivocaba
que tu falda era su blusa, que tu corazón su casa, se equivocaba,
se equivocaba,
se equivocaba, se equivocaba.*

Joan Manuel Serrat.

Ante todo, quiero honrar al hombre que me dio la vida y por su intermedio, también el nacimiento de mi mayor tesoro: mis dos hijas. A pesar de su temprano alejamiento de mi vida, para vivir en Europa y hacer la vida lejos, los genes no perdonan.

Mi padre fue un escritor y poeta chileno-belga. Su trayectoria resultó ser muy variada habiendo comenzado, ya en tiempos del colegio, con el estudio de piano. Poseía un hermoso piano Bluthner heredado de su abuela y un gusto casi afrodisíaco por las melodías y armonías clásicas. Tocaba solo para sí y no dio nunca un concierto.

Mi padre cuando niño vivió en el barrio Dieciocho, entonces el barrio residencial de las familias acomodadas de Santiago. Entre primos, hermanos y abuelos el grupo era extenso, más aún si se suman servidumbre e institutrices.

Trabajando con mi terapeuta, entro en estado de conexión y relato:

“Estoy en mi lugar sagrado con el papá, ambos de 13 años. Él me cuenta: Me dedico todas las tardes cuando llego del colegio a tocar piano con mi profesor. En la casa todos tenemos tutores, como en Europa. A la mamá le gusta así, y el papá no se mete en nuestra educación. La mamá siempre está hablando de Europa y su cultura. Nosotros debemos ser muy sabios en arte, música, literatura...Yo me expreso y hablo a través de los clásicos músicos europeos; la música me habla, converso con ella. Amo a la mamá, porque ella me comprende.”

Su mundo de niño y adolescente, era la música y después la literatura. Sus amigos dicen que era un genio. Su fama de intelectual superior aún se escucha en la voz de su familia y amigos. Salido del colegio se lanzó a viajar. A Europa Occidental, por supuesto, anidándose un tiempo largo en la bellísima ciudad de Fribourg, en Suiza. Durante ese periodo su sensibilidad musical se atenúa lanzándose hacia ideas religiosas y esotéricas. A los dieciocho años, se fue como seminarista a Alemania. Ahí tuvo su primera gran crisis psiquiátrica, con delirios y alucinaciones. Su mamá, con quien siempre tuvo gran apego, lo tuvo que ir a buscar.

Su padre, pagó su subsistencia en Europa, cosa que cambiaría al volver como ciudadano burgués normal a Santiago de Chile. Cuando volvió a Chile, abandonó la vida religiosa. Mi padre se sumergió en la política, simpatizando con las ideas de los partidos de izquierda, después conoció a mi mamá y al poco tiempo se casaron.

De sus genes, heredé el buen oído musical y el deleite por la música clásica. Distingo -para bien o para mal- la más mínima desafinación y cualquier tenue error instrumental. Me apresuro en diferenciar lo clásico, de lo comercial. Cuando nos juntamos los primos, me doy cuenta que tenemos el mismo humor irónico, que tantas veces nos mete en líos frente a los "extranjeros". De él me viene la pasión por las diferentes manifestaciones culturales. Cuando viajo, me quedo horas y horas en los museos, especialmente en los de pintura. Los que me acompañan, se rinden y terminan yéndose de compras; me quedo sola y disfrutando, que nadie me apure.

De tanto oírlo hablar de cultura, viajes y compositores clásicos me compenetré de tal forma que hasta hoy su discurso apasionado aún lo llevo en mi piel. El gozo con conversaciones y discusiones con contenidos y el consabido rechazo al "small talk", tan propio de mi familia materna.

Mi padre me dejó una familia en donde cuento con tíos y primos muy queridos y que han jugado importantes roles en mi vida. Cuando las huestes derechistas eliminaron a Salvador Allende, mi padre dijo: "debo huir". Fue a parar a Alemania, país que conocía perfectamente y cuya lengua hablaba bien. Con su autoexilio y todo lo que implica,

heredé lo que me corresponde heredar. Los tiempos del reproche, quedan en el olvido.

Él, hombre de mente rápida y lengua despiadada, resultaba demasiado inteligente y desprejuiciado para esa sociedad provinciana, un ave rara en el Santiago de entonces. ¿Habría tenido suficiente amor mi padre?, ¿Habría tenido suficiente protección y cuidados, se habrá sentido valorizado y acogido?

Narran que mi abuelo paterno, desapareció en la bruma, y lo menciono sólo porque llevo algo de su sangre, por ninguna otra razón. Mi abuelo era un ingeniero autoritario, dedicado a trabajar su fundo en la localidad de El Monte, muy cerca de Santiago. Dueño de una particular personalidad, lanzaba las cosas tal como se le pasaban por la mente; impredecible, excéntrico, rabioso e irreverente. Siempre asustado de perderlo todo. Apegado al dinero, ahorrativo, materialista. Avaro a más no poder, sintió la responsabilidad por alimentar a su madre y hermanos, y eso lo marcó.

Era el mayor de una madre que quedó sola, aparentemente porque al marido lo declararon loco. Se quedó a cargo de sus hermanos, siendo muy joven. De allí lo rígido y autoritario. Como logró hacerse ingeniero civil, eso lo afirmó en sus miedos, a través de un sentimiento de superioridad; solía decir que todos los demás, sobretodo sus hermanos menores y los que le ganaban al dominó en el Club de la Unión, "eran idiotas".

Fascista, creía que el mundo era de los capaces. Los pobres lo eran por flojos (típica autoafirmación del sobreviviente). Pero, como todos,

tenía sus llagas: le tenía miedo a estar solo en la noche. Con todo, al menos de día, tenía una cosa aventurera y temeraria.

Mi abuela paterna, de quien mi papá se sintió siempre muy apegado, era una mujer de carácter fuerte y decidido. De una forma, un ser adelantado a su tiempo. Tenía sensibilidad social, fue una de las fundadoras de "La Gota de Leche" iniciativa, de un ala del partido conservador, del cual su padre fue senador. Sobre todo, entendía que los seres humanos tienen derecho a buscar su propia verdad y no solo remitirse a cumplir con el orden establecido.

Era austera, pero generosa. Con todo, era una habitante de su tiempo y adolecía de sesgos machistas (prefería a los nietos hombres), clasista (prefería a los nietos más blancos) y en último término, admiraba más la inteligencia que la democracia. Vivía, muy a su pesar desde un marcado "deber ser", y la felicidad no contaba con ella como defensora.

Como toda mujer de la aristocracia de los años 1900, pudo romper algunos mitos, pero no otros. La separación de su hija, para irse a vivir con otro hombre y dedicarse al teatro, en los años cincuenta, la superó por completo. Le hirvió su linaje, condición que la terminó arrastrando a un conservadurismo aplastante. Más tarde, sucedió lo mismo con mis padres, nunca le perdonó a mi madre, no haber aceptado los desequilibrios de mi padre, como ella hizo con su marido, hasta que sus hijos crecieron.

En la familia de mi padre siempre hubo personalidades anormales como parte de la población. Personas cuyo tipo de conducta llama

fuertemente la atención y a las que no se las puede calificar de locos ni de cuerdos, están en un campo intermedio. Son individuos que se separan conductualmente del grueso de la población. Existe una variedad de individuos con necesidades especiales y recursos atípicos para satisfacerlas. Mi padre era uno de esos y mi mamá lo sabía antes de casarse con él.

Mientras repaso su historia, noto que mi papá vuelve permanentemente a su condicionamiento infantil, ese sentimiento destructivo y doloroso de sentirse desadaptado, aún estando en su propia familia. ¡Qué sufrimiento más profundo y devastador!

Me voy a otro estado de conciencia y le hablo a mi terapeuta:

"En mi lugar sagrado, tengo 12 años, mi papá al frente de 35. Me siento abajo y él toma mi cuerpo. Me cuenta: "Soy muy simpático y popular entre mis amigos, tengo muchos... pero, ninguno me conoce realmente. En las noches sufro de una angustia horrible, transpiro y viene la pregunta que me obsesiona: ¿Quién soy yo? En mi casa hay tanta tensión entre mis padres, que ya no se hablan. Es impensable divorciarse en la clase alta. En mi casa a nadie le importan mis dudas existenciales, excepto a mi mamá. Con ella, algo conversamos. Ella no le cuenta a nadie lo que sucede conmigo. Dice: "Se le va a pasar cuando vaya a Europa". Aprendí a vivir pensando en el futuro. Me puse ansioso, pendiente de lo que sucederá, el presente no tiene valor para mí. Yo soy muy sensible para enfrentar cualquier cosa."

En mi trabajo terapéutico me asomé a las tinieblas de quien vive gobernado por la enfermedad mental. Aquel cuyo mundo es perturbado constantemente por violentos cambios de ánimo, depresión, melancolía y arrebatos de euforia; cada vez más perdido de la realidad. Me sobrecoge un sentimiento compasivo hacia mi padre. En tales circunstancias, la vida se torna más bien en un ensayo para la muerte. No queda más que escapar de la vergüenza y el propio padecer. Como en un laberinto, el sujeto lo intenta una y otra vez, sin encontrar la salida que lo conduzca a la normalidad. No cabe duda, de que un desequilibrio genético, corría por el linaje paterno. La araña de los genes, trenzó también a mi padre.

Marta me guía hacia el ensueño dirigido y aparece la imagen:

“Estaba en el cerebro de mi abuelo paterno. Había una cicatriz en la corteza cerebral, y no funcionaba bien el líquido que regula la estabilidad emocional. Luego estaba en el cerebro de mi papá, él tenía la misma cicatriz, pero no en el mismo lugar. La misma deficiencia de líquido, pero más aguda. Pude sentir la agobiante angustia que le provocaban sus desequilibrios genéticos y como tocaba furiosamente el piano para evadir su sufrimiento. Luego entré en mi cerebro en gestación, vi la misma cicatriz. Un ángel puso sus manos que desprendieron luz, sobre mi cabeza.”

Hace quince años que mi padre no había venido a Chile, desde Bruselas, ciudad donde reside. Eso tiene costos no menores... Ha pasado demasiada agua bajo el puente en todos estos años. Ni siquiera

conoce a mi familia. Hace un tiempo decidí que no daré la pelea otra vez, entregué la toalla. Hay personas que no cambian.

Cuando nos fuimos a China, hicimos escala en Frankfurt. Semanas antes, mi hermano mayor en una decisión inconsulta conmigo llamó a mi padre biológico, para informarle de mi enfermedad. Ese tipo de comportamiento es habitual en él y siempre me ha molestado mucho. Así supo de mi viaje a China vía Alemania; me dijo que quería ir a verme a Frankfurt. Me iba a quedar allí una noche para descansar. De mala gana, accedí.

Al bajar del avión, mi padre estaba allí. Lo encontré muy envejecido, con el pelo enteramente blanco. Me saludó como si nos hubiéramos visto ayer, apenas unas palmaditas en la cara. ¡Qué frialdad del diablo! Me alegra no haber vivido en el frío de su distancia afectiva. En la noche fuimos a comer. Me bombardeó con preguntas sobre su familia. Mucho vino, mucha risa ¿Qué más se puede esperar de él? Al día siguiente tomamos la conexión a China, sin mayores despedidas. Nadie derramo ni una lágrima.

Con la ayuda de mi terapia, me convencí que en el caso de mi padre no hay nada que hacer; me convencí con dolor, pero con una gran cuota de sensatez. Intentar, ahora que soy adulta, que las fallas de mis padres sean enmendadas, es inútil y sobretodo penoso. Opto por hacer la pérdida. Necesito estar tranquila. Siento que ya hice el duelo. Intuyo que no volveré a verlo después de este evento. La casualidad hizo que le llevara un libro de regalo del reconocido y extraordinario escritor húngaro Sándor Márai con el sugestivo título de El Último Encuentro.

En el séptimo año de mi enfermedad me enteré por mi hermano mayor que mi papá había fallecido la noche del sábado 23 de Julio, en Bruselas. Me pareció inhumano que no me avisaran que el papá estaba grave hacía un mes. No me dijeron cuándo y cómo lo iban a enterrar. Tampoco tuve la opción de participar en ninguna decisión de lo que se iba a hacer acá. Mi hermano se limitó a pasar diez minutos por mi casa para contarme lo sucedido. Soy tan hija como él, pero fiel a su naturaleza patriarcal tomó el protagonismo, y sin mirar al lado me excluyó de todo, como hace años.

Me da vueltas que la muerte de mi papá me alivió el alma, ¿por qué será? Quién sabe. ¿Será porque puso fin a cualquier anhelo de reparación y me obligó a aterrizar calmando la ansiedad de la espera? O porque en alguna parte mía sentía que debía ayudarlo. Los padres descentrados nos hacen jugar el rol de adultos con ellos desde temprano, lo que es muy angustiante porque no estamos equipados todavía. ¿Su muerte me quita ese peso? Quizás ambas cosas.

Logré despedirme bien de él, Marta me ayudó en eso. ¡Qué importante y a tiempo fue mi proceso de perdón por su temprano abandono! Ahora soy libre para relacionarme con mi papá, de un modo más nutritivo y compasivo. Le pedí a Marta que fuera mi voz para despedirme de él. Hicimos una pequeña ceremonia, mandándole paz y mucho amor. Desde entonces en mi meditación diaria digo “papá te amo, suelta esta vida. Anda hacia la luz”.

LA MELANCOLÍA DE MI MADRE

*...Vivo en el número siete, calle Melancolía.
Quiero mudarme hace años al barrio de la alegría.
Pero siempre que lo intento ha salido ya el tranvía.
Y en la escalera me siento a silbar mi melodía.*

*Calle Melancolía
Joaquín Sabina*

Mi madre fue una mujer valiente, en extremo responsable y comprometida con sus hijos. Prácticamente sola en lo económico, sacó adelante a toda una familia a punta de trabajo e inteligencia. Fue nuestro pilar. Una mujer hermosa y brillante. De ella aprendí muchísimo. Entre otras cosas, a ser independiente, autónoma. Me enseñó lo esencial del desarrollo personal y a explorar el mundo interior, los sueños, la magia. El gusto por viajar, el amor por los lagos del sur de Chile, el gozo por la lectura. Y tanto más.

Aún recuerdo con emoción cómo la mamá se vestía de mago para estirar y estirar la plata, para llegar a fin de mes con cuatro hijos, pagando una educación privada muy costosa.

Ella, trajo a mi existencia a mi adorado padrastro Gonzalo, y con él a mis hermanos menores, formando un férreo círculo de amor y contención, que representó un hechizo de ternura infinita para los cuatro. Recuerdo que ella y mi padrastro tenían la sana costumbre de partir de vez en vez solos a Viña del Mar o al Norte. Era su forma de proteger

la pareja y escapar de la jauría. Nosotros no protestábamos porque sabíamos que al regreso vendrían con dulces y chocolates para todos.

Mi madre, tal como se representó a Venus en la antigüedad, encarna y rige la femineidad en todas sus manifestaciones. Máxima expresión de amor, belleza, sabiduría, conexión entre el espíritu y la materia; riqueza interior y exterior. Con su fuerte personalidad, ella mandaba virtualmente todo en nuestra casa. Permisos, castigos, finanzas, estudios y marco valórico formaban parte de su reinado.

Repaso la imagen de la mamá, siempre entusiasmada por aprender y estudiar más y más. Tal vez esa imagen de ella nos motivó a explorar el mundo del saber sin límites. Cuando era una niña, me fascinaba oír con su grupo de estudio hablar sobre el comportamiento humano. Me ponía en algún lugar desde donde se escuchara su diálogo sobre los tipos de personalidades, los sueños y su significado, y de tantos otros temas.

Por su intermedio tuve el enorme privilegio de conocer a gente íntegra, lúcida y talentosa. Mi mamá siempre se ha caracterizado por integrar exitosamente profesión y amistad. Era habitual oír conversaciones de alto vuelo intelectual. A diferencia de mi abuela, mi madre no acostumbraba separar a los niños de los adultos. Así convivíamos todos.

Con mi terapeuta respiro profundo, suelto mis pensamientos y aparece esta imagen:

"Como un arcoíris sin tiempo, me cargo el baúl de los recuerdos y vuelvo a mi reino de fantasía y magia,

donde no hay imposibles. Diviso a mi mamá preparándose cada cumpleaños. Ella lo prepara todo, desde las invitaciones en papel lustre hasta la clásica torta selva negra que le quedaba exquisita, tanto que la llamaban otras mamás del curso para pedirle la receta. Hasta hoy sigue siendo la más rica.

Veo a mi mamá celebrándonos cada término de año escolar. El regalo era llevarnos a comer a un restaurante que no habíamos ido, algo nuevo todos los años. Era fabuloso el gozo de estar juntos y disfrutar en familia".

Mi madre es una mujer comprometida con su país, particularmente con la pobreza. Nacimos, sabiéndonos privilegiados, en un país abrumado por las carencias de gran parte de la población. De su mano, aprendí el valor de la solidaridad. Siempre nos animó a hacer trabajos de invierno, misiones, trabajo poblacional.

Mi mamá participó en todas las actividades de la Acción Universitaria Católica de los años sesenta. Fue un movimiento de universitarios comprometidos con la doctrina social de la iglesia y con la promoción del cambio social, que asistían a las tres Universidades que existían en Santiago en la época (Universidades Católica, de Chile y Técnica del Estado).

Trabajó con varios asesores, entre ellos algunos muy marcadores como el sacerdote Mariano Puga quien fue después un connotado luchador por los Derechos Humanos durante la dictadura. Asistía a una misa dominical en la Iglesia de Santa Ana, que después se llamó

Parroquia Universitaria, participaba en retiros de Semana Santa y, en los veranos, en campamentos en la localidad de Vilches, en la cordillera de Talca. Ahí conoció gente muy valiosa y generó amistades de por vida con muchos de los otros que participaban.

No es casualidad que, en la elección de la profesión, todos los hermanos nos orientásemos a temas de servicio social, de una manera u otra. Cuando mi hermana menor tuvo que dejar la universidad, mi mamá se angustió mucho, pensando en su futuro. Cuando le anunciaron que no podría reintegrarse por razones médicas, diría que se convirtió en su principal desvelo.

Mi madre no fue una mujer cariñosa con sus hijos. Tenía que ser así. Hija menor de un General de la República, vivió en un hogar donde nada le faltaba, pero donde los afectos no se expresaban. Mucho tiempo después logró mostrar sus emociones con su segundo marido. A él le manifestó todo su amor hasta el último día; durante su enfermedad lo abrazaba al mismo tiempo que le decía cuanto lo amaba. Fueron treinta años de amor incondicional.

Ella se crió en una familia con muy poca gratitud afectiva. No tuvo una infancia colmada de afecto. Ninguno de sus padres valoraba la expresión de cariño. Hace unos años, conversando de sus experiencias de niña, mi mamá me contó:

“En mi casa lo que importaba era saber hacer lo que le corresponde a la mujer de esa época: bordar, tejer, manejar la casa y los empleados. Era mal visto, la expresión de emociones. Mi padre fue un General de

la República y no valoraba ese mundo. Además, los niños no se mezclaban con los adultos. Recién a los 18 años nos podíamos sentar a la mesa grande del comedor. Mi mamá no consideraba un deber o un gusto estar con los hijos. Era fría y su vida era el papá y jugar el bridge. Tan diferente a la casa de los Valdés (familia vecina muy cercana a la nuestra), su mamá siempre estaba en la casa con sus niños, tejiendo en el sofá...”.

Y continúa: “no estoy criticando a mi mamá... ese fue el mundo que ella y mi papá vivieron. Claramente para ellos las variables afectivas no eran un tema en sus vidas, nos dieron lo mejor que ellos pudieron con sus carencias, y eso es evidente al mirar cómo ha repercutido en la vida a todos sus hijos”.

“En mi casa había tanta tensión, que tuve que congelarme para resistirla. Mi hermano mayor a los 18 años embarazó a mi vecina y amiga de toda la vida, Cecilia. Tuvieron que ocultar el embarazo hasta que se casaron. Mi hermano menor, de 16 años, ya tomaba en exceso. Dejó a la nana embarazada, tuvieron dos hijos y después se distanciaron. Para ese tiempo, ya era alcohólico. A pesar de eso, el papá le pasaba su auto, para que me fuera a buscar a las fiestas. Me daba terror porque hacía escándalos, manejaba como loco. Hasta hacía pipí en la calle”.

“La mamá no le contaba a nadie lo que sucedía, en mi casa no se hablaba del alcoholismo de mi hermano. Yo era muy débil para enfrentar cualquier cosa. Mi papá se frustró porque ninguno de sus hijos entró a la marina”.

“Yo vivía casi donde las Valdés. Miraba a Don Agustín Valdés como modelo de padre y esposo. En mi casa a nadie le importaba mi desprotección, ¡me ponía tan nerviosa!, tan tensa porque nunca sabía lo que podía pasar”.

Para mi mamá fue doloroso de niña. Tuvo padres fríos y distantes. La relación de mis abuelos con sus hijos fue de enseñarles a ser personas correctas, responsables, trabajadoras. A su padre lo veía poco. Su madre salía todas las tardes a jugar bridge, al cine o a la casa de sus hermanas. Cuando mi mamá regresaba del colegio, solo encontraba a las empleadas. Se iba a su pieza para terminar pronto con las tareas escolares para partir donde las Valdés, sus vecinas y amigas del alma.

En la casa de mis abuelos a nadie le importaba ni sintonizaba con mi mamá. Aunque tenía hombres guapos enamorados que la pretendían, ella era muy tímida. ¿Cuánto habrá sufrido mi mamá al no sentirse acogida en su propia casa? ¿Cuánto dolor como para fabricarse una familia para sustituir a la suya?

Ella no podía relacionarse bien con los desconocidos, solo con amigas. Ella no compartía con nadie lo que sucedía en su casa. “Todos están regio”, repetía con su sonrisa. Le pregunté: ¿Nunca sentiste rabia por eso? Su respuesta me causó una dolorosa impresión: “No, yo era buena”.

LA NIÑA

*Cargan con nuestros dioses y nuestro idioma, con nuestros
rencores y nuestro porvenir.
Por eso nos parece que son de goma
y que les bastan nuestros cuentos para dormir.*

*Nos empeñamos en dirigir sus vidas sin saber
el oficio y sin vocación.
Les vamos transmitiendo nuestras frustraciones
con la leche templada y en cada canción.*

*Esos Locos Bajitos
Joan Manuel Serrat*

Tal vez como presagiando que mi vida no sería un jardín de rosas, al promediar el otoño, azotaba Santiago una de esas inusuales tormentas eléctricas, precedidas por un temporal de vientos y lluvias torrenciales, dejando la ciudad inundada y casas devastadas. El embarazo no fue fácil; cuenta mi mamá que sintió malestar de principio a fin. Terminando con un parto tan rápido, como prematuro y doloroso. En aquella época, no se acostumbraba el uso de anestesia, salvo en pacientes con riesgo vital o con un parto por cesárea.

Debido a un cúmulo de circunstancias, el día en que nací, mis abuelos maternos estaban de viaje en Europa, visitando a Consuelo, que por aquellos años vivía en Inglaterra, como religiosa de la Congregación Esclavas del Sagrado Corazón. Mi papá estaba de viaje en el sur.

La mamá cuenta que se sentía muy sola. Percibo que esa reflexión, denota una sensación más global, pues a esa altura veía que su matrimonio hacía agua, con escasa posibilidad de salir a flote.

El bebé en gestación, es permeable a las emociones, de la madre, a través de las vibraciones de la voz. Este postulado se encuentra tanto en el budismo, como en diversas escuelas psicológicas occidentales. De tal forma, el nuevo ser ya nace con un primer piso de conciencia, extraído del pulso emocional de la madre. Mi trabajo terapéutico me llevó a revivir los momentos de mi gestación. Me llevó a las emociones más primitivas y arraigadas. Fueron sesiones de un profundo dolor. Volví a vivir la angustia, el miedo, la incertidumbre y el desamparo.

Guiada por mi terapeuta, voy respirando y soltando todo contenido en mi conciencia hasta que me encuentro con este momento:

“Estoy en pleno proceso de gestación en el vientre de mi mamá. Mamá, ¿no te das cuenta que soy parte de ti y todo lo que sientes también lo siento yo? ¿Cómo no entiendes que tu principal preocupación soy yo y no tus propios conflictos, tus temores, tu matrimonio?”.

En otra oportunidad, en una diferente visualización, apareció la siguiente imagen:

“Aparecí en el vientre de mi madre tan pequeña como un embrión. La voz cantó fuerte: “Lo que percibes como conflicto no tiene que ver contigo. Para ti solo hay amor,

paz, calidez e inmensas ganas de que nazcas”. Acabé fundiéndome en un abrazo sin tiempo con mi mamá. No quería abandonar ese espacio pleno de amor y ternura que me abrazaba”.

Sin embargo, como parte de la magia del proceso terapéutico, en el divagar de la conciencia, comienzan a aparecer sin proponérmelo imágenes amorosas, llenas de calor. Me resultan inesperadas y sorprendentes pues en el discurso de mi ego sólo existe un relato de carencia, frustración y resentimiento. ¿Es posible que mis padres me hayan amado y que hayan deseado mi llegada? De pronto me emocio, porque me doy cuenta que la enfermedad podría transformarse en un poderoso catalizador de una limpieza con mis padres y por consiguiente en una ruta al nacimiento de una vida en plenitud de sentido.

Trabajando con mi terapeuta, entro en estado de conciencia y relato:

“Mi ángel me puso un corazón de símbolo con el papá. En otra imagen, yo tenía días de nacida. Él me toma en sus brazos con amor y chochera. También había tíos y amigos que me recibían con mucha ternura. Pensé que me faltaba agradecer por lo mucho que recibí. Con la mamá fue igual. Mi ángel me mostró una caja de los cigarrillos que ella fumaba. Después apareció otra imagen, yo tengo dos años, estoy en un paseo con sus amigas. Me divierto mucho. Siento gratitud por todo lo que ella me ha dado en la vida.”

NAUFRAGA EL MATRIMONIO

*Pero si me dan a elegir entre todas las vidas, yo escojo
la del pirata cojo con pata de palo
con parche en el ojo, con cara de malo,
el viejo truhán, capitán de un barco que tuviera
por bandera un par de tibias y una calavera..*

Joaquín Sabina.

Mis papás se casaron en la iglesia San Ignacio de El Bosque. La fiesta fue en la casa de la novia, así se usaba en esa época. Casa recién pintada, fiesta sencilla. Se fueron a pasar la luna de miel a Con-Con, en la casa de veraneo del hermano mayor del papá, en el auto del hermano de la mamá.

Al poco tiempo de casados, un sacerdote jesuita amigo le consiguió una beca para estudiar en Alemania a mi papá. Sin pensarlo dos veces, partió con mi madre. Vivió dos meses en *Rotenburg ob der Taubery* después en *Münster*, una pequeña ciudad universitaria.

Creo que mi padre, no alcanzó a percibir el temprano desencanto de mi madre con el matrimonio. Descubro por medio de relatos de mi mamá, que en esa experiencia alemana, comenzó a despertar una difícil convivencia entre ambos. Situación que iría empeorando con el tiempo.

Trabajando con mi terapeuta, relato:

"En mi lugar sagrado tengo 2 años y la mamá con el papá

al frente; ambos de 33 años. Les pregunto: ¿Por qué se casaron?, me cuenta el papá: "Me enamoré de ella, era bella y popular. Yo no fui destacado en nada, ella fue mi trofeo". La mamá me dijo: "No sé mucho por qué me casé, supongo que por su simpatía y lo diferente de mi mundo. Cuando nos fuimos a vivir a Colonia, Alemania, las cosas cambiaron. Me cargó, extrañaba Chile".

Acerca de aquel tiempo, mi mamá me ha contado que cuando se fueron a vivir a Alemania, las cosas cambiaron entre los dos. Le pareció un lugar frío, de gente poco amable. Extrañaba Chile. A él, en cambio, le gustaba mucho, se sentía en casa y le reprochaba que no supiera gozar de Europa, que vivía pegada a la radio que transmitía en inglés. Él le proponía aventuras locas que no lograban seducirla.

Cuando mi hermano mayor estaba por nacer, mi mamá se volvió a Chile sola. A mi padre, le faltaba terminar su tesis en sociología. Mi abuelo le envió el pasaje y el papá se quedó allá comprometido a terminar su carrera, cosa que no logró.

Una vez de regreso en Chile, se mudaron a una casa nueva, en Vitacura. El papá utilizaba gran parte de su tiempo tocando el piano entonado en el living.

En una carta refiriéndose a aquella época, mi papá relata:

"Tú me preguntas qué sentía yo en esos tiempos. Yo creo que me molestaba mucho la política y ocurre que en todas las fiestas y

encuentros lo único de lo que se hablaba era de política. Nada de música, nada de literatura. La familia de tu mamá no tenía sentido para eso, todo lo cual me fue dejando en una soledad muy fuerte que se expresó en roces con tu mamá. El tío Jorge, tu padrino, actuaba de componedor para calmar mi agresividad ¿entiendes esto?

Quien se dio cuenta de esta situación fue tu tía Consuelo y me defendió. Una vez en un debate en la mesa dijo abiertamente de que a mí, no se me entendía, pues era distinto. Había mucha vida social en la casa. Tú mamá pasaba pegada al teléfono teniendo una cantidad enorme de amigos y amigas no siempre de mi gusto. Los Valdés pasaban en la casa. Yo no sabía dónde meterme. Con ustedes inventábamos cuentos que les narraba para que se fueran durmiendo y muchos de esos cuentos los entretenían mucho. Después de los cuatro años de la casa anterior nos cambiamos a nuestra otra casa en Vitacura y ahí simplemente la 'vida social' se transformó en farándula".

A través de sus líneas mi papá deja entrever su sensación de ahogo, así como su sensibilidad para apreciar cosas diferentes de la familia. A menudo me sucede lo mismo. Las conversaciones se me hacen eternas y tediosas. Yo habría preferido usar ese tiempo en leer una buena novela o escuchar un buen concierto. Lo que se hereda no se hurta.

En otra carta del papá de ese tiempo me cuenta cómo vivió él mi nacimiento. "Parto diciendo que eras una niña muy bonita. Supe de tu nacimiento por un telegrama del tío Maximiliano, hermano de tu madre, ya que yo me encontraba de viaje en la Región de Los Lagos.

Tuve que inventar cualquier cosa para conseguir un pasaje, llegando a Santiago y tomando el taxi más caro de mi vida desde Los Cerillos hasta el Hospital de la Fuerza Aérea... alcanzando a comprarle un ramo de flores a la madre por el parto".

¡Qué niñita más preciosa! Exclamó mi abuela materna, mientras me tomaba en sus cálidos brazos. Luego agregó ¿Nadie se da cuenta que esta niñita está en los huesos? Dijo clavando sus ojos en mi madre. "Bajo peso" sentenció el Doctor Beca, mi pediatra, al tiempo que me recetaba suplementos vitamínicos, rellenos y gotas para prevenir resfrío y otras enfermedades.

Lo que aparece como grave descuido, es en realidad, un total ensimismamiento en sus problemas matrimoniales, cada vez más complejos. No había acorde emocional para nadie más. Lo urgente estaba al acecho.

Guiada por mi terapeuta, me sorprende encontrarme con este momento:

"En el vientre de mi mamá hay mucha tensión. Ella tiene terror. ¿Cómo va a mantenernos a mi hermano y a mí? Me quiere, pero presiente un futuro negro junto a mi padre. Siento que debo protegerla y portarme bien, calladita, quietecita...".

El papá tenía muchos amigos que usualmente nos convidaban a sus casas, entre ellos destacaba mi tío y padrino. Dueño de una tradicional viña, que hasta hoy elabora deliciosos vinos. Muchos fines de

semana los pasábamos en el amplio terreno que incluía piscina, caballos y paseos varios.

Para nadie es un misterio el poco interés de la mamá por el campo, animales y actividades propias de la tierra. Tampoco mostró inclinación por la música clásica, por ende no gozaba con los prodigios en la interpretación de mi padre. Más bien le incomodaba “tanto ruido”. Lo de ella era la canción popular, la trova y la poesía hecha canción. Tampoco sintonizaba con el ímpetu libertario del papá. Cuando nos subíamos a la citroneta que era su orgullo, sin rumbo fijo, se leía el disgusto en sus ojos.

Por otro lado, se palpaba una cierta tensión entre el papá y la familia y amigas de mi mamá. Especialmente, incómodo para ella, era el afán del papá de ironizar y ridiculizar a todos, haciéndolos sentir intelectualmente inferiores. Ocupado en ensalzar su figura, no supo ver las señales de desencanto y frustración en la mamá. ¡No podía entenderla concentrado en representar a su personaje! ¡No podía ser de otro modo! ¡Eran tan distintos! Ella siempre práctica, cable a tierra; él un espíritu disperso, soñador, artista y bohemio. ¡Un muro tan alto que derribar! El antagonismo fue forjando un abismo cada vez más hondo y profundo. No resulta difícil ver un final devastador que se vislumbraba ya desde la aventura alemana.

Fruto de aquellos años de solapada hostilidad, desembarcaron en mí dos desagradables sensaciones. Por un lado, una suerte de tensión permanente, que se expresa en el cuerpo a la altura del colon, como una pequeña y afilada piedra en movimiento que aún me acompaña.

Por otro lado, una fuerte necesidad de estar alerta, como si en cualquier instante fuera a desencadenarse una tragedia frente a mí. Por cierto, ambas sensaciones me siguen cual sombra por donde vaya.

En un intento por salvar lo insalvable, mi mamá partió a Arica acompañando al papá en un nuevo proyecto profesional. Con mi hermano mayor nos quedamos en la casa de mis abuelos maternos. Tanto se jugaba en aquella aventura que arrendó nuestra casa y embolsó todo, pensando quedarse allá largo rato. Lo que no sospechó nunca, fue que su estadía duraría menos que una brisa de mar. A poco andar, el papá tuvo un quiebre psiquiátrico agudo que sepultó abruptamente el sueño del norte.

Trabajando con mi terapeuta descubro la sensación de terror con la que viví aquellos momentos, en los que intuía que algo muy malo estaba pasando pero que nadie nos explicaba a los niños:

“Es el día en que mi mamá me entrega a mi abuela para irse al norte; lloro a gritos reclamándole que no me abandone. Grito y me aferro a ella, suplicándole que no me deje. Creo que me están entregando, me están dejando, como castigo por lo que le hice a mi papá...”

Mi abuela materna, viajó a socorrer a mi madre y la ayudó a embalar lo que hacía tan poco tiempo había sacado de sus cajas. Fue un pasaje traumático para ella. Diría que no se recuperó jamás. Se estaban viviendo los estertores de aquella unión. Él estuvo internado cerca de un año, y cuando lo dieron de alta vivió con nosotros un tiempo.

Después vino lo que ya se venía anunciando como inevitable destino: el divorcio. De nada sirvieron los arrepentimientos ni las amenazas de mi padre. Los dados estaban echados. La mamá iba tragando en solitario sus grietas, sin verbalizar nada. Mientras iba cambiando su mirada y su tono de voz e iba perdiendo el color del rostro hasta quedar completamente pálida y demacrada. En ese instante ya no hubo marcha atrás.

Recibo las instrucciones de mi terapeuta y me dejo caer en estado de conexión y cuento:

“En mi lugar sagrado tengo 17 años, mi papá al frente de 40. Me siento abajo y él toma mi cuerpo. Lloro sin parar, como un niño. Le digo: “Qué sientes, qué pasa”. Sin dejar de llorar me dice: “Es un dolor que no tiene cura, es la traición de tu mamá. Yo la amaba, tenía mi casa, mi familia y ahora no tengo nada. Cómo iba a imaginar que el cura que me visitaba en la clínica, a la vez, me estaba robando a mi mujer y se instalaba en mi casa. Cuando cerré la puerta y subí al avión, quería dejar todo atrás. Pero no lo pude hacer. Por eso le hago el quite a venir. Aquí está lo que quise y no fue”.

Surgió en mi meditación - esta vez más profunda que otras - un mensaje no verbal, no sé bien cómo explicarlo. Me transmite: “Abre la puerta a mirar el amor que hubo en tu niñez”. La asumo como una invitación a abrir el ángulo de 90 a 180 grados e irradiarle a mi vida luz amarilla, que es la energía del amor de Dios. Siento como que hubiera mirado mi vida con un “parche en el ojo”. Me vienen imá-

genes, como divertidas fotografías que estaban atrapadas en algún lugar sin poder salir.

En presencia profunda recibo otro mensaje importante:

“Cuando naciste, tu energía quedó pegada a la de tus padres. Eso ha causado un enorme daño en tu salud. Para recuperarte, debes moverte a tu propio campo energético que es de un color calipso y trasladar toda tu vida para allá, acentuando tu identidad, confianza y buena salud”.

Más adelante en mi proceso terapéutico comienzo a conectarme con otros aspectos de mi temprana vida afectiva. Estaban olvidados pero al entreabrir la puerta comienzan a salir, llenos de vida. Comienzo a ver imágenes, al principio aisladas y fragmentarias, que posteriormente se hacen más claras en mi conciencia.

Con mi terapeuta, relato:

“Con mi ángel llegué a una escena linda. Estamos con mi hermano mayor jugando y pintando. Teníamos 4 y 6 años, los papás nos miraban orgullosos. Me dije: hubo momentos muy felices en mi niñez. Tengo que rescatarlos y darle luz al túnel. Eso es sanar”.

Amar en el contexto del budismo es, sobre todo, estar presente. Si no estamos presentes, ¿cómo podemos amar? El cuerpo puede estar presente, pero la mente puede estar en otra parte.

Mis padres, completamente imbuidos en sus conflictos, cayeron en la trampa de ser figuras con presencia, pero a la vez, poderosamente ausentes. Tal vez, perdidos en lamentos sobre el pasado, tal vez en preocupaciones sobre el futuro. Angustiados, furiosos, atemorizados, en definiciones centradas en sus conflictos, en desmedro de poner la energía en el ahora, o sea, en nosotros, sus hijos. Esa presencia ausente me marcó duramente, a través de mi vivencia infantil.

Quizás lo anterior, explica la interminable contienda en que los padres aseguran haber sido acompañantes y compañeros de los hijos, mientras estos reclaman abandono y soledad.

Como siempre, mis cuadernos adolescentes me llevan de vuelta a lo que yo probablemente sentía en esos momentos: "Mi papá ya no viene a dormir a nuestra casa. Ya no juega conmigo antes de dormir. Escuché decir que está enfermo, pero a mí no me dejan ir a verlo; a mi hermano sí. Mi mamá se encierra a conversar con sus amigas y con mis tíos. Fuma mucho y habla por teléfono. Casi no estoy cerca de ella. Me da miedo estar sola en la noche, apagan la luz y no me puedo quedar dormida".

En ese tiempo me sentía invisible, mi necesidad de atención crecía día a día. Lloro viéndome así, porque hoy me siento igual que entonces.

Apenas se separaron mis padres me dio un sarampión que no amainaba con nada. Era tanta la fiebre que deliraba sin parar. Me costó casi un año recuperarme completamente. Mi abuela materna me acompañó durante toda la afección, poniendo paños fríos en mi frente

para bajar la fiebre, dándome líquidos, para evitar una deshidratación. Luego vinieron las paperas, que para sorpresa de los médicos, las tuve dos veces. Mi mamá estudiaba y trabajaba, no estaba en todo el día, cuando regresaba yo ya me había dormido. Mi sensación de apego era mayor con mi abuela y mi nana, que hacían de mamá.

Con mi terapeuta aparece esta imagen, que refleja claramente la soledad que sentía y la nostalgia por momentos felices:

"Me subo a mi alfombra mágica, atravieso mi arco iris sin tiempo, donde hay todo lo que amo. Veo mi mamá cocinando pastelitos, con los que nos abraza a la vuelta a casa, cada domingo que salimos a comer pizza con el papá".

En los meses que siguieron a la separación, los domingos íbamos a pasear con el papá al Arrayán o al fundo de sus amigos, donde andábamos a caballo. A mí me daba terror, a mi hermano le encantaba trotar y correr con él. A veces el mayor de los hermanos de la mamá nos llevaba a pasear con todos los primos, pero el papá se enojaba mucho si queríamos salir con mi tío. Dice que tenemos que estar con él, aunque nos divirtamos más con los primos.

En mis cuadernos descubro apuntes relativos a esos tiempos: "Mi papá viene a la casa y se lleva muebles y el piano. Es domingo y nos lleva a una casa lejos. No reconozco el barrio. No me gusta. Está Beatriz con él. Es la primera vez que la veo y no me cae bien. Duerme con él y yo no puedo entrar a su pieza. Extraño mucho mi casa. Siento frío".

Mis padres detuvieron el tiempo en el momento de su separación. Treinta años de separación no transformaron sus emociones. Por el contrario, me pareció que el tiempo iba alimentando su mutua odiosidad. Sumergidos, hoy como ayer, en sus propios conflictos, no me prestaron atención ni contención. ¿Qué hacíamos mi hermano y yo entre este fuego cruzado? Yo era muy enfermiza, y sobre todo sensible. Me perseguían los dolores de oído, a pesar de los esfuerzos que mi tía dedicaba a tejerme unos horriblos gorros de lana con que me mandaban al colegio. Me daba una vergüenza atroz.

Voy narrándole a mi terapeuta:

“Tengo seis años y acabo de entrar al colegio. Nada me gusta, ni el lugar, ni las compañeras, ni los recreos. Mi nana Adriana va a buscarme. En mi casa tampoco estoy cómoda. No disfruto con nada, salvo con mis primos en el departamento de la Ita, mi abuela materna. Vamos con la familia de mi papá a dejarlo al aeropuerto. Hay despedidas y llantos. Él nos dice que pronto estará de regreso, seguramente para Navidad. En la noche tuve una fiebre altísima, el doctor no sabe que tengo. Siento mucho frío. Un congelamiento que no logro vencer. Todo mi cuerpo se hiela. Luego me sobrevienen oleadas de calor intenso, se enrojece mi piel por completo”.

MI NUEVA FAMILIA

¿Cómo se puede abandonar al amor poderoso, frenético, hipnótico? En definitiva, el amor de la vida. No hay nada que hacer, salvo correr a sus brazos, sin dar explicaciones.

Mientras la turbulencia entre mi mamá y mi papá estaba en pleno desarrollo, un sacerdote empezó a pasar cada vez con mayor frecuencia, por nuestra casa de Vitacura. Pertenece a la Congregación de los Sagrados Corazones, era amigo de la familia. Solía visitar a mi abuelo materno para acompañarlo en el cáncer que le arrebató la vida tempranamente. También visitaba a mi padre en la clínica, cuando meses antes de su separación de mi madre, estuvo con una de sus graves depresiones.

Mi mamá se casó con él, poco más de un año después de haberse separado de mi papá. Recuerdo una ceremonia llena de tensión y felicidad en el rostro de los recién casados, con la notoria ausencia de la madre del novio, quien no aceptó la renuncia de su hijo al sacerdocio. Él nos pregunta a mi hermano mayor y a mí si nos gusta la idea de que él se venga a vivir a la casa. Yo lo abrazo con cariño, pero mi hermano mayor se enoja y se va. Nos compran ropa nueva. Hay una fiesta en mi casa. Mi mamá está feliz. Me siento sola.

No conocía a muchas de las personas invitadas. Nadie me prestaba atención. En la noche vomité todo. Me sentía muy mal. Me tiritaban las piernas, casi no me podía parar de la cama. Mi abuela me ponía paños fríos para ayudar a bajar la fiebre. Mi mamá no estaba, se había ido de viaje de luna de miel con mi padrastro.

Mi mamá tuvo que hacer grandes esfuerzos por ser aceptada en la tradicional y conservadora familia de mi padrastro. El panorama para mí y para mi hermano no era precisamente acogedor. Muchas veces sentí que a mi mamá le daba algo de turbación frente a su nueva familia tener dos hijos y un ex marido del que se contaban historias poco decorosas. Muy pronto llegaron los hijos, que consolidaron su inserción en la familia. Mi situación de abandono me llevó a adoptar rápida y amorosamente a mi padrastro, al que llamaba "Daddy".

Con mi terapeuta, voy recordando:

"Soy adulta y anochece en la playa. Veo a la niña que era yo a los siete años, vestida con ropa del día en que se casó la mamá con mi padrastro. Mi ángel nos invita a hacer una fogata y quemar olivos para despedir al papá. Honramos a quien nos dio la vida, pero lo despedimos porque no volverá jamás como un padre normal. Le damos la bienvenida a mi padrastro, quien ha venido al mundo a dar amor, en especial a nuestra familia".

Veo cómo a temprana edad adquirí la dañina dicotomía, donde, los hombres solo pueden clasificarse en dos tipos: los enteramente "buenos", casi celestiales y por ello intocables (mi padrastro) y los "villanos, malditos e irresponsables" y por ello detestables. De ellos, por temor a sufrir maltratos o aguantar las penas del infierno, había que huir (mi padre).

La fijación me conduce al mismo abismo, es decir, a una visión completamente parcial de los hombres. Esta situación me lleva más tem-

prano que tarde a la frustración, porque los hombres que elijo no cumplen las exageradas fantasías que un día creí percibir.

Mi mamá no nos integró a mi hermano ni a mí a su nueva familia política. No fue intencional, ni fue por hostilidad, más bien fue una sutil exclusión, que se apreciaba cada Navidad, al entregar regalos. La mater de la familia, repartía según la edad, muñecas, pelotas de fútbol, etc. Mi hermano mayor y yo recogíamos todos los años sin excepción, la misma caja de chocolates. Tal vez por eso, mi abuela materna fue tan central en mi vida. Ella me dio alegrías, piso, pertenencia y estabilidad.

Hoy comprendo a mi mamá con mayor profundidad. Me sobrecoge un sentimiento de compasión desde el fondo de mi corazón. A pesar de mi permanentemente sensación de abandono, la entiendo. ¿Quién no ha experimentado una pasión de amor, donde nada es importante, salvo la persona amada?

Siempre recuerdo la sentencia de mi hermano mayor, después de la muerte de uno de los tíos maternos, quien sufrió de un alcoholismo indomable, y pasó largos periodos tras las rejas debido a variados delitos en el país y en el extranjero pero que, al mismo tiempo, era cariñoso en extremo con mi abuela materna, hijos y sobrinos. "El tío Maximiliano me enseñó a querer y comprender, que el lado oscuro también encierra luces de amor, por ende, es igualmente querible, tal como cualquiera".

LA GUERRA DE LOS 100 AÑOS, 100 AÑOS DE SOLEDAD

*Descubrieron que los besos no sabían a nada,
Hubo una epidemia de tristeza en la ciudad.
Se borraron las pisadas, Se apagaron los latidos,
Y con tanto ruido No se oyó el ruido del mar.
Mucho, mucho ruido, Ruido de tijeras, Ruido de escaleras
Que se acaban por bajar.
Mucho, mucho ruido,
Tanto, tanto ruido. Tanto ruido y al final...
Tanto ruido y al final... Tanto ruido y al final.
La soledad.*

*Ruido
Joaquín Sabina*

Pienso que la zambullida en el desamor de mi padre hizo su mejor trabajo. La suya no fue una huida consciente, diría que partió con una tormenta que lo nubló todo por completo y él no vio más salida que huir. Sospecho que la raíz de la insatisfacción, proviene de la ingrata sensación que experimenté con el abandono temprano de mi padre. La envidia, miserable, siempre insatisfecha, me susurra sin tregua, ¿por qué otros tienen lo que yo no poseo?

Siento que mi papá de alguna forma vivió sufriendo toda la vida, escapando de sus propios fantasmas, de país en país, de ciudad en ciudad. En su triste escape olvidó lo esencial: que es el mundo interior, donde están instalados el espejo de la plenitud y todas las flores de la gracia.

Cabe preguntarme como hija ¿de qué escapaba frenéticamente? Con la perspectiva y la comprensión que solo el tiempo da, comprendo su dolor.

De ahí en adelante él se contactó con nosotros solamente por cartas. Nunca se hizo responsable económicamente de mí y mi hermano. Allá también tuvo graves crisis psiquiátricas. Cada vez se fue alejando más de la realidad. Pienso que todo lo que hizo y lo que dijo se inserta en la más profunda inconsciencia y por lo tanto, ya no lo juzgo. Que fundamental resulta comprenderlo en su contexto y no quedarse en lo que la gente dice o imagina. Me da una limpieza interior que compensa lo sucedido y los fantasmas del pasado.

Sus cartas plagadas de generalidades, hacían imposible configurar su vida cotidiana, nunca supe con claridad lo que hacía, donde trabajaba, sus viajes, estilo de vida, etc. De su mujer no supe nada, ni cartas, ni postales. Muy rara vez llamaba por teléfono. Diría que pasaban años sin recibir ninguna llamada de él. Fui una niña abandonada. No tuve padre. Más tarde supe parcialmente, las razones de su partida. Pero eso no lo puede saber una niña pequeña que aún lo llora.

Aquella promesa cristalizada en el aeropuerto a mis nueve años, nunca se cumplió. Pasaron muchos años antes de volver a ver a mi padre, al menos siete. Se quedaba unos meses en Chile para luego nuevamente partir, iniciando un nuevo ciclo de ausencia, casi idéntico al anterior. “A mi definitivamente me gusta vivir en Europa” decía con total desparpajo.

Tal configuración de relación, me desarrolló una cierta personalidad “expectante”, como si siempre estuviera esperando ansiosamente

algo grandioso que va a suceder en un futuro cercano, escenario que repito constantemente. Cuando supe que tenía esclerosis, como ya conté, imprimí el sello que me era tan habitual.

Trabajando con mi terapeuta, relato:

“Soy adulta, y estoy regando las hermosas flores de la isla que amo en el sur de Chile. De pronto doy un paso hacia atrás y me caigo hasta las profundidades del mar, siento mucha angustia. Sé que mi ángel de la guarda, no puede oírme. Él aparece y me lleva de regreso a la isla. El ángel me dice: “¿Por qué riegas si las flores viven con el rocío del mar?, ¿Por qué pensar que no podía oírte?, ¿Por qué pensar que una concha de ostión puede tragarte si tú eres mucho más grande?, ¿Por qué caminas para atrás, cuando se camina para adelante? Me entrega un ramo de tulipanes -mis flores favoritas- y el ángel se va”.

Recuerdo hace algunos años en Londres, viendo el magnífico musical “Los Miserables”, al ver como una niña, era abandonada por su padre, rompí en llanto, se gatilló en mí una angustia como un río de tormentoso caudal, en donde apenas podía respirar. Así de fuerte resuena los traumas de la niñez.

Mi papá pertenece a las almas impresionables de sentimentalistas lacrimosos, a los soñadores y fantásticos, los huraños, los apocados, los delicados y susceptibles, los caprichosos, los exaltados, los excéntricos, los justicieros, los reformadores del estado y del mundo,

los tercos y los porfiados, los orgullosos, los indiscretos, los burlones, los vanidosos y los presumidos, los noveleros, los inquietos, los malvados, los estafalarios, los genios fracasados.

¿Cómo sobrevivía a su ausencia? Cada cumpleaños o navidad imaginaba que él llegaba cargado de regalos. No sucedía nunca. Una persona que no siente arraigo miente, porque no sabe comprometerse con nadie. Yo esperaba y me frustraba una y otra vez. Yo tenía padre, pero él jamás ejerció ese papel. Tampoco desapareció totalmente de manera que pudiera asumirme con propiedad como una niña sin padre. Me quedé agarrada en el medio, amenazando de paso mi identidad. Yo parecía enamorada de él. Soñaba con su regreso, largamente prometido en sus postales desde ciudades europeas.

Trabajando con mi terapeuta, voy narrando y descubro la inmensa nostalgia que siento por tener una familia a la que pertenecer:

“Atravieso mi arcoíris sin tiempo. Tengo quince años y mi padrastro lee la revista Mensaje frente a la chimenea y me expresa su opinión sobre diversos artículos. Me desconcentro cuando llega de la cocina el inconfundible aroma de la mamá preparando las mermeladas de damasco y mora. Son inigualables. Hasta hoy, no he probado otra que la sustituya. Mi mamá tiene la marca registrada de generación en generación”.

Descubrí la ira que se colgó por años de mis entrañas. Deseaba que mis padres hubieran permanecido juntos. Anhelaba pertenecer a una

familia normal. Dejé que el ruido me afectara negativamente. Decidí establecer solo algunas conexiones y a pesar de mi estrecho vínculo con mi padrastro, necesité porfiadamente siempre mantener vivo e idealizado a mi papá. Me convertí en una suerte de viuda de mi padre. En un absurdo total, ya que él vivía en Europa. Tanto que no recordaba Chile a no ser por las raras ocasiones en que aparecía una noticia o marcha en contra del dictador chileno.

Las familias tomaron bandos después de la separación y llegaron al extremo de no saludarse en la calle ni en reuniones sociales. Las cosas empeoraron cuando la mamá se casó por segunda vez. Recuerdo una vez que, saliendo a comprar con mi mamá, nos encontramos con la Memé, mi abuela paterna. Mi mamá la saluda y ella no le responde, ni siquiera la mira. Me hace un cariño y me dice: “los espero el jueves a tomar té, como siempre”.

Como abuelos, tíos y amigos de ambas familias vivíamos relativamente cerca, era tan común como desagradable, encontrarnos con frecuencia. Los dardos en las miradas iban siempre sobre la mamá. La acusaban de haber engañado y traicionado al papá, decían que le había agudizado su inestabilidad psicológica, dañándolo de por vida. Creo que efectivamente, la herida fue mortal para el papá. Su extrema sensibilidad y la forma que él interpretó los motivos que tuvo la mamá para pedirle el divorcio, provocó el naufragio.

Como les sucede a las mujeres que se ven arrastradas al papel de única proveedora, mi mamá se puso mal genio. No soportó la tensión que conlleva la crianza y educación de cuatro hijos sobre sus hombros,

¡Quién aguantaría tan difícil condición! Acercándonos a fin de año, las cosas se ponían peor. Es que estaba exhausta. Se quejaba del exceso de trabajo, del escaso aporte económico de su marido y la nula contribución de mi padre biológico. La mamá siendo ferozmente trabajadora, también era emocionalmente frágil, sumamente necesitada de amor y dependiente de cariño.

En ella cohabitaban el rechazo hacia mi padrastro por no sustentarla económicamente, con el profundo amor por él, pues él, le proporcionaba el amor incondicional que requería tanto como el aire para respirar. En consecuencia, terminaba expiándolo de culpas y justificando su enorme dificultad para establecerse laboralmente. “Él tiene que hacer lo que le gusta, aunque lo que gane no alcance para nada, ni para la micro”, sentenciaba la mamá, cada vez que el cielo se tornaba gris oscuro. No había posibilidad alguna de contradecirla, puesto que mi padrastro había sido investido con ropaje celestial y cuestionarlo o criticarlo habría sido considerado pecado capital.

“¡Mamá no puedes tener tan mal ojo!”, sentenció muchos años después, mientras la maquillaba para su matrimonio por la iglesia. “¡Elegir dos veces, maridos con tan mala billetera que no dan ni para regalarte anillo de compromiso! ¡Deberían darte una roca de varios quilates!”. Le dije en medio de mis característicos ataques de risa. Vi su cara descontenta y callé. El humor no es una de sus cualidades. No lo es tampoco en su familia de origen. Todo lo contrario a lo que sucede en el lado paterno, donde el humor es cuestión esencial, se lleva en la sangre como una suerte de escudo distintivo.

Diría que las bromas son un acto de agresión para la mamá. Es incapaz de reírse de sí misma. Ella habita en el circuito dramático permanente, viviendo la tragedia, sin darse el gusto de abrirle ventanas a la comedia que coexiste con el drama en toda vida humana, aún en las más duras circunstancias.

Al igual que otras destacadas mujeres de su generación, ella pensó que era posible ser una profesional de excelencia, una madre presente y una amante esposa, todo a la vez. Como a tantas otras, no le resultó. El mayor costo lo pagamos nosotros, vivíamos muy solos. Hoy me doy cuenta de cuanta falta me hizo ella.

Desde niña sentía envidia de las familias normales; esas que no tienen que dar explicaciones de su composición. Esas donde todos tienen el mismo apellido y su papá tiene domicilio conocido. Sospechosamente, eran familias donde la figura paterna era primordial. Frente a ellos, asumía actitudes completamente sumisas, puesta en escena que conquistaba rápidamente sus afectos. A la vez, los idealizaba al máximo, casi los transformaba en héroes. Me acomodaba plenamente en cada interacción con ellos, aunque temía la pregunta inevitable sobre mi papá y su quehacer, tan típicamente chilena. Como no tenía idea, fabricaba la respuesta que mejor sonaba de acuerdo a la situación.

Cuando salíamos a algún paseo o a veranear, ocasionalmente pronunciaban las palabras mágicas: "es como una hija más" refiriéndose a mí. Era la Cenicienta parada frente al hada madrina que la transformaba en princesa y las calabazas en carroza, pero sabía que el hechizo solo

duraba unas horas y después volvía a su realidad cotidiana. También envidiaba a mis amigas que tenían un vínculo muy cercano con sus padres. Esos padres presentes, que vibran con todas las actividades de sus hijas. Con mis amigas del colegio era tremendamente posesiva. No me gustaba que tuvieran con las demás compañeras espacios muy cercanos. Pienso que el vacío emocional me empujaba a querer exclusividad, tanto que en ocasiones terminaba por asfixiar a mis amigos íntimos. Irrumpía la paradoja que, mientras más amor y cariño buscaba fundiéndome con el otro, más los alejaba, y más aislada vivía.

Sigo las instrucciones de mi terapeuta y voy hablando:

"El domingo en la noche tenía tanta angustia, que decidí ir a ese lugar mágico, pleno de flores y mar azul que adoro, a buscar consuelo. Ahí lloré hasta agotarme. Mi ser de luz con mucho amor me dijo: "Esto no pasaría si te amaras inmensamente a ti misma, como quiere Dios. Pero no sabes cómo. Tenemos que hacer que el amor florezca y despierte dentro de ti. Recién ahí comienza el camino de sanación. Me puso un líquido azul, para que tuviera conciencia al verme cada día".

Se dice en variadas filosofías que cuanto más se experimenta la sensación de exclusión, mayor es la vivencia de infelicidad, pues la felicidad se encuentra en la comunión con los demás. Para una relación sana con las personas significativas, lo primero es estar contento con uno mismo, independientemente de los afectos que despierte en los otros. Cuando dependo del afecto de los demás, me hago cada

vez más vulnerable a la sensación de abandono. Por el miedo a ese sufrimiento termino colgándome del otro y ahogándolo. La energía que desperdicio tratando de lograr el amor en los otros no me deja amarme a mí misma. Esa estructura sólo trae sufrimiento a uno y a quienes habitan cerca.

Dice el buda, “es condición para experimentar verdadero amor, darnos mucho espacio interior y exterior, para nosotros mismos, de este modo se conquista libertad tanto para uno como para los demás”.

Mi mamá no pudo ser afectiva. Yo precisaba la atención y cuidado, que ni mi papá ni ella jamás pudieron darme. Requería abundante amor, reforzamiento de la autoestima, contención y atención.

Las incesantes peleas entre mi hermano y yo dejaban muy acongojada a mi mamá. Ella no conseguía percibir que el trasfondo de aquellas batallas era la lucha por su atención y su cariño. Frente a la total ausencia del papá y a la llegada de mi padrastro, ella era nuestro único vínculo con nuestra familia de origen, y tratábamos de aferrarnos a ella con necesidad, con angustia, desde las entrañas. No había dónde elegir; ella era nuestra única proveedora de cuidados, cariño y protección.

Para la mamá, cultivar la amistad es primordial. Tal vez producto de una fijación temprana, con mi abuela, quien no se despegaba de sus hermanas, y amistades. Mi mamá, repitió lo mismo con su hermana Consuelo. Verdaderamente son siamesas. Nada es completo si falta mi tía Consuelo. Lo curioso y letal para mí es que a ella le sobra comprensión y oído para amigas, marido, hermanas y pacientes. ¿Por

qué son otros los que reciben lo que me corresponde por derecho? Un aspecto típico de mi madre es su gusto por comentar con detalles nuestra vida con su familia y amigas. Creí con la idea que lo privado simplemente no existía. Yo detestaba esta exhibición de mis asuntos, lo que resultó en que yo no compartiera nada realmente importante con ella. Temía estar en el centro de las conversaciones de sobremesa.

En la etapa de la vida en que todo gira en torno a los amigos, mi mamá no soportaba a la mayoría de mis amigas. Las criticaba sin piedad, excepto a una, Carolina quien copaba plenamente su gusto, siempre le cayó en gracia. Sin embargo, finalmente permitía que llevara amigas a la casa y a veranear, siempre con buena cara.

La mamá tenía gran dificultad para establecer prioridades y gran apego al “deber ser”. Solía llenarse de actividades de lunes a domingo. Estas incluían cumpleaños, almuerzos con la familia, misas, paseos con las amigas, visitas a la familia de su marido. Debido a esta frenética vida, terminaba agobiada. Vivía entre sus aperitivos interminables, los curas y las rutinas que no podíamos alterar bajo pena de culpabilidad eterna. Y sobre todo inmersa en un machismo insostenible para mi forma de ser. Viví con la sensación de que a la mamá había “que pedirle hora” en todo orden de cosas: comprar, pasear, veranear, jugar y tanto más.

Desde la perspectiva que otorga la quietud que conlleva mi enfermedad, a veces miro mis agendas atiborradas de reuniones, una tras otra, viajes, compromisos con el colegio de las niñas, con familia y amistades, me visualizo al igual que mi madre, corriendo para atrapar y abarcar el tiempo, cuestión que no se consigue

jamás. Siento rabia al observar aquel desafortunado aprendizaje, que todavía cargo. A diferencia de la mamá, cuento con un marido que es capaz de proveer las necesidades financieras de toda la familia. Pese a eso, conservo esa plantilla psicológica de andar volando frenéticamente por la vida. “Mamá, si soy tan autoexigente como tú ¿Me querrás ahora?”.

Producto quizás del machismo adquirido de mi abuela materna, para mi madre lo primero era su relación matrimonial, a la que entregaba gran parte de su escaso tiempo libre. Luego estaban su vida social y la iglesia. Aunque parezca paradójico, ella ama su casa y es feliz como anfitriona cuando vamos a verla.

La mamá, cuando jugaba el papel de mártir nos hacía responsables de su sufrimiento y culpables por su cansancio. Con frecuencia recurría a las quejas, los reproches, las lágrimas y las amenazas. Sus ojos parecían decir: “Nadie siente como yo. Nadie sufre más intensamente que yo. Mis sufrimientos llegan a niveles trágicos y dramáticos. Llevo dentro una tristeza y una pena terrible...”.

En mi refugio interior, me encuentro con mi furia:

“Mamá, ¿cómo te atreves a pasarme una mochila de este peso? ¡No puedo hacerme cargo de ti! ¿No ves que soy una niña? Te informo que las cosas son exactamente al revés. ¡Tú eres la que debe hacerse cargo de mí! ¿Cómo puedes hacerme sentir culpable si no te protejo?... Es un daño fuerte, casi irremediable para mí.

¿Qué tal si me hubieras recibido con amor, con alegría, feliz de traerme al mundo, como un regalo maravilloso de Dios? Habríamos formado un bello lazo que nos habría hecho muy felices a las dos”.

Es saludable acordarse que también tengo la opción de dejar de dramatizar la situación. En tal caso no debo retirar el amor y apartarme, sino permanecer frágil y permitir que me lastimen. ¡No puedo evitar que me hagan daño, no debo retraerme, debo restringirme a darme cuenta y seguir amando!

Es divertido, ver como mi madre no vive en el presente, persigue el momento siguiente casi con desesperación. Cuando estamos almorzando, ella está dando órdenes para el postre, cuando llega el postre, va preparando el café y así sucesivamente. Es por eso que no escucha, porque no presta interés, para eso hay que estar con los sentidos en el ahora. Además practica la extraña conducta de llegar-yéndose. Aún ahora, cada vez que me visita se sienta al lado de mi cama pero no deja de mirar el reloj y decirme lo que tiene que hacer el resto del día. Así es ella.

Entro en otro espacio de conciencia. Mi ángel me pregunta:

“¿Qué es lo que más te dolió de la mamá?” “Me dolió que no me viera, lo único que existía para ella era mi hermano mayor”.

A menudo me sentí desamparada. Me hundo en un vértigo intenso, al comprender que aún hoy me abrazan las mismas miserias. En mi

terapia me veo resentida:

“Tengo tres meses y estoy en mi cuna. La mamá vive alegando que mi hermano mayor duerme mal y la despierta en las noches. ¿Qué culpa tengo yo que mi hermano no te deje dormir? Yo también tenía derecho a quejarme si estaba incómoda o tenía hambre. Pero me quedaba tranquilita para oírte comentar a todos lo buena que era yo, que te dejaba dormir. ¡No entiendes que lo hacía para ganarme tu cariño y que hablaras de mí de vez en cuando? ¿Por qué casi nunca me tomas en brazos si yo era una niña tan linda y tan dispuesta a amarte y recibir amor?”.

Cuando se nombraba a mi padre, mi mamá se ponía tan pálida que creíamos que se iba a desmayar. ¡Qué increíble que los rencores sin resolver queden pegados en el inconsciente y aparezcan en el momento preciso!

No teníamos más de quince años cuando, en una visita de mi papá biológico a Chile, mi hermano mayor y yo le preguntamos con temor a mi mamá, si lo podíamos invitar a comer a nuestra casa. Ella respondió que podíamos hacer lo que quisiéramos, porque se iba a Buenos Aires con mi padrastro.

Mi padrastro me llamó a su dormitorio y me dijo que mi padre podía ir de visita siempre que él no estuviera, no quería encontrarse con él. Me pareció extraña su actitud porque él no era un ser rencoroso. Por

fin dejaba entrever su lado humano, aquel que tiene rabias, rencores y pequeñas venganzas. Aquel que se empeñaba en ocultar. Su actitud me provocó una sensación de desprotección. Me recorrió un escalofrío de terror de pies a cabeza. ¿Cuándo vamos a aprender a escuchar al cuerpo? ¡Él no se equivoca!

El día de la comida, horas antes, apareció la hermana de mi madre a ejecutar la misión que le habían encomendado: llevarse a mis hermanos chicos a dormir a su casa. El monstruo había regresado y era imperioso protegerlos del peligro, recreando así la misma escena de desprotección, con idénticos protagonistas, aumentando mi terror. ¿Se había cometido algún crimen del que nadie se atrevía a hablar? ¿Existía acaso un pacto de silencio? ¿Lobo estás?

¿Qué resultaba tan amenazante? ¿No había trascurrido tiempo suficiente para calmar los ánimos? ¿No existía posibilidad alguna de entenderse como adultos? ¿Es que nadie cuerdo atinó a rescatar a los niños del campo de batalla?

A pesar de que intentaron de mil formas suavizar lo sucedido durante el matrimonio, por más que la mamá y su marido trataron de esquivarlo, era inevitable que en el camino nos estrelláramos con los desequilibrios psíquicos de mi papá, sus violentos cambios de ánimo, su ser extraño y desadaptado.

A mi padrastro le incomodaba cuando alguien mencionaba su anterior vida sacerdotal, sobre todo durante los primeros años de matrimonio. Mi mamá se propuso evitar hablar del tema. Logró traspasarnos

el mensaje. Su actitud me sorprendió. Me di cuenta que él no asumía su propia trasgresión.

Tengo la impresión que él no se dio cuenta que abandonar el sacerdocio y casarse requería mucho valor. Después de hacerlo, no tuvo más que avanzar como si nada hubiera pasado. Me habría gustado verlo seguir cuestionando la tradición o dejar de someterse a los patrones establecidos. Le habría dado un enfoque más amplio a sus fórmulas de comprender la variedad del comportamiento humano. Mi mamá tampoco se asumió como una rebelde y quedó atrapada en la misma vereda.

Me llamaba mucho la atención escuchar como enjuiciaban a otros que quebraban las normas establecidas, sin tener conciencia de haber hecho lo mismo. El rechazo, miedo y vergüenza que mi mamá sentía hacia mi papá, y la incapacidad de él de perdonar lo que consideró una oscura traición, determinó que en sus vidas se diera la paradoja: Ambos siguieron unidos por la rabia y la tragedia, aún a miles de kilómetros de distancia.

Escucho a mi espejo murmurándome: “El perdón libera ataduras, mientras condenar a cadena perpetua, te mantiene atado a tu víctima, pues si te distraes, se escapa. ¿Quieres mantener la misma insana adicción a juzgar y por ende, seguir presa de tus fantasmas de niña?”

Ellos guardaron sus años de matrimonio en una caja cerrada y optaron por meterla bajo la alfombra, lugar único y perfecto para anidar fantasmas, ángeles y demonios. Se abrió un enorme espacio para la

imaginación. Nunca supimos lo que realmente sucedió. ¿Por qué no podíamos preguntar? ¿No era acaso un derecho?

Un día cualquiera llegó una carta de mi papá. Era muy larga y agresiva. Yo estaba en mi último año de colegio y mi hermano mayor había entrado a la universidad. La carta contaba con detalle la anulación del matrimonio de mis padres ante la iglesia. Era el secretismo de mi abuela el que se hacía presente en toda su dimensión en mi mamá. Una vez más, mi mamá había olvidado contarnos que había iniciado un juicio contra mi papá. Había recogido los testimonios de los amigos en común, especialmente a los más cercanos a él. El papá se indignó especialmente con sus amistades. Tal vez nunca logró superar el dolor que le provocó aquel evento. Se sintió tan mal y traicionado, que a sus amistades nunca las recobró. No mencionaba la acusación. En esa época se sabía que era muy difícil conseguir que la Iglesia anulara un matrimonio. Había que tener razones muy poderosas. Cuando le pregunté a mi mamá cuál era el motivo del juicio en contra de mi papá, ella se puso muy nerviosa y me gritó: “¡Es que tu papá está loco, no es apto para mantener un matrimonio estable!”.

Era primera vez que lo decía abiertamente, sin rodeos, pero con mucha angustia. Se puso muy pálida, tanto que pensé que iba a desmayarse. Después, estalló en llanto y me gritó: “¡Tú no sabes lo que viví con tu papá!”. Yo me preguntaba, cómo es que mi papá aún está casado con Beatriz si es incapaz de sostener una relación que se mantenga en el tiempo. Interpreto una total inconsciencia en mi madre de la parte que le corresponde a ella en el quiebre del matrimonio.

Es un hecho, que en el término, había que atravesar el río en un mismo barco, con responsabilidades compartidas. Pero ella ni antes ni después, quiso hacerse cargo de su fracaso. A raíz de ese incidente me quedó claro que había entre ellos una relación patológica, en extremo dañada, que nos seguía salpicando a mi hermano mayor y a mí.

Las noches que siguieron me despertaba llorando con mucha ansiedad. Me preguntaba si la locura era algo hereditario. Muchas veces lo había oído. Una noche me dio una crisis de angustia. Diría que lo que sentí, fue lo que hoy es tan trivial como una crisis de pánico. Pensé que me estaba volviendo loca, igual que mi papá. "Papá, si me convierto en un ser extraño, desequilibrado como tú, ¿me querrás ahora? ¿Volverás a mí?".

Mi mamá me llevó al doctor y me recetó remedios. Fue un periodo muy oscuro. Vivía muy atribulada. Fue un tratamiento largo. Los medicamentos me hacían sentir mal. Tenía un dolor de cabeza agobiante y ganas de vomitar.

Con el paso de los años, la duda acerca de las causas de la separación de mis padres, persiguió obsesivamente a mi hermano mayor. Se preguntaba sobre las razones profundas que habían precipitado el divorcio. Él temía que existieran argumentos mayores; en definitiva era la duda de en qué momento había entrado mi padrastro a escena, si había sido causa o consecuencia. A tanto subió el tono de las críticas y reproches, que sucedió lo imposible: mi apacible y tímido padrastro se salió de sus casillas y lo echó de la casa. Fue una etapa muy difícil para la mamá. La vida la obligaba a elegir entre sus dos amores, su marido y su hijo mayor, la luz de sus ojos.

Yo era una niña muy bonita y mi hermano mayor, a juzgar por los relatos familiares, bastante menos agraciado. Mi infancia y adolescencia fueron difíciles entre otras cosas porque siempre sentí que nuestra madre prefería a mi hermano mayor, y esto me generó mucha rabia y me alejó de ambos. Ella, al igual que lo hizo mi abuela materna con su hijo menor, trataba a mi hermano como si fuera hijo único. Eso me provocó una caída libre en el tormentoso mal de los celos. ¡Qué tiempos más inútiles! Hoy sé que el amor se extiende por todo el universo.

Poco a poco, me fui envenenando por los celos y, con eso, también el alma. Necesitamos comprender como adultos que los celos no generan cosa positiva alguna. Son un agente altamente corrosivo, inútil y depredador en cualquier ámbito. ¡Cuánto desearía no haber caído en sus espinudos laberintos! ¡Cuánto dolor me habría evitado! Pero se requiere caer en sus abismos para conocer tamaña basura. Los celos me corrompen como una peste crónica; los celos me han perseguido por todo rincón, extendiendo su sombra durante toda mi existencia. Con los celos todo se pudre, el momento más feliz se convierte en temporal.

Con mi terapeuta, le voy contando:

"Me estoy bañando en el mar delicioso de mi lugar interior, salgo y veo a mi niña de 5 años con mi hermano mayor de 7, también listo para entrar al agua. Mi niña me dice: entremos al mar aprovechando que no hay nadie más. Le digo: ¿Cómo que nadie más, y tu hermano mayor? Él no existe y si vuelves a nombrarlo me voy mar

adentro sola. Mi niña se interna peligrosamente en el mar, y comienza a alejarse por el viento. Un ángel me dice: "¿Vale la pena arriesgar tu vida y tu salud por celos?"

Por celos cometí el error de creer que el amor de mi madre transitaba por la amenazante vereda del todo o nada. Esta percepción infantil trazó para siempre una gruesa línea divisoria entre ella y yo, y nos provocó a ambas una amargura innecesaria.

Entro a un nivel diferente de conciencia, guiada por mi terapeuta:

"Mi ángel me toma de las manos y me pregunta: ¿Por qué crees que te cuesta amarte?, llorando le digo: Me da mucho miedo sufrir más y más. Él me lleva al momento de mi concepción y me manda a deshacer el pensamiento de no querer nacer, porque será puro sufrimiento y angustia. Me dice: que el dolor puede superarse y las heridas también".

LA GRAN BATALLA

A los catorce años, mi hermano se fue a Estados Unidos por seis meses, invitado por su madrina. Siento que éste fue un punto de quiebre en nuestra relación. Tengo grabado mis reclamos de injusticia en el living frente a la chimenea de nuestra casa. "¿Por qué tiene que ir él y no yo?" preguntaba una y otra vez, con una mezcla de enojo y angustia. Me costó mucho aceptarlo. Hoy siento que en la vida surgen oportunidades y es menester aprovecharlas. ¿Por qué mi hermano mayor iba a perder la magnífica oportunidad que le presentaba la vida?

La culminación de las hostilidades con mi hermano mayor, llegó con el anuncio de su matrimonio. Él decidió marginarme de su matrimonio. Esa fue la agresión más dura de todas las que me había lanzado en vida. Jamás pensé que llegaría tan lejos. ¿No era dolor guardado disfrazado de ira? ¿Merecía tanta importancia que necesitaba que estuviera lo más ausente posible?

Él ya no vivía en la casa, nos veíamos poco. Recuerdo que cuando traía a su novia a la casa yo ni la saludaba, tampoco a él. La miraba en menos. Mi rígida postura determinó que Magdalena no tenía ni siquiera título universitario, y ni hablar de postgrado. No leía, no entendía de política ni de historia. Él me llamó un día para pedirme que al menos tratara con diplomacia y respeto a la que sería su mujer. ¡Toda la razón! Mi soberbia me hizo tropezar con la piedra que me perseguía desde niña: los celos. Mi respuesta fue cortarle el teléfono. "El rey de la manada le pedía humildad a quien había pisoteado la vida entera".

Me enteré de que se casarían, al pasar, por una conversación en la casa de mi abuela materna. Ahí mismo supe que él había decidido excluirme de la ceremonia y los festejos. Su decisión provocó una gran tensión familiar.

Cuando supe que me marginaría me convencí que mi hermano no estaba en su sano juicio. Para mí, esa desquiciada determinación quedaba completamente fuera de todo modelo de conducta y pertenecía a la esfera de las cosas que no se hacen. Decidí borrarlo de mi vida. Y así fue por años. ¿Por qué no me acerqué cariñosamente a mi cuñada? Ella nada tenía que ver con mis problemas con mi hermano mayor.

Trabajando con mi terapeuta, entro en estado de conexión y relato:

“Desde la orilla del mar veo como los demás se divierten, pero yo no me atrevo porque me da susto. Lloro con rabia, porque siempre me da tanto miedo que no puedo hacer lo que a los demás niños les gusta. Es un terror que nació conmigo y me impide gozar la vida. Siempre pienso que algo malo va a suceder”.

Me daba una rabia enorme que el miedo impidiera lanzarme en cosas que parecían triviales para todos, no para mí. Me aislaba. Mientras escribo, se me cruza la idea de que con la esclerosis logré aislarme completamente. No puedo hacer lo que la mayoría vive normalmente, tengo la sensación desagradable de experimentar la exclusión, como en mi familia de niña. Siento también la ahogante experiencia de no tener salida, de que nada me ofrece cura ni alivio.

En mi adolescencia, sentí la necesidad de componer en algo la deteriorada relación con mi madre. Andrea, mi entrañable amiga del colegio pasaba por situaciones parecidas, por eso decidimos comenzar un proceso terapéutico, con la gurú de nuestras madres. Ella nos dijo que nos teníamos que divorciar de nuestros papás para que sus errores no nos siguieran doliendo. También nos habló de reprogramación cerebral. Nos dijo que repitiéramos un mantra positivo. Me acuerdo nítidamente como andaba caminando por las calles, repitiendo veinte minutos al día: “Yo me voy a liberar de mis papás”. Lo hice por meses, hasta que me levanté una mañana y me sentí mejor.

LA PIEL QUE ME ALBERGA

Si pienso que fui hecho para soñar el sol y para decir cosas que despierten amor. ¿Cómo es posible entonces que duerma entre saltos de angustia y horror?

Silvio Rodríguez

Tal como le sucede a una abeja, que en su afán de clavar su aguijón derrotando al enemigo ignora que la acción le será letal, la venganza molesta a la víctima, pero corroe más a quién la comete.

No encontré en todos esos años mi lugar en el mundo. Yo no sabía que una emoción se puede encapsular, pero que el sentimiento sigue estando presente. Está como un león enjaulado. Si se toca o se rompe la cápsula, brota el sentimiento. Aflora tal cual como uno lo vivió en el tiempo en que se produjo.

Vivía como si no tuviera una tierra de pertenencia, un nido donde arraigarme. Cuando no existe piso firme, nace un sentimiento de exclusión, de no ser bienvenida o aceptada en ningún lugar, es una amenaza a la esencia del ser.

¿Cuáles son mis métodos para sobrevivir? Los más rudimentarios. Al recibir un gesto que juzgaba como hiriente o agresivo, sin más cortaba toda comunicación con el agresor, como quién corta el cable del teléfono. Escenario que conduce al callejón sin salida del aislamiento. Tal vez proviene del condicionamiento primario, de haber vivido la

cadena perpetua que le impuso mi mamá a mi padre. No se hablaron en más de treinta años.

Me voy descubriendo como una persona insegura, desconfiada de mis propias facultades. Me es difícil tomar decisiones por miedo a equivocarme. He necesitado la aprobación de los demás, tengo complejos. He sido muy tímida a la hora de relacionarme con otras personas. Los expertos señalan que se da la paradoja. Los individuos más aceptados son los que se desentienden de que los acepten. De modo que, si sinceramente queremos que nos acepten, desiste de pensar en ti y concéntrate en extender una mano a los otros.

Cuando dejé de tener abierto el acceso a la conciencia, a mi alma, me encontré como Narciso, plegándome sobre mí misma. Tremendamente abstraída en mi propio retrato. Había perdido mi alma, y con ella también mi centro. Sólo me quedaba el ego y su pensamiento miedoso ante cualquier contingencia de la vida.

Mi insatisfacción con la vida se hace visible claramente en mi reacción frente al tono con que me hablan los demás. No puedo evitar tomar cualquier crítica o comentario como algo personal. Si los otros me quieren, valoran o consideran, todo va bien conmigo. Si me muestran lo contrario, me muero. Me da terror quedarme sola. Eso me quita libertad, aumentan los celos y la sensación de exclusión. Estoy condicionada para mirar el lado medio vacío del vaso. Nunca es suficiente el amor que me brindan los demás, ni el compromiso, ni la atención, ni la lealtad. Muchas veces siento que no me comprenden, identificándome con mi padre.

Alguien con una buena autoestima no precisa de rivalidades, no se compara, no envidia, no se justifica por todo lo que hace, no actúa como si pidiera perdón por existir, no cree que esté molestando o haciendo perder el tiempo a otros. Se da cuenta de que los demás tienen sus propios problemas, en lugar de echarse la culpa por ocasionar molestias.

Con mi terapeuta, entro en estado de conexión profunda:

“Tengo 8 años, estoy en la playa en mi lugar sagrado con mi ángel. Le pido que me lleve al basural, donde está el papá, para que me devuelva todo lo que me quitó en mi vida. Él me dice: “como él ya murió en su forma física, puedo traer su ser de luz que aún no sube”. Me trae su corazón multicolor y bello. Mi ángel me dice que le diga que lo quiero de regreso y su corazón me lo va poniendo en la cabeza. Digo en voz alta: amor, valor, identidad, salud, movimiento, autoestima, vivir sin miedo, sentir, amarme, perdonar, vivir desde mi interior. Mi ángel devuelve el corazón y lo pone debajo de la tierra”.

A pesar de mi vocación y lo que verdaderamente amaba, la literatura, entré a la Universidad Católica a estudiar Historia. Imaginaba la práctica como forma de entender mejor los procesos sociales que me había tocado vivir y así contribuir a que no se repitieran los hechos trágicos que enlutaron a nuestro país. A poco andar me di cuenta que estaba muy lejos de ser lo que esperaba. Igualmente la terminé, con tesis y todos los honores. Al año siguiente empecé a estudiar un

master en evaluación de proyectos y análisis de datos, que en definitiva sería mi oficio.

En mi último año de universidad sufrí hondamente por una relación de pareja. Pedro, después de dos años, no solo me dejó con fecha de matrimonio fijado, sino que tenía otra mujer y se iba a casar con ella. Nunca me di cuenta de nada, no lo creí capaz de algo tan sórdido. Él vivía en el departamento de mi tía mientras ella estaba de viaje. Les pedí a mis papás que lo echaran de allí porque era incómodo para mí. Pero nada hicieron. Me comí toda la pena y la ira sola. Yo tenía 21 años, me transformé en una joven pálida, ojerosa y muy delgada. Finalmente, me encerré a hacer mi tesis de grado, procurando evadir la pena feroz que me consumía. Pasaron meses sin poder recuperarme.

Ya desde el colegio me hacía zancadillas. Trataba de definir un perfil de hombre para mí, y los que llegaban -que no eran pocos- eran casi, casi lo que buscaba, pero no... Lógico. Si era completo ¡se rompía el fatídico hechizo! Si me rodeaban hombres buenos, sanos, me aburrían. Si se me acercaban hombres sexy, destrozadores de corazones, que vienen llenos de advertencias, me atraían ferozmente.

En mi refugio interior, nuevamente me encuentro con mi furia:

“Estoy en mi bella casa. Le pido a mi guía que me traiga el piano más elegante y virtuoso que exista. Tengo 5 años y el papá al frente. Le digo: “¿Te gustaría tocarlo, cierto? Pero no vas a poder, porque yo tengo la llave. Veo tu rostro de ansiedad, transpiras, te taimas. Pero no

me importa nada. Me vas a tener que oír. No hay salida. Por tu culpa no sé distinguir entre hombres íntegros y los infames. ¿Sabes que debido a tu ambigüedad me enamoré perdidamente y no percibí que era bisexual? ¡¿Sabes los peligros que atravesé?!".

Sentí miedo desde muy niña y hasta pasada la adolescencia. Ese rasgo de mi temperamento me mortificó mucho. Solo aprendí a manejarlo cuando junto a dos amigas arrendamos un departamento antiguo en Providencia, cumpliendo así mi sueño de tener mi propio espacio. Lo que ganaba como ayudante de investigación apenas me alcanzaba para pagar mi parte del arriendo y la comida. Pero a mí no me preocupaba. Disfrutaba cada instante. Veía como mis compañeras, ante cualquier eventualidad, pedían apoyo a sus padres, sin ningún pudor. Yo jamás lo hice. En los brazos del orgullo, pedir auxilio es traición.

Nunca había tomado conciencia del resentimiento que había acumulado en la niñez por la reducción de mi territorio, en lo concreto y en lo afectivo. Con el segundo matrimonio de mi madre, en solo dos años mi casa de niña se había sobrepoblado. De pronto nos duplicamos y la casa se llenó de nuevos habitantes, pañales, rodados y biblias. En un abrir y cerrar de ojos, éramos cuatro hermanos tratando de acomodarnos en una casa diseñada para un matrimonio con dos niños. A ratos me sentía ahogada. Mi madre invitaba los domingos a mi abuela, tías y sobrinos. Para mi temperamento más sutil, la situación era a momentos irrespirable. A menudo me quedaba en casa de amigas para capear la asfixiante marejada.

Sigo las instrucciones de mi terapeuta y voy relatando:

"Estoy en la playa del lugar mágico que me encanta. De repente veo una isla en el mar que no había visto antes. Me lanzo a nadar porque la veo cerca. Pero comienzo a agotarme y a darme cuenta que está más lejos de lo que había pensado. Empiezo a tragar agua y las piernas se me acalambran. Aparece mi ángel de la guarda y me lleva a la isla casi inconsciente. Me dice: ¿Por qué te arriesgas sola, sin pensar, sin apoyo? ¿Te das cuenta de que podrías haber muerto?"

Una vez en mi propio departamento me correspondió vivir una experiencia de mundo al revés. Cuando mi papá biológico vino a recibir la herencia de mi abuelo, ninguno de los hermanos ni los amigos le ofreció su casa. Terminó en una pensión de mala muerte en el centro, que al final no era otra cosa que un motel parejero. Mi hermano mayor se negó a verlo. Pleno de rabia contenida por años, simplemente le dio un portazo y no cedió en su larga estadía.

Yo lo acogí en mi departamento; "Papá: acá vivimos tres amigas. Nos preocupamos de mantener buena onda y respetarnos. Así que nada de problemas ni cosas raras..." le dije con voz de mando. Lo cumplió a cabalidad, se acostaba alrededor de las seis de la tarde. Leía, escuchaba conciertos, veía televisión, pero la mayor parte del día la dedicaba a llevar objetos de herencia a tasar a diversos anticuarios.

El fin de semana me pedía algún paseo a lugares que le traían recuerdos. En una oportunidad fuimos a Viña del Mar, donde paseábamos

cuando niños. Él rompió súbitamente en un llanto descontrolado. Decía cosas que no lograba entender, entre medio nombraba a mi mamá y a mi padrastro, pero no conseguí hilar las frases. Felipe, mi pareja de ese momento que nos acompañaba, sugirió llevarlo a urgencia, pues no se calmaba. Finalmente le dimos calmantes y se durmió.

De pronto me vi frente a un extraño conocido. No me sentí incómoda. Solo me molestó su insistencia en interrogarme acerca del matrimonio de mi hermano y mi exclusión. ¡Papá pregúntale a él! le contestaba irritada. Que me llamara "lolita" me desagradaba también. Al despedirse me sorprendí con sus palabras: "Hija, yo no soy la persona complaciente que viste durante mi estadía contigo. Tengo muy mal genio, soy más rabioso y no cedo fácilmente". Me sobrecogí imaginando a un actor que sabe su vestuario y parlamento a la perfección, completamente memorizado. ¿Se trata de una personalidad forjada en el pasado de la que no podía liberarse? ¿Un condicionamiento etiquetado?

Agradecido de mi gesto, cuando lo fui a dejar al aeropuerto me prometió regalarme un pasaje a Europa. Conversamos horas sobre los lugares más interesantes que visitaríamos. Quedamos en que yo lo llamaría para ponernos de acuerdo en las fechas para mi viaje. ¡Estaba tan entusiasmada! Terminé el itinerario y lo llamé a Bélgica para concretar. Cuál sería mi sorpresa al escuchar sus gritos por teléfono: "¡Nunca me llames a esta hora, no hay ningún viaje, son fantasías tuyas!". Qué tortura psicológica.

Durante mi época de ajetreo y viajes, en varias oportunidades estuve a horas en tren de Bruselas, donde él residía, pero jamás lo fui a visitar.

En parte, porque nunca recibí de parte suya mención o interés de recibirme en su casa europea. Por otra, porque yo rechazaba ese viaje tantas veces acariciado y nunca realizado.

Cuando empecé a trabajar buscaba más las imágenes del éxito y la productividad, en oposición a una auténtica realización de mí misma. Esperaba ser querida por mis logros, más que por lo que soy internamente. Íntimamente, sentía que no podía obtener amor gratuito. Solo con eficiencia e ideas brillantes lograría atención. Padeecía una triste confusión, creía que recibir aplausos era recibir amor.

Recuerdo una charla de amigos sobre mí. Decían tener a su lado a una persona de impronta muy fuerte, competitiva y exitosa en lo profesional, muy trabajadora, decidida. Relacionada con una enorme y poderosa red de personas, pero viviendo al borde del abismo emocional. Decían que mi genio parecía ser de acero y que estaba lista para resistir, para dar una persistente lucha, significara lo que significara. Me veían preparada para lograr lo que me proponía, manos a la obra para subir en la escala de éxitos laborales.

Trabajando con mi terapeuta, entro en un estado de conciencia diferente para relatar:

"En mi lugar sagrado, intento subirme al árbol de la vida, pero no lo logro. Tenía un cuervo gigante sobre mi hombro izquierdo. Era lo que pesaba mi soberbia, lo que no me permite escalar y tocar la flor más bella, la flor de la humildad. Le grité a mi ángel protector y enseguida vino

y me paso un millón de flechas para matar al molesto gigante. Se las clavé todas, pero no murió. Entonces mi ángel me entregó una espada mágica. Con ella corté por fin su cabeza y logré desprenderme de aquella bestia. De su cuerpo inerte hice cenizas y mi ángel me ayudó a esparcirlas delante de mi árbol. Para mi sorpresa las cenizas se convirtieron en hermosas calas blancas".

Como una forma elemental de refugio de una niña agobiada por la tensión, aprendí a desconectar mis sentimientos más profundos en favor de las apariencias externas, en especial en mi trabajo. Negaba mis imperfecciones y presentaba una imagen pública que el mundo encontrara favorable.

Mi hipersensibilidad a la crítica, en especial en mi trabajo, me hacía sentir exageradamente atacada o herida. Echaba la culpa de los fracasos a los demás. Era reacia a compartir o discutir mis reales preocupaciones y problemas con los demás. Siempre sensible al comportamiento o comentarios del entorno y a la exposición. Exigía que los demás me concedieran reconocimiento. Me apresuraba a culpar y criticar a los demás cuando mis requisitos y expectativas no se consumaban. Sentía un deseo innecesario por complacer, no me atrevía a decir que no por miedo a incomodar y a perder la buena opinión que tenían de mí.

MI PISO

La Naturaleza es un templo cuyos vivientes pilares, dejan a veces escapar confusas palabras. El hombre posa allí a través de bosques de símbolos, que lo observan con miradas familiares. Como largos ecos que de lejos se confunden en una tenebrosa y profunda unidad -vasta como la noche y como la luz- los perfumes, los colores y los sonidos se responden. Hay perfumes frescos como carne de niño, dulces como los oboes, verdes como las praderas. Y hay otros corrompidos, ricos y triunfantes, que tienen la expansión de las cosas infinitas, como el ámbar, el almizcle, el benjuí, el incienso, que cantan los transportes del espíritu y los sentidos.

*Correspondencias
Charles Baudelaire.*

Cuando nos amargamos y decaemos, cuando nos dejamos dominar por la rabia y el resentimiento, es que estamos encerrados en la pequeñez de nuestro yo personal. En ese caso es seguro que nos veremos condicionados por lo más recóndito de las historias que vivimos en el pasado. Estas historias son tan parciales como he relatado profusamente en esta segunda parte. Yo no escapo a esta costumbre tan humana de buscar los hechos que confirmen la visión preconcebida que yo tengo de mi propia historia personal. Atenta a esa limitación y fruto de mi trabajo terapéutico es que he vuelto tantas veces a buscar en mis recuerdos conscientes e inconscientes, explorando para intentar descubrir tras tanta vivencia desgarradora la respuesta a la pregunta: ¿cómo logré sobrevivir al naufragio de mi psiquis?

LA LUZ DE MI ABUELA MATERNA, "LA ITA"

Se suele decir que las mujeres que fueron madres, a la hora de convertirse en abuelas, sufren una auténtica transformación. Habitualmente, al soltar la pesada carga de educar, sueltan amarras y se conectan con sus mayores virtudes.

Al oír la experiencia de mi mamá y mis tíos con su madre, pareciera que están hablando de alguien muy diferente de mi abuela materna. Ella fue una abuela cariñosa, presente, preocupada y siempre me regaló su compañía y su atención cuando más lo necesité. A menudo las abuelas, a diferencia de las mamás, no temen expresar sus favoritos. En mi caso, existían tres categorías: la primera solo constituida por mi primo mayor. Tal vez fue su parecido físico con mi abuelo, la juventud con que lo recibió, la intuición de que sería su compañero fiel en su temprana viudez.

Desde que nació, fue la luz de sus ojos. Adivinó el encanto que iba a desarrollar, su afición por la guitarra, su hermosa voz y el promisorio economista en que se convertiría. Quizás fue su afán por protegerlo frente a su abuela materna, quien lo rechazaba por tener "la piel oscura", sin sospechar que pronto se pondría la etiqueta de ser el más guapo de todos los primos. Al terminar el colegio, no lo dudó y partió a vivir con ella hasta que viajó a Estados Unidos a cursar su doctorado. Para él no había límites. Mi abuela le daba el gusto en todo y él respondía con afecto y respeto. Los demás no cuestionábamos su sitio, las cosas eran así porque mi abuela así lo determinó y punto.

En el segundo grupo se encontraban los cercanos a ella, los regañones. En ese grado me encontraba yo. Por último, estaban los más pequeños, los que nacieron cuando ya se encontraba en el ocaso de su vida. Aun así, ningún miembro de la familia le fue indiferente. Por el contrario, siempre se preocupó por todos, haciendo gestos concretos de preocupación como las llamadas telefónicas diarias que tenían por objetivo simplemente saber cómo estaban. Siempre trató de que todos estuvieran cerca.

Preguntando por el recuerdo que los otros nietos tienen de sus vivencias con la Ita conversé con una prima que tiene mi misma edad. Comparto totalmente su testimonio sobre la Ita: "Yo también la recuerdo como una abuela cercana, muy presente y cariñosa. Creo que eso que dices al comienzo de que las madres, que al ser abuelas sufren una verdadera transformación es totalmente cierto. Yo me fascino cada día de ver el vínculo que mi mamá ha construido con Diego, mi hijo, veo su gran capacidad de dar amor y me maravillo. Diego, como nosotras, será un afortunado de tener la abuela que tiene".

Muchas veces he pensado que mi abuela hubiera estado viva, me habría acompañado sin fallar durante mi enfermedad. Habría aprendido a darme mis remedios, a ponerme las inyecciones y a prepararme la comida. No me cabe duda que ella no se habría separado de mi lado.

Es curiosa la visión que tiene mi mamá sobre mi abuela, tan diferente a la mía:

"Mi mamá fue una mujer muy trabajadora en las mañanas, pero a decir

de ella, era la “fregando y jodienda de la casa”. Ese era su deber y lo cumplía a la perfección. Ella siempre se sentía muy orgullosa que su casa “brillaba como Patena”, y así era. Después de almuerzo siempre salía a las casas de mis tías, con las cuales era muy unida, o a jugar Bridge con sus amigas, o al cine con mi papá. Ninguno de nosotros tiene recuerdo de mamá en la casa cuando llegábamos del colegio, alrededor de las cuatro de la tarde”.

La visión que tiene de mi abuela la primera esposa del mayor de mis tíos se acerca más a la visión que tenemos los nietos. Cecilia conoció a la Ita el año 43, a los once años, cuando la familia llegó a vivir a la calle Hindenburg, donde ella ya vivía. Se hizo amiga de mi mamá y de la tía Consuelo con las que entabló una gran amistad.

Mis abuelos fueron muy cariñosos con ella. Durante su niñez y adolescencia pasó mucho tiempo en la casa. La recuerda como una casa acogedora. Había una pieza bar o pieza de estar. Ahí jugaban. Era una casa entretenida, alegre, con vida, permanentemente con gente. Se realizaban regularmente entretenidas fiestas. Muchas veces eran invitados extranjeros, diplomáticos, dado el cargo que tenía el Tata como edecán del Presidente de la República. Cecilia participaba en todo. Ayudando a preparar la comida que se iba a servir: canapés, masitas, sanguchitos, tragos y en la fiesta misma, bailando con los otros niños del barrio. Era una patota grande de niños y niñas, unos quince, de edades cercanas que eran acogidos en la casa de mi abuela. Ella recuerda una niñez y adolescencia muy alegre y entretenida, donde mi madre era una más de la patota.

A los 17 o 18 años, Cecilia comenzó a pololear con mi tío mayor y luego se casaron. Contentos con el matrimonio mis abuelos les ayudaron a armar la casa. Se fueron a vivir al campo en San Javier. Mis abuelos iban permanentemente a verlos. Salían a caminar, hacían manjar, mermeladas, se mataban corderos, se preparaban buenos asados. Cuando volvieron a Santiago se fueron a vivir a la casa de mis abuelos. La Ita afianzó su relación y cercanía con Cecilia. Se avenían mucho y Cecilia aprendió de ella cómo ser dueña de casa. Iban juntas a la feria, tejían. Cuando mis tíos se separaron, una vez más la acogió: “tu siempre serás para nosotros una hija, así que no te alejes de esta familia”.

Yo puedo decir que tuve el privilegio de tener una gran abuela. Una abuela de verdad. Era una mujer independiente que le encantaba viajar. Hasta unos pocos años antes de morir, navegaba sola por los canales del sur. Tenía una fortaleza inquebrantable; lo que quería, lo conseguía. Su fuerza se basó siempre en un amor sin límites por su familia. Nunca nadie dejó de sentir ese amor arriesgado y verdadero que irradió siempre. Consistente y comprometida con lo que realmente importa. Fue capaz de trascender, y su “amor porfiado” produjo frutos palpables de unión, fraternidad y reconciliación. El mejor ejemplo del triunfo del amor rotundo y definitivo por la familia es el caso de su hijo menor. A pesar del rechazo que su alcoholismo generaba en sus hermanos, la Ita siempre estuvo al lado de él. Con su amor consiguió lo que nadie nunca se imaginó: se sanó de su adicción y fue recibido y acogido por el resto de sus hermanos y familia.

El gran legado que nos dejó mi abuela es el triunfo del amor y de la unión familiar. Por algo llegábamos todos los sábados a su casa.

Su amor convencido nos atraía. Hay dos cosas que yo tengo muy grabado en el recuerdo de la Ita. Lo primero es la importancia de congregarse a toda la familia en torno a la mesa. El ritual de los sábados en la casa de la Ita era imperdible; durante la tarde comer unos sanguichitos, un kuchen o unos helados en verano. Lo permanente era que los sábados de la Ita estaban ahí, disponibles para cualquier miembro de la familia, tíos, primos, exnueras.

Lo segundo eran tres fiestas tradicionales "imperdibles" en la casa de la Ita. La primera era la celebración de Navidad, con ese gran árbol de pascua con luces de distinta forma y tamaño y ese caos de la repartición de regalos. La segunda era la pascua de resurrección, con los huevos que había que buscar en el patio de la casa y la tercera era el asado del 18 de septiembre. Recuerdo esas fiestas en que los primos lo pasábamos tan bien. Las celebraciones eran obligatorias para todos, pero no en un sentido de carga, sino que por el contrario, en un entorno de encuentro alrededor de la mesa, la parrilla, las papas con crema y el roast beef.

Ahí aprendimos a ser amigos de nuestros primos y tíos. Cultivamos juegos. ¡Cuántos vidrios quebrados producto de las guerras de cojines y de las piezas oscuras! Sabíamos que le encantaba vernos juntos y a nosotros nos gustaba verla contenta y feliz.

Conversadora, interesada por lo que sucedía en el país, mantenía el rito que cultivó junto al Tata, de leer y comentar todos los días el diario. Le gustaban las cartas, pero los juegos difíciles. Gran jugadora de Bridge, la reina de los ases. A todos nos enseñó ese solitario imposi-

ble de sacar, que requiere de paciencia, perseverancia y convicción de que algún día saldrá. ¿Cuántas veces habrá sacado la Ita ese solitario? Me imagino que muchas, porque durante su vida fue capaz de resolver problemas mucho más difíciles, con los mismos atributos que se requieren para sacar ese "maldito solitario".

Ordenada, meticulosamente cachurera, hasta las cosas más increíbles tenían un lugar, que sólo ella sabía dónde guardaba y que mágicamente aparecían justamente cuando se necesitaban. Cuidadosamente generosa con las cosas pequeñas. Los caramelos se guardaban en esa caja cuadrada metálica de tapa amarilla con pintitas azules a dos metros de altura, por razones obvias. Esa caja siempre tuvo caramelos, todavía debe tenerlos. Todos nosotros comimos de esa caja, sus hijos, nietos y sus bisnietos. Una cajita que nos endulzó a todos, de a poco claro, pero siempre fiel, siempre llena de caramelos, jamás le faltó a nadie. Como nunca le faltó un regalito de navidad a nadie que la rodeara. Los famosos paquetitos de navidad que preparaba con meses de anticipación. Y la música, las canciones del Tata, algunas de ellas sólo recordadas y cantadas en nuestra familia. Para la Ita los canturreos eran un homenaje a la familia, porque en esos momentos sentía que su ideal de familia unida cobraba vida.

LA LUZ DE MI PADRASTRO

Porque tuve hambre, porque tuve sed, y me diste pan, y agua de beber. Porque anduve solo y me viniste a ver, un poco de cielo pude conocer. Porque andaba triste, cansado y con frío, y me diste alegre tu calor de amigo. Porque me sanaste cuando estuve herido, yo sentí en tus manos las de Jesucristo.

*Tú, Mi Hermano
Esteban Gumucio*

El segundo marido de mi mamá fue mi padre. Padre es quien cría. Creo que mi situación de abandono paterno influyó en que yo adoptara rápida y amorosamente al que llamaba "Daddy", el cariñoso modismo inglés para referirse al papá. El cumplía con casi todo lo que una niña de siete años habría esperado.

Cuando era niña, no estaba dispuesta a irme a la cama si él no me llevaba. Él era quien me despertaba cada mañana para irme al colegio. Yo lo acompañaba y me quedaba en sus brazos, mientras él disfrutaba una de sus pocas pasiones: ver por televisión las peleas de box. No he conocido, ni conoceré una fe tan honesta vivida en lo cotidiano.

Austero, callado, reflexivo y simple, religioso siempre. No le daba el menor valor al dinero, ni a cosa material alguna. Cuando era una adolescente, tenían que llevarlo bajo amenaza a comprar algo de ropa, habitualmente forzado por una rotura evidente. No innovar era su

lema. Tenía que ser el mismo modelo y color de zapatos, camisas y pantalones. Nunca sintonizó con moda o vanguardia alguna.

Irritantemente incrédulo de toda corriente de pensamiento fuera del dogma católico, incluso de la psicología de mi mamá. Sin embargo, no imponía sus creencias a nadie. Era una curiosa mezcla entre un conservador y un hombre muy libre. Un alma buena de adentro, transparente, sencillo, acogedor, querible. Para mí fue un testimonio de cristianismo verdadero en su enfermedad y su muerte. En vida me pareció que mi Daddy era de esas pocas personas a través de las cuales Dios se deja ver. Creo que como buen hombre y cristiano, era como un vidrio que dejaba pasar la luz de Dios.

Muy servicial, siempre dispuesto a sacrificarse a sí mismo por el bien de todos. Parecía que siempre nos murmuraba al oído: "Si quieres sentirte conectado a Dios, ten por seguro que sólo encontrarás tu propósito en el servicio a los demás, y en estar conectado a algo mucho más amplio que tu cuerpo, mente o ego". Íntegro, bondadoso, sensible, noble; los veinte años que vivimos juntos no fueron en vano. A pesar de nuestros desacuerdos, que no fueron pocos, sobrellevó penas y alegrías conmigo, sin desistir. Resistió con serenidad y entereza mis angustias, rabias y desconsuelos. Fue el hombre de la escucha, de la comprensión. Siempre tu vida tenía un lugar en la suya. Te hacía sentir importante, lo tuyo valía, su escucha atenta enriquecía cualquier cosa. En una familia donde la política dividía las relaciones, él estaba más allá de eso. Sin embargo, en pos de la tranquilidad y la paz que anhelaba, se fue haciendo cada vez más pasivo. Evitaba tener que asumir algún tipo de decisión, riesgo personal o cambio en su vida.

Se creó un círculo de cariño entre nosotros, al que luego se integraron mis hermanos menores. Su energía protectora fue una luz en mi vida. Yo sabía que contaba con su apoyo incondicional. El problema era que él no se enfrentaba con mi mamá, eso era una ley. Una tenue niebla parecía abrigarlo cuando aparecía frente a nosotros los mayores; era el rostro de mi madre, susurrándonos: "A él no se le critica, no se le increpa, no se le discute, no se le interroga, ni se le juzga. Es un santo y se le debe tratar según su rango".

Cuando me casé por la iglesia, no dudé en pedirle a él que fuera mi padrino. No había otra imagen en mi mente más que entrar de su brazo al altar.

Desgraciadamente, desde el cuarto año de mi enfermedad, a partir de un nódulo en la garganta le diagnosticaron cáncer. Los médicos dijeron que el pronóstico era alentador, sin embargo, por mi intuición supe inmediatamente que se trataba de un ataque fulminante y que el final se acercaba cabalgando de prisa por la oscura noche de la muerte.

Pese a todos los buenos augurios, mi vaticinio se cumplió sin apelación. Desde el inicio se entregó a la enfermedad sin oponer ninguna resistencia. Llegaba la hora de Dios. No buscó tratamiento alternativo alguno. Aunque no me hubiera dado nada más en la vida, me dio el tesoro más maravilloso que se le puede dar a quien vuelve de la guerra: el amor incondicional.

Una noche en la madrugada falleció mi Daddy. Se fue sin dolor. Su paz era absoluta, a pesar de estar muy claro de lo que estaba viviendo.

Pudimos decirnos todo lo que teníamos que expresarnos. Incluso tuve tiempo de escribirle unas palabras que mi mamá pidió leer en la misa. Temí que el tiempo me arrebatara la posibilidad de expresarle por última vez cuanto lo quiero.

Paso por momentos en que me voy en un llanto infinito y otros en que sólo puedo dar gracias por los años de amor y por haber compartido con un hombre que pasó por este mundo haciendo el bien. Cuando partió, yo estuve a su lado una hora después. Pude ver cientos de ángeles rodeando su cuerpo ya sin vida y su alma sonriente ya percibía el amor puro de Dios.

Es la primera vez que siento la muerte tan cerca. Sentí casi como si me hubieran cercenado buena parte de mí. A pesar de tanto que he pensado, hablado o escrito, no tenía ni la más remota idea de cómo podía ser aquella situación. Y es así. Tan natural como llegó, se fue.

El día de su muerte entré a su pieza y lo vi ahí, acostado, las manos cruzadas sobre su pecho, como todo un rey sobre la cama durmiendo. Sí, durmiendo para siempre. De todas las películas que he visto en mi vida, este es el único plano que jamás olvidaré. Una sensación de plenitud inenarrable. Una sonrisa de profunda paz. Un alma que se iba, pero que se iba derramando amor, tanto amor sobre muchos de nosotros.

Recuerdo a mi Daddy leyendo frente a la chimenea de nuestro living. Lo recuerdo cuando era niña y salíamos a acampar juntos a sus adorados lagos del Sur. Los viajes eran lo que en realidad importaba. Hablábamos de historia, de fútbol, de su infancia. Yo también hablaba

de mi infancia, pero entonces, desde el presente. Mi Daddy tenía una oreja muy sabia. Para ser maestro hay que saber escuchar.

Lo recuerdo llamando al aperitivo, siempre con el mismo tono, ni débil ni autoritario, sino paternal. Escuchando música clásica en el jardín y, noticias en la Cooperativa. Sentado a la mesa, ají verde en la mano y una copa de vino tinto en la otra. También junto con mi mamá sentados a la mesa cualquier día de semana, como una pareja de cuento antiguo, que se alegraba tanto al ver llegar a los hijos y a los nietos.

Fue por siempre y para siempre el profesor, el defensor a rabiar de la fe, el hombre de izquierda, de valores íntimos, la imagen bondadosa y sencilla. Lo recuerdo como dice en sus versos Nicanor Parra, nuestro gran anti poeta, en su defensa a su hermana Violeta: "Pero los secretarios no te quieren, y te cierran la puerta de tu casa, y te declaran una guerra, a muerte. Porque tú no te compras ni te vendes, porque tú no te vistes de payaso, porque tú hablas la lengua de los pobres".

Sobre todo, me cautivaba su imagen serena. Recuerdo un almuerzo de primavera comiendo los dos solos, mi Daddy en el patio iluminado como telón de fondo. La vida parece recordarnos de vez en cuando que no podemos tener control sobre ella y las cosas pasan, a pesar de nosotros.

Lloré su muerte sin contenerme. ¡Es que lo amé tanto! No podía siquiera imaginarme la vida sin él. Hasta el final iba a verme, con su cabeza calva por la quimioterapia. Se marchó quien ejerció con dulzura la tarea de proveerme un piso en donde plantarme en el

mundo. Su partida me hizo tener la certeza que la muerte no existe. Solo volvemos, al final del camino, a nuestro verdadero hogar, donde todos nos reencontraremos algún día en el amor de Dios. Una vida no basta para expresarle mi amor y gratitud.

Nuestro amigo y sacerdote Javier habló en el funeral. Hizo un discurso maravilloso y representó muy bien las imágenes de nuestra niñez. Yo quería hablar, quería escribir, quería decirle algo a mi Daddy, de cuánto lo quise, de todo lo que me enseñó. Tenía todo muy adentro. Su existencia me incita a querer llegar al cielo, a propagar mi humanidad lo más lejos posible, a no quedarme escondida, inerte, al borde del camino. No es sólo allá a la distancia donde lo recordaré, sino que es esencialmente aquí adentro, bien adentro, en lo más profundo de mi alma. Miraré arriba hacia al cielo y lo veré, pero una parte de él se queda conmigo, por siempre, hasta el día en que yo también parta.

Una muerte se liga con todas las muertes, como si hubieran sido ayer. Lloro por él, por mí y por otros. En relación al duelo, creo que de los hijos, yo fui la que desde el primer momento no ha ahorrado llanto. Me lo he llorado todo y me permito estar loca, perdida, dispersa y en comunicación con campos sutiles. No tengo pudor en salirme a la berma a ver cómo fluye lo que circula, sin ser del todo parte. De habitar mi cuerpo en su detención. Es sanador y también necesario. Es como buscar al papá que queda latiendo para siempre en mí. Me alegra no haber estado contenida. El regalo de los duelos es que te conectan con todo lo que debe morir en el proceso de despedida para hacer más auténtica la vida que nos queda por delante.

Mi hermana menor le dijo a su hija, mi sobrina, que el Tata estaba en el cielo cuidándonos y ella respondió: “yo no quiero que esté en el cielo, quiero que esté aquí conmigo”. Sus palabras expresan el sentir de todos. Desde que ella nació, siempre ha vivido con sus abuelos y fue especialmente cercana con Gonzalo, quien habitualmente ejercía como su papá. Ella era la luz de sus ojos.

La Navidad de ese año fue muy difícil y triste. Fue en mi casa. Todos los años era él quien leía el Evangelio. No me podía conformar. Lo extrañaba demasiado. Él fue mi piso. Mi mundo ya no sería el mismo. Mi hermano menor me regaló la grabación de los primeros discos de Los Perales, conjunto musical religioso en el que él participó por más de 40 años desde los tiempos en que fue sacerdote. Fue un regalo maravilloso. Es impresionante cómo funciona la memoria. Hay canciones que yo no oía hace 30 años y al escucharlas me acordaba de todas las letras.

Yo tenía alrededor de siete años cuando mi mamá ponía en el toca-casetes del auto de mi abuelo las canciones de él. Nosotros no teníamos auto. A mí me gustaban mucho, aunque mi mamá las ponía tanto que sonaban a diferentes velocidades y de repente se cortaban abruptamente. Me acuerdo también que me daba mucha risa y lo molestaba porque en la carátula de uno de los discos aparecía con sotana.

Con los años me he ido convenciendo de que mi padrastro no es solamente humano. Él es un alma superior, tiene aire de santidad. Tuve el privilegio de vivir una vida con él desde los siete años. Él me enseñó a diferenciar lo esencial de lo trivial; el valor de la solidaridad y

la necesidad de optar por el servicio a los más pobres. Me transmitió la profundidad de su fe y su amor sin límites por Jesús.

Me llena un profundo silencio, pues ha partido el mejor de los nuestros.

Hace un tiempo, casi tres años después de su muerte, mi mamá tuvo un sueño que me dejó curiosa. Soñó que iba a una fiesta en la casa de Mónica, su cuñada. Ahí veía a Gonzalo, mi padrastro, ya muerto. Ella le pedía que por favor la llevara con él. Él le contestó: “tú no sabes lo difícil que es llegar adonde yo estoy ahora”.

Pienso que el camino puede no ser fácil después de la muerte física. Los tibetanos dicen que hay muchos obstáculos y que serían los mismos que tenemos en nuestra vida: los patrones de relación o condicionamientos. Que al morir nos podemos encontrar con los mismos miedos, los mismos estados de ánimo tormentosos, sentirnos sin salida y que eso sería el infierno si te quedas ahí o el purgatorio si logras soltarlos.

Tal vez no sea un sendero tan simple como nos han transmitido en la espiritualidad tradicional católica. Quién sabe la complejidad del viaje final. Estoy cierta que no se trata de ningún modo de un tránsito leve. Por eso recomiendan encontrar la paz en la vida y saber soltar los condicionamientos...

¿Será eso?

TERCERA PARTE

LO QUE APRENDÍ

EN BÚSQUEDA DE MI CAMINO A CASA

*Tantas veces me mataron, tantas veces me morí,
sin embargo estoy aquí resucitando.
Gracias doy a la desgracia y a la mano con puñal, porque me mató
tan mal, y seguí cantando. Cantando al sol, como la cigarra, después
de un año bajo la tierra, igual que sobreviviente que vuelve de la
guerra. Tantas veces me borrarón, tantas desaparecí, a mi propio
entierro fui, solo y llorando. Hice un nudo del pañuelo, pero me olvidé
después que no era la única vez y seguí cantando. Cantando al sol,
como la cigarra, después de un año bajo la tierra,
igual que sobreviviente que vuelve de la guerra.
Tantas veces te mataron, tantas resucitarás
cuántas noches pasarás desesperando.
Y a la hora del naufragio y a la de la oscuridad
alguien te rescatará, para ir cantando.
Cantando al sol, como la cigarra, después de un año bajo la tierra,
igual que sobreviviente que vuelve de la guerra.*

*La Cigarra
María Elena Walsh*

Explorando mi ser divino he comenzado a meditar y reflexionar. Hace un tiempo construí un espacio en mi interior al que llamo Mi Lugar Sagrado. En él puse lo que más me regocija de la naturaleza. Cada vez que lo visito me encuentro con el mar calipso intenso, cristalino. En el centro se ubica mi bella isla, la más hermosa y con las flores más coloridas del planeta. Entre ellas tulipanes y rosas, mis favoritas. Las

riego abundantemente, para que permanezcan en eterna primavera, en estado de gracia infinita. La arena blanca brilla con el sol iluminándola sin oscurecer jamás. Mi lugar sagrado está enclavado en el cerro más verde que se conoce, colmado de enredaderas en flor. Entro a mi amplia casa de madera noble, tan antigua como los árboles que la rodean. Desde aquí se obtiene la visión más espectacular y mágica de mi paraíso.

Al atardecer, me tumbo al costado del fuego de la chimenea y me pongo a meditar. Me comunico con los maestros espirituales, sigo las instrucciones terapéuticas de mi psicóloga, la divina Marta. Ahí bailo, nado, canto, visualizo mi cuerpo en movimiento al compás de la música clásica que amo y del color de los chakras. En ese lugar es fructífero tratar de procesar los recovecos del inconsciente.

Darme cuenta del peso de lo inconsciente no me tomó por sorpresa. Tampoco fue una sorpresa descubrir lo miedosa que he sido, lo herida que estoy y descubrir cómo lo he disimulado por tantos años. Pienso que el objetivo del sufrimiento humano tal vez sea ofrecer un camino para que las personas puedan percibir sus más profundos dolores y descubrir su propio Maestro Interno.

El maestro interno es ese aspecto de nuestra mente que expresa la voz de la sabiduría dentro de nuestro ser interior. Es la conexión de la pequeña criatura con el Gran Ser, con la divinidad. En algunas religiones es conocido como El Espíritu Santo. El maestro interno se percibe casi como un ser aparte pero se sabe que es nuestro propio Gran Ser. Sus palabras son siempre amorosas y perfectas. Su visión

te muestra un mundo perdonado, en el que el dolor y la separación no existen. Habla despacito, muchas veces no lo escuchamos en medio del tráfago de nuestros pensamientos cotidianos y de los engaños del ego. Es la voz que nos guía por los caminos que nos convienen y que nos hacen crecer.

Por otra parte, muchos hemos oído o leído alguna vez sobre la niña (o niño) interior que habita en cada uno de nosotros. El niño interior es nuestro auténtico ser, la parte vital y energética que nos mueve sin temor y que, aunque queramos, en muchos casos no podemos evitar que se manifieste. Es nuestro auténtico potencial interior, aquella posibilidad de desarrollarnos que existe en nosotros, de actualizarnos, de crecer. Una necesidad intrínseca que en muchos casos se mantiene adormecida. Nuestro niño interior es también esa parte interna que no pudo expresar su dolor en un momento concreto, que ha reprimido sus emociones más profundas y que ha motivado que nos adaptemos al entorno condicionados por el miedo al abandono.

En resumen, el niño interior es una parte esencial de la creación de nuestro yo; aquella parte donde residen los aprendizajes; aquella parte que magnifica nuestro miedo y que se rige por las emociones más difíciles que ha debido pasar, que no ha sabido afrontar. En este sentido, nuestro niño interior es la esencia de nuestro ser que espera, latente, el momento en que pueda ser escuchado, en el que se le tome en cuenta, en el que pueda obtener lo que no tuvo en su momento.

En este doloroso proceso de mi enfermedad he descubierto mi niña interior; muy distinta de la imagen de mí que me gusta mostrar. ¿Cuánto

poder tiene? ¿Cuánto poder ejerce sobre mí? Como tinta indeleble, su rostro quedó pegado a mí en mis primeros años de vida. Con su pesado ropaje, hilado de antiguas heridas, de rabia contenida, terror, traumas, frustraciones, resentimientos, abandono, envidias y celos, mi niña interna estaba inmóvil, pero queriendo atención y gritando por socorro. Hoy siento que mi niña quiere crecer para despojarse de toda su pesada carga.

No me considero una heroína ni nadie especial. Solo fui atrapada por la diosa del infortunio, quien sabe con qué intención. Quiero estar preparada para aceptar lo que vendrá, porque la enfermedad me puede llevar a traspasar mis propios límites. Me puede llevar a conocer aspectos de mi persona que han estado lejos de mi vista y a los cuales no les había prestado ninguna atención. Ya no se trata de buscar la comprensión respecto del origen energético de mi mal ni de conocer los factores que contribuyeron a la aparición de mi enfermedad. El camino que sigo actualmente es aprender a usar la enfermedad como un medio de acceso a mi divinidad olvidada.

Nunca me ha sido más difícil ni más urgente el camino de la sabiduría. Por mucho tiempo he estado casi enteramente dedicada a la celebración del ego, con sus deplorables fantasías sobre el éxito y el poder. He celebrado precisamente esas mismas fuerzas de codicia e ignorancia que me están destruyendo.

“No habrá libro si no logras sacar y escribir la voz cristalina, la voz amorosa, compasiva, comprensiva”, afirmó mi mentora Delia Vergara. Mientras busque esa voz en cosas que no tienen sentido me ataré a

mí misma a leyes que tampoco tienen sentido. De esta manera tropezaré una y otra vez, buscando la salvación donde no se encuentra.

Tal como Diana, la hija de Zeus y Leto, llevo arco y flechas y soy capaz de curar enfermedades. Protejo a los niños pequeños. Diana pidió siete dones a su padre Zeus cuando tenía tres años, algunos fueron: la capacidad de dar a luz a otros, una túnica color de azafrán con ribetes rojos que le llegara a las rodillas, seis ninfas del mar que tuvieran su misma edad y le sirvieran de escolta y veinte ninfas de los ríos para que le cuidaran sus aderezos de caza y sus perros.

¿Qué peticiones haría yo?

Salud, la más plena. Luminosidad, la más brillante creada por los dioses. Sabiduría, la más hermosa y humilde para guiar mis pasos en el camino del amor. El más bello árbol para que abrigue a quienes lo necesitan. El diamante más cristalino que se haya visto en la Amazonía. También un precioso ramo de tulipanes para darles mi flor favorita a todos los seres que amo.

El ego trabaja únicamente para sí y pide sin cesar. Su demanda es como un pozo sin fondo. Le pido a mis seres queridos, pido a los otros, pido a la sociedad, pido a la vida, pido a Dios. Pido y pido y vuelvo a pedir. En esto consiste el ego, en un pedir continuo y un sufrir por no tener. Pienso que tan inconsciente como ignorante, recién me doy cuenta como el ego ha conducido mi vida dormida y despierta. Mientras más he pedido por lo que creo que merezco, más he sufrido por no recibirlo o porque considero que no se me ha dado a tiempo

o en la cantidad que necesito. Nada ni nadie ha podido satisfacer mi necesidad sin fin.

Creo que mis condicionamientos están fraguados en la niebla de la rabia y la venganza. La diosa de la ira, de la envidia, de los celos y de la vanidad ha hecho un festín con mí ser. Pero estoy segura que mis condicionamientos están en mi espiritualidad, y también sé que existen herramientas para salir del tarro de la basura e ir hacia el sol que brilla día y noche. Estoy decidida a lanzarme al río dorado, donde está el arsenal de herramientas mágicas para enfrentar a todos los brazos del ego.

Reflexiono y creo que no estoy conectada con mi mundo interior. Es por esto, que poseo la facilidad para revivir tragedias y no para recordar aquellos momentos de felicidad y plenitud. Todos tenemos el karma para encontrar una senda espiritual u otra. Creo, desde el fondo de mi corazón, que me ha sido necesario conocer distintas sendas para luego seguir con completa sinceridad la senda que más me inspiró. Por mi propia experiencia recomiendo leer los grandes libros espirituales, de todas las tradiciones a nuestro alcance, para hacerse una idea de lo que pueden querer decir los maestros cuando hablan de liberación e iluminación. Descubrir por nosotros mismos qué enfoque de la realidad absoluta nos atrae. Ese fue mi camino y creo que seguirlo me ha permitido recuperar mi centro y volver a mi hogar, a la morada donde reside mi ser divino.

Cuando exploré las tradiciones místicas, elegí una maestra y la seguí. Emprender el viaje espiritual es una cosa, y otra muy distinta es encontrar la paciencia y la constancia, la sabiduría, el coraje y la humildad

que hacen falta para seguirlo hasta el fin. Muy pocos de nosotros sabemos seguir verdaderamente a un maestro, lo cual es un arte en sí mismo. Por lo tanto, no importa lo grande que sea la enseñanza o el maestro, lo esencial fue encontrar en mí misma la intuición y la habilidad de aprender a amar y a seguir al maestro y la enseñanza.

No es fácil. Las cosas fundamentales nunca serán fáciles, ni los resultados perfectos. ¿Cómo podrían serlo? Todavía estamos en Samsara (ciclo de nacimiento, vida, muerte y encarnación en el budismo). Aunque ya elegí a mi maestra y sigo las enseñanzas con la mayor sinceridad posible, a menudo me encuentro con dificultades y frustraciones, contradicciones e imperfecciones. Pero no sucumbo a los obstáculos ni a las dificultades; con frecuencia no son más que las emociones infantiles de mi ego.

Somos Seres Divinos. ¡No sigamos aburriendo a Dios con nuestras quejas! “Dioses sois” dijo Jesús. El problema es que la religión en la que nací no me enseñó eso; los divinos eran los curas y ahora sabemos cuán poco divinos eran. Mi camino debe ser empoderar a ese ser divino que soy por tanto necesito hacer un trabajo cotidiano y perseverante para experimentar esa divinidad. Si recorro mi vida y miro mi trayecto por la existencia sin las distorsiones del ego, puedo reconocer el ser divino actuando infinitas veces. Está en mí, solo que no me guiaron para reconocerlo, explorarlo ni potenciarlo. El Ser divino habita en el cuerpo y más allá del cuerpo, por eso nunca muere.

Sin darnos cuenta y simplemente por estar inmersos en nuestra cultura occidental, nos han transmitido que lo correcto es educar a los indivi-

duos para no perder de vista el mundo externo. Nos dan las herramientas para movernos por valores que tienen significado únicamente en lo exterior. Generalmente vivimos desconectados de nuestra vida interior y, por consecuencia, de nuestra verdadera identidad.

La meditación es la vereda que nos regresa a nuestra casa. Meditando podemos sentir nuestro ser. Sin embargo, nuestra vida corre en una disputa intensa y angustiada, en un remolino de urgencia y agresividad, compitiendo, atrapando, ostentando, agobiándonos con tareas, actividades y desvelos. No parece haber un escenario más adverso que éste para buscar y practicar la quietud y el abandono necesarios para meditar.

¿Qué busca mi psiquis por medio de los síntomas? ¿Qué busca nuestra psiquis por medio de los síntomas que experimentamos con tanto dolor? De acuerdo a los maestros, el cuerpo busca autenticidad. Son el rechazo y la resistencia los que convierten una dolencia cualquiera en síntoma de una enfermedad.

Un viejo sabio, el padre Álvaro, me dijo que mi enfermedad venía para desterrar el orgullo de mi corazón y conocer el amor. No hay forma de sanar esquivando la propia sombra. El destino es uno para cada uno. Sin embargo, este paso de la oscuridad a la luz, esta evasión del sótano o este abandono de la tumba, son cuestiones que me exigen aprender a vivir una vida absolutamente nueva.

Vivo buscando en los ojos de los otros una imagen que me revele quién soy verdaderamente. Probablemente desde niña aprendí a leer

en los ojos de los demás lo que ellos esperaban de mí. Creo que desde muy pequeña aprendí sistemas de creencias, y después fui por la vida creándome experiencias que armonizaran con ellas. No estuve atenta a lo novedoso ni a lo extraordinario que surgía en mí y seguí aferrada a mis viejos dogmas y temores.

Descubrí con Marta en estos años de trabajo terapéutico que durante la niñez, en la convivencia con mis padres, adquirí mis rasgos positivos y negativos. Es absurdo recriminarme por eventos pasados; más absurdo aún recriminar a otros por dichos eventos pues no hay forma alguna de modificarlos. Pero tal como lo acentúa la visión del buda, el pasado está contenido en el presente, por eso es que se da la maravillosa posibilidad de sanar viejas heridas ahora.

En un libro llamado Un Curso de Milagros descubrí una idea que iluminó mi búsqueda: "La rabia es una emoción perjudicial, nociva e inútil. Se disuelve a base de comprensión y amor. Cuando una emoción negativa se comprende, cuando se arroja luz sobre sus raíces, la energía que está detrás disminuye y acaba desapareciendo".

En mi experiencia he vivido un sin fin de rabietas sin sentido. Prácticamente no recuerdo algún periodo de mi vida en que no haya estado enojada o en conflicto con alguna de las personas más significativas. Todo un despropósito. ¿Por qué no me di más espacio para soñar cada día, para divertirme, para gozar, para reírme, para hacer el amor? Estoy convencida que el amor es el cimiento espiritual. La unión, el corazón en plenitud, crean. La desunión, la separación, la rabia, aíslan. A pesar de saber que el odio conduce a renunciar al amor, no siempre

logro dejar el odio a un lado. Sé que cualquier avance espiritual prospera cuando se alcanza la armonía con el espíritu, que es amar. ¡Pero cuesta tanto aplicarlo en la vida diaria!

En el budismo no hay duda respecto a la definición del amor: amor es comprensión. No existe verdadero amor sin mediar la comprensión. La tradición budista es prístina: Conocer lo que sucedió y aceptarlo; así fue. Los sabios dicen que hay que conocer para comprender. Comprender para perdonar. Perdonar para soltar. Soltar para transformarnos y elegir una manera diferente de ver la vida.

Los griegos han aportado una de las expresiones más radiantes: el "entusiasmo". La palabra entusiasmo se traduce como "un Dios interior". En mi interior, no importa mi condición, hay un alma inmortal y apasionada que desea revelarse.

En Oriente utilizan la meditación para romper con nuestra forma "normal" de operar. Para lograr un estado libre de toda impaciencia e inquietud en el que no hay competitividad, no hay deseo de ostentar ni retener nada. En un estado sin codicia dejamos de atesorar y dejamos partir las emociones que nos aprisionan.

Si una persona no logra su más alto nivel de conciencia, quiere decir que no rema para los otros, sino para sí mismo. Reclamamos, nos ejercitamos, nos alimentamos, nos formamos, nos hacemos resguardar... pero, ¿y los otros? ¿Cómo es que siempre deseamos más para nosotros sin pensar nunca que los otros necesitan tener al menos lo mismo? ¿Cómo podemos amar si no vemos a los otros?

LA MEDITACIÓN: DESARMANDO LA TIRANÍA DEL EGO

Una mente lúcida y un buen corazón acompañados por sentimientos cálidos, son las cosas más importantes.

Si la mente no se dirige a los pensamientos positivos y elevados, nunca podremos hallar la felicidad.

Dalai Lama

Puesta en una situación límite como lo es esta enfermedad que me condena a la inmovilidad y a la incomunicación, lo que necesito, más que ninguna otra cosa, es la valentía y la humildad para pedir ayuda desde lo más hondo de mi corazón. Pedir la compasión de los seres iluminados. Pedir purificación y curación. Pedir el poder de comprender el sentido de mi sufrimiento y transformarlo en un plano relativo. Pedir el conocimiento profundo de la naturaleza absoluta de la mente que se produce al fundirme con la inmortal mente de sabiduría del maestro.

Hay seres que han pasado por las vivencias que nosotros estamos experimentando, y que hoy se encuentran en planos superiores al nuestro, en niveles de evolución muy altos, pero que en vez de continuar ascendiendo, deciden ayudarnos. A estos seres se les conoce como Santos, Maestros, Mahatmas, Gurús, Budas, Derviches, Edjinas o Iluminados. A ellos debemos acudir por ayuda.

Una noche me desperté con la sensación de que había descubierto algo muy importante. Era un mensaje. Reconocí las voces que me producen la inmovilidad como síntoma corporal. Tomé conciencia

que durante mi infancia no sentí por mí, ni hacia mí, el amor masculino como energía. Debido a eso, no puedo sentir ese amor. Está congelado en mi cuerpo.

Es sabido que muchas de las heridas emocionales producidas en la niñez pueden causarnos trastornos psicológicos, emocionales y físicos en la vida adulta. Esas voces quedan resonando dentro de nosotros toda la vida. Por eso hay que aprender a reconocerlas y anular su poder para que no nos sigan haciendo sufrir, para liberarnos de esos mandatos distorsionados y para no volver a repetírselos a nuestros hijos e hijas.

Lo que entendía por enfermedad ha cambiado con el tiempo. Ahora me parece una misión específica que de alguna manera, en algún lugar, yo había pactado llevar a cabo. La enfermedad, cuando aparece como agente ineludible, está transmitiendo un mensaje de necesidad de evolución desde el universo. Por eso algunos maestros hablan de la enfermedad como un sendero hacia la iluminación. Al desencadenarse una afección como la mía, es preciso entenderla como una bendición que nos arrastra de vuelta al mundo interior y a sus tesoros. Esto resulta muy fácil de decir cuando uno es el sano y está intentando consolar a una persona enferma, pero entenderlo, aceptarlo y, a veces agradecerlo, ha sido un camino terriblemente duro para mí, con muchos avances y retrocesos como son los caminos de la vida.

Recuerdo un taller realizado en un congreso en Buenos Aires sobre temas sociales donde expusieron especialistas en temas alternativos. Un distinguido pediatra decía que los primeros responsables de la dro-

gadicción eran precisamente los pediatras. Sostenía que se acostumbra a los niños a recibir soluciones desde afuera y no se les enseña a buscarlas desde adentro. Este planteamiento me hizo sentido porque creo que la enseñanza que les damos a nuestros hijos no acentúa en ellos su potencial de autonomía en la resolución de sus conflictos. Así llegan a adultos con la confianza de que “los demás” se tienen que hacer cargo de ellos. Como una consecuencia, se encuentran en algún momento de la vida teniendo que hacerse responsables de sí mismos sin tener las herramientas psicológicas ni las habilidades necesarias para ello. ¡Por supuesto, yo también soy producto de esta enseñanza!

La tradición budista dice que cuando meditamos para encontrar nuestro guía interior, éste jamás debe asemejarse a alguien del exterior, sea el Cristo, nuestro mentor o cualquier otro. Al principio, nuestro guía interior se presenta sin un aspecto claro. Llega en forma de bruma, como algo no formado. En la medida de nuestras convocatorias, ese guía se forma, se define, adquiere un rostro.

El maestro es el camino, la mágica piedra de toque para la transformación total de todas las percepciones del discípulo.

En mi sesión con Marta relato:

“Dios es mi padre y mi madre y da su amor por igual a todos los seres conscientes. Es un gran río de compasión, una montaña que se levanta sobre mis inquietudes frívolas sin alterarse por los vientos de las emociones. Es

una gran nube cargada de lluvia que apacigua los tormentos de mis pasiones”.

¿Qué es el Reino de Dios? Para mí es un mundo sin angustias, sin expectativas, sin apariencias, sin pretender ser lo que no se es. El Reino de Dios está en la armonía de vivir en el presente y no con la atención puesta en el resultado. Es la aceptación de nuestro karma.

La mente es un maravilloso instrumento para especular, pero tiene un lado tenebroso. Hay un aspecto de la mente, que no es rentable pero pretende serlo, es la mente dominada por el ego (“egoic mind”). Es el semblante de nuestra mente que nos murmura constantemente durante el día. Es la voz dentro de nuestra cabeza.

La mayor parte del tiempo, el murmullo parece que fuera nuestra propia voz y nuestras propias reflexiones, y constantemente manifestamos esos pensamientos como propios: “amo hacer eso”, “no puedo esperar hasta mañana”, “me pregunto qué va a pasar”... La voz podría, a su vez parecer negativa, crítica o perversa: “nunca haces nada bien”, “no vales nada”... Somos propensos a tomar en serio a esta voz, la aceptamos, estamos de acuerdo con ella, no la contradecemos. La admitimos porque estamos instruidos para creer en nuestros propios pensamientos, sin evaluar si son auténticos o no.

El ego existe sólo en los seres humanos y empieza a crecer a medida que el niño crece. Los padres, la escuela, la vida van contribuyendo a que el ego se fortalezca. La razón para esto es que se nos ha informado desde que nacemos que la vida es una lucha y, en ésta sólo

sobreviven los egos fuertes. Así, nuestro ego se hace más grande, se fortifica, se transforma en una ciudadela lista para ser sitiada por los enemigos que la rodean.

Dicen los sabios que, si emprendemos el camino espiritual es para terminar con la grotesca tiranía del ego. Sin embargo, la capacidad que éste posee de encontrar recursos para no ser eliminado es casi infinita y en cada etapa del camino hacia la liberación es capaz de sabotear y abatir nuestro deseo de vernos libres de él. La verdad es sencilla, y las enseñanzas son muy claras, pero, como he podido experimentar en numerosas ocasiones, en cuanto las enseñanzas empiezan a influir en mí y a motivarme al cambio necesario, el ego intenta complicarlas porque sabe que lo amenazan en lo más fundamental. La técnica del ego para la defensa se basa en proteger los rencores.

Una dificultad anexa es que no podemos abandonar el ego. No se puede abandonar algo que no tiene una existencia real, algo que es solamente una idea, una noción. En este caso, sólo podemos mirarlo y entenderlo. Es como querer abandonar la propia sombra; por más rápido que corra, no puedo dejarla atrás. Una vez que uno empieza a intentar abandonar el ego, éste cobra más presencia. La única forma de deshacerse de su tiranía es viéndolo.

El proceso de desenmascarar el ego no es puramente destructivo. Junto a una constatación muy precisa y a veces dolorosa de su naturaleza fraudulenta y casi criminal, se desarrolla una sensación de amplitud interior, un conocimiento directo de lo que es la ausencia del ego, de la interdependencia de todas las cosas y de la comunión con

el universo. Se conoce ese humor vivo y generoso que es el rasgo característico de la libertad.

En lugar de esperar temerosa y abrumada la llegada del fin, he continuado receptiva a lo que la vida me traiga, emprendiendo una dura batalla. La batalla de un ser débil contra el más cruel de los carceles: mi propio cuerpo. En esta batalla utilizo mi mejor arma; escribo abriendo la puerta para que surjan mi rabia y a mi sufrimiento. Porque todo eso que está ahí, registrado en mi cuerpo y en mi cabeza, quiero removerlo. Reconocerlo, sacarlo fuera, para poder soltar.

La mayoría de las meditaciones son invadidas por el ego y cuando ocurre así, las distingo porque me producen un profundo malestar. Entonces suelto aquellos pensamientos de inmediato; esa es la práctica: soltar, soltar, soltar. Soltar la desconfianza y todo lo que me lleve a interpretar de la peor manera las palabras de mi entorno.

Lo hermoso se produce cuando llego al momento en que me doy cuenta de mis pensamientos y simplemente los dejo pasar. Y entonces, más y más, me instalo en lo que hay aquí y ahora. Los pensamientos van y vienen, al pasado o al futuro, pero con la ayuda de mi maestro logro quedarme con lo que hay en el presente. Es el momento presente el que quiero cuidar, porque si estoy en presencia puedo ser libre de elegir: "esto me sirve... esto no me sirve". Soltar y dejar ir...

En este camino he tenido que aprender a buscar los momentos de calma que existen en mi día a día para practicar la meditación. Contrariamente a lo que se pudiese suponer, el estar condenada a la inmo-

vilidad no me facilita las cosas. En primer lugar, no me es posible buscar libremente algún lugar especial de la casa donde encuentre el silencio, la relajación y la quietud que necesito para meditar. Por otra parte, en mi cama o en el sillón donde reposo soy perturbada por miles de sensaciones físicas que surgen de mi inmovilidad y de mi total dependencia. Puedo ser distraída por un acceso de tos que me ahoga o por un intenso dolor muscular. Tampoco puedo estar sola ni puedo pedirle a las personas que me cuidan que no hagan su trabajo; me interrumpen para preguntarme si necesito algo, para cambiarme de posición, para darme medicamentos o para aspirar la acumulación de secreciones de mi tráquea. Si no es nada de eso, es la alarma de alguno de los equipos que me soportan que suena para avisar que algo anda mal.

No puedo imaginarme un ambiente más propicio que el que vivo para la aparición de la rabia, la frustración, la autocompasión y de todas las vivencias que solo contribuyen a hacer al ego más y más poderoso. Sin embargo, es en este contexto adverso que he tenido que aprovechar los momentos de tranquilidad para alcanzar una práctica de quietud espiritual y encontrar esa calma que me permite el cultivo de las virtudes.

ESCUCHANDO A MI ENFERMEDAD

Soy yo, Altazor

Encerrado en la jaula de su destino.

En vano me aferro a los barrotes de la evasión posible. Una flor cierra el camino. Y se levantan como la estatua de las llamas. La evasión imposible. Más débil marchó con mis ansias que un ejército sin luz en medio de emboscadas

Altazor

Vicente Huidobro

Me encantaría comunicarme con mi padrastro Gonzalo, que murió hace 4 años, con mis ángeles protectores y con mi papá. Si tuviera la oportunidad de hacerlo, éstas son algunas de las preguntas que les haría:

- ¿Por qué habito en un cuerpo paralizado?
¿Cómo se puede volver a mover?
- ¿Por qué tengo esta enfermedad tan dolorosa, cargando ya por 10 años, esta cruz del más pesado de los metales?
- ¿Es posible el milagro de recuperar la salud? ¿Cómo?
- ¿Por qué sufro un mal incurable, tan poco habitual?
- Me hago la eterna pregunta “¿Por qué a mí?”
- ¿Por qué siento que el chakra de la garganta es el más dañado?
- ¿Por qué siento que me ahogo?
- ¿Por qué el chakra del corazón me oprime casi ahogándome?
- ¿Cómo continúo viviendo desde mi cuerpo paralizado?

-¿Cómo ayudo a mis hijas a crecer sanas?

-Papá, ¿estás en paz, estás feliz?

Muchas veces me he preguntado: ¿Qué busco? ¿Qué es lo que el hombre desea y busca siempre? La respuesta que más se repite es la felicidad. Todos queremos ser felices y pensamos que encontraremos la felicidad en el tener más cosas, en la diversión, en el éxito, en la fama, en la comodidad. Cuesta mucho que nos demos cuenta que la felicidad no está en el tener, el dominar, el disfrutar, sino en algo muy diferente: en amar y ser amado. Mi enfermedad me ha obligado precisamente a eso, a buscar la esencia de las cosas y a dejar de lado los adornos superficiales que ocultan esa esencia.

Todos buscamos también la paz y la armonía porque carecemos de ellas. Cuando experimento rabia, falta de armonía o sufrimiento, esa miseria no se limita a afectarme sólo a mí sino que se irradia a todos los que me rodean. La desdicha impregna el ambiente. Ciertamente esa no es una manera adecuada de vivir.

La meditación no es más que tener el coraje de estar solo y en calma. Desde que me inicié en este camino, poco a poco, he comenzado a sentir un nuevo estado en mi ser, una nueva lucidez, una nueva belleza, una nueva inteligencia, que no he pedido prestada a nadie, que está creciendo en mi interior. Tiene raíces en mi propia vida. Y si no soy temerosa, llegará a buen término, florecerá.

En los primeros tiempos de mi enfermedad desbordaba de optimismo, pensaba que la enfermedad no pasaba de ser una broma macabra

de corta estadía, como el paso de un tifón. Exploré simples métodos de apoyo emocional, como quien se refugia de un temporal sabiendo que el sol no tardará en aparecer. Como una experimentada surfista, logré capear la gigantesca ola sin que me botara. Lo conseguí a costa del naufragio total de la conciencia. ¿Para qué me iba a preocupar si los síntomas serían pasajeros?

Mi mamá dice que soy una balsa sin rumbo navegando en un mar de pena. En estos largos meses de trabajo terapéutico, de meditación y de contemplación, me he ido pelando como una cebolla, capa a capa, transformándome. Ya no soy la misma mujer; mis hijas me han dado la oportunidad de mirar dentro de mí y hacer aparecer espacios interiores olvidados, vacíos, tenebrosos pero extrañamente serenos, donde nunca antes había indagado. Son lugares sagrados y para llegar a ellos debo transitar un camino angosto y lleno de obstáculos, vencer a las fieras de la fantasía que me salen al paso.

Para ayudarme en los primeros años, recurrí al pensamiento positivo, no sabía que la lucha sería como la de David contra Goliat. La historia es conocida; tan antigua como vigente. El combate bíblico entre un joven pastor llamado David, y un gigante, Goliat, que creía que con su fuerza podía abusar de todos. Este Goliat siempre llevaba puestos casco, coraza, y en una mano tenía el escudo, y en la otra, una espada grande, como él. Pero David no tuvo miedo. Sin decir nada, puso una piedra en su honda, apuntó mejor que nunca y la lanzó. La piedra fue a enterrarse en la frente de Goliat, quien dio unas vueltas sobre sí, dejó caer el escudo y la espada, y luego cayó muerto.

Todos se quedaron tan sorprendidos que no encontraron qué decir. David señaló: “Lo primero es no tener miedo a nadie, por más gigante que sea. Lo segundo es estar convencidos de que tenemos la razón, de que es justo lo que queremos. Lo tercero es saber usar bien el arma que tengamos”.

Con el correr del tiempo, sé que he descubierto mi arma – la meditación – y que estoy ejercitándola para poder usarla bien. Sin embargo, debo decir que aún David no ha vencido a Goliat.

Había oído vagamente, alguna vez, sobre las funciones curativas del trabajo para activar la glándula pineal. Pero no había intentado averiguar más. Mi hermano mayor, quien ha investigado cuanta técnica de sanación existe fuera del mundo alópata, tampoco me la había mencionado. Posteriormente encontré *Alkymia*, un libro que trata sobre el tema. Hice un trabajo terapéutico con la autora del libro y ejercité durante un año los métodos que propone ese texto. No experimenté ninguna curación milagrosa, pero fue mi inicio en el maravilloso planeta de la meditación. Aprendí a concentrarme en un punto, desarticulando el incesante movimiento de la mente.

Me pregunto a veces si conocer la verdad es conocer la naturaleza de la mente. ¿Cómo es, entonces, la naturaleza de la mente? De acuerdo a las enseñanzas budistas existen distintos niveles de la mente que van desde la naturaleza burda hasta niveles más y más sutiles. Existen niveles distintos de actividad mental cuando estamos despiertos, cuando soñamos, cuando estamos en sueño profundo y cuando estamos inconscientes. Incluso, en el momento de la muerte, cuando

ha cesado la respiración y la actividad del corazón y se produce la disolución de los procesos fisiológicos, hay otro nivel de la mente, aún más profundo. Esa es la esencia. Me imagino un cielo vacío, espacioso y puro. Su esencia es así. Imagino un sol luminoso, claro, sin obstrucciones, espontáneamente presente; su naturaleza es así. Imagino que este sol brilla imparcialmente sobre todos nosotros y sobre todas las cosas, penetrando en todas direcciones; su energía, que es la manifestación de la compasión, es así: nada puede obstaculizarla y lo invade todo.

Una serie de hechos fortuitos hicieron que llegara a mis manos un libro maravilloso que postula con detalle el vínculo entre enfermedad y los problemas y traumas de carácter psicológico. No tiene que ver con echarle la culpa a nadie, menos a nosotros mismos por desarrollar enfermedades. Todos somos culpables y nadie lo es. Con todo, no hay medicina más preventiva que el sentir que nos aman y aceptan como somos, desde que gritamos cuando llegamos al mundo.

No me extraña que este regalo haya venido en formato de texto, pues mi relación con la literatura es un apasionado idilio de larga data. Por eso es que sufrí mucho cuando la debilidad de mis manos, fruto de mi enfermedad, me impidió sostener mis amados libros por mucho rato. A través de aquel libro fui confirmando mi primera intuición, la trama de mi drama. Percibí nuevamente, con más fuerza aún, que la posibilidad de sanación estaba en develar los intrincados caminos del mundo interno y sus secretos.

Buscando respuestas en diversos y prestigiados autores descubrí que todos postulan que las afecciones, los problemas y las

heridas pueden superarse mediante tareas personales profundas a lo largo de la vida y que los efectos nocivos pueden atenuarse. Más aún, puede darse una curación profunda, incluso cuando se interpongan grandes distancias o hayan pasado muchos años de dolor y sufrimiento.

Acepté de una vez mi situación. Asumí mi identidad de enferma. Admití que el resto está sano y sigue su vida. Es algo muy doloroso. Pero concentré mi energía en el presente y en leer sobre el vínculo entre emoción, cuerpo y enfermedad.

Le pregunté a la enfermedad para qué vino a mí. Escuché que a su manera me respondía a través de mi voz interna. Su propósito era que yo pudiera experimentar y conocer el amor y desterrar el orgullo. Me quedé muy sorprendida. Luego vino rabia, ira y angustia. ¿Cómo era posible que algo tan cruel me pudiera enseñar amor y comprensión? De ahí en más, iniciamos una fluida comunicación. Días después agregé que cuando no estamos dispuestos a tomar consciencia de nuestros conflictos, asumirlos y buscar solución, ellos pasan al plano físico y se manifiestan como afecciones.

La tradición Budista señala que cuando se reprime el dolor y la rabia por periodos largos, se genera un problema de falta de circulación a nivel cerebral, provocando una variada reacción negativa que se expresa en enfermedades, principalmente, en la depresión. Todos quienes estén sufriendo alguna enfermedad pueden hacer este sencillo ejercicio de interrogación. ¡Verán lo mucho que coopera su mal con ustedes!

A medida que iba poniendo más atención, la voz y la visión del interior se volvían más profundas, más claras y más altas que las opiniones de fuera.

Con el rigor y la exigencia heredados de mi madre y un pulso familiar inmerso en la psicología, me sumergí en un auto análisis. Quería tener una fotografía de mi yo exterior, al momento de gatillarse la enfermedad. Quería buscar claves que me dieran luz acerca del origen del desajuste feroz de mi cuerpo. Probé aplicando técnicas de relajación que había aprendido años atrás.

Frente a un espejo dejé que salieran las imágenes sin restricciones, edad o lugar. Sin mayor esfuerzo, fueron emergiendo, desordenadas y a ratos confusas. Sin embargo, fueron conformando un personaje plenamente reconocible, enteramente vestido de mí.

Utilizando ejercicios de imaginación logré visualizar el objetivo último de la meditación: liberarme de las apariencias. Imagino que vivo en una casa situada en lo más alto de una montaña, situada a su vez en lo más alto del mundo. De pronto desaparece toda la estructura de la casa, que me protegía pero que limitaba mi visión. Me quedo sola y desnuda pero puedo ver todo lo que me constituye y rodea, dentro y fuera.

Si de verdad quiero librarme del ego, tendré que profundizar en las meditaciones. Ver la falsedad del ego, y, en cuanto la vea, perderá su poder sobre mí. No es abandonarlo, sino verlo, comprenderlo, ser testigo de él. Entonces, no se apoderará de mí ni dictará mi conducta.

Desde tiempos inmemoriales, los budistas han explicado que no se consigue nada con las experiencias externas y ni siquiera con intensas deliberaciones, sino en actitud meditativa, silenciosa, en la cual la realidad brilla como un precioso cristal.

Cuentan los maestros de ayer y de hoy que la frecuencia del corazón, si es genuina, cristalina, honesta y verdadera, se descubre siempre en la paz de nuestro ser. Ella nos señalará la naturaleza de nuestra vida. Basta que en quietud conservemos nuestra escucha fija y serena en eso que somos, en nuestra alma profunda.

Los occidentales aprenden a meditar por una variedad de razones. Para muchos es simplemente un deseo de paz interior, para otros es parte de su búsqueda de la verdad y entendimiento y para algunos es la esperanza de descubrir el espacio sagrado de la felicidad. Con el tiempo y con paciencia la meditación puede satisfacer cada uno de estos deseos.

La tradición oriental se relaciona con una práctica sencilla aunque espinosa, pero cuya consecuencia es la libertad, porque al ser eterno se le reconoce en todas partes. En el fondo de ti y en todos nosotros está el espíritu de la humanidad, un alma eterna y trascendente, que lleva de la dependencia a la liberación, del sueño al despertar, del tiempo al infinito, de la separación a la unidad.

En una noche de angustia y mil delirios, logré encontrar la calma en la meditación. Le pregunté a mi ángel por el camino de salida. Me respondió:

“Mientras estés volcada y perturbada por situaciones que te abruman, más apartada estarás de ti misma. Al estar fuera de ti, todo lo percibirás como un laberinto confuso, creyendo que es tu realidad”.

Aprendí que al consagrar algún momento del día para concentrarme en mí, todo se transforma. Pienso que sin mi alianza con la meditación, no habría sido capaz de sortear la enfermedad. Cultivar la meditación es el mayor regalo que pude hacerme en la vida. A través de la meditación pude comenzar el camino para desenmascarar al ego y descubrir mi naturaleza esencial y así encontrar la estabilidad y la fe que requiero para vivir y morir bien. La meditación es la senda a la Iluminación.

También aprendí que la palabra “medicina” proviene de la misma raíz que “meditación”. La medicina cura mi cuerpo; la meditación cura mi alma. La medicina cura mi cuerpo material; la meditación cura mi ser espiritual.

Mi aproximación a la meditación no fue de ninguna manera sistemática. No me inscribí en ninguna escuela, no fui a un retiro ni seguí a ningún maestro. Mi condición física me lo impedía. Más bien, fui probando lo que me podía servir en mi condición y lo que pudiera realizar con mis limitaciones. La vía para conocer, fue la que podían mostrarme mis amigas y Marta, mi maestra. Practiqué con ellas; me ayudé con distintos discos y videos con conferencias y sesiones de meditación de maestros espirituales. A medida que conocía más, más me sentí interpretada por las concepciones budistas respecto de la

vida, de la muerte y de la enfermedad. Una vez que descubría algo que me parecía que me ayudaba en mi proceso, buscaba conocer más y entender sus fundamentos más profundos. Así llegué a algunos de los métodos que describo a continuación.

VIPASSANA, VER LAS COSAS COMO SON REALMENTE

Vipassana es una de las técnicas más antiguas de meditación de la India. Fue redescubierta por Buda hace más de 2.500 años y fue enseñada por él. La palabra Vipassana significa ver las cosas tal y como realmente son. En el idioma que se utilizaba en la India en la época del Buda “passana” significaba ver las cosas en la forma corriente, con los ojos abiertos; pero “vipassana” es observar las cosas tal y como son, no como parecen ser. Hay que penetrar a través de la verdad aparente hasta llegar a la verdad última de la estructura mental y física.

Esta técnica tiene por objetivo volcar completamente el ser hacia el momento presente atendiendo a la respiración. Se obtiene la unidad de la mente y el cuerpo en el presente. Con la práctica rigurosa es posible alcanzar la completa liberación de los pensamientos, que obstruyen el contacto con nuestra raíz divina que mora en el presente. La meditación Vipassana nos lleva hacia la libertad y la claridad de nuestra naturaleza esencial.

En un primer momento, cuando me introduje en los distintos métodos de meditación sus postulados me parecieron muy atractivos y llenos de sabiduría. Sin embargo, me chocaba con una barrera infranqueable. ¿Cómo se hace? ¿Cómo puedo transformar mi ira y mi dolor en amor? ¿Cómo puedo hacerlo si muchas veces ni siquiera soy consciente de las emociones que condicionan mi visión de la realidad y mis conductas?

La experiencia me muestra que cuando lo intento me puedo concentrar en mi ira pero apenas me concentro en ella, aparece en mi mente el objeto de mi rabia, ya sea una persona o un incidente. Como consecuencia, ya no puedo observar mi propia emoción sino meramente el estímulo externo que provocó mi rabia. Este camino sólo me lleva a la multiplicación de la ira y no a una solución. Esto se produce porque es muy difícil observar una emoción abstracta, separada del objeto exterior que la originó. Visto así, no existe solución posible.

Mi acercamiento a Vipassana me mostró un camino. El fundamento es de una sencillez extrema como son muchas de las verdades fundamentales. Cuando ocurre una contaminación en la mente, producto de una emoción con una fuerte carga negativa, se producen dos fenómenos fisiológicos en forma inmediata: la respiración pierde su ritmo normal y se inicia en el cuerpo un cambio bioquímico que da lugar a alguna sensación.

Estos fenómenos nos ofrecen una solución práctica: una persona corriente no puede observar las contaminaciones abstractas como son el miedo, la ira o la pasión, pero con un adiestramiento adecuado y practicando es fácil observar la respiración y las sensaciones del cuerpo, y ambas están relacionadas directamente con las contaminaciones mentales. Apenas surge una contaminación mental, la respiración deja de ser normal y nos da un aviso de que algo anda mal. De la misma forma las sensaciones también nos dirán que algo anda mal. Tras recibir este aviso puedo empezar a observar mi respiración y mis sensaciones; al hacerlo, la negatividad que invadía mi conciencia comienza a desaparecer.

De acuerdo a los fundamentos de *Vipassana*, este fenómeno físico-mental es como una moneda, en una cara están los pensamientos y las emociones que surgen en la mente y en la otra la respiración y las sensaciones del cuerpo. Todos los pensamientos y emociones, todas las impurezas mentales que surgen, se manifiestan en la respiración y en las sensaciones de ese momento. Por eso, al observar las sensaciones o la respiración estamos observando, de hecho, las contaminaciones mentales. En vez de huir del problema nos enfrentamos a la realidad tal y como es, las negatividades ya no nos arrastrarán como hicieron en el pasado y si perseveramos terminarán por desaparecer y permaneceremos felices y en paz.

La auto-observación permite ver los dos aspectos de la realidad: el interno y el externo. Mientras miré en el exterior buscando la causa de mi desgracia y al responsable de ella gasté mi energía en cambiar la realidad externa. Al ignorar la realidad interna, no comprendía que la causa del sufrimiento se encuentra en mi interior, en mis reacciones ciegas hacia las sensaciones, sean estas agradables o desagradables.

Al ser consciente de mi respiración y sensaciones también lo soy de lo que ocurre en mi interior. Así pude aprender a observar mi interior sin permitir que sea inundado por la multiplicación de la rabia o el dolor. Al observar mis emociones logré que perdieran su fuerza y finalmente desaparecieran.

A partir de mi propia experiencia puedo decir que por medio de la energía de la respiración consciente, de la concentración, podemos

mirar profundamente la naturaleza de nuestro sufrimiento y que eso nos hace posible ver las causas de ese sufrimiento. Si podemos mantener la concentración y la consciencia, entonces, mirar profundamente, nos va a revelar la verdadera naturaleza de nuestro dolor y va a surgir la libertad. Libertad, solidez, calma y felicidad son los resultados de la meditación.

Vipassana es un proceso de auto-purificación mediante la auto-observación. Se comienza observando la respiración natural para concentrar la mente y luego, con la conciencia agudizada, se procede a observar la naturaleza cambiante del cuerpo y de la mente y se experimentan las verdades universales de la impermanencia, el sufrimiento y la ausencia de ego.

El Buda dijo: "El objeto de la meditación debe ser, primero que todo, nosotros mismos. Nuestro amor hacia el otro, nuestra habilidad para amar depende de nuestra habilidad de amarnos a nosotros mismos". Por eso es necesario volver a nosotros mismos para lograr la transformación. Si la meditación se practica con constancia, poco a poco la mente se libera de las energías negativas y se hace pura. Una mente pura está siempre llena de amor desinteresado, de compasión hacia el sufrimiento y las faltas ajenas; está bien dispuesta a alegrarse y a gozar de la felicidad y los triunfos de otros. Una mente pura mantiene la ecuanimidad en cualquier situación. Al llegar a este punto, ya no es posible realizar actos físicos o verbales que puedan perturbar la felicidad y la paz ajena. Una mente pura llena el ambiente de paz y armonía, ayudando a otros a alcanzar su equilibrio.

Uno de los prejuicios más extendido respecto del budismo es que se trataría de una visión individualista de la vida, sólo interesada en el bienestar personal. Mi experiencia con la meditación Vipassana es que me ha hecho mucho más solidaria y preocupada de los otros. Me sensibiliza más a los sufrimientos de los demás y me hace desear hacer cuanto pueda para aliviarlos, sin agitación, con la mente llena de amor, compasión y ecuanimidad. De esa forma, se puede hasta dar la vida por la paz y el amor como lo hicieron muchos monjes budistas que se inmolaron por la paz durante la guerra de Vietnam. Este es el proceso de purificación: el conocimiento de la verdad a través de la experiencia directa. Todo el camino es un remedio universal para problemas universales y no tiene nada que ver con ninguna religión organizada ni con una secta. Por esta razón, todo el mundo puede practicarla libremente en cualquier momento y lugar, sin que se produzcan conflictos por motivos de raza, comunidad o religión a la que se pertenezca; es igualmente beneficiosa para todos y cada uno de los que la practican.

En occidente la mayoría asocia la práctica de la meditación con apartarse unos minutos del día y repetir un mantra para escapar del estrés cotidiano. Nada podría ser más lejano a la potencia que tiene la meditación como camino para alcanzar la iluminación.

La meditación me habilita para estar atenta, presente y consciente. Me ayuda a despertar, a dejar de ser autómatas y de vivir dormida, y me da fuerza para estar en mejor armonía conmigo misma y con el mundo. Me reconoce para conectarme con mis potencialidades, imaginación, sabiduría interna. Me enseña el rumbo para

encontrar respuestas dentro de mí misma, en vez de buscarlas en el mundo externo.

Observar, presenciar, estar alerta, parecen palabras demasiado simples para resolver la complejidad de la mente y las angustias de la existencia. Millones de años de herencia, tradición, condicionamientos, prejuicios... ¿cómo van a desaparecer observando y nada más? Pero no soy impaciente. La existencia requiere paciencia para no desesperar. Los misterios fundamentales solo se develan a quienes tienen una paciencia infinita.

RIGPA, LA NATURALEZA ÍNTIMA DE LA MENTE

Aquellos que no aprenden nada de los hechos desagradables de la vida, fuerzan a la conciencia cósmica a que los reproduzca tantas veces como sea necesario para aprender lo que enseña el drama de lo sucedido. Lo que niegas te somete. Lo que aceptas te transforma.

Carl Gustav Jung

En las enseñanzas tibetanas a la mente se la llama “el rey responsable de todo”, el principio universal que lo rige todo. De acuerdo a ello, es necesario domesticar o entrenar la mente para llegar a tener un corazón y una mente puros. Sostienen que el yo personal es una disposición mental frágil e inconsistente. Mientras una persona cualquiera esté sometida a tal disfraz, los conflictos serán eternos. De modo que es preciso salir de esa dirección equivocada.

Abierta a todas las escuelas y tradiciones de sabiduría budista, exploré distintos métodos hasta ir encontrando las herramientas que me permitieron acercarme a mi ser auténtico. Así conocí Rigpa. Rigpa es una palabra tibetana que en general significa inteligencia o conocimiento pero, que en este contexto tiene un sentido más profundo: “la naturaleza íntima de la mente”. Todas las enseñanzas de Buda van dirigidas a comprender que nuestra verdadera naturaleza, el estado de omnisciencia o de iluminación, es una verdad tan universal y tan primordial que va más allá de todos los límites y más allá incluso de la misma religión.

Inspirado por el significado de la palabra Rigpa, Sogyal Rimpoché diseñó así al método que estaba desarrollando para servir a las enseñanzas de Buda en occidente. Esta forma de meditación ofrece a aquellos que siguen las enseñanzas budistas un camino completo de estudio y práctica, además del entorno necesario para poder experimentar las enseñanzas íntegramente. El objetivo de Rigpa es presentar la tradición budista del Tíbet de forma totalmente auténtica y tan significativa como sea posible para la vida y las necesidades de los hombres y mujeres de hoy. Rigpa intenta explorar cómo la sabiduría y la compasión de las enseñanzas de Buda pueden ser de beneficio en diversas áreas de la vida.

Los budistas cuentan que cuando el pensamiento pasado ya ha cesado y el pensamiento futuro aún no ha surgido, en ese espacio entre los dos hay una conciencia del instante presente, fresca, virgen, inalterada por concepto alguno ni del grosor de un pelo, una conciencia luminosa y desnuda, eso es Rigpa. La única voz que podría narrar esto es la de "no meditación". En esa condición, dicen los maestros: "Aunque busques la falsedad ya no queda nada. Aunque persiguieras piedrecitas vulgares en una isla de oro y joyas, no te sería posible hallar ninguna".

Un concepto esencial para comprender los postulados de Rigpa es el de apercepción, es decir del darse cuenta que se está percibiendo. Este fenómeno revela la naturaleza dual del darse cuenta de la mente. A través de Rigpa se trata de alcanzar la disolución de la naturaleza dual del darse cuenta y alcanzar la naturaleza verdadera del objeto. Cuando se alcanza esa condición, la experiencia no es posible de

transmitir en palabras, ni de reflexionar ni de apercepción porque no existe la dualidad del darse cuenta. Es la percepción de La Gran Perfección, se refiere al estado natural innato, a la pureza, espontaneidad e inocencia primordial de la mente, más allá de los estados alternantes de movimiento y reposo y de la dicotomía entre sujeto y objeto.

En uno de sus escritos introductorios a este método, Sogyal Rimpoché señala: "Si la meditación consiste simplemente en seguir el flujo de Rigpa, ¿cómo podemos saber cuándo es Rigpa y cuándo no lo es? Si estás en un estado inalterado, es Rigpa. Si no maquinamos ni manipulamos la mente en modo alguno, sino que nos limitamos a reposar en un estado inalterado de pura y prístina conciencia, eso es Rigpa. Si hay maquinación por nuestra parte, o la menor manipulación o aferramiento, no lo es. Rigpa es un estado en el que ya no hay duda alguna; no hay mente para dudar, se ve directamente. Si se halla usted en este estado, con la propia Rigpa brota también una absoluta certeza natural, y por eso lo sabe".

No hay límite para la consciencia; cuanto más consciente me hago, más comprendo hasta qué punto es posible algo más. Al alcanzar una cima, se me presenta otra. Es una peregrinación eterna.

TONGLLEN,

LA TRASCENDENCIA DEL RECIBIR Y EL DAR

*Pongo mis manos sobre tu cabeza y pecho y trato de transmitirte salud y energía; te visualizo dentro de una pirámide de cristal, aislada del mal en un espacio mágico donde puedes sanar. Te llamo por los sobrenombres que te he dado a lo largo de tu vida y te digo mil veces que te quiero, Paula, te quiero, y lo repito una y otra vez hasta que alguien me toca el hombro y anuncia que la visita ha terminado, debo salir. Te doy un último beso y luego camino lentamente hacia la salida. Afuera espera mi madre. Le hago un gesto optimista con el pulgar hacia arriba y las dos ensayamos una sonrisa.
A veces no la logramos.*

Paula, Isabel Allende

Entre las diversas artes y meditaciones que los budistas desarrollan, me detendré en una que parece muy poderosa, si tenemos la entereza y el brío de ejercitarla habitualmente.

Mi amiga Vanesa me invitó a practicar la meditación Tonglen. A través de la respiración consciente fui uniéndome a las miles de almas que sufren el mismo dolor. Poco a poco, fui abriendo un espacio en mi corazón, formando un abrazo infinito entre todos nosotros. La energía que produce el sentir que hay cientos de seres humanos en el mismo barco, compartiendo sus penurias, es inigualable. Es dejar atrás ese desgarrador aislamiento.

Se trata de "Tonglen". Tong, en tibetano, significa enviar, y Glen se traduce como recibir o también aceptar. El nombre representa una práctica donde es tan significativo lo que se acepta como lo que se da. Se trata de incorporar ambos aspectos: recibir y dar, en un acto trascendente, importante e interactivo, la respiración. La técnica se explica con dos frases. Al inhalar se aspira todo nuestro sufrimiento y el de los demás; y al expirar se suelta toda nuestra compasión por nuestro sufrimiento y el de los demás.

Durante mucho tiempo, cada vez que intentaba conectarme con mis sentimientos más profundos, con mi fe, me daba cuenta que mi mayor fuente de frustración y sufrimiento era la idea de que mi dolor no servía para nada, ni para nadie. Con la práctica de Tonglen se crea un genuino interés por el sufrimiento del otro, junto a un claro reconocimiento de sus necesidades y su dolor, unido a la determinación sostenida y práctica de hacer todo lo que sea posible para conseguir aliviar su sufrimiento. Así nos sumamos con tantos y tantas que sufren al igual que uno. El énfasis está en saber que todos quienes padecemos dolores espirituales o físicos estamos en el mismo barco. Para penetrar en el corazón de alguien, hay que amarlo sintiéndose uno con él. Bienaventurados los misericordiosos, porque ellos alcanzarán misericordia.

Comenzamos la práctica de Tonglen aceptando el sufrimiento de una persona que sabemos que está sufriendo y a quién deseamos ayudar. Lo visualizamos. Inspiramos el deseo de retirar todo el dolor y miedo en ese ser. Luego, mientras expiras, envías felicidad, gozo o aquello que alivie su dolor. También podemos cambiar el foco y comenzar a efectuar Tonglen por aquello que estamos sintiendo y por millones

de otros que en ese mismo momento están sintiendo exactamente el mismo dolor.

Esta manera de vivir el espíritu hace bien a mi esencia, me enlaza con mi calidad de ser una dichosa hija de Dios, soy feliz al sentirme parte de la misma estirpe espiritual. Uno de los sentimientos más desgarradores de mi condición, es sentirme aislada, ajena, despojada de cuanto sucede afuera, en el sueño de la realidad.

Visitar el Museo de La Memoria en Santiago constituye mi íntimo Tonglen. Me hace hermana en el sufrimiento de tantos compatriotas, que solos e indefensos tuvieron que enfrentar los apremios más aberrantes, en completa e ineludible indefensión, ante la indiferencia de un entorno, abusivo y arrogante.

Se me viene un atropello de recuerdos lejanos y cercanos. Me encuentro tropezando con los 650 millones de discapacitados en todo el planeta; con los 27 años de Nelson Mandela en prisión; con los 6 millones de judíos asesinados bajo el enloquecido y escalofriante régimen de Adolfo Hitler; con el continente negro plagado de hambre y sida; tantos y tantos que sufren enfermedades, tanto dolor y sufrimiento visible e invisible. Somos hermanos en la tristeza de nuestro tránsito por el ciclo de vida. Eso es meditación Tonglen.

Cuando vi por casualidad un reportaje sobre un actor chileno, que producto de un accidente en bicicleta quedó con un síndrome que solo le permite mover los ojos y nada más, me sobrecogió un sentimiento de amor tan grande que no pude contener la emoción. Es una

suerte de comunión que va más allá de la solidaridad. Es por y con el otro, unidos en una red de amor que nada tiene que ver con la lástima, sino con el genuino sentimiento de ser uno con el dolor humano. En el colegio había aprendido algo enteramente diferente. La solidaridad consistía en dar a los pobres lo que a los ricos les sobra.

He aprendido leyendo a los maestros que nuestro estado mental en el momento de la muerte tiene una importancia fundamental. Si muero con una actitud mental negativa, alterada y angustiada, eso puede tener un efecto perjudicial aunque haya utilizado bien la vida. El último pensamiento y emoción que tenemos justo antes de morir ejerce un poderosísimo efecto determinante sobre nuestro futuro inmediato. El momento de nuestra muerte es un momento particularmente sensible y nuestra mente está completamente expuesta y es vulnerable a cualquier pensamiento que entonces nos ocupe. Ese último pensamiento o emoción de la vida puede amplificarse desproporcionadamente e inundar toda nuestra conciencia. Por eso, es que la calidad de la atmósfera que nos rodea en el momento de la muerte es fundamental. Con nuestros amigos y familiares hemos de hacer todo lo que podamos para inspirar emociones positivas y sentimientos sagrados, como amor, compasión y devoción, y todo lo que podamos para ayudarles a liberarse de todo aferramiento y apego.

Creo que siempre podemos ayudar a una persona en su tránsito hacia la muerte. Podemos ayudarla a centrar sus pensamientos en lo que ha aprendido y hecho bien, a concentrarse en sus virtudes y no en sus defectos. Las personas moribundas suelen ser excepcionalmente vulnerables a la culpa, al pesar y a la depresión; podemos

permitirle expresar libremente estos sentimientos para que pueda soltarlos y dejarlos ir. Por último, podemos ayudarle a recordar que tiene una naturaleza divina que no termina con la muerte.

La práctica de Tonglen me ha permitido prepararme para mi propia muerte; el dolor que antes era absurdo y horroroso ahora está imbuido de sentido. Me hermana con los que sufren y me transforma en un vehículo para aliviar su sufrimiento. Este nuevo sentido transformó mi mente; puedo morir en paz, reconciliada conmigo misma y con mi sufrimiento.

THICH NATH HANH

No creas que yo siento que sigo todos y cada uno de estos preceptos perfectamente. Sé que fallo de muchas maneras. Ninguno de nosotros puede cumplir plenamente cualquiera de ellos. Sin embargo, debo trabajar hacia una meta. Esta es mi meta. Ninguna palabra puede reemplazar a la práctica, sólo la práctica puede hacer a las palabras.

*Los Catorce Preceptos
Thich Nath Hanh*

Gracias a mis amigas descubrí al maestro de la meditación zen, de origen vietnamita, Thich Nhat Hanh, cuyo aporte fue fundamental para la difusión del pensamiento budista en occidente. Fue providencial que mi amiga Andrea me trajera de regalo un disco de meditación junto con el maravilloso texto *The Miracle Of Mindfulness*. Me cautivó, no solamente por la maestría y su sabiduría, sino porque me develó a la meditación desde un ángulo asombroso y revolucionario.

Desde el primer contacto con su pensamiento, se despertó en mí el deseo de explorar en profundidad su maravillosa obra. Aprendí muchísimo e incorporé parte de su amoroso y sólido discurso, tan lejano a mi estricta formación católica, centrada en el pecado, en el castigo y el temor a Dios.

Hace 2.600 años, Buda explicó que la vida humana está determinada por la insatisfacción y la desolación. Todo abatimiento tiene su inicio

en los inquebrantables deseos del yo distintivo del hombre. Si éste se instalara en su auténtico ser real, los deseos clandestinos y esclavizantes, no se transmitirían, porque el ser real no precisa nada, pues es Todo y es Plenitud.

En sus escritos se centra la necesidad de transmitir a la acción cotidiana y social una intención profunda de amor surgido de una atención consciente. Dentro de los preceptos enunciados por el maestro Thich Nhat Hanh, el amor ocupa el lugar central. Para él, desde la óptica budista existen cuatro elementos que definen el verdadero amor.

El primer elemento es la benevolencia. No es solo la pretensión de hacer feliz, de traer alegría a la persona amada, sino que es el arte de traer gozo y placidez al ser que amas. A diferencia de lo que hacemos en occidente, para los budistas es esencial tener un entrenamiento con un maestro para aprender el arte de amar, y para ser capaz de dar felicidad y gozo. Debemos practicar el mirar profundamente a la persona que amamos. Antes de unirnos es fundamental tener presente que el entendimiento es la esencia del amor. Si no podemos entender, no podemos amar.

Ese es el mensaje del Buda. ¿Qué nos comprometemos a hacer para entender una vida? Debemos tener tiempo, debemos estar ahí, atentos, debemos observar, debemos mirar profundamente dentro de esa persona. El fruto de esta mirada profunda se llama entendimiento. Parece tan trivial y no resulta, a pesar de nuestros esfuerzos.

El segundo elemento del verdadero amor es la compasión. Esto no es solo la aspiración de aliviar el dolor de otro ser, sino la maestría de hacerlo. Nos obligamos a no perder de vista al ser amado, para asimilar la naturaleza del desconsuelo de este ser, para poder auxiliarlo en su cambio. La destreza en el entendimiento es la práctica de la meditación.

La meditación que apunta al corazón de la compasión en la cosmovisión del budismo, es Tonglen. Por cierto, no se trata del entendimiento católico del término compasión, que implica lástima y empequeñecimiento con el que sufre. Es todo lo contrario.

El tercer elemento del verdadero amor es la alegría. Si no hay alegría en el amor no es amor verdadero. Si estamos sufriendo todo el tiempo, si estamos llorando todo el tiempo y si hacemos a la persona que amamos llorar, entonces no es realmente amor, es incluso lo contrario, podemos estar seguros de que no es verdadero amor.

El cuarto elemento es la libertad. En el verdadero amor se tiende a la libertad. Cuando amamos le traemos libertad a la persona que amamos. Debemos amar de tal forma que la persona que amamos se sienta libre, no solo exteriormente, sino que interiormente.

En el Budismo, se destaca mucho el desarrollo del sendero de la virtud. El maestro Thich Nath Han se destaca por la claridad con la que expone lo que él llama preceptos. Estos no están dirigidos sólo a conseguir la iluminación, personal sino que pretenden iluminar la relación del individuo con los demás. Las claves de este sendero son definidas con detalle y simpleza. Éstas son:

Serenidad: Para alcanzar la serenidad debemos comprender que el mundo no es perfecto, sólo humano. Debemos trabajar en la aceptación de uno mismo, de los otros, de lo que hay, de las cosas como son.

En nuestra vida diaria hacemos precisamente lo contrario, armamos la vida de manera tal que nuestra existencia se aleja cada vez más de la serenidad. Corremos tras éxito, fama y fortuna. Qué distinto sería si nos adentráramos tempranamente en la meditación. La vivencia del “alma” no es una cosa, sino una cualidad o una dimensión de la experiencia individual de la vida y de nosotros mismos. Lo importante, creo, es tratar de ser seres conscientes de nuestras debilidades y grandezas, para poder elevarnos por encima de nuestros miedos, amándonos y amando a quienes están junto a nosotros.

En lo personal, si algo termina con mi serenidad es mi dificultad para perdonar. Bodhisattva, un gran maestro budista, habla de la necesidad de romper con los patrones mentales dañinos que acarreamos. Para mí sería lanzarme de lleno a perdonar. El perdón cuesta, ya que, desde la perspectiva budista no se trata de un acto mecánico sino de poder amar a quien me ofende. Lo encuentro en el cesto de aquellas virtudes de las que carezco completamente. A pesar de la constancia de mi padrastro por transmitirme aquella integridad que él consideraba expresión genuina de Jesús, y que por cierto él poseía a raudales.

Humildad: Consiste en el reconocimiento y aceptación de los propios límites y de la carencia. Nuestra cosmovisión exalta la soberbia y el orgullo, que no es otra cosa que una maniobra del ego para plantar como una falsa virtud, la importancia personal.

Para cultivar la humildad resulta necesario aceptar que el conocimiento que tengo en este momento no es la verdad absoluta, inmutable. Hay que aprender y practicar el desapego de los puntos de vista para estar abierto a recibir los puntos de vista de los demás. La verdad se encuentra en la vida y, ésta es por esencia cambiante.

Autenticidad: Para cultivar la autenticidad es necesario ser lo que uno es. Ni más ni menos. Debe existir congruencia, sinceridad emocional, des-enmascararse.

Muchas veces decimos cosas falsas por buscar nuestro propia conveniencia o para aumentar nuestra importancia. Somos poco auténticos cuando nos vestimos con ropajes ajenos que buscan hacernos socialmente exitosos. De ninguna manera resulta fácil ser auténtico porque vivimos en una sociedad que exalta la apariencia y la superficialidad.

Ecuanimidad: La ecuanimidad se refiere al equilibrio emocional. Para ello, es necesario evitar y combatir los excesos. Por ejemplo, si aparecen la ira o el odio puedo practicar la meditación para comprender profundamente a las personas que los causaron y lograr la desaparición de la negatividad.

Constantemente, ocurren cosas que van en contra de nuestros deseos y nuestros planes. Esa frustración genera tensión y hace que sea muy difícil permanecer en paz y armonía emocional. ¿Cómo podemos dejar de reaccionar ciegamente cuando debemos enfrentarnos a situaciones que no nos gustan?

Cada vez que veo noticias acerca de algún femicidio me duele el alma pensando en la profunda necesidad de equilibrio emocional. ¡Qué mejor ejemplo de desequilibrio que este supuesto amor o pasión que se transforma en una ira capaz de llevar al asesinato! Ni tan arriba ni tan abajo en la emocionalidad. Suena como algo simple, pero los excesos parecen ser el síndrome del planeta que hemos construido.

Desapego: Consiste en renunciar, entregarse, soltar, dejarse llevar por la vida y vivir lo que traiga, de la mejor manera posible. El desapego, en última instancia significa indiferencia frente al fruto de nuestras acciones.

La vida es un cambio permanente y en nuestra mente equiparamos el cambio con la pérdida y el sufrimiento. Cuando llega el cambio, tratamos de negarlo y nos aferramos a la fantasía de que las cosas deben seguir siendo como siempre han sido. Pero, a pesar de nuestra porfía la vida se encarga de convencernos de que nada es permanente; la impermanencia es una característica fundamental de nuestra existencia. Para poder soportar la angustia que esta pérdida constante nos provoca debemos cultivar el desapego.

Como abejas a la miel, nos aferramos a todo lo que nos resulta significativo. Así, les ponemos cadenas a la pareja, los hijos, los amigos, el trabajo, el patrimonio. Desde la óptica del camino de la virtud, resulta necesario renunciar a tener como objetivos de la vida la riqueza o la fama. Se debe estar dispuesto a compartir el tiempo, la energía y los recursos materiales con quienes están en necesidad. No es virtuoso acumular y acumular riquezas cuando millones están hambrientos y sufren en la pobreza.

Coraje: Para alcanzar la virtud se debe vivir con valentía, confiar, tener fe en la vida. Sin embargo, vivimos con miedo. Miedo a enfermarnos, a perder lo que tenemos, a que nos hagan daño, a no ser amados, a morir y tantos otros. Tememos a los desconocidos, a los extranjeros, a los pobres, a los que piensan diferente.

La seguridad se ha convertido en una lucrativa industria. Se han creado todo tipo de dispositivos, para “asegurar” la existencia. Nos invaden con toda clase de seguros para no dejar espacio al menor contratiempo que la vida nos presente y con guardias que cuidan nuestros espacios públicos para resguardarnos de los delincuentes. Habitamos en una plaza donde todos los juegos están cerrados para los niños, porque la sociedad prefiere poner cadenas en pro de asegurar y proteger, en vez de dar rienda suelta a la diversión.

Sobriedad: Se caracteriza por el manejo de lo simple, de lo sencillo, de lo mínimo; por aterrizar la vida en lo cotidiano, en lo concreto. No tiene nada de malo desear ser cada día un poco mejor pero ese deseo no implica que deba ir acompañado de la ostentación.

Nuestro país se jactaba de valorar lo austero y sencillo, de rechazar la ostentación, aún en las clases más adineradas. De pronto y bajo las políticas económicas de la dictadura militar, comenzó una transformación sin precedentes. Una de las características de esta transformación es la de ostentar riqueza. Las vitrinas atiborradas de productos de marca sofisticados y caros. Nada volvió a ser como antes; el tren no tenía pasajes de regreso. Nos convencimos que la acumulación de bienes materiales nos llevaría insoslayablemente a la tierra prometida.

Inocencia: Se entiende como la ingenuidad, la espontaneidad y la alegría de la infancia. Esto significa que debemos desprendernos inmediatamente de todo condicionamiento y encontrar una nueva calidad de la mente, un nuevo corazón, una frescura nueva, para lograr una condición de inocencia.

La pérdida de la inocencia nos hace más rígidos, más defensivos. Una de las tantas tretas del ego, es darse importancia y buscar proteger su dignidad y sus derechos que ve constantemente amenazados. Nada más lejos de la espontaneidad y la alegría.

Acción Esencial: Se denomina así a la acción que está conectada con los sentimientos más profundos, con las necesidades reales, fuera del automatismo. Cuando la acción no tiene conexión con nuestro interior no es acción, es sólo actividad.

En actividades malgastamos la mayor parte de nuestra energía. En contrario, cuando nuestra acción es importante para nuestras necesidades la energía fluye con ella. La acción es total, en cambio, la actividad es siempre a medias. La acción no es actividad y la actividad no es acción; sus naturalezas son diametralmente opuestas.

Es acción cuando la situación lo requiere, cuando es una respuesta. Actividad es cuando la situación no importa, cuando la situación no es más que un pretexto para mantenerse activo. Acción es cuando el acto tiene relevancia; la actividad es irrelevante. La acción responde al momento, es espontánea, la actividad está cargada de pasado. La acción es creativa; la actividad es tremendamente destructiva. Si

tengo hambre y como, eso es acción. En cambio, si no tengo apetito e igual como, eso es actividad que no responde a una necesidad sino a una búsqueda de alivio a una inquietud interior.

Para ser realmente felices, debemos ver morir a muchas cosas enraizadas en nuestro ser que nos hacen cautivos de nosotros mismos. Lo veo como un ritual, un paso ineludible para alcanzar un nuevo y profundo estado de conciencia gobernado por reinos más altos de amor y calma. Puedo distinguir al momento si me voy distanciando de la luz y entrando en la sombra. Hay un indicador infalible que señala la involución: el sufrimiento.

Quiénes somos realmente no tiene nada que ver con las ideas y sentimientos sobre uno mismo, o con las historias que nos cuentan sobre nosotros. Otra pieza clave es la práctica de la aceptación total de lo que sucede en cada segundo, sea placentero o perturbador. Debemos reconocer lo que ocurre en el momento, así sea rabia intensa, enojo, culpa. Cuando en algún instante me duermo, me equiparo con el papel que personifico y brotan los sufrimientos. Cuando despierto, me doy cuenta que he sobrellevado un dolor infructuoso y vacío.

LA INTELIGENCIA DEL CORAZÓN

*La iglesia dice:
el cuerpo es una culpa.*

*La ciencia dice:
el cuerpo es una maquina.*

*La publicidad dice:
el cuerpo es un negocio.*

*El cuerpo dice:
Yo soy una fiesta.*

Eduardo Galeano

Un día cualquiera, mientras navegaba en internet me encontré con una interesante investigación de Annie Marquier, matemática e investigadora de la conciencia, profesora en la Universidad de la Sorbona, Francia. También fundó en Quebec, Canadá, el Instituto para el Desarrollo de la Persona. Es autora de diversos libros, entre otros, *El Maestro del Corazón*. A pesar del carácter especulativo de sus proposiciones, su visión pone al corazón en el centro de la vida psíquica. Aún si sus proposiciones no fuesen validadas, su formulación constituye una hermosa metáfora del camino de la meditación.

Sobre el corazón ella afirma: "El ser humano lleva consigo un potencial extraordinario de conciencia, inteligencia, sabiduría y amor; descubrimientos científicos recientes lo constatan". Señala que se ha des-

cubierto que el corazón contiene un sistema nervioso independiente y bien desarrollado con más de 40.000 neuronas y una compleja y tupida red de neurotransmisores, proteínas y células de apoyo. De acuerdo a lo que ella dice, el corazón es inteligente. Gracias a esos circuitos tan elaborados, parece que el corazón puede tomar decisiones y pasar a la acción independiente del cerebro; podría aprender, recordar e incluso percibir.

Postula que existen cuatro tipos de conexiones que parten del corazón y van hacia el cerebro. En primer lugar, estaría la comunicación neurológica mediante la transmisión de impulsos nerviosos.

De acuerdo a sus escritos, el corazón envía más información al cerebro de la que recibe, sería el único órgano del cuerpo con esa propiedad, y podría inhibir o activar determinadas áreas del cerebro según las circunstancias. Según esto, el corazón podría influir en nuestra percepción de la realidad y por tanto, en nuestras reacciones. Llevando más lejos este argumento, el corazón podría influir en nuestra manera de pensar.

Una segunda forma de comunicación es la que se establece por la información bioquímica mediante hormonas y neurotransmisores. Es el corazón el que produce la hormona ANH (Hormona Natriurética Auricular), hormona que asegura el equilibrio general del cuerpo: la homeostasis. Uno de sus efectos es inhibir la producción del cortisol, conocido como la hormona del estrés y producir y liberar oxitocina, hormona conocida coloquialmente como la molécula del amor y que por su efecto a nivel del Sistema Nervioso Central parece estar

involucrada en reacciones de reconocimiento y el establecimiento de relaciones sociales y parecería estar involucrada en la formación de relaciones de confianza y seguridad.

Existiría también la comunicación biofísica mediante ondas de presión. Parece ser que a través del ritmo cardíaco y sus variaciones, el corazón envía mensajes al cerebro y al resto del cuerpo.

Por último, menciona la comunicación energética por medio del campo electromagnético del corazón. Éste sería el campo más potente de todos los órganos del cuerpo, 5.000 veces más intenso que el del cerebro. El corazón genera series continuas de pulsos electromagnéticos en los cuales el intervalo de tiempo entre cada latido varía de forma dinámica y compleja. Ella señala que se ha observado que los patrones rítmicos de los latidos del corazón cambian significativamente mientras experimentamos diferentes emociones.

Emociones negativas, como la ira, el miedo, la frustración o el estrés, están asociadas con un patrón errático, desordenado e incoherente en el ritmo cardíaco. En contraste, emociones positivas como el amor o la gratitud, están asociadas con un suave, ordenado y coherente patrón en la actividad del ritmo del corazón. A su vez, estos cambios en el patrón del ritmo cardíaco crean los cambios correspondientes en la estructura del campo electromagnético irradiado por el corazón.

Agrega que el campo magnético del corazón se extiende alrededor del cuerpo entre dos y cuatro metros, es decir, que todos los que nos rodean reciben la información energética contenida en nuestro corazón.

Estos descubrimientos nos pueden llevar a diversas conclusiones. El circuito del cerebro del corazón es el primero en tratar la información que después pasa por el cerebro de la cabeza. ¿No será este nuevo circuito un paso más en la evolución humana?

Hay dos clases de variación de la frecuencia cardíaca. Una es armónica, de ondas amplias y regulares, y toma esa forma cuando la persona tiene emociones y pensamientos positivos, elevados y generosos. La otra es desordenada, con ondas incoherentes y aparece con las emociones negativas, con el miedo, la ira o la desconfianza. Pero hay más: las ondas cerebrales se sincronizan con estas variaciones del ritmo cardíaco; es decir, el corazón arrastra a la cabeza. La conclusión es que el amor del corazón no es una emoción, es un estado de conciencia inteligente. El cerebro del corazón activa en el cerebro de la cabeza centros superiores de percepción completamente nuevos que interpretan la realidad sin apoyarse en experiencias pasadas. Este nuevo circuito no pasa por las viejas memorias, su conocimiento es inmediato, instantáneo, y por ello tiene una percepción exacta de la realidad.

Más específicamente, las emociones positivas sostenidas, parecen hacer surgir un modo distinto de funcionamiento, al cual se llama coherencia psicofisiológica. Durante este modo distinto de funcionamiento, el ritmo cardíaco exhibe un patrón de onda de forma casi sinusoidal y el campo electromagnético del corazón se vuelve mucho más organizado. A un nivel fisiológico, este modo distinto de funcionamiento se caracteriza por una incrementada eficiencia y armonía en la actividad e interacción de todos los sistemas del cuerpo. Psicológicamente, la

coherencia psicofisiológica está asociada a una notable reducción en el diálogo mental interno, reducción de las percepciones del estrés, incremento del balance emocional y una mayor claridad mental, discernimiento intuitivo y rendimiento cognoscitivo.

En suma, parece que la coherencia psicofisiológica es importante en el mejoramiento de la conciencia, tanto para la conciencia sensorial del cuerpo requerida para ejecutar y coordinar funciones fisiológicas como también para optimizar la estabilidad emocional, la función mental y los actos intencionales. Más aún, existe evidencia experimental de que la coherencia psicofisiológica, puede incrementar nuestra conciencia y sensibilidad hacia quienes están a nuestro alrededor.

De acuerdo a los distintos hallazgos científicos que se integran en este concepto de “cerebro del corazón”, está demostrado que cuando el ser humano lo utiliza crea un estado de coherencia biológico; todo se armoniza y funciona correctamente. Es una inteligencia superior que se activa a través de las emociones positivas. Es un potencial no activado, pero que puedo despertar a través del camino de la meditación.

Cultivando con constancia las cualidades del corazón: la apertura hacia el prójimo, el escuchar, la paciencia, la cooperación, la aceptación de las diferencias y el coraje. Es la práctica de pensamientos y emociones positivas. En esencia, liberarse del espíritu de separación y de los tres mecanismos primarios: el miedo, el deseo o avaricia y el ansia de dominio, mecanismos que están anclados profundamente en el ser humano porque nos han servido para sobrevivir millones de años.

LA ESCLAVITUD DEL PASADO, LA ILUSIÓN DEL FUTURO

Hace un par de días mi hija me dijo que tenía la impresión de que el tiempo pasaba tan apresurado que rápidamente, sin darse cuenta, se haría vieja. Macarena tiene 17 años. Para mí, a su edad, el universo y los minutos eran infinitos. La adultez era parte de un paisaje tan lejano, que yo era incapaz de visualizarlo, ni siquiera soñarlo. El tiempo se extendía ante mí, resplandeciente e infinito.

Después de escuchar a Macarena, me quedé largos minutos pensando qué podía decirle. La primera idea que se me vino a la cabeza es que la necesidad imperiosa de lograr cosas nos arrebatara muy rápido la vida.

Una voz interior está permanentemente diciéndonos que debemos ser fructíferos, que tenemos que desplazarnos hacia ese propósito que nos aguarda en un tiempo futuro. Esta necesidad tiene secuelas fatales. Si cada acción que realizamos es para lograr algo que no está aquí, algo que yace en un tiempo futuro, es imposible que vivamos el presente en toda su extensión. Si hoy me esfuerzo, mañana tendré un mejor trabajo, mañana seré reconocida, mañana ella o él me querrá.

De esta forma, todo lo que hacemos no está ocurriendo ahora. El presente se transforma sólo en la antesala de lo que vendrá. Nuestra verdadera vida está en el futuro. Deseamos con toda nuestra alma que el tiempo transcurra para que ese mañana, que trae nuestro logro, llegue lo más rápido posible. Entonces sí podremos gozar, entonces

sí podremos vivir la vida plenamente. Pero lo paradójico es que ese futuro de paz, de goce, nunca llega, porque mucho antes de alcanzar la meta ya nos hemos trazado otra. Cuando por fin la alcanzamos, nuestra alma ya está con los ojos puestos en la siguiente.

Buda dijo en su primera enseñanza: la raíz de todo nuestro sufrimiento es la ignorancia. Mientras no me libere de ella, la ignorancia puede parecer interminable, y aun después de emprender el camino espiritual, sigue oscureciendo mi búsqueda. No obstante, si tengo esto en cuenta y llevo las enseñanzas en el corazón, poco a poco, iré cultivando el discernimiento necesario para reconocer las innumerables confusiones de la ignorancia como lo que realmente son, y así nunca pondré en peligro mi compromiso ni perderé la perspectiva.

En su libro, *La Pasión por lo Imposible*, Osho escribe lo siguiente: “La realidad consiste solo en el ahora, el presente. No tiene nada que ver con el pasado ni nada que ver con el futuro. Está tan concentrada en el momento presente que, si puedes estar en ella, todo lo que estés buscando se cumplirá. Vive momento a momento, dejando continuamente atrás el pasado, como el polvo que se acumula en un espejo. Quien se siente satisfecho con el presente no se preocupa por el futuro. Piensas en el futuro porque tu presente es malo, porque sufres terriblemente. Para evitarlo, para no verlo, te centras en metas lejanas. Jamás alcanzarás esas metas. Te harás adicto a ambiciones y metas, pero recuerda que, donde quiera que estés, siempre estará el presente, no el futuro”.

No soy mujer de andar en procesión tras ningún santo gurú. Me gusta pasearme por diferentes modelos, para luego hacer mi propia síntesis.

Pero Eckart Tolle, como un poderoso y talentoso mago, me hechizó. No conocía su obra, sólo había oído a mi amiga Alejandra hablar de sus libros. Con el tesón que la caracteriza, terminó mandándome vínculos de sus conferencias por Internet y me regaló el libro, *El Poder del Ahora*.

Me fascinó. Empecé a introducirme en su pensamiento y me maravillé aún más. Él es un pensador de ideas revolucionarias que me sorprende. Me ha hecho cambiar mucho mi forma de pensar. Compré un ciclo de conferencias de él. Son fascinantes, no son ideas de fácil digestión, pero resultan alucinantes. Él logró modificar varias de mis convicciones más arraigadas. Algo de su filosofía aborda ideas antiguas, en particular parte de la tradición oriental. Sin embargo, logra transmitir las de un modo accesible a todos.

Me di cuenta de cómo la mente ama definir las formas y encuadrarnos. Nos encontramos a tal punto unidos con las asociaciones de conceptos, que nuestras acciones nos conectan a ellos. Comenzamos a actuar de acuerdo al papel. Somos médicos, políticos, dueñas de casa o sacerdotes y eso constituye nuestro ser. La mente se niega persistentemente a renunciar a sus territorios. Siempre inventa fundamentos y razones para no ser excluida. La literatura, además de aproximarnos a mundos lejanos, a veces nos entrega repentinos resplandores de lucidez como el que yo encontré.

No pude dejar de cuestionarme cuántos períodos de mi vida han pasado sin darme cuenta, ahogada en el letargo, ¿Cuántos de mis amigos y seres cercanos viven sumidos en la irrealidad, creyendo

que esa es su vida, sin vivir verdaderamente cada instante? ¿Por qué tememos evitar el ruido y, por un segundo ceder a la nada, al ahora? Hemos llegado a pensar que la agenda vacía es la vergonzosa evidencia de una vida vacía.

Sé de personas que no sólo tienen pavor a quedar solas, sino que apenas logran estar con su pareja sienten pánico a enfrentar que en el fondo no tienen nada que decirse. Tenemos susto a perder el tiempo, medimos el éxito o el fracaso por el total de cosas que hemos hecho. En el ocaso de nuestra vida, reconocemos que pasamos por el lado de ésta sin darnos cuenta.

Para la mayor parte de las personas la aceptación o entrega tiene connotaciones negativas. Es considerada como un fracaso en superar los retos de la vida, sería como adormecerse, o algo así. La verdadera entrega, sin embargo, es algo totalmente opuesto. No significa aguantar pasivamente cualquier situación. Tampoco significa dejar de hacer planes o de iniciar acciones positivas. En oposición a lo que la mayoría cree, la entrega es una manifestación puramente interior. No quiere decir que en el exterior no podamos operar y cambiar el escenario. El conformismo no es entrega. No tenemos que aceptar una situación vital indeseable o insostenible. Ciertamente, tenemos que hacer todo para salir de ahí.

Dice Tolle: "Concentramos nuestra atención en el momento presente, sin etiquetarlo mentalmente de ninguna forma. Esto significa que no se juzga el ahora. Por lo tanto, no hay resistencia, ni negatividad

emocional. Se acepta el ser al momento. Entonces, emprendemos la acción y se hace todo lo que se puede para salir del barro. Es mucho más efectivo que la acción negativa, que surge de la ira, la desesperación o la frustración".

La imposibilidad de aceptar, fortalece la cápsula del ego y crea así un fuerte sentido de exclusión. Incluso, el entorno se transforma en una amenaza y las imágenes huelen a miedo. Esta sensación de estar aislados nos lleva a competir con los demás, en lugar de colaborar con ellos.

La forma física -el cuerpo- se vuelve duro y rígido por la resistencia. La tensión surge en diferentes partes del cuerpo y el cuerpo en su totalidad se contrae. Perdonemos con la mayor frecuencia posible. Cuando tenemos pensamientos de venganza nos debilitamos, mientras que un pensamiento de perdón nos conserva fuertes.

Hay algo dentro de nosotros que no se afecta por las circunstancias transitorias que forman la situación vital. Sólo a través de la entrega tenemos acceso a ello. Es nuestra vida, nuestro verdadero ser que existe eternamente en el reino temporal del presente. Descubrir esa vida es lo único necesario. La paz se caracteriza por la dicha. Cuando experimento la dicha sé que he alcanzado la paz.

¿Para qué programamos lo que vamos a hacer en lo venidero, si no creamos ahora lo que nos concierne? Dios está únicamente en el ahora. Para él no concurre ni pasado ni futuro. Sólo el presente. Todo está en presente y el presente es la vida.

Si mi mente ya no es inquietada por los recuerdos del pasado, los sentimientos de irritación, desconsuelo, melancolía, habrán cesado de vivir. El futuro sólo existe en mi mente. Y mi mente también debe deshacerse de ese fruto ilusorio.

De cuanto leí, creo haber aprendido que lo ocurrido tan sólo vale en cuanto lo vivimos hoy. Ya no me interesa el pasado ni me será útil el futuro. Lo utilizaré, quizás, si mañana lo enfrento como presente. Mi realidad sólo vive en el presente, porque está al margen del tiempo. Cuando estamos inmersos en el pasado o futuro, residimos en nuestra mente temporal y por tanto, no estamos en nuestro ser real. Estamos en la ilusión. Especular que el pasado o futuro tiene alguna realidad es lo mismo que atribuir luz a la luna, cuando tan sólo es un reflejo de la luz del sol.

Puede que en la vida siga habiendo sufrimiento, ¿cómo no? Pero también tengo que darle salida a mi voz y a mi ser espiritual. Rezo, pido a Dios, pido al Universo, fuerte y claro que se manifieste en mí y en mi libro. Mi cuerpo puede estar enfermo, pero mi espíritu está sano, cristalino y maravilloso, esperándome ahí desde siempre.

En mi experiencia, el daño o tormento se origina constantemente en el intelecto. La mente escudriña lo que le es productivo, servicial o atractivo. Es hambrienta en sus demandas. Utiliza a los otros para su propio gozo.

La conducta de los demás nos inquieta. Lo que nos humilla solo ayuda a desgastarnos. Creer que hemos sido ofendidos crea la

misma energía destructiva que nos lastimó y que lleva al ataque, a la reacción y a la hostilidad. Al ego le hechiza dividirnos entre vencedores y fracasados. Estamos agobiados por zanjar lo urgente e inmediato y dejamos de lado lo fundamental y más significativo.

La venganza, la ira y el rencor son energías asombrosamente bajas, que nos impiden relacionarnos con el amor. Todas ellas se acumulan para impedir que veamos más allá. Si ocurre un conflicto, las personas sensatas y sabias resolverán lo que hay que hacer, pero para lograr algo necesitamos admitir previamente la circunstancia tal como es.

Entiendo de Tolle que el remedio definitivo a nuestros abatimientos y quebrantos anida en que comprendamos que nuestra auténtica naturaleza está bien. Siempre está bien. Esto únicamente lo pueden percibir quienes previamente se han afanado en revelar su genuino ser. La sanidad guarda relación con la comprensión y la aceptación de sí mismo. Es complicado porque numerosas veces somos los últimos en darnos cuenta de nuestra esencia. Nos preguntamos cuál es nuestra imagen, cómo nuestro ser se desplaza en el mundo y qué simbolizamos para los demás.

Mi voluntad es esa porción del ego que inventa que estoy aislada de los demás, separada de lo que me complacería lograr o tener, alejada de Dios. Esa voluntad del ego pretende que incesantemente obtenga en los demás pruebas de mi valía. Por otra parte, un espejo refleja sin distorsiones ni enjuiciamientos. Cuando estoy en estado de meditación me percibo como un espejo y reflejo lo que llega a mi existencia sin juicios de valor ni sentencias.

Toda falta, toda muerte, todo castigo y todo infierno, no son sino el dominio del ego; las diversas acciones del narcisismo, del amor propio y el individualismo que separan al alma de Dios y acercan a la muerte y al infierno perpetuo.

La vida es muy corta; no quiero desperdiciarla con miedos. Debo sumergirme en las aguas más profundas de la vida. Sólo la vida puede redimirme de la muerte. Lo que normalmente parece el final de la vida, no es el final de la vida para quienes han despertado. Es el comienzo de una vida completamente nueva, mucho mejor, mucho más grande, más luminosa.

Desde que nacemos nuestros patrones culturales nos empujan a adoptar ciertos roles que van construyendo ilusoriamente una identidad. En la medida en que te das cuenta de que no eres, por ejemplo, tus angustias, éstas dejan de intimidarte. Entendí que, a medida que nos hacemos adultos, nos vamos identificando más y más con los roles. Cuando nos fusionamos con ellos llegamos a ser esos personajes que nos creamos.

“Comprendí que tengo un cuerpo pero no soy mi cuerpo. Puedo ver y sentir mi cuerpo. Mi cuerpo puede estar cansado o estimulado, enfermo o saludable, sentirse ligero o pesado, ansioso o tranquilo, pero eso no tiene nada que ver con mi existencia interna y divina”.

“Tengo aspiraciones, pero no soy mis aspiraciones. Puedo conocer mis aspiraciones. Los deseos van y vienen, flotan en mi conciencia, pero no afectan a mi ser interno. Tengo aspiraciones, pero no soy mis aspiraciones”.

“Tengo sentimientos, pero no soy mis sentimientos. Puedo sentir y experimentar mis emociones. Las emociones pasan a través de mí, pero no inquietan a mi ser interno. Tengo sentimientos pero no soy mis sentimientos”.

Esto que señala Eckart Tolle es verdaderamente complejo de asimilar y de vivir, porque va en sentido contrario a la supremacía del pensamiento en que nos forjamos.

El estado de ánimo esencial del ego es el de no perdonar y nunca olvidar ni dejar de lado. El ego no puede perdonar, porque ello marchitaría su propia presencia. Cuando me siento torpe por no perdonar a los demás por sus faltas reales o imaginarias, digo sí al dolor inducido por mi propia tendencia a retraerme sobre mí misma. Cuando no puedo perdonar, recorro a la meditación. Recuerdo que la luz está siempre dentro de nosotros.

Quiero pensar que si hoy me estoy conociendo, es porque aspiro a ser ayudada a verme como quien soy substancialmente y no sólo como un agregado de tejidos y órganos ni como un conjunto de roles que puedo haber cumplido. Tengo la impresión, independientemente de los razonamientos médicos, que en la medida que vaya hallando mi particularidad, podré deducir también las raíces que me han llevado a esta enfermedad. Vivo la sensación de que vislumbrando las causas, tendré más autonomía para resolver hacia donde pretendo ir, decidir mi viento, libre de mi destino físico. Al iniciar este camino, sabía que la liberación física era enormemente dificultosa, pero entendía también que el milagro era posible.

No me gusta hablar de mí en términos de lo que Tolle llamaría "conceptos o roles", como si fuéramos equivalentes al currículum que presentamos para postular a un trabajo. Sin embargo, debo admitir que precisamente eso ha sido lo principal de mí; un listado de logros que me complace en mostrar y una cantidad de tropiezos o fracasos que quisiera ocultar o disimular.

Dice Tolle: "La vida se da en el presente, aquí y ahora. Después de haber limpiado los condicionamientos negativos aprendidos en la niñez, mi ser de luz tiene mayor espacio para manifestarse".

¿Cómo se expresa mi ser de luz? Cada vez que brota el amor, compasión, gratitud, risa, auto cuidado. Comprendiendo al otro, sabiendo que todos buscamos lo mismo: que nos amen y acepten tal y como somos. Estando alerta, despierta, consciente y conectándome con mi respiración, que me recuerda volver al momento presente, descartando huir al futuro o al pasado.

Cuando enfrento desagradados sobre mis limitaciones físicas, primero acepto profundamente lo que trae la vida en ese instante, sin etiquetar nada. Acepto el total de la contingencia, sabiendo que debo cultivar a mi ser de luz, que es quien permanece por siempre. Es posible que en momentos de ira extrema algo así se me escape, pero una clara creencia en el arrepentimiento puede minimizar el daño.

En mi experiencia de vida, a partir de que el ángel negro de la enfermedad me atrapa por completo, comprendí la importancia de tomar consciencia de la existencia de distintos niveles de energía. Después

de mucha lectura llegué a la conclusión de que el gasto de energía varía según nuestro estilo de vida. Cada día nos encontramos con muchos ladrones de nuestra energía, incluyendo el estrés, las frustraciones, el frío, la falta de sueño, una nutrición deficiente y la falta de ejercicio. El uso indiscriminado de energía acelera el proceso de envejecimiento, nos hace más susceptibles a las enfermedades y puede acortarnos la vida.

De los textos antiguos que he leído, he aprendido que las diferentes tradiciones espirituales convergen en que la única regla imperiosa, ineludible, esencial y ecuménica, la más antigua y la más nueva, es el Amor al Amor, que tiene sentido armónico con toda la humanidad. Cuando no me encuentro en armonía con la energía del amor me aparto de la compasión y se apaga mi talento para impulsarla mediante la expresión del amor.

Por debajo de la altura de la energía del amor, sanadora, curativa, que nos fortalece, están los niveles de baja energía de la ira, el miedo, el dolor, la apatía, la culpa, el odio, la crítica y la vergüenza y todas las otras trampas del ego. Todo eso nos debilita y nos influye de tal manera que inhibe nuestra conexión con Dios. Al consentir que el ego resuelva el sendero de mi vida, desactivo la energía del espíritu interior.

Cuando logro resistir el aguijón de juzgar a los otros, los percibo como maestros del perdón en mi existencia. Me evocan que solamente puedo sentirme serena cuando en lugar de juzgar, perdono.

Trabajando con mi terapeuta, me relajo y entro en estado de medita-

ción y le relato:

“Ayer fui a mi isla sagrada y tuve una fuerte experiencia: Llegué con mi ángel a la pieza del papá en la clínica psiquiátrica. Yo le decía: “salgo de ti para siempre, no me captures más”. Súbitamente, el cuerpo del papá se abre y salgo yo desde dentro. Me sentí física y profundamente aliviada.

Los sentimientos son la esencia de mi destino y mi energía, en busca de la manifestación perfecta de la vida a través de mí. Mi quehacer consiste en contemplar las energías de la vida, el amor, la belleza y la amabilidad. Cada ejercicio que esté en unión con este principio creador, da expresión a mi propia fuerza amorosa.

Quiero reflexionar en la salud, no en la enfermedad. Quiero transmitir la emoción de vivir mi propia naturaleza sin devastarla.

EXPERIMENTANDO EL PERDÓN

*¡No tengas miedo! dice el Buda.
Mientras lo tengas no me verás ni me escucharás.
Por tanto, es la condición sine qua non para que
tu evolución se produzca,*

Sogyal Rimpoché

Puede sostenerse que todas las técnicas de meditación no son sino un camino para llevarte de la cabeza al corazón, de la razón al amor, del ego al abandono del ego, del alejamiento a una profunda fusión con el todo.

Estos meses he ido quedando vacía, se me agotó la inspiración. ¿Qué sucederá con este gran espacio vacío que ahora soy? ¿Con qué me llenaré cuando ya no quede ni una hebra de ambición, ningún proyecto, nada de mí? La fuerza de la succión me reducirá a un hoyo negro y me esfumaré. No quiero seguir viva y morir internamente. Si he de permanecer en este mundo, debo proyectar los años que me faltan. Tal vez la vejez es otro estreno, tal vez se pueda volver al tiempo mágico de la infancia, ese tiempo anterior al pensamiento lineal y a los prejuicios, cuando era libre para creer lo increíble y explorar mundos que después, en la época de la razón, desaparecieron.

Dos personas han habitado en mí durante toda mi vida. Una es el ego, charlatán, exigente, histérico, calculador; la otra es mi ser espiritual oculto, cuya voz de sabiduría rara vez he oído o atendido.

El drama (como dice Jung) saca a relucir la importancia que nos damos a nosotros mismos, aquello a lo que llamamos ego. El ego se despliega desde la infancia cuando comienzas enfrentando las dificultades más simples desde querer el juguete nuevo de tu vecino hasta los celos de tus hermanos.

Cerrar los ojos al conflicto conduce a la enfermedad. Para sumergirme en esta búsqueda hace falta algo más que una mirada superficial: se necesita una sinceridad implacable que suele ser tan incómoda para el ego como la infección lo es para el cuerpo. Y es esta incomodidad lo que queremos evitar en todo momento. Necesitaba reconocer, renombrar y reincorporar estas partes congeladas y rechazadas de mí misma y de mi experiencia.

Pienso que detrás de la mayoría de las amenazas que causan estrés crónico está el miedo, que puede estar asociado a diferentes circunstancias de la vida: miedo a no rendir, a no pertenecer, a no ser querido, a ser abandonado, a hacer el ridículo. La mayoría tienen sus raíces en la infancia.

Los budistas sugieren que al observar y percibir la naturaleza como seres vivientes, logramos vivir en forma más placentera, armoniosa y prudente. Podemos hacer cambios graduales, caminando en la dirección correcta, un poco aquí, otro poco allá. Para evaluar los avances debemos estar atentos a los cambios positivos que vamos experimentando. Por ejemplo, sentir más energía o sentirnos más juveniles, más livianos, más alegres, más descansados, más seguros. Entonces, tendremos ganas de hacer otros cambios, de dar otros

pasos en la dirección correcta, de pensar en nosotros como un ser humano valioso y de cuidarnos como cuidaríamos a alguien que queremos mucho.

Tendemos a tomar en serio la voz de ego. Le creemos, estamos de acuerdo con ella, y no la cuestionamos. La aceptamos porque estamos programados para creer en nuestros propios pensamientos, sin importar si son verdaderos o no. No solo creemos estos pensamientos, sino que también aseguramos que son nuestros. Nos identificamos con ellos, creemos que reflejan quiénes somos. Sin estos pensamientos, viviríamos en paz con nosotros mismos y en armonía con los demás, como en meditación.

Mientras el hombre no esté apremiado por la muerte, no se decide a cambiar. Es nuestra naturaleza, mientras un hombre no padece un cáncer, no resuelve mejorar su psique. Es por esto que, cuando no hacemos nada, el sufrimiento llega; nos pone en riesgo mortal. Entonces sólo hay dos caminos: o efectuamos el trabajo de producir nuestro Dios o estamos quebrantados. En el momento en que nos vemos acorralados, no hay sino dos posibilidades: morirnos o revelar-nos a nuestro Dios interior.

El perdón no era objeto de culto en ninguna de mis familias de origen. Más bien se ensalzaban el orgullo y la condena eterna. Mis abuelos paternos no se hablaron en más de veinte años; mis padres alimentaron su odio hasta poco antes de que él muriera, o sea treinta años; los hermanos de la mamá rompieron relaciones por un sin número de años.

Como consecuencia, nunca experimenté el perdón, como una virtud ineludible para alcanzar la paz conmigo misma y con los demás. Todo lo contrario, la soberbia estaba ampliamente permitida. Tal vez allí se encuentre la raíz de mi imposibilidad de dar vuelta la página y partir en una hoja en blanco, sin guardar el borrador.

La enfermedad siempre es una crisis y toda crisis exige una evolución. La enfermedad quiere guiarnos a zonas nuevas, ignoradas y no vividas; cuando, consciente y voluntariamente, entendemos este llamado, damos sentido al conflicto.

En sesión con mi terapeuta, relato:

"Fui con mi guía a visitar el barrio donde crecí. Mi disposición era muy diferente a la última vez, caminé confiada, sin temor. Mi mamá nos abrió la puerta de mi casa de niña. Avanzamos hacia el jardín, lo veo lleno de diamantes, y empiezo a recoger los que son míos y quedaron atrapados en la niebla del jardín de mi infancia: salud, amor, valoración, protección, alegría, confianza, libertad. Volvemos al lugar sagrado felices, cargados de diamantes".

A través de una vieja amiga y mentora llegó a mis manos el libro "Gracia y Coraje". No me canso de leerlo. Está lleno de enseñanzas, es personal, y la protagonista una psicóloga víctima de cáncer, lo escribe como diario. Me inspira la forma en que ella cuenta el desarrollo de su enfermedad, sus reacciones emocionales, las opciones de terapia,

las frustraciones, los problemas matrimoniales, en fin. También alterna la escritura su marido, su principal cuidador: Ken Wilber un famoso filósofo americano.

Reproduzco aquí un párrafo que refleja, precisamente, la importancia fundamental de ejercitar el perdón: "¿Qué podrías desear que el perdón no pueda dar? ¿Quieres paz? El perdón te la ofrece ¿Quieres felicidad, una mente serena, un propósito claro y una sensación de valía y de belleza que trascienda al mundo? ¿Quieres cariño, seguridad y la calidez de saberte siempre protegido? ¿Quieres una tranquilidad imperturbable, una dulzura que nunca podrá ser herida, un bienestar profundo y duradero y una serenidad perfecta e inmutable? Todo esto, y mucho más, te lo ofrece el perdón. El perdón me ofrece todo lo que deseo. Hoy lo he aceptado como una verdad. Hoy he recibido los dones de Dios".

La tendencia natural del ego es a coleccionar insultos, heridas y desaires. Gracias a ello existe y se desarrolla. Parece tener orgullo de sus heridas, más aún si estas son injustas. El ego no perdona ni olvida. Se afana en conseguir la confesión de las faltas de los demás y, si no lo consigue, puede emplear sus fuerzas en planificar la venganza y conseguir la reivindicación. Algunas veces consigue sentirse temporalmente mejor con ello, pero de ninguna forma consigue arrancar de raíz la causa fundamental de su dolor.

Creo en el movimiento del alma hacia la luz y hacia la fuente. Todo lo que nos toca vivir son estadios en la inevitabilidad de hacernos más luminosos. Como cuerpos transitorios que somos, nuestros dolores

no son más que un instante de nuestra presencia, como estas historias pequeñas, en la línea infinita de nuestro tiempo.

En la medida en que nos identificamos, exclusivamente, con el pequeño yo de aquí dentro, los demás pueden herirnos, insultarnos y ofendernos. Supongo que perdonar es lo único que nos alivia en estos momentos de dolor, aunque cueste. No debo perder las esperanzas en que mi vida tiene sentido, tengo que seguir luchando, tengo una responsabilidad y una misión con mis hijas, para mostrarles un camino que está más allá de lo conocido, más allá de lo imaginado, más allá de lo posible.

Estoy dispuesta a realizar el trabajo de liberar y perdonar, para curarme. Quien no aprende a perdonar, dificulta su caminar. Perdonar deja una sensación de libertad maravillosa. Elimina la duda, el temor, la ansiedad y la preocupación.

Creo que todos somos imperfectos y cometemos errores, lo importante es reconocer cuando nos equivocamos y enmendar rumbo. Lo importante, creo, es tratar de ser seres conscientes de debilidades y grandezas, para poder elevarnos por encima de nuestros miedos, amándonos y amando a quienes están junto a nosotros.

Lo que he vivido ha transformado mi vida. Al despertar de mis antiguos complejos descubrí que amo a mis hijas incontentidamente, no puedo alejarme de ellas ni un solo segundo. De regalo aprendí que los problemas tienen soluciones. Me marché desde el infierno, en donde estaba por un capricho del destino.

Estoy atravesando la extenuante lucha humana para creer que soy digna de ser amada. En el momento en que me quitaron la última muleta, me desafiaba a creer que incluso cuando no tenía nada que ofrecer por mí misma, seguía siendo la hija amada de Dios.

Mi mamá sostenía que vio un agujero guardado en la unidad de cuidados intensivos. De pronto desperté con una herida y me vi salir de mi cuerpo ya dormida por el lago, ligera de equipaje. Era mi niña soñada.

Estando los últimos días en la UTI, me sucedió lo más sublime y hermoso que he experimentado. De pronto tuve la sensación de ausencia total de miedo. Me sentí, por unos minutos, en la gloria. Es la sensación de plenitud más liberadora que me ha ocurrido en la vida.

He pensado mucho en aquella experiencia, me habría gustado que no terminara jamás. Deduzco que el miedo constituye el agente corrosivo principal que impide vivir la experiencia humana en un estado de felicidad y gozo. No me atrevo a generalizar esta conclusión al resto de los individuos que compartimos el mismo tránsito por este planeta. Pero, ciertamente vivir en el temor representa un gigantesco obstáculo para apreciar y vivenciar la existencia en todo su esplendor.

VIVIENDO EN GRATITUD

*Cumpliendo con mi oficio piedra con piedra,
pluma a pluma, pasa el invierno y deja sitios abandonados,
habitaciones muertas: yo trabajo y trabajo,
debo substituir tantos olvidos,
llenar de pan las tinieblas,
fundar otra vez la esperanza.
No es para mí sino el polvo, la lluvia cruel de la estación, no me
reservo nada sino todo el espacio y allí trabajar, trabajar,
manifestar la primavera.*

*A todos tengo que dar algo cada semana y cada día,
un regalo de color azul, un pétalo frío del bosque,
y ya de mañana estoy vivo mientras los otros se sumergen en la
pereza, en el amor, yo estoy limpiando mi campana,
mi corazón, mis herramientas.
Tengo rocío para todos.*

*Confieso Que He Vivido
Pablo Neruda*

Siento que vivir en la gratitud me induce un sentido de respeto por la vida. Cuando agradezco me encuentro con un estado inalterable de cariño al universo. Quizá la vía más segura hacia la prosperidad y la realización en la vida se aloje en dar gracias y glorificar a Dios por todo lo que me ocurre. En ese instante, inclusive cuando ocurre una pérdida, puedo tener la seguridad de que lo convertiré en fortuna.

Cuando la sombra que habito sale del espacio encantado donde logro relegarla, vuelvo al socavón gris del ego, me atrapan sus interminables tentáculos de angustia y horror. Cuando incorporo en mí la energía bondadosa de la gratitud, lo que estoy creando florece y crece. Decidir ser bondadoso es activar en tu vida la luz.

A medida que nos habituamos a nuestra naturaleza eterna, va cambiando nuestro punto de vista. Nos hallamos en un incesante estado de gratitud por todo lo que se nos presenta. Este cambio es el secreto para llevar a cabo todas nuestras intenciones individuales. Ubicarse en una dimensión interna de agradecimiento crea paz y eso se irradia al entorno. Dando gracias de corazón por todo lo bueno que nos toca, comenzarán a producirse cada vez más sucesos compasivos en nuestra vida. Todos los seres de paz están agradecidos por todo lo que tienen. Esta transformación hacia la gratitud abre las puertas a más cosas. Por el contrario, un estado de ingratitud obstaculiza el derrame infinito de la abundancia y la vitalidad. Es una puerta obstruida.

Cuanto más doy de mí, más abro el paso para que las maravillas de la existencia entren a raudales. Más aún, se acrecienta el apetito de dar y, en consecuencia, la disposición de recibir.

Una de las cosas que más me ha costado es aceptar la humanidad de la otra persona, con toda la fragilidad a la que es propensa la humanidad. Mi pareja cometerá errores, al igual que los cometo yo, y ambos tenemos que aprender. Estar juntos supone un gran aprendizaje: perdonar, olvidar, entender que la otra persona es tan humana como yo lo soy. Sólo un poco de perdón.

Hay un viejo proverbio que dice: "Errar es humano; perdonar es divino". Yo no estoy de acuerdo. ¿Perdonar es divino? En ese caso estamos elevando el perdón demasiado alto, más allá del alcance del ser humano. ¡Devolvámoslo al alcance del hombre y aprendamos a perdonar! Errar es humano y perdonar también es humano. Aprendamos a disfrutar el perdón, aprendamos a disculparnos; no pierdo nada diciéndole a mi pareja: "Lo siento, estaba equivocada".

Al abrigar resentimientos estoy excluyendo de mi conciencia mi única esperanza de salvación. Una supuesta infracción de la persona que amo la percibo como una falta de amor. Para el Espíritu Santo la infracción no es otra cosa que una imperfección que precisa reparación, en vez de algo perverso que merece castigo. Desde la óptica budista, el resentimiento me aleja aún más del amor que busco.

Resulta evidente que no tengo que conservar resentimiento alguno. Debo hacer una purificación perdonando totalmente a cada persona que me ha lastimado y a cada enfermedad que haya tenido. Un perdón completo a todo el mundo. Un perdón sin límites a toda la caída. Hace falta decir "te perdono" a cualquier imagen negativa que emerge de mi interior. Perdono a la enfermedad que me acompaña. Perdono al padre que me abandonó. Perdono a la madre ausente. Perdono por todo lo que no he tenido y lo que no he podido hacer.

Perdonar es contrario a lo que la cultura predica. Cuesta tanto hacerlo porque nuestras neuronas están condicionadas a no perdonar sino a resentirnos, victimizarnos, quedarnos pegados. Hay todo un trabajo que hacer para perdonar, para encender neuronas nuevas en el

cerebro, no ocurre en forma espontánea. Es necesario querer perdonar y trabajar para hacerlo. En mi experiencia, se puede.

El Dalai Lama en uno de sus textos señala que hay que agradecer a quienes nos ofenden o humillan, porque nos están dando la oportunidad de ejercer la compasión. Esta sería la forma de alcanzar la paz interior. Pero los occidentales aún estamos demasiado lejos de comprender algo tan intangible. Aun nuestro mundo vive inmerso en la antigua ley del "ojo por ojo, diente por diente". Perdonar de verdad requiere comprender de verdad. Debemos ser idóneos para mirar con claridad toda la circunstancia. En cierto sentido, esto significa que debemos convertirnos en peritos con respecto a lo que es preciso perdonar, para ver todos los aspectos, no sólo el propio.

En su libro *Mujeres que Aman Demasiado*, Norvin Norwood, expresa esta idea: "A fin de curar por completo debemos reconocer, por fin, que no somos tan diferentes de nuestro enemigo, después de todo. Y entonces, como nuestro enemigo representa esa parte, hasta allí inadmisibles de nosotros mismos, la parte que hemos venido a curar, debemos aceptar o amar a ese enemigo, que nos ha ayudado a reconciliarnos con nuestro ser o alma".

EL RIESGO DE SER AUTÉNTICA

Todos los enamorados están buscando a sus madres, a sus padres; a fin de cuentas lo que estás buscando es el vientre, aquel estado maravilloso y relajado. Como entes biológicos existimos en la biología donde sólo se da el vivir. La angustia y el sufrimiento humano pertenecen al espacio de las relaciones. Todo lo espiritual, lo místico, los valores, la fama, la filosofía, la historia, pertenecen al ámbito de las relaciones en lo humano que es nuestro vivir en conversaciones. El conversar es un modo particular de vivir juntos en coordinación del hacer y el emocionar. Por eso el conversar es constructor de realidades. Al operar en el lenguaje cambia nuestra fisiología. Por eso nos podemos herir o acariciar con las palabras.

*El Sentido de lo Humano
Humberto Maturana*

Después de algunos años de enfermedad y en la medida que me hacía más dependiente, me di cuenta que mi amor de pareja se deshacía en hilachas, despedazado por la enfermedad y los obstáculos de la miseria, el egoísmo y la nostalgia. Pronto descubrí que mi amado marido se desmoralizaba ante los problemas diarios y caía en la frustración y en arranques de mal humor. Supe que había tocado fondo y no podía seguir engañándome con cuentos de hadas. Una noche de desvelo examiné con claridad mis incalculables errores de los últimos años. Esa noche terminó mi juventud y entré a otra etapa de la existencia.

Es bueno estar enamorado; es un gran regalo de la vida. Pero si el amor no fluye se sufre y se hace sufrir al otro. El problema es que si sufro demasiado, me puedo volver adicta al sufrimiento. Entonces empezaré a sentir una especie de placer en sufrir. Puedo volverme masoquista, y será muy difícil salir de ahí. Será un gran problema.

La angustia está relacionada con las expectativas y se suprime eliminando las exigencias. No es fácil, pero toda la prédica de Jesús es una invitación a acabar con la angustia a través del desapego. Cuando Jesús dice que hay que ser como los niños para entrar al Reino de Dios, hace referencia al desapego.

Tuve terror por lo que estábamos viviendo. Pensé que era un conflicto total que iba a llevar a la destrucción total de la pareja. La ilusión siempre presente es que en una pareja debe existir un ajuste total. Pero, pensándolo bien, si hay un ajuste total desaparece la relación, porque ya no hay flujo, ya no hay vida. Un poco más de ajuste, un poco más de conflicto. Van juntos. Parecen contradictorios pero son complementarios.

Seguir siendo dos pero en contacto y alertas. Cuando uno se dirige hacia el amor tiene que ser más consciente y tiene que tener cuidado con la otra persona. Todo lo que hacemos la afecta. Si en una relación uno no hace más que dar y el otro no hace más que recibir, ambos sufren. No solo la persona que da, porque se siente explotada, sino también, la persona que recibe, porque no puede crecer a menos que se le permita dar. De tanto recibir se convierte en un mendigo y la imagen que tiene de sí mismo se viene abajo. Necesita que le den la oportunidad de dar.

Durante años mi marido se asumió como mi cuidador. Me ofreció su brazo para que pudiera caminar con bastón, me dio la comida en la boca cuando ya no pude manejar los cubiertos, aprendió a peinarme y a bañarme, me cargó en brazos cuando ya no pude caminar. Fue mi médico y quien se hizo cargo de todas mis necesidades, menos de las afectivas. Yo me convertí en una persona que requería total atención. No sólo de mi marido sino de mis hijas y de todos quienes me rodeaban. Me convertí en mi enfermedad; sólo podía recibir.

Mi proceso terapéutico me ha permitido redescubrirme como una persona y no como un cuerpo. He descubierto que aún en mi situación, puedo dar. Puedo escuchar a mis hijas, puedo dar una opinión, puedo expresar mi cariño. A veces basta con una mirada.

Otra de las ilusiones que tuve que dejar de lado es la ilusión de que "somos como una sola persona". Somos muy distintos con mi marido. Tenemos historias distintas pero, sobre todo, somos distintos en el presente, aquí y ahora. Mi enfermedad la vivimos de distinta manera; no sólo desde distintas veredas sino que cada uno con su propia visión, sus propios miedos e inseguridades. Muchas veces le exijo que se ponga en mi lugar pero he aprendido a costa de conflictos y distanciamientos que no tiene por qué pensar como yo ni sentir como yo. Aprendí que la soledad no es sinónimo de aislamiento. Desde que lo veo así he podido estar sola sin sentir dolor.

El aislamiento es tristeza. El aislamiento provoca el sentimiento de estar incompleto. Necesitas a alguien y la persona a la que necesitas

no está ahí. El aislamiento es oscuridad, sin ninguna luz. La soledad no es tristeza.

Debemos aprender a disfrutar del espacio que nos da la soledad. Dejar que sea tal como es: puro, simple, silencioso. Deleitarnos en él; sentir, cantar, bailar. Pura dicha de estar. ¡Pero sin culpas! Ese es el problema: los amantes siempre, o estamos cobrando culpas, o nos sentimos culpables. Si estamos solos y nos sentimos felices nos sentimos culpables. ¿Cómo puedo estar contento cuando mi ser amado no está conmigo?

Si soy capaz de recordar eso, permaneceré sana; de lo contrario la relación puede hacer que me vuelva loca. Hay momentos en los que vivir en pareja es más de lo que se puede soportar. No me sirve pedir un ajuste total con mi marido. Con un poco, es más que suficiente. Debo estar agradecida por ello, y dejar que la relación siga fluyendo.

La enfermedad ha significado muchísimos cambios en mí. Entre otras cosas me obligó a ser auténtica. A dejar de lado mi personaje y a conectarme con mis deseos, miedos y aspiraciones más esenciales y a expresarlos de una manera que, por ser nueva en mí, no siempre es la más considerada con las personas a las que van dirigidos. Cuando miro mi relación de pareja, veo que existen grandes espacios que no son iluminados por la autenticidad. Decimos lo que debe decirse; hacemos lo que debe hacerse. El amor se convierte prácticamente en un deber. Así, la esencia se entristece cada vez más.

Ser auténtica es un riesgo real, y no hay ninguna garantía, pero vale la pena correr el riesgo. A lo sumo, la relación puede romperse. Pero

es mejor estar separado y ser auténtico que ser falso y estar juntos, porque eso nunca nos satisfará. De ahí nunca surgirá una bendición. Seguiremos hambrientos y sedientos, y seguiremos arras-trándonos, esperando que ocurra un milagro. Para que ocurra un milagro tenemos que hacer algo: empezar a ser sinceros, aunque corramos el riesgo de descubrir que quizá la relación no es lo suficientemente fuerte.

PREPARÁNDOME PARA EL AMOR

Pero fíjate, el amor siempre sigue ahí. El odio viene y va, pero el amor sobrevive. La ira viene y va, pero la compasión sobrevive. El odio no ha sido capaz de destruir el amor, la noche no ha sido capaz de destruir el día; la oscuridad no ha sido capaz de aniquilar la luz. No han sobrevivido...

*Aprender A Amar
Osho*

Es bueno saber que sin dominar el tabú de la furia, la tentación del egoísmo y el miedo a la frustración a duras penas se puede llegar a la actitud amorosa. El amor, en su forma más pura, consiste en regalar alegría. Si amo de verdad, no pido nada a cambio, no espero nada; entonces, ¿cómo voy a sentirme herida? Todo lo que venga, será bueno, será un regalo, y si no viene nada, también será bueno. La dicha consiste en dar, no en recibir. De ese modo, y no de otro, uno puede amar.

Como todos, desde pequeña fui educada para esperar la llegada del príncipe azul del cuento, como si fuera él el llamado a proveerme de eterno amor, felicidad y abundancia. Muchas veces creí encontrarlo para darme cuenta posteriormente que en realidad me había tocado el sapo. Nadie me enseñó que había que aprender a amar. Que el énfasis debía estar en desarrollar el mundo interior y sus maravillas, por sobre el ego y sus miserias. Que es mi ser intangible el que tengo

que compartir. ¡Sería tanto mejor nuestra vida en pareja! ¡Seríamos todos más felices!

En primer lugar debo colmarme de amor, después aparecerá el compartir. A continuación, la gran sorpresa: a medida que doy, empiezo a cosechar de fuentes desconocidas, desde rincones remotos, de personas ajenas, de los árboles, de los ríos y las cumbres. El amor se derrama sobre mí desde cada rendija de la existencia. Cuanto más dé, más obtendré, y la vida se transformará en una auténtica danza de amor. Para mí, este es el estado de iluminación: puro amor. Y no hay más que el puro amor.

Pero cuando el amor de pareja u otro tipo de relación tambalean, cuando la relación naufraga como en un odioso temporal, ¿Qué podemos hacer? ¿Qué podemos hacer si el amor ya ha causado mucho sufrimiento entre los dos? ¿Qué podemos hacer cuando la comprensión ya no es posible?

En la meditación budista se usan mantras. Un mantra es una fórmula mágica que, una vez pronunciada en un estado de concentración, en el que la mente y el cuerpo estén en un absoluto estado de unidad, puede transformar una situación, nuestro cuerpo, nuestra mente o a una persona. En sus enseñanzas, Buda nos entrega cuatro mantras para desarrollar nuestra capacidad de amar en forma consciente.

El primero es: "Querido, estoy aquí presente para ti". Estar presente es como un arte, el arte de la meditación, porque meditar es traer nuestra verdadera presencia al aquí y ahora. El regalo más precioso

que le puedes dar al que amas es nuestra verdadera presencia. ¿Qué debemos hacer para estar realmente presentes? Quienes han practicado meditación budista saben que meditar es, por sobre todo, estar presente para nosotros mismos, para los que amamos, para la vida.

Cuando estamos realmente presentes tenemos la habilidad de reconocer la presencia del otro. Estar presente es el primer paso, y reconocer la presencia del otro, el segundo. Amar es estar. Ser amado es ser reconocido por el otro. Cuando somos amados, queremos que el otro reconozca nuestra presencia.

El segundo mantra es: "Querido, sé que estas aquí y me hace muy feliz" En el budismo, la energía que nos ayuda a tocar profundamente la vida es la energía de la presencia consciente. Todos tenemos una semilla de esta energía. Si practicamos la respiración consciente podemos generar esta energía. En esta meditación en particular hay amor, compasión, alegría y libertad, los cuatro constituyentes del verdadero amor de los que habla el Buda.

El tercer mantra es usado cuando la persona que amamos sufre. En ese momento, vamos donde él o ella con nuestro cuerpo y mente unidos, con concentración y decimos el mantra: "Querido, sé que estás sufriendo, por eso estoy aquí para ti". Siempre que sufrimos tenemos una gran necesidad de la persona que amamos. Si estamos sufriendo y el hombre o la mujer que amamos nos ignoran, sufrimos más. Por eso, lo que podemos hacer ahora es manifestar nuestra verdadera presencia a la persona amada y decir el mantra con toda nuestra presencia consciente. Incluso, antes de

que hagamos algo para ayudarla, la persona que amamos se alivia. Nuestra presencia es un milagro, nuestro entendimiento de su dolor es un milagro, y somos capaces de ofrecer este aspecto de nuestro amor inmediatamente.

El cuarto mantra para mí es el más difícil de practicar. Es una verdadera tragedia. No he logrado derribar la odiosa muralla del orgullo. A pesar de que sé cuanto sufrimiento acarrea a mi vida, no consigo extirpar el orgullo de mi ego. Cuando logro deshacerme de esta escoria, soy capaz de ver la luz del amor, que siempre está disponible para todos, pero mi ego cierra las cortinas. Noto que constituye uno de los obstáculos más grandes para mi desarrollo espiritual y por ende, para alcanzar la felicidad. Tenemos ganas de irnos a nuestra pieza, cerrar la puerta, quedarnos solos y llorar.

De acuerdo a la enseñanza del Buda, en el verdadero amor no hay lugar para el orgullo. No debemos dejar que el orgullo nos aparte. Si creemos que nuestro amor por esta persona es verdadero amor, debemos superar nuestro orgullo. El mantra que nos ayuda a esto es "Querido, estoy sufriendo, por favor ayúdame". Es muy simple, pero a mí me resulta muy difícil de practicar.

El amor se basta a sí mismo, siempre y cuando no sea el amor ordinario, instintivo y biológico. Si no forma parte del ego, si no es un mecanismo del ego para dominar a otra persona. Si el amor es dicha, se regocija en el ser de la otra persona sin razón alguna. Si el amor es puro, la conciencia seguirá a ese amor puro como una sombra. No tienes que preocuparte por la conciencia.

El camino hacia el amor es arduo. Después de la observación de las pasiones, es decir, llegando a la comprensión del ego, los budistas trabajan hacia el Ser, hacia la virtud, característica del estado de plenitud de la Esencia. Ese lugar lo perdimos tempranamente, y esa pérdida se reemplaza buscando afuera o persiguiendo ilusiones que puedan llenar nuestro vacío. Una de esas ilusiones es el amor.

Sin embargo, hay personas que no pueden amar, quizá hasta sean una mayoría. Esto no resulta extraño porque la sociedad en que estamos inmersos no favorece el cultivo de las cualidades del amor. La educación, la cultura, la sociedad han eliminado toda capacidad de amar, porque como señala Alejandro Jodorowsky en su libro *Los Evangelios para Sanar*, "este mundo no se rige por el amor, se rige por la astucia. Para tener éxito en este mundo no necesitas amor, necesitas tener un corazón duro y una mente aguda. De hecho, no necesitas en absoluto tener corazón".

UN REGALO DEL ESPÍRITU SANTO

El día de Navidad, justo en la fecha en que se cumplía un año desde que vivo conectada a ventilación mecánica, recibí y acepté el maravilloso regalo, marca registrada del Espíritu Santo: la desaparición de todo rastro de rabia, rencor o desamor. Pude sentir el amor más intenso que había percibido jamás.

Cada velo de miedo y miseria fue cayendo, tal como los años de inmenso sufrimiento fruto de la esclerosis. Por un instante solo soplaban el dulce fuego del corazón, nada más que existencia real.

Pasamos una Navidad muy linda. Me sentí mejor, con renovada esperanza y el deseo de reencontrarme con mi bella familia. La diosa del infortunio se deshizo, desangrada, frente a quien nada ni nadie logra derrotar: el amor todopoderoso que sana cualquier herida. Tal vez se trata del apogeo de mi vida espiritual o quizás esté emprendiendo una nueva fase, no lo sé...

En el camino de mi búsqueda, junto con tratar y experimentar las más variadas experiencias, algunas personas me hablaban y me sugerían que hiciera oración. El sólo escuchar esta palabra me daba tedio y el pensar en la oración me aburría e impacientaba.

En tantos momentos de aflicción, recorro a uno de mis ejercicios preferidos, del libro, *Un Curso de Milagros*. Repito: "Dios va conmigo donde quiera que yo voy".

He experimentado que, con la reiteración en el tiempo, la idea de separación se atenúa. También la melancolía y aislamiento que viven los que se consideran apartados de la divinidad. La melancolía es una consecuencia inevitable de la separación, como también lo son la angustia, las preocupaciones, una profunda sensación de orfandad, la desdicha, el sufrimiento y el intenso miedo a perder.

Se nos trasmite que nacemos por obra y gracia del Espíritu Santo. ¿Qué es el Espíritu Santo? Es una fuerza, una energía que nos rodea y nos anima, que nos consuela y nos da sabiduría. La forma en que Dios nos cobija con su manto y a la vez nos empuja.

El Espíritu Santo conserva el plan de Dios en la mente de Dios y en la mía, exactamente como lo recibió de Él. Dicho plan no tiene nada que ver con el tiempo toda vez que su fuente es atemporal. No obstante, opera dentro del tiempo debido a mi creencia de que el tiempo es real. El Espíritu Santo contempla impasible lo que yo veo: el pecado, el dolor y la muerte, así como la aflicción, la separación y la pérdida. Mas Él sabe que hay algo que no puede sino seguir siendo verdad: que Dios sigue siendo Amor.

Como señala el libro, *Un Curso de Milagros*: "El Espíritu Santo reconoce las creaciones de Dios así como mis ilusiones. Separa lo verdadero de lo falso mediante su capacidad para percibir totalmente en vez de selectivamente".

Es inútil que ande buscando ansiosamente la salvación por todas partes. La he creído ver en muchas personas y en muchas cosas,

pero cada vez que traté de alcanzarla no estaba allí. Estaba equivocada con respecto a donde se encuentra. Estaba extraviada con respecto a lo que es. Ya no emprenderé más búsquedas inútiles. Solo el plan de Dios para la salvación tendrá éxito. Y me regocijaré porque Su plan jamás puede fallar.

Si queremos despertar, hay que ejercitar como morir. Para esto necesitamos contemplar el origen y el desarrollo del niño divino que vive en nosotros. Hace falta que nos obliguemos a evaporarnos, interrumpir ese diálogo interior que siempre mantenemos con nosotros mismos.

De acuerdo a la medicina holística tibetana, la enfermedad como tal, no existe, sino más bien, es el desequilibrio de una emoción o un sentimiento mal procesado lo que produce un desbalance psico-emocional, que lleva a la enfermedad.

Me parece que la salud y la enfermedad son en gran medida la expresión de modelos del pensamiento y las emociones, de formas de vivir. Las personas que se victimizan en la vida y transforman todo lo que les ocurre en tragedia, poseen una mirada negativa sobre su acontecer. Mi mamá suele vivir llena de achaques, dolores y enfermedades.

Cuando mi papá se sentaba frente al piano se transformaba; tal era su pasión al tocar que provocaba reacciones emocionales muy intensas en quienes lo escuchaban. Sin embargo, era evidente que su dolor emocional y el estrés que esto le provocaba influyeron en el curso de su enfermedad.

Todas las culturas han aplicado la música en sus procesos de sanación. Desde tiempos antiguos la música ha significado una cercanía a los sentimientos y, junto con la danza, permite dejarse partir, fluir e integrar el cuerpo y las emociones. En la mitología griega, Apolo, dios de la música, divertía a los dioses del monte Olimpo con su lira, mientras que las musas cantaban. Se cuenta que Orfeo, hijo de Apolo, tocaba con tal excelencia la lira que hasta las bestias salvajes se calmaban. Tanto Platón como Aristóteles creyeron que el alma era intervenida sabiamente por la música y que la idea de armonía estaba relacionada con salud y bienestar.

Para mí, la música siempre ha sido una fuente de paz, equilibrio y tranquilidad. Para mi papá, la música debe haber sido su principal refugio.

La práctica de la meditación consiste en volver a nosotros mismos para restaurar la armonía. Cuidarnos y reestablecer la paz en nosotros es la condición básica para poder ayudar a otras personas. Para hacerlo debemos encontrar la calma, la alegría, la compasión dentro de nosotros. La clave es nuestra presencia consciente en la vida diaria.

Curiosamente, durante esta dura experiencia de encontrar a mis propios titanes, apareció junto a mí un entrañable y universal personaje, que es descrito abundantemente en la literatura por grandes autores espirituales. Siempre está al alcance de todo ser, a la espera de ser descubierto. Pero, no le damos la oportunidad de romper y entrar en escena. ¡Jamás imaginé que se me presentaría a mí! Tan claro, prístino, como un rayo de luz. No hay senderos o atajos que permitan dar marcha atrás. Una vez que se hace presente, salvo que se

le ignore, pasa a ser una poderosa herramienta para la acción consciente y el autoconocimiento. Es el Testigo Transpersonal.

En la medida en que entablamos contacto con el testigo transpersonal, iniciamos también el abandono de nuestras complicaciones, nuestras angustias y nuestras propias inquietudes. Me obligo a limitarme a presenciar, observar y experimentar completamente todo lo que me sobreviene.

Diría que casi puedo abandonarme por completo y me limito a ser testigo de todo lo que surge, sin calificarlo, sin pretender contradecirlo, sin intentar atajarlo. Lo que brota, brota, y lo que sucede, sucede. He reconquistado la autonomía de limitarme a contemplar cada instante, de quedarme afirmada sin el menor deseo de repetir una rutina preconcebida y sin ir al encuentro de una experiencia nueva. Limitarme a vivir en lo que hay y no en lo que debería haber.

Surge una sensación de estar ahí, sin pelear. Las emociones y los movimientos permanecen, pero me doy cuenta de ellos sin quedarme aferrada ni dejarme remolcar por ellos. He aprendido a apartarme y me restrinjo a contemplar.

La infancia tiene una luminosidad inmensa. En ese brillo, en esa transparencia, en esa representación a la que quiero volver, el mundo parece un milagro.

La muerte no es la muerte, sino hacerse más grande, enorme, infinito, eterno. No es una pérdida. Lo único que morirá y que ha estado

muriendo continuamente cada vez que ha muerto es el cuerpo. La consciencia va a la consciencia universal, o a una nueva forma de consciencia. Lo único que muere una y otra vez con el cuerpo, es el ego. El ego es la causa fundamental de todos mis temores. Quien carece de ego también carece de temores.

Quiero dejar claro que lo que he descrito no es un estado permanente ni un trabajo logrado; son fragmentos de mi vida, reflexiones a partir de mi sufrimiento y, quisiera creer, esbozos de sabiduría.

CUARTA PARTE

MI CÍRCULO DE AMOR

SOL QUE ALUMBRA MI SENDERO

Cuando nació mi hija mayor, no tuve que pensarlo dos veces; era natural que mi hermana fuera su madrina de bautizo continuando así el lazo de amor que nos unió a muy temprana edad. Posteriormente, a pesar de mi enfermedad ella no dudó en elegirnos a mi marido y a mí como padrinos de su hija.

El espíritu de servicio ha descubierto su voz en ella. Ha sido una ayuda práctica insustituible. No le gusta el primer plano, lo suyo es la ayuda, simplemente. La Sole yendo y viniendo, acarreado a mis hijas por todo Santiago; que deportes, que campamentos, que fiestas, que cómprame esto y aquello, en síntesis, ¿qué habría hecho sin ella en el laberinto sombrío de mi enfermedad?

Con su disposición y cariño se ha transformado en un apoyo incondicional para mis hijas. Clara y directa para dar su opinión. Con una disciplina y rigurosidad que yo no tengo, logra que mis hijas, cuando se quedan por algunos días con ella adquieran hábitos que pierden al poco tiempo de volver a nuestra casa.

Una característica que la distingue es la tenacidad y sacrificio con que emprende las tareas que se propone, sobre todo cuando se trata de su familia. Acompaña a la Maca a mirar ropa usada a alguna de las tantas ferias de las pulgas que conoce y le enseña a buscar hasta que logra dar con algo muy bonito y a un precio irrisorio. Claramente, heredó de mi madre la capacidad de multiplicar los pesos.

Ha sabido ser madre y padre de una hija que ha crecido con todo el amor que se requiere para ser una niña sana. Tiene una capacidad muy marcada de aprovechar sus experiencias para ayudar a los demás. Cuando Antonia necesitó un refugio para huir por un tiempo del ambiente conflictivo que había en nuestra casa, no dudó en ofrecerle el espacio de la familia que estaba formando con su hija y con su pareja. Ese ambiente acogedor y contenedor que ella ha construido fue fundamental para que Antonia se recuperara emocionalmente.

¿Qué habría hecho sin su amor y sin su ayuda incondicional?

LA HERENCIA DORADA

*Necesitamos santos comprometidos con los pobres
y los necesarios cambios sociales.
Necesitamos santos que vivan en el mundo, se santifiquen en el
mundo y que no tengan miedo de vivir en el mundo...*

Papa Francisco I

Aquel 11 de mayo, la estrella de Belén brillaba con miles de colores. Era su forma de anunciar la llegada de un bendito de Dios. Es que la sola presencia de mi hermano menor devela un alma superior. Por sus venas corre a raudales la mejor y más pura herencia paterna. Diría que la bella oración de San Francisco de Asís, lo refleja a la perfección:

“Señor, haz de mí un instrumento de tu paz.
Donde haya odio, ponga yo amor.
Donde haya ofensa, ponga yo perdón.
Donde haya discordia, ponga yo unión.
Donde haya error, ponga yo verdad.
Donde haya duda, ponga yo la fe.
Donde haya desesperación, ponga yo esperanza.
Donde haya tinieblas, ponga yo luz.
Donde haya tristeza, ponga yo alegría.
Oh, Maestro,
que yo no busque tanto ser consolado como consolar.
Ser comprendido como comprender.
Ser amado como amar...”.

Su presencia transmite calma. Ejerce una influencia tranquilizadora sobre los demás, porque mora en él el Espíritu Santo. Todos nos sentimos más serenos, menos amenazados y más felices frente a él. Su fuerza es la fuerza del amor y de la receptividad. Tal vez por eso, su casa vive desbordante de amigos. No pide nada a nadie, no juzga a nadie y alienta a los demás a ser libres, a ser ellos mismos. Sus sensaciones se alimentan con su energía de cariño y sensibilidad. Como dice Walt Whitman: “Convencemos con nuestra presencia”.

Quienes como él alcanzan un nivel superior, establecen una particular inclinación por poner su consciencia al servicio de la vida misma, más que de intereses individuales. Para mí es la personificación de la fuerza creativa, bondadosa, afectuosa y receptiva, libre de rabia, rencor y tormento. Quizás, al no tener la obligación de discutir, de detentar continuamente la razón en las relaciones, es como expresarle al ego: “No soy tu prisionero, quiero abrazar la bondad y rehúso a tu necesidad de tener razón”.

Quienes, como él, verdaderamente son líderes, de ningún modo presumirán de nada. Por eso son superiores. Los halagos y aplausos del mundo entero no aumentan ni una pizca a nuestro auténtico ser real. No somos más con adulaciones que sin ellas, aunque para muchos pareciera que con halagos se sienten amos del mundo, y sin ellos caen en una honda depresión. Quien sabe, como mi hermano, escudriñar el éxito íntimo de ser y hacer, jamás sentirá decepciones, desilusiones o depresiones. Solamente se desengaña quien anteriormente se engañó.

MI HERMANO MAYOR

¡Llegamos al Everest! Son muchas emociones juntas. Lloramos como niños al vernos frente a esta montaña increíble. Ha sido una experiencia muy exigente en todo sentido. Doy gracias a Dios y lo que nos trajo a este lugar. Estoy muy cansado pero feliz y orgulloso. Vivan todos los seres luminosos.

*Expedición al Everest, abril 2012
León Guzmán*

Mi hermano mayor ha estado junto a mí sin cejar desde el primer momento de mi enfermedad, dándome fuerza y amor. Estas cualidades se dan con su personal impronta. Siente pasión por la acción y la intensidad es su sello en todo lo que hace. La moderación y la prudencia no son lo suyo.

Años antes de la trágica muerte de su mujer, empezó un sendero de transformación espiritual. Comprendió que empeñarse en ser feliz, rico, famoso, el número uno, el mejor en su profesión o la persona con más dinero, son ideas brotadas del ego y su ensimismamiento. En nombre de esa fuerza de voluntad arrastraba por delante a cualquiera que se situara en su camino con tal de llevar a cabo su objetivo personal. Pero esas prácticas solo lo llevaron a la devastación física y emocional. Sin embargo, su alma, ese lugar interior donde nos desarrollamos, no dejaba que se sintiera sereno.

Apasionado por la política sin decidirse a abrazarla definitivamente. Tiene un cierto talento para involucrarse en los problemas más insólitos:

con el vecino, con los vendedores de las tiendas, con el administrador del hotel. Allí desarrolla uno de sus mayores ímpetus: alegar. Da mucha risa ver a mi sobrino reclamar por todo, a imagen y semejanza de su padre. Nunca estuvo dispuesto a consentir ni tolerar a aquellos que se le oponen o discrepan de su visión.

Ante cualquier acto o palabra que considera injusta, no se calla y responde con otra mayor. La solución a todos los inconvenientes, pasa por ser él quien manda. En un nivel, cae en la tentación de estar en permanente desacuerdo con el sentir de los otros, en especial con los líderes de opinión en los diversos ámbitos: política, religión, cultura. Como si se sintiera obligado a argumentar que están en un error y que él tiene la razón. Como si necesitara ser especial y no verse como parte del rebaño. De pronto tiene la obligación de agredir verbalmente o ser en extremo irónico, situación que no lo favorece en ganar el afecto de los demás.

No deja de mirar a las estrellas antes de dormir, buscando siempre armar la figura de Orión. Fanático de la saga de la guerra de las galaxias, al punto de bautizar a su hijo mayor con el nombre de uno de sus protagonistas. Durante años reprimió algo muy suyo en su interior: la ternura y la sensibilidad. Creo que lo consideraba un signo de debilidad. Lo ocultaba y evitaba que saliera al exterior.

A raíz de su agobiante enfermedad y la trágica muerte de su mujer, manifestó una visible transformación. Dio espacio a la compasión y a una real preocupación por los demás, especialmente por mí. Lamentablemente, aún no logra descolgarse por completo de patrones de éxito determinados culturalmente.

Me conmueve la fortaleza y el amor con que ha hecho florecer a sus hijos y el constante apoyo que me ha brindado a lo largo de mi afección. A mis hijas les arma frecuentemente panoramas y paseos, liderando un círculo de cariño y complicidad con sus primos, que mi abuela debe estar gozando en el cielo. Si es cierto aquello de que “el dolor enseña”, mi hermano, lo encarna en plenitud.

MI HERMANO FAVORITO

No hay nada más bello que lo que nunca he tenido. Nada más amado que lo que perdí. Perdóname si hoy busco en la arena una luna llena que arañaba el mar...

*Lucía
Joan Manuel Serrat*

¿Por qué cada vez que te veo me dan ganas de llorar y soltar todo mi dolor en tus brazos plenos de cariño del bueno? Algunas veces suelo recostar mi cabeza en el hombro de la luna y le hablo de esa amante inoportuna que se llama soledad...

Durante mi adolescencia encontré por fin una auténtica compañía donde mi alma podía verse reflejada, pero interrogada a la vez. Descubrí a mi primo y amigo Nicolás, hijo de la hermana actriz de mi padre, a quien considero mi hermano. Los dos estamos hechos del mismo paño e (in)feliz sensibilidad. Menos mal que, en nuestra definición de la amistad, se prescinde de la manipulación y la culpa, que con tanta reiteración tenemos que sobrellevar con la familia. Siempre sus palabras me abren nuevos horizontes. Se me prendió una luz sobre algo tan fundamental como que somos muchos los que padecemos de amores huérfanos, que tienden a ser egoístas. Cuando se ha sufrido el abandono de uno de los padres en la infancia se exige a la pareja que provea ambos roles, es decir: protección, apego, amor incondicional. ¿Será posible que puedan con semejante carga?

Compartimos la desconfianza y el pánico al abandono que siente un niño pequeño aterrado, sin ninguna herramienta para enfrentar tamaña pérdida. Lo pavoroso que es no sentirse suficientemente querido y el tratar de ganarse el cariño sobre la base de los méritos personales. Pero también nos advertimos de la urgencia de liberarnos a estas alturas de esas personas que ya vivieron sus vidas y no tienen poder sobre nosotros. ¡Liberémonos de esa foto antigua!

Con mi enfermedad he llorado, gritado y sufrido, a niveles que no conocía. Mi primo ha podido contenerme y tolerar mis estallidos, con la paciencia y bondad que da el cariño bueno. Con tiempo espera que yo vuelva a poner mi cabeza en alto, que vea las cosas con más distancia y recupere mi paz.

Le cuesta aceptar que nadie tiene siempre la razón. Nadie es siempre y en todo perfecto, nadie es siempre y en todo bueno.

En medio de una noche de copas, entre sueños y delirios, con sincera humildad me confesó: "He probado todo, lo dulce y lo agrio. He coexistido en la pobreza y también en la abundancia, en el poderío y la fama, lo mismo que en la frustración y soledad, en los halagos y cumplidos, igual que en la ofensa insensible... Y después de todo eso, hoy veo que todo triunfo terrenal es etéreo como la humareda y deja un pavoroso vacío cuando te confrontas contigo mismo. Después vamos viendo en la vida que a todos los niveles existe una disputa para ver quién es superior y quién es más apto o quién consigue más...".

Sufre porque se considera diferente a los demás, especial y único.

Piensa que nadie puede comprenderlo ni amarlo lo suficiente. Es expresivo y de emociones intensas. Suele tener un sentido trágico de la vida y la melancolía lo sigue como una sombra insoslayable. Al igual que yo, lucha por comprender la verdad de su mundo emocional. Aunque lo reniegue, su temperamento responde a su verdadera matriz de genio y artista, en desmedro de su pretendida racionalidad.

Cada vez que conversamos, nuestro ser interior parece repetir: ¡Te entiendo tanto! A menudo, me basta mirarlo o escuchar su voz para saber cómo está. Sus ojos me muestran los mil matices de su corazón, y su alma apasionada, generosa y herida.

JAIME, MÁS QUE UN HERMANO

*A felicidade é como a gota de orvalho numa pétala de flor
Brilha tranquila depois de leve oscila
E cai como uma lágrima de amor..*

*La felicidad es como una gota de lluvia en un pétalo de flor
Brilla tranquila después de oscilar levemente
Y cae como una lágrima de amor..*

*A Felicidade
Vinícius de Moraes*

Sabiendo de mi amor por la música, no quiero que termine el año sin volver a juntarnos a guitarrear. Juntarnos se ha transformando en un refugio. Para mí es una explosión alborotada de emociones, recuerdos y lazos de amor; en una suerte de ritual de amistad, abrazos y cariños. Aún no logro desprenderme de las emociones y lágrimas que vivo cada vez que canturreamos. Nos convertimos en la pequeña familia que soñamos cuando niños.

Solo él, para rescatarme de un tiempo gris, cuando el viento norte no ha parado de soplar. Solo él, para armar los guitarreos que tanto me alegran. Invita a primos y amigos a cantar a mi casa. Son momentos geniales y mágicos. Me río, disfruto como nunca. Siempre prepara alguna canción que sabe que me gustará. Toda mi admiración por su talento. Jaime ama y canta como nadie la música brasileña, especial-

mente, el bossa nova con su carga de melancolía que tanto se aviene con su carácter.

Reconozco que me encantaría cantar con ellos, pero he aprendido a cantar desde el corazón. Me conmueve mucho estar con ellos, bien saben lo que amo la música. Desde que estuve en la UTI, sin saber si me despertaría o no, siento a veces que no los volveré a ver. Por eso, soy tan feliz cuando nos juntamos a guitarrear.

Ha sido fundamental conversar con él cuando me hago preguntas esenciales. Ha sabido considerar la enorme complejidad que tiene mi situación, en las etapas más avanzadas de mi enfermedad. Me ha aconsejado y me ha hecho reflexionar: ¿Es posible generar un equilibrio familiar que nos permita a todos, especialmente a mí y las niñas vivir en relativa armonía y sentirnos queridos? Lo importante, me dice, es fortalecer la relación con mis hijas, que siga en mi casa junto a ellas. Ha sabido hacerme sentir que siempre puedo contar con él. No se imagina lo importante que es el apoyo que me brinda.

AMIGAS POR SIEMPRE

De sobra sabe que es la primera de los ángeles que me protegen. Mi primo mayor no podía adivinar el maravilloso regalo que me hacía al traer a la Alejandra a la familia, cuando yo era tan solo una adolescente. No fue casual que fuera la primera en enterarse de mis síntomas y luego del aterrador diagnóstico. Tampoco lo fue que la eligiéramos como madrina de nuestra hija menor.

Entre sus muchas virtudes, es conmovedor como su presencia me llena de confianza. ¿Has notado alguna vez que en presencia de ciertas personas te sientes mejor contigo mismo? Esa es su mayor cualidad. Su energía compasiva surte un efecto perceptiblemente acogedor; sencillamente, el de sentirte como si tuvieras un ángel sobre ti, cuidándote, protegiéndote.

Su instinto tiene una forma pacífica; no es receptiva a la violencia y se mueve conforme a su propio ritmo, dejando que todo emane poco a poco. No tiene prisa, porque es ajena al tiempo. Está siempre en el ahora eterno. Hace Tai Chi hace muchos años, porque le permite recibir el conocimiento interno de crear contacto consciente con Dios.

Es de las que dejan una gran y profunda huella en los demás, porque su energía es la compasión. Los que la rodeamos notamos que nos comprende, que se preocupa e interesa por nosotros. Su inteligencia superior y su lucidez me han acompañado a lo largo de la vida y especialmente durante mi enfermedad.

Su figura sirve de inspiración a todos para alcanzar la grandeza. Como está conectada con el Espíritu, refleja sosegadamente esa consciencia, se convierte en fuente de inspiración para mí.

Bienaventurados los que lloran, pues ellos serán consolados.

UN ALMA COMPAÑERA SABIA

Era uno de esos intelectuales noctámbulos, parroquiano de antiguos mesones y cafeterías. Amigo de teatreros, músicos y escritores, lector voraz, hombre peleador y de respuestas rápidas. Había visto mundo y conocido a gente famosa, un contrincante feroz que me sedujo con sus historias y su inteligencia. En cambio, dudo que yo lo impresionara demasiado. A sus ojos era una chilena, vestida de hippie y con costumbres burguesas.

Cuando lo vi entrar a mi casa, en el segundo año de la enfermedad, mi memoria se agitó. Recordaba nítidamente a ese hombre de semblante de príncipe, que llegaba en moto a trabajar con mi mamá a mi casa. Era tan alto, que ante mis ojos infantiles parecía un gigante siempre sonriente.

La mamá lo contactó para que fuera, como sacerdote y psicólogo, un apoyo en el duro camino que se aproximaba. Así llegó Álvaro de regreso a mi vida. Construimos un hermoso lazo de cariño y amistad entrañable. Cada semana iba a darme la comunión. Pero aquellos momentos eran una instancia para el humor, la reflexión y para rezar. Se transformó en una fuente de vida, en medio de la pasión. Le agradezco infinitamente las horas compartidas. Tuve el enorme privilegio de conocer a un alma santa, tan cerca de Dios y por eso tan humilde. Fue un verdadero regalo de Dios. No podría haber sorteado la muerte de mi cuñada ni de mi padrastro, sin su apoyo amoroso.

ANDREA, MI AMIGA DEL ALMA

Ginebra, su ciudad natal, se encuentra situada en la embocadura del lago Lemán en el río Ródano, en el centro de una depresión rodeada de montañas situadas todas en territorio francés: los Voirons, el Salève, el Mont de Sion, el Vuache y el macizo del Jura. Quizá sus raíces celtas explican su pasión por la montaña y la vida al aire libre.

Aunque creció solitaria, entre las paredes de la literatura y del colegio, deleitada en lecturas y obras sociales. Con aura de ser la más guapa que se había avistado en su familia de hembras misteriosas. Desde la adolescencia tuvo diversos flechados, rondándola como abejones, que su padre custodiaba a la distancia y su madre examinaba con el I Ching. Un día los galanteos inocentes cesaron con la aparición en su destino de un hombre extranjero y equívoco, quién desalojó sin riesgo a los demás competidores y le colmó el alma con la llegada de su primer hijo.

Son pocos los que, como ella perciben que lo más meritorio e imperceptible no consiste en las atracciones superficiales sino en la calidad del corazón. Son aquellos que no juegan al juego social. Son los que notan la diferencia entre la moneda verdadera y la falsa. Son los que separan el placer de la felicidad; las formas, del fondo de las cosas; lo momentáneo, de lo permanente; el patrimonio y el dinero, de la auténtica riqueza interior; el espejismo de la realidad.

Creo que la similitud de experiencias vividas da espacio para que broten amistades. Eso me sucedió con mi amiga Andrea. Me emo-

cionó mucho volver a verla. Muchas veces en estos años de distancia, la recordaba con cariño y nostalgia. El Saint George's College y sus pasillos me hablan constantemente de ella y de nosotras. Juntas nos involucramos en las actividades de Acción Social y Pastoral impulsadas por el colegio.

En aquella época participábamos y vivíamos intensamente la Fe: Comunidades de Vida Cristiana, Trabajos de Verano, Misiones, Colonias Urbanas. Teníamos un ideal de servicio hacia los más pobres, donde la base era nuestra convicción espiritual. Además, pasábamos los veranos juntas. Algo especial nos unía; como los llama nuestra afamada escritora Isabel Allende, las dos hemos mantenido la costumbre de anotar en nuestros "cuadernos de escribir la vida", lo que sentimos en el fondo del alma. Creo, sin temor a equivocarme, que nunca he vuelto a tener una amistad tan profunda y enriquecedora, como la que tuvimos las dos en aquellos tiempos de crecimiento.

Conversábamos hasta el amanecer sobre todo. Tenemos una amistad tan larga, que la convivencia se extendió a toda su familia, por quienes siento lazos de amor. Pero a veces la vida se enreda y uno se enreda con ella. Los caminos que nos distanciaron hoy no cuentan. Me conoce tal como soy, comprende dónde ha viajado mi alma, me acompaña en mis logros y fracasos, celebra mis alegrías y comparte mis dolores. Es una de esas especies en extinción que saben transformar la experiencia y el dolor en aprendizaje para la vida; quizá por eso sus consejos y conversaciones son tan auténticas y enriquecedoras.

Lo que parece ser un sano egoísmo, la preocupación por su ser verdadero, la transformó en un ser de luz como pocos. Cada día apunta a convertirse en una profesional de lujo para luego trabajar más y mejor por los demás y ser más desinteresadamente generosa y solidaria.

Espero que la vida la llene de amor y alegría siempre. La llevo en mi corazón.

MI AMIGA ARTISTA

Sé doble, triple, pero sobre todo sé única(o). Juega, exagera, conmueve. Sé invivible, inolvidable, increíble, artificial, insolente. En suma, sé divina (o), e inevitablemente encontrarás tu estilo.

Dictionnaire Déglingué

Con la Vane fuimos compañeras de curso durante todos los años de colegio, no teníamos ninguna duda que sería una artista excepcional. Mujer de profunda espiritualidad y siempre en la búsqueda de verdades insondables.

Hoy es una talentosa actriz, lúcida escritora y locutora. Vivió mucho tiempo en el extranjero, situación que nos alejó temporalmente. De una sencillez asombrosa; tal vez porque sabe que la noción del lujo está virando desde lo externo a lo interno. De la "apariencia" a la "experiencia". Según su parecer, uno de los signos de los tiempos es que la gente está empezando a aburrirse de la cultura de lo desechable, y ha comenzado a buscar aquello que perdura en el tiempo.

De regreso a Chile no ha dejado de acompañarme, sobre todo en la práctica de la meditación. Con su inteligencia y sabias palabras me obliga a ver las cosas desde otro punto de vista; mucho más amplio y abierto.

Su presencia me comunica la sensación de que lo que vivimos tiene un propósito. Cuando meditamos juntas, nos encontramos en las

energías espirituales más altas. Me proporciona algo casi inexplicable. Su existencia me atrapa en un espacio de amor, aceptación y generosidad sin crítica, se convierte en un catalizador que le brinda energía a mi enfermedad.

Todo en ella es estilo, por eso está lejos de la ansiosa voracidad de la moda. Es una fina alquimia entre tradición y originalidad. A cada uno le corresponde encontrar su equilibrio propio. Su carácter comprende una gestualidad, un modo de llevar el atuendo escogido, que en su conjunto resulta único y particular.

Como es una comediente innata, me hace reír a carcajadas, lo que constituye una terapia en sí misma. Me comunico con ella en planos más sutiles. En sueños, a través de la energía, con la mirada y lo pre-verbal. Lo veo como un retorno a todos los comienzos, a la configuración del instinto.

Los soñadores son los redentores de la creación. Igual que el universo perceptible se sostiene gracias al intangible, las expresiones del ser humano se alimentan de las visiones de nuestros soñadores ermitaños. La fuerza del amor la trajo de vuelta a mi vida. Quisiera darle las gracias por lo mucho que ha hecho por mí. Me asombra su capacidad para armar desde cero un proyecto y transformarlo en una realidad. Le agradezco sinceramente la oportunidad de aprender con ella y su luz. En este tiempo de dolor y enfermedad ha sido un refugio maravilloso y tremendamente estimulante. Es un gran apoyo para mí.

CAROLINA, LA REINA DE LA FAMILIA

Es la persona más distinta a mí y sin embargo, tan ligada a mí y a mi familia. Es la favorita de mi madre. Aparentemente, avanzamos en veredas opuestas, pero el cariño lo puede todo. Para mí es la reina y diosa del matrimonio y la familia. Siendo la diosa de la familia, cocina mejor que nadie.

Carolina es mi amiga desde el colegio. La enfermedad me unió a mis amigas. Nos hemos apoyado mutuamente en los buenos y en los malos momentos. Hay mucho cariño y entre las dos, no hay culpas. El lazo de amor invisible de la amistad auténtica que nos une está muy por encima. Sé que está, sé de su cariño y preocupación... siempre, lo demás ¡no importa! Verla me trae mil recuerdos, como nuestros veranos en Vichuquén, cuando en la noche nos robábamos el manjar de la despensa donde se guardaban las cosas bajo siete llaves.

“Me siento totalmente feliz y con una gran paz interna que solo proviene de Dios”, parece expresar todo en ella, a pesar de las dificultades que la vida le ha puesto por delante desde pequeña.

Cuando tengo problemas de turnos del colegio o acarreo de las niñitas, cuento con ella. ¡Hasta nos cuidó a nuestro perro Zizú cuando nos fuimos de vacaciones! Lo hizo a pesar de que, para llegar a su nueva casa, era condición familiar desalojar a todo tipo de animales que deambulaban por allí. Sus niños gozaron, se preocuparon hartos de él y también se rieron mucho de lo parecido que es a un trapero...

Como la rueda de la fortuna no para jamás, la fatalidad se paró encima de ella, y su hija Laurita murió a los pocos días de nacer debido a un defecto genético incompatible con la vida. Ese dolor nos hace cómplices de los que llevamos en el alma, algo que no todos llegan a conocer en esta vida.

ESTEBAN,
CÓMO SER UN PERFECTO DON JUAN

Ahí viene mi compañerito del colegio, ese que trae la sonrisa rara, como si supiera algo que puede cambiar mi vida. Es infalible, se acerca al metro cuadrado de cualquiera de las mujeres y el delantal del uniforme parece moverse solo. Esteban es un hombre con gran facilidad de seducción y un atractivo físico considerable.

Trato de sumar y restar mi tarea de matemáticas frente al cuaderno cuadriculado, pero su vibración de don Juan es capaz de montar un cuatro sobre un dos y hacerlos galopar lejos por horas. Me invita al casino a pasar el recreo. Lo cierto es que con él los recreos no pasan, se quedan, es más, se hacen un estilo de vida, incluso mientras la profesora habla.

¡Cómo no sucumbir! ¿Para qué resistirse además? Creo que con un poco de ahorro acumulado en mi promedio sobre 6, no bajaré las notas aunque me interne en esta primera película de romance y aventura 3D (que no es por dedos, sino por dimensiones). Sí, sí, lo haré aunque en eso me convierta en la número 22 de su lista de mujeres. Cabe agregar que ya desde la básica, el número de niñitas caídas en esta saga tiene ¡dos dígitos!

Esteban hoy está casado con una italiana exuberante que sabe cómo sostener a un tenorio aferrado a su familia. Él tuvo la gentileza de armar una cadena para ayudarme en los momentos difíciles de

esta enfermedad, financiando los tratamientos que necesitaba junto a otros amigos.

Creo que le duele mi enfermedad, tanto que no sabe cómo acercarse. En el fondo, tal vez es un hombre débil, o sea tan débil como puede ser alguien “in eternum seductor”. Y no puedo pedirle que desarrolle herramientas para jinetear al dolor conmigo.

A veces me refugio en el recuerdo de nuestra “amistad cercana” y aunque puedo juzgarlo de mil maneras, es gracioso que todavía me resulte entretenido y fascinante recorrer las tierras narcóticas del romance sin rumbo al que su estirpe don juanesca tantas veces me llevó. Caso perdido.

Lo mejor que podemos pedirle a un Don Juan es que nos dé la oportunidad de desarrollar la fortaleza para salir corriendo en cualquier esquina de su historia hipnótica. Y lo mejor es que ocurra como en mi caso, sin perder la amistad.

UN REENCUENTRO, UN REGALO

Me frustré cuando no le dieron el premio más importante en nuestra graduación, el que se otorga al espíritu del colegio (Best Georgian). Es un hombre tan genial, con tantos y tan variados talentos que era imposible pensar que no lo merecía. Son escasos los hombres libres y lúcidos. Gracias a ellos, a quienes solemos llamar soñadores o excéntricos, nuestro mundo es todavía habitable.

Andrés, por años, fue pareja de mi amiga del alma. Andrés, siempre amistoso. Andrés, fanático del fútbol. Por siempre un alma virtuosa. Hombre de valores entrañables, símbolo de bondad y sencillez. Esas visitas, tomándome la mano en medio de mi larga enfermedad. Andrés, construyéndome un patio iluminado lleno de flores como telón de fondo, dándome un respiro a mi asfixiante día.

Cuando las personas son admirables internamente, actúan de una forma hermosa. Su consciencia de la belleza impulsa a otros a ver el mundo que los rodea de la misma manera. Personas como él ayudan a todos a apreciar la vida, a estar más radiantes, gracias a su inmersión en su mundo de encanto.

Su película *Machuca* conmovió a varias generaciones de chilenos, en particular a la nuestra, pues fuimos protagonistas junto a los sacerdotes de la congregación de Santa Cruz, dueños del colegio, quienes vivimos ese fallido sueño de integración social. Andrés, como muchos de nosotros, no ha claudicado en los ideales y valores con que fuimos

formados. Me enseñó que todo lo bello que nos sucede en la vida es un regalo. Tal vez es por eso que nunca se siente merecedor de premios o reconocimientos. El ego no es lo suyo, por el contrario, percibo cierto pudor y una sobredosis de humildad, en esas ocasiones.

Mi entrañable amigo me regaló un tesoro que me emocionó y agradecí de corazón. Junto a un reducido grupo de amigos íntimos y en mi casa, fuimos privilegiados con el pre estreno de su última película "Violeta se fue a los cielos". Al término, nos quedamos mudos frente a tamaña belleza. La palabra que más se escuchó fue: "conmovedora". Lo que vivimos ese día en mi casa fue algo muy lindo y marcador. No dejé de pensar en la película por mucho tiempo, en sus escenas y lo que vivimos todos ahí. Doy gracias a la vida por tenerlo cerca.

CARMEN, MI ÁNGEL

Preocupada siempre de los otros.

Cuando no del sobrino, de la tía.

Cuándo vas a acordarte de ti misma.

Viola piadosa...

Todos los sustantivos se hacen pocos para nombrarte...

Basta que tú los llames por sus nombres.

Para que los colores y las formas se levanten y anden como Lázaro.

En cuerpo y alma.

Cocinera, niñera, lavandera.

Niña de mano todos los oficios.

Pero yo no confío en las palabras.

*¿Por qué no te levantas de la tumba a cantar, a bailar, a navegar en
tu guitarra?*

Defensa de Violeta Parra

Nicanor Parra

En su corazón solo habita el sonido del amor y el servicio hacia los demás. Sabe que no todo lo que brilla es valioso. Ella nació con el don de dar servicio a todos cuantos ama y a los que necesitan de su ayuda.

Llegó a nuestra casa hace quince años, poco antes que naciera mi hija menor. Desde entonces no se ha movido de nuestro lado. Desde el primer momento ocupó un lugar central en nuestra familia. Generosa, querendona, cariñosa y de una lealtad a toda prueba. Incon-

dicional de "sus niñitas"; más de alguna discusión tuvo en la plaza frente a nuestra casa cuando alguna mamá osó decir algo en contra de Antonia o Macarena.

Si bien nunca he dudado de que Carmen iba a estar siempre con mis hijas cuando la necesitaran, no deja de maravillarme la generosidad que ha tenido durante mi enfermedad. Me ha acompañado desde el primer día. Tan atenta a ayudarme que ha llegado a conocer mis necesidades con sólo mirarme. A sus múltiples roles como dueña de casa, cocinera, administradora, secretaria ejecutiva que ya tenía, le agrego el de auxiliar de enfermería y cuidadora aprendiendo los secretos del oficio pero agregándole el amor con el que hace todas las cosas.

Me ha cuidado con infinita paciencia, me ha tomado la mano cuando he necesitado su cariño, ha llorado conmigo cuando nos ha consumido la angustia y ha rezado por mí.

Pertenece a la estirpe de mujeres del campo de Chile, esas de la mejor cepa, para quienes la familia es el eje central de la vida y que no se deslumbran con la riqueza. Ama a los demás, la rutina de su trabajo diario se transforma en una nueva y gozosa aventura.

No sé qué hubiese sido de mí y de las niñitas durante estos años sin su apoyo, su dedicación e incondicionalidad. Estoy eternamente agradecida de ella.

MIS HIJAS

Creo que se podría decir que la Anto tiene mí personalidad y mí cuerpo. Ella ha heredado de mí ese cuerpo compacto de curvas muy marcadas. Toda la energía que tiene la Maca, la Anto la tiene de introspección. Cuando la Anto era chiquita no hablaba, la Maca se lo hablaba todo. Recuerdo que decíamos que para qué iba a hablar si su hermana la representaba, y yo y la Carmencita le entendíamos todos los gestos.

Muchos dicen que la Maca se parece mucho a mí. Mi hermana cree por el contrario que la Anto tiene muchos más rasgos míos que la Maca. La Maca tiene lo luchadora, pero la Anto tiene todo lo que es la necesidad de sentirse querida, acompañada, de sentirse que es importante para los otros.

Creo que ambas han sido una compañía incondicional conmigo y que a pesar que les ha tocado difícil, son mini mujeres que han logrado poder hacer cosas como todas las otras de su edad. Que son ambas muy buenas alumnas y deportistas, scout, con buenas notas, que a las dos les gusta mucho los choclones familiares.

MI HIJA MAYOR, SENSATEZ, SENTIMIENTOS, AMOR

*Y los políticos dicen que todas las piedras, son del color de ellos.
Se sientan a mirar su piedra y nos hablan del pueblo,
del pueblo y del pueblo.
Estamos solos frente a una piedra, tratando de moverla, con la
mirada y no pasa nada, no pasa nada.
Estamos todos frente a una piedra, tratando de romperla.*

*Piedra Negra
Manuel García.*

Habíamos decidido llamarla Macarena, sólo porque nos apetecía. No en recuerdo ni en memoria de nadie. La pequeña Maca demostró en sus primeras noches de vida los más notables signos de inteligencia e ingenio para una niña de su corta edad. De hecho, nació con el puño en alto, y ha sido fiel a eso en su vida.

Durante estos años Macarena ha dejado atrás la niñez y se convirtió en una bella joven consumida por la obstinación de aprender: saca las mejores notas de su clase, intenta aprender guitarra y lee todo lo que se le cruza por delante.

En la enfermedad, la Maca se alzó como mi principal compañera, como reemplazante de todo lo que la esclerosis me iba privando. Sin su amor y su ternura, la enfermedad se habría tornado un permanente

calvario. Reconozco en ella muchos de mis sueños adolescentes de cambiar las insostenibles desigualdades de mi país.

A mi hija mayor la definiría como tierna, inteligente, franca, talentosísima. Corre todo el día. Es de jeans, botas o zapatos bajos y alguna chaqueta si hace frío. Todo muy relajado. Como un grillo se devora un tiempo que transcurre sin agujas.

Que de repente tenga arranques de mal genio es sumamente normal a los 17 años; después termina arrepintiéndose. Es un tesoro del que me enorgullezco. Le irrita el abuso de poder en cualquiera de sus dimensiones. Admira a personas que son consecuentes con sus ideales. No cree que haya virtudes en la vida, cree que hay situaciones que hacen que un ser humano sea de una determinada manera.

Ama su hogar, su casa, lo que significa estar ahí, especialmente, acompañándome a lo largo de mi tormento. Es valiente para hablar, para pedir, para decir que sí o no, para ser independiente y no depender del dinero, ni de nadie. Es autónoma.

Confiar en sus amigos, y ellos en ella, es primordial; que la entiendan y la contengan. Cree que hay muchas cosas que deben cambiar en la sociedad. Admira a Camila Vallejos y todo lo que cambió en el país con el movimiento estudiantil. Le gustaría que finalmente se reconociera la educación gratuita como un derecho, al igual que la salud y está dispuesta a luchar para que así sea.

Hoy en día vive muy ajetreada. Llega donde mí, a contarme que está con muchas cosas; de reunión en reunión. Me pide disculpas porque a veces olvida avisarme que llegará tarde. No es fácil ser presidenta del centro de alumnos de su colegio, trabajar en Un Techo Para Chile y además, ser una joven que disfruta de lo que su vida le puede ofrecer.

LA NIÑA DE MIS OJOS

*Aunque soy un pobre diablo, sé dos o tres cosas nada más.
Sé con quién no debo andar, también se guardar fidelidad.
Sé quiénes son amigos de verdad, sé bien donde están,
nunca piden nada y siempre dan...*

*Soy un Corazón Tendido al Sol
Víctor Manuel*

De mi hija menor brotan unos hermosos ojos azules que parecen escudriñar todo. Su pelo rubio y rizado parece salir de un libro de cuentos infantiles. Su mente analítica y sensible, sus historias perfectas, su voz detractora, apasionada, dramática, divertida y acelerada. Por sus inspiraciones, siempre es una revelación espacial y sensorial.

Convengamos que su estética es única. Pocas cosas parecen importarle menos que comprarse ropa y lo importante para ella es sentirse cómoda. Es ecléctica, llena de detalles para el espanto de su hermana mayor, que no para de criticar su estilo.

Antonia apenas recuerda los años de su infancia cuando su mamá se encontraba sana. Muchas veces no sabe si lo que recuerda es producto de su memoria o producto de lo que le han contado o de lo que ha visto en las fotografías que tanto le gusta mirar. Un día, cuando recién había cumplido 8 años, la profesora pidió a las alumnas que realizaran el clásico dibujo de su familia. Una compañera observó el

de Antonia y le preguntó por qué había dibujado a su madre sentada. Esa simple observación le produjo una gran turbación. No recordaba haber visto jamás a su madre de pie, pero nunca había pensado en ello.

Hoy es una pequeña muy perceptiva, intuitiva, singular y regalona, le encanta el arrumaco. Comunica felicidad a todo el universo. Es alegre, sociable y con muy buen apetito. Antes era como un pollito que con sus ojitos me decía que ya no quería más.

Es una niña tan clara como su pelo de oro, pragmática y directa, que no tiene pelos en la lengua para decir lo que piensa aunque siempre intentando no herir. Muchas veces me obliga a aceptar la áspera realidad cuando yo divago con confusiones sentimentales o nostalgias, y liquida de raíz cualquier intento de compasión por mí misma. Por su misma sensibilidad, Antonia ha sido la más afectada por mi enfermedad y pasó un periodo muy duro del cual le costó un buen tiempo recuperarse.

Como todos los días, llega del colegio a contarme cómo fue su jornada. Me cuenta que no estuvo muy entretenido, que se quedó dormida en clase de lenguaje porque estaba muy aburrida la lectura del libro. Luego me comenta sobre la serie que ve, toda melodramática, intensa y me explica hasta con un bosquejo en el cuaderno. Terminada la explicación, me pide el computador para continuar viendo su serie que tanto le gusta.

Le gusta mucho leer. Tiene su grupo de amigas con las que comenta e intercambia los libros que la conmueven. Cuando habla de su futuro,

se imagina que le gustaría hacer algo en lo que pudiera ayudar a los demás. Le gusta la psicología y ha descubierto que le gusta mucho enseñar. Ha pensado que podría ser profesora; considera que así se puede cambiar la realidad de mucha gente.

MI MARIDO, SILENTE PRESENCIA

*Quien dijo que todo esta perdido.
Yo vengo a ofrecer mi corazón.
Tanta sangre que se llevo el río.
Yo vengo a ofrecer mi corazón.
No será tan fácil, ya sé que pasa.
No será tan simple como pensaba.
Como abrir el pecho y sacar el alma
Una cuchillada de amor.*

*Yo Vengo a Ofrecer mi Corazón
Fito Paez*

¿Dónde van las oscuras golondrinas disfrazadas de brillantes cisnes? Mi marido perfectamente, pudo ser la inspiración para construir al protagonista del excelente libro “El Huerto de mi Amada” de uno de mis escritores favoritos, Alfredo Bryce Echenique. Se trata de “Carlitos Alegre, que nunca se fijaba en nada, ni sabía nada...”.

El carácter taciturno, distante de mi marido fue engendrando en mí mucha furia y dolor. He tardado mucho tiempo en comprender que el silencio es más expresivo que las palabras. ¿Fue siempre así, o fue su forma de reaccionar a mi enfermedad?

“Daría mi vida por ti” dice él, pero igual siento que es incapaz de hacer un sacrificio por mí. No son colosales los esfuerzos que hay que

hacer para expresar el amor. La auténtica protección se muestra más en las desesperanzas que en las situaciones cotidianas. He esperado demasiado por un consuelo que surja de sus labios, pero es inútil. Por su parte, él dice que ha dejado todo de lado por estar junto a mí, atento a lo que necesito, atento a los pequeños sucesos cotidianos. Probablemente sea cierto porque no ha dejado de estar ningún día a mi lado desde el inicio de mi enfermedad.

Cuando lo conocí no supe que estaba frente a uno con aura de héroe, condición que provenía del valor que los demás le otorgaban en Valparaíso a sus acciones en contra del General. Muchas veces sentía que no podía compartir con él mis penas. ¡Qué valor podían tener frente a las monstruosidades que él había pasado!

No es tan sencillo relacionarse con un héroe-marido, pues ellos imponen distancia. Son siempre una forma de añoranza. El héroe es el gran ausente, el que entra en la leyenda y por lo tanto, escapa de la realidad. El héroe es el que ya no está, el desaparecido o el que sólo ha vivido en los sueños y ficciones. Mi marido dice que, precisamente por eso se vino a estudiar a Santiago; para poder empezar de cero en un lugar donde nadie esperaría nada de él, donde su pasado no lo determinaría en sus opciones.

El problema mayor de los héroes es que no logran atravesar el ayer y estar, mental y emocionalmente, en el hoy. Gran parte de sus comentarios aluden a sucesos de ¡hace más de 20 años! Siempre he sido una mujer de izquierda, al igual que mi familia, pero esa condición no me impide ver los errores y desaciertos de los intentos socialistas.

Pero mi marido es completamente ciego para asimilar cualquier fracaso de los ideales del martillo y la hoz. La caída del Muro de Berlín no entra en su cabeza; Cuba sigue siendo un edén. Hoy las niñas se ríen de él y preguntan: “¿No tienes al menos una historia que no comience con: En los tiempos de la dictadura...?”.

Pocos meses después del nacimiento de nuestra primera hija, visitamos la isla de Cuba, junto a una pareja de amigos. Apenas me bajé del avión, me sobrecogió la miseria. ¡Qué pobreza tan arrolladora! ¡Qué fatal desenlace de ideales tan maravillosos! Pero mi marido no lo vio; siguió alabando la educación y la salud gratuita para todos y el acceso del pueblo a la cultura. Se negaba a aceptar lo que la realidad le gritaba.

Para él, la incipiente democracia chilena no es más que la continuidad del modelo de desigualdad impuesto por la dictadura. A pesar de los cambios que han ido democratizando la sociedad, los gobiernos democráticos sólo han administrado el modelo económico. El dictador chileno, aún muerto, vive fanfarroneando sobre el sistema económico y político vigente en el país. La lucha continúa y es deber estar dispuesto a participar de ella.

Mi marido nació en Valparaíso, en una familia laica, en donde el esfuerzo y no el dinero permitieron que padres e hijos lograran convertirse en profesionales. Su padre es médico y masón; su madre asistente social educada en un estricto colegio de monjas españolas partidarias del general Franco, lo que explica su visceral rechazo a la religión. Él es el menor de cuatro hermanos. Desgraciadamente,

uno falleció a los 30 años a raíz de complicaciones de un lupus que padeció por años.

Sus padres mantenían un inamovible punto de vista partidario de la razón. En su forma de enfrentar la vida no había espacio para la Fe. No era de extrañar entonces que desde muy joven, mi marido hubiese desarrollado tremendo rechazo a las opiniones que no estuviesen dotadas de razones que el hombre es capaz de demostrar.

Desde el inicio noté que proveníamos de mundos y contextos muy diferentes. Pero la comprobación vino, rotunda, para mi matrimonio civil. Cuál sería mi sorpresa cuando ví que no apareció nadie de su familia, mientras en mi familia fueron todos, hasta mi abuela materna, a pesar de su avanzada edad.

Pronto descubriría los largos brazos del desapego y del abandono.

Una psicóloga amiga, experta en terapias de parejas, me dijo una vez que mi marido corresponde a un tipo de persona "oposicionista", de esos que van por la vida contradiciendo toda norma común, pues ellos se auto proveen de una suerte de permiso para actuar por cuenta propia, como si el resto no tuviera existencia real. A veces pienso que puede tener algo de razón.

A veces pienso que los padres de mi marido no existen en la realidad, que sólo son producto de mi imaginación. "Los invisibles" hacen que toda ayuda en el marco de mi enfermedad recaiga sobre mi familia y amigos. Mi marido dice que nos han ayudado económicamente en

varias ocasiones pero a su manera, sin anunciarlo ni comentarlo. Es curioso, pero a pesar de que no nos vemos más de dos o tres veces al año, cuando nos vemos son muy cariñosos, especialmente con las niñitas. Ellas a su vez, los quieren mucho y los tienen muy presentes. Se sienten muy integradas a su familia paterna. A menudo se quejan, con toda razón.

Los padres de mi marido fueron Allendistas desde que mi marido tiene memoria y en ese ambiente de pensamiento creció. Cuentan las leyendas familiares que la primera palabra que aprendió a escribir fue "Allende" porque estaba escrita por todos lados, pues era tiempo de una de sus campañas presidenciales. Mi marido, el hijo menor, no dudó en ingresar a las filas de las juventudes comunistas cuando entró a la universidad. A nadie le extrañó que años después, él perteneciera a ese puñado de valientes que la historia consignará como los hombres y mujeres que arriesgaron su vida por recuperar la democracia. Como miles de jóvenes, levantó le voz para denunciar las atrocidades de la dictadura militar y trabajó para organizar la resistencia al régimen. Fue dirigente estudiantil cuando las organizaciones aún eran ilegales y perseguidas; posteriormente fue elegido presidente de la federación de estudiantes de su universidad. ¡Qué admiración me provocaba! ¡Qué seductor me parecía! ¡Fue amor a primera vista!

Estuvo preso en la cárcel de Valparaíso en dos oportunidades, por más de un año y medio. Soportó las sesiones de tortura a las que fue sometido cuando fue secuestrado por la Central Nacional de Informaciones (CNI). También fue relegado por tres meses a San Pedro de Atacama, en el extremo norte del país. La Divina Providencia permitió

que no engrosara la larga lista de detenidos desaparecidos, ejecutados, degollados, quemados y exiliados. Su testimonio se encuentra en el Informe de la Comisión Nacional Sobre Prisión Política y Tortura, más conocido como “Comisión Valech”, debido al obispo de la Iglesia Católica que la encabezó. ¡Qué ganas de acurrucarlo para siempre y sanar sus heridas!

Después de varias interrupciones, por motivos políticos, terminó la carrera de medicina, eligiendo la especialidad de psiquiatría. Para realizar sus estudios de postgrado, se vino a Santiago, a la sede sur de la escuela de Medicina de la Universidad de Chile.

En aquel tiempo, yo compartía departamento con dos amigas, también estudiantes de psiquiatría en la Universidad de Chile. Así fue como lo conocí. Aun cuando salir de Valparaíso para venir a estudiar su beca de psiquiatría a Santiago significó un giro radical en su vida, la experiencia vivida en la batalla contra Pinochet lo marcó como un tatuaje en el cuerpo. Me he preguntado muchas veces, ¿Cómo se sobrevive entre las vendas, el miedo, la tensión del infierno, ante la incertidumbre de no saber si salías con vida o no? ¿Cómo se conservan la alegría y la confianza una vez que has vivido una experiencia como esa?

Como una reacción al sufrimiento, algunas personas lo niegan. Tal vez debido a eso, mi marido no pudo ponerse en mi lugar y acoger mi dolor, ni contenerme en mi feroz enfermedad. Al pasar el tiempo, sus carencias ante mis necesidades afectivas se fueron tornando más evidentes. Yo necesitaba compañía y contención. Ni hablar de su incapacidad para darme un mínimo de aliento. Frases como “vamos a salir

de esto”, “todo va a ir bien” o “van a salir medicamentos que te alivien”, no salieron jamás de su boca. Eso me hizo mucha falta.

Me di cuenta que con mi marido reproduzco la misma situación de angustia horrible que viví en la relación de mis padres. Le cobro la cuenta por todos los abandonos; el abandono de él con su dificultad para contenerme pero también el de un padre que fue siempre un fantasma y el de una madre que tuvo que vivir siempre trabajando para sacar adelante una familia. Físicamente pude aguantar bastante bien el avance de mi enfermedad y las penurias de los tratamientos. Sin embargo, lo que pasamos por alto, lo que nos tomó desprevenidos, lo que casi acabó echándonos abajo a los dos, fue el espantoso desgaste emocional, psicológico y anímico que esta aterradora experiencia estaba causando en cada uno de nosotros.

Con todo lo que ha sucedido, me atreví a cruzar el puente y observar a mi marido desde el otro lado del agua. Lo que encontré fue a un compañero infatigable, que ha sido mis manos, mis pies y mi voz, desde que comenzó el avance de la esclerosis. Ha estado conmigo siempre. Con sus defectos y virtudes. Sin su presencia activa, habría sido imposible ir a China y a Perú y, ni siquiera moverme aún en las distancias más cortas. Me ha acompañado en cada una de mis aventuras, aún en las que no cree, ha estado conmigo en las interminables sesiones de exámenes, ha tomado mi mano al entrar a pabellón y ha estado ahí cuando despierto. Me ha cuidado, me ha regalado. Se ha quedado por horas sentado a mi lado, velando mi sueño. ¿Quién podría haber hecho más? Quizás encontré un compañero al que no hay que poner en un altar de santo como a mi padrastro, pero del que tampoco hay que huir a perderse como con mi papá.

Mi marido ha logrado crear una sólida relación con nuestras hijas, funcionando como chofer, asistente de tareas escolares, confesor de aventuras infantiles y juveniles. Ha logrado contenerlas y acompañarlas frente al progreso de mi enfermedad. Las niñas confían y saben que cuentan con él para todo lo que necesiten. Puede quedarse toda la noche despierto con ellas ayudándolas a terminar algún trabajo, disfraz o afiche y probablemente es el que más disfruta con el resultado. En estos diez años las ha ayudado a crecer sin miedo a buscar cariño porque saben que lo van a encontrar. Mi casa, a pesar de todo es un espacio de libertad para ellas, una casa alegre, un lugar para el juego. Mi marido, a pesar de todo es un hombre alegre, sensible, dispuesto, que goza con los pequeños placeres cotidianos.

Hace un tiempo mi marido me contó que él supo el diagnóstico y la gravedad de mi enfermedad muchos meses antes que yo. El neurólogo que me estaba evaluando en esa ocasión lo llamó por teléfono y le comunicó la dura noticia. Después de explicarle por qué él pensaba que yo tenía ELA, le dijo un frase que lo ha acompañado desde entonces: "Doctor, va a tener que ser muy hombre para soportarlo...". Él dice que nunca entendió qué significaba eso pero yo no tengo ninguna duda; he tenido un gran hombre a mi lado.

GRATOS RECUERDOS

En este divagar de mi mente que ha significado escribir este libro y mi proceso terapéutico surgieron cientos de recuerdos e imágenes que reposaban en mi inconsciente y que conforman la persona que he sido. Recuerdos de mi vida escolar, de mi vida de familia, de lugares y circunstancias, de las personas que quiero. Al revivirlos me asalta la convicción de que he sido inmensamente feliz.

Recuerdo el día del terremoto del 85. Estábamos ese domingo en mi casa y se empezó a mover todo. Mi amiga Mónica me decía que saliéramos al pasaje y yo le decía "¡Noooo se va a abrir la tierra y nos vamos a caer todos por la grieta!" Mónica entre que me creía y le daba rabia porque sabía que no pasaría y ella quería copuchar, saber lo que había pasado en el barrio. Pero la verdad es que esa imagen de una grieta que se lo tragaba todo, simplemente me aterrorizaba.

En primavera comenzaba la época de los cumpleaños con piscina. Para los que no contábamos con una en la casa, esas oportunidades eran soñadas. Preparábamos el traje de baño y la toalla con tiempo. En uno de estos, la Vane llegó con un vestido de esos con bordado tipo nido pero, por culpa de sus pies planos, solo podía usar sus bototos con plantillas. Tenía unos negros para el colegio y unos blancos para todo lo demás. Hoy están de moda, pero entonces, al lado del charol que usábamos las demás, era un poco "trash".

Estábamos en el borde de la piscina lamentándonos del día nublado. "Que fome, lo único que quería era bañarme en la piscina," me dijo.

“¡Báñate!” le contesté empujándola al agua. Desgraciadamente no calculé lo que pueden pesar unos bototos y unas plantillas que funcionaban como un ancla. Risas en un primer momento pero, después llamados urgentes para que apareciera algún adulto que la ayudara para salir del agua.

Lo que vino después fue casi peor. Le prestaron ropa de hombre porque el cumpleaños lo era. Ella recuerda con particular pudor el momento en que se puso los calzoncillos. Finalmente, exigió un secador de pelo para volver a sus calzones.

Desde entonces, mantuvimos prudente distancia. No nos reencontramos amistosamente hasta que ya estuvimos fuera del colegio y la vida nos juntó en un asado de curso. Se hizo en la parcela de Vanessa, que, por cierto, tiene una pequeña piscina. Obviamente, lo primero que hizo fue sacarme en cara ese episodio. Tuvo que practicar toda la Gestalt, Zen y toda la disciplina espiritual que ha desarrollado para no tirarme al agua.

Los paseos de curso fueron una fuente inagotable de eventos divertidos. Se me viene a la mente nuestro paseo a San Vicente de Tagua-Tagua con la Claudia, la otra Claudia y la Paulina (ahora directora de un prestigioso colegio). La idea primordial era estudiar para la prueba de aptitud, que fue lo único que no hicimos. Fuimos a la piscina, anduvimos a caballo, fuimos a juntarnos a la plaza con los “minos” del lugar, amigos de la Pauli por cierto. Fueron ellos los que nos contaron que en el fundo donde nos estábamos quedando penaban; era sabido en todo el pueblo. La Paulina trató de bajarle el perfil y lo desmintió.

Recuerdo el miedo que teníamos esa noche, atentas a todos los ruidos nos costó mucho quedarnos dormidas. Por eso dejamos las ventanas de la pieza bien cerradas con sus celosías de madera. ¡Nos despertamos a media noche con ellas abiertas!

Recuerdo haberme metido con una de las Claudias en el mismo saco de dormir para pasar el miedo. Nunca fui tan amiga de ella, pero dormir juntas ayudándonos a pasar el miedo generó una amistad que se mantuvo en el tiempo. Al otro día solo hablábamos de lo ocurrido en la noche y buscábamos darle una explicación lógica. Para distraernos sólo teníamos la radio y como la programación de “La Voz de San Vicente” no era de todo nuestro gusto, escuchábamos un cassette de Joan Manuel Serrat que encontramos allá. Lo escuchábamos una y otra vez. Ahí conocí la canción Lucía que cada vez que la oigo me recuerda esos días.

En la tarde cocinamos un pie de limón y lo dejamos en la mesa de la cocina, al rato fuimos a verlo y le faltaba un gran trozo. La Paulina culpaba a un perro que andaba por ahí, pero el pánico fue mayor y nos hizo llamar al papá de ella para que nos fuera a buscar y nos llevara de regreso a Santiago. En el camino de vuelta nos contaron, como si fuera lo más normal, que habían visto más de alguna vez moverse solos los muebles. Menos mal ya faltaba poco para estar en nuestras casas sanas y salvas. Parafraseando el dicho popular, “no creo en fantasmas, Garay; pero que los hay, los hay”.

En otro paseo, esta vez en Santa Elena, Talca, mi amigo Cristian fue en auto y quiso asustar a Enrique fingiendo que lo iba a atropellar. Puso el

auto en dirección a él para asustarlo pero Enrique al creer que lo iban a atropellar no encontró nada mejor que saltar arriba del auto como había escuchado que se debía hacer para disminuir el impacto. El que terminó aterrorizado fue Cristian con el Kike pegado al parabrisas.

También recuerdo aquella vez cuando llegamos a la sala y no había nadie y se nos ocurrió hacer una torre con los bancos, tan alta que llegaba más arriba de las lámparas. Cuando llegaron todos a la sala y vieron esa torre gigante no podían dejar de reírse por la sorpresa con que se encontraron. Por supuesto, cuando llegó la profesora la cara de sorpresa más grande y convincente fue la de nosotros. Lógicamente nadie sabía nada, como se acostumbra en los códigos escolares.

Recuerdo también el año de las inundaciones, donde el puente que cruza el río Mapocho para llegar al colegio, resistió estoicamente. Me acuerdo del Chumingo, el loco que vivía debajo del puente. Tengo también recuerdos clasificados, pero esos no se pueden contar.

Una de mis desgracias es que no me puedo aguantar la risa. Siempre me ha disgustado el humor de garabatos o de doble sentido, tipo Kike Morandé; lo encuentro infantil. Sin embargo, debo reconocer para mi vergüenza no haber podido parar de reírme cuando ya estaba en la universidad y en clases me hablaban del filósofo Pico De La Mirándula. “Cuando Pico creció...”, “los primeros años de Pico fueron muy duros” decía el profesor y Mónica y yo nos mirábamos y tratábamos de contenernos pero no podíamos. Todos los compañeros hacía bromas con el tema, pero éramos nosotras las que no podíamos aguantar la risa y que nos ganábamos el odio del profesor. Más de alguna vez

tuve que faltar a clases para no pasar por esa vergüenza. Fue un alivio cuando terminé el ramo.

Recuerdo a mis hijas de pequeñas; siempre las recuerdo. Recuerdo que a una la apodábamos María Dolores porque todos los días tenía algún dolor nuevo. Le dolía la guata o una pierna o la cabeza. Lo bueno era que todos esos dolores se pasaban con un parche curita. Un parche en la frente y se desaparecía el dolor de cabeza, un parche en la guata y el dolor se esfumaba. ¡Mucho mejor si los parches eran de colores!

Recuerdo un viaje al sur cuando una de mis hijas vio uno de los tantos rebaños que se aprecian desde el camino y exclamó “mira, una reunión de vacas”. Nos dio mucha risa su lógica perfecta pero después pensaba si sería porque yo hablaba tanto de reuniones y más reuniones.

Recuerdo los actos de fin de año en el jardín infantil. Mi hija mayor siempre actuaba, bailaba y participaba y la más chica siempre ensayaba, pero sabíamos que el día de la presentación iba a terminar en brazos de la tía del jardín. Así era.

Recuerdo los “experimentos” que hacían mezclando restos de coca-cola con pan, con hojas de árbol, con tierra, con algún perfume y con cuanto cosa se les ocurriera echarle a la botella. Después se olvidaban del experimento y las botellas aparecían meses más tarde en los lugares más insólitos donde las habían dejado reposando. Posteriormente, aprovecharon toda esa experiencia en prepararme mis

medicamentos. Las recuerdo peleando por ver a quién le tocaba prepararme una mezcla de remedios a la que llamaban “la pócima” en recuerdo de algún cuento de brujas y hechiceros.

Recuerdo a mis hijas y a mi marido saltando en las camas de un hotel en La Serena después de muchas horas de viaje, felices de haber llegado. Pero por sobre todo, felices de estar juntos. Recuerdo a mi marido envuelto entero en papel confort, disfrazado de momia por mis hijas. Recuerdo como el último día de cada año quemábamos los papeles donde cada uno de nosotros había escrito lo malo que nos había ocurrido durante el año y lo arrojábamos a la tierra. Recuerdo los chapuzones en la piscina en los primeros minutos de cada año nuevo. Recuerdo rutinas, tradiciones y ritos que fuimos construyendo como familia.

Recuerdo mi auto el que decíamos que era el auto de las Chicas Superpoderosas. Nunca nos pudimos poner de acuerdo en quién era Burbuja, Bellota o Bombón. Por suerte eran tres, por lo que no teníamos para qué pelearnos. Recuerdo momentos a solas con cada una de mis hijas, momentos de intimidad, donde sólo existíamos las dos. Recuerdo sus penas de niñas por haber peleado o haber sido dejadas de lado por su mejor amiga. Me emociono al recordar cómo se calmaban con la conversación cuando yo les contaba mis experiencias y les daba mi opinión. Recuerdo caminatas, conversaciones, una pizza compartida...

Recuerdo mi vida, y soy feliz.

PALABRAS FINALES

Hoy entiendo que es necesario comprender (se) y perdonar (se) a fondo para sanar (se). Al comienzo de mi afección no lo veía claro, pero para mí resulta profundamente necesario hoy reencontrar el eje y conciliar pasado, presente, pensamiento, palabra, emoción y acción. Ha sido y seguirá siendo, un camino difícil, con costos enormes, pero tengo la convicción y certeza que es lo mejor porque es el mío y es auténtico.

Durante uno de mis insomnios pensé que, si uno es hábil, alcanza a recibir algunos beneficios que nos brinda la enfermedad. Mientras más oscura es la noche, más brillantes se ven las estrellas. ¡Cómo iba a imaginar, en tiempos de gran desesperación, que me llegarían regalos!

La enfermedad me ha obligado a reflexionar acerca de tantas formas sutiles. De no estar aquí, interrumpida, no pensaría en ellas ni les daría ninguna significación. Serían totalmente invisibles a mis ojos. Sé que mi mal es y ha sido motivación de búsqueda para muchas vidas. Tengo muy claro que mi vida espiritual debe ser el norte y la guía que oriente todos mis pasos.

He recuperado la libertad de limitarme a observar el momento, de permanecer sentada sin la menor aspiración de repetir una experiencia anterior y sin esperar que aparezca un hecho nuevo. Me puedo limitar a estar en lo que hay y no en lo que debería haber. Así que he dejado de ser tan perfeccionista, me irrito menos porque las cosas

salgan intachablemente bien y he comenzado a trabajar con tolerancia y perdón. Últimamente también me siento más humilde.

He visto con más claridad mis conflictos, los problemas de relación con mis amigos y con mi pareja, las complicaciones interpersonales, las incertidumbres, las aprensiones...

He podido estar en mi casa presente y disponible para mis hijas. He compartido sus experiencias y anécdotas escolares. Las he visto crecer y cambiar de un año a otro. Ha sido algo muy sanador, pues la ausencia constante de mi madre, debido a su extenuante jornada laboral, me significó una sensación de soledad muy marcadora durante mi infancia y adolescencia.

He aprendido a estar sola, sin sentirme sola. Eso significa ser una persona capaz de disfrutar estando sola, sin sentirme vacía y triste. Al principio resulta difícil la soledad, tras vivir un acontecimiento especialmente doloroso. En un comienzo me sentía mal. Luego comencé a leer, a escuchar música, ver buenas películas, sola. Hoy puedo aprovechar con gusto la soledad. He desarrollado conciencia de mí misma; he aprendido a valorarme, conocerme, apreciarme, tener diálogos conmigo misma. Del mismo modo que para conocer a otra persona necesitas pasar tiempo con ella y mantener largas conversaciones, si buscas conocerte es útil hacer lo mismo contigo. Así la enfermedad actúa como espejo para potenciar al máximo nuestro desarrollo interior.

¿Por qué no practicar la senda de la sabiduría en este mismo instante? De las bocas de los santos brotan estas palabras: "Si no con-

servas en tu corazón la enseñanza de tu maestro, ¿no te convertirás acaso en tu propio burlador?".

Me mantengo muy próxima a las personas que me reconfortan, que encantan mi sentido de la conexión con el amor, que se sienten conectados con Dios y llevan una existencia que atestigua que el Espíritu goza en ellos.

Soy un alma de naturaleza amistosa, lo que me posibilita entablar relaciones de amistad verdaderamente profundas y enriquecedoras con las personas. Muchas me ayudaron, y de todas ellas mantengo magníficos recuerdos y siempre estarán en mi corazón.

Creo que la amistad se da en distintas etapas de la vida y en diferentes grados de importancia y trascendencia. Mucha gente entra y sale de la vida a lo largo de los años. Pero solo los verdaderos amigos dejan huellas en el corazón. Esas son las amistades que duran toda la vida.

Creo que construí una familia. Mi familia. Se parece a muchas pero es única. En ella está mi historia, lo que he sido y lo que soy. Está la historia de mi marido y las historias que comienzan a delinear nuestras hijas. En ella está la historia de mi país y de los tiempos que nos tocó vivir. Por eso, todos los días son distintos, todos los días son nuevos. Estoy abierta a lo que me traigan.

A TODOS, a vosotros, los silenciosos seres de la noche que tomaron mi mano en las tinieblas, a vosotros, lámparas de la luz inmortal, líneas de estrella, pan de las vidas, hermanos secretos, a todos, a vosotros, digo: no hay gracias, nada podrá llenar las copas de la pureza, nada puede contener todo el sol en las banderas de la primavera invencible, como vuestras calladas dignidades. Solamente pienso que he sido tal vez digno de tanta sencillez, de flor tan pura, que tal vez soy vosotros, eso mismo, esa miga de tierra, harina y canto, ese amasijo natural que sabe de dónde sale y dónde pertenece. No soy una campana de tan lejos, ni un cristal enterrado tan profundo que tú no puedas descifrar, soy sólo pueblo, puerta escondida, pan oscuro, y cuando me recibes, te recibes a ti mismo, a ese huésped tantas veces golpeado y tantas veces renacido.

A todo, a todos, a cuantos no conozco, a cuantos nunca oyeron este nombre, a los que viven a lo largo de nuestros largos ríos, al pie de los volcanes, a la sombra sulfúrica del cobre, a pescadores y labriegos, a indios azules en la orilla de lagos centelleantes como vidrios, al zapatero que a esta hora interroga clavando el cuero con antiguas manos, a ti, al que sin saberlo me ha esperado, yo pertenezco y reconozco y canto.

*Extracto: A Todos, a Vosotros,
Canto General
Pablo Neruda*

