

## El tsunami emocional

¡Hugo ha muerto! ¡Mi hijo Hugo ha muerto!

Dice la sabiduría popular que la muerte de un hijo es una muerte en contra del sentido de la vida, un sufrimiento intenso, inmenso, el más devastador que un ser humano pueda experimentar. Deja profundas e indelebles cicatrices en los progenitores, en los hermanos y en los demás familiares.

"Ahora sé que la muerte no es morirme, sino que se muera alguien querido", escribe Miquel Martí i Pol. Y William Shakespeare lo expresa de esta manera: "El pesar oculto, como un horno cerrado, quema el corazón hasta reducirlo a cenizas".

Estas sentencias pueden dar una idea de la infinitud de sentimientos, estados de ánimo, pensamientos, preguntas... en definitiva, del tsunami emocional que provoca la muerte de un hijo.

Ésta es una de las razones por las que he empezado a escribir este libro, pero hay más. Tengo en el alma mucho más de lo que cabe en unas cuantas páginas. Se amontonan los sentimientos, se pelean, se contradicen. Tengo necesidad de expresarlo todo: el sentimiento del primer día, del segundo, del décimo... Un alzheimer, una demencia, una amnesia total podrían borrarlo de mi mente.

Quisiera comparar y valorar lo que vivo ahora con lo que viviré en el futuro. Lo verdaderamente trágico y doloroso de esta historia es la vida que ha perdido Hugo, no sé si en su mejor momento, pero sí, seguro, en un muy buen momento. Todo el dolor descrito en estas páginas es por él, por lo que ha perdido, porque él no está, porque él no puede ver el sol, ni ver llover, ni enfadarse, ni reír, ni estudiar, ni bailar, ni andar, ni querer, ni salir, ni entrar... nada. Sin embargo, los que no hemos podido elegir nos hemos quedado aquí y tenemos que seguir adelante.

Sé que este acontecimiento, esta trágica historia, que va a formar parte de mi vida para siempre, va a ir moldeándose, va a cambiar con el tiempo, y tengo miedo de no encontrar las palabras adecuadas dentro de un mes, de seis o de dos años para poder transmitir los sentimientos primeros. Quiero que quede constancia de ellos, porque en ellos está Hugo, los ha provocado él y él es el protagonista.

Estos sentimientos primeros siempre serán los mismos en el fondo, pero no en la forma. La forma variará (así lo espero y deseo) debido a la erosión del tiempo, un tiempo que bien utilizado hará que entre dentro de mí un poquito más de oxígeno para poder respirar, que no me moleste oír cantar el mirlo que cada madrugada me despierta, que lo pueda paralizar todo para poderme parar a pensar en Hugo sin que me duela tanto. Y, entonces, cuando esto pase, no podré, ya no querré, escribir con el sentimiento del primer día.

Es tal la tormenta interior que estoy viviendo que se están viendo afectadas cuestiones importantes de mi vida, no en relación con los demás, sino conmigo misma: los valores, las prioridades, los principios, la fe...

Hay muchas preguntas en nuestra vida que no nos planteamos en serio, simplemente dan vueltas, revolotean a nuestro alrededor. Sabemos que están ahí, pero no queremos prestarles demasiada atención. Únicamente afloran en nosotros con toda su fuerza cuando nos sacude una adversidad que hace que todo se tambalee.

Un antiguo proverbio chino dice que “todas las crisis tienen dos elementos: peligro y oportunidad”. Con independencia de la peligrosidad de la situación, en el corazón de cada crisis se esconde una gran oportunidad.

Abundantes beneficios esperan a quienes descubren el secreto de encontrar la oportunidad en la crisis.

Además de la necesidad de sobrevivir, tengo la curiosidad de saber si todo volverá a su curso, de qué modo, si se perderán cosas en el camino, si se encontrarán otras... Será bueno algún día comparar y valorar lo que estoy viviendo ahora con lo que estaré viviendo entonces.

## Buscando el equilibrio

No conozco ningún otro camino para poder vivir dignamente sin Hugo que no sea buscar paz, equilibrio, serenidad.

Quiero lograr que este estremecimiento que siento cuando despierto cada mañana, que la sacudida que desmorona todo lo logrado el día anterior, que ese dolor físico y real que noto en mi corazón, que la pena que me ahoga, que las lágrimas que me nublan la visión del hoy pero también del ayer, quiero lograr que todo

eso se convierta en una nueva forma de vida basada en los cimientos de un recuerdo de Hugo sereno y equilibrado.

No quiero que se rompa el equilibrio de mi vida, porque ese equilibrio es también el de los que me rodean, el de mi hija Ares y el de mi esposo Ángel, ante todo, y el del resto de mi familia.

Busco una serenidad interior que me permita "sobrevivir", porque yo sé que vivir ya no va a ser posible. Pero tampoco quiero entenderlo como un "sinvivir" o un "malvivir" (aquí empezaría el desequilibrio). Dejémoslo en un "vivir diferente".

Y este anhelo de poder seguir "viviendo diferente", en equilibrio, en paz, con serenidad, quiero conseguirlo no cayendo en el tópico de decir: "A Hugo no le gustaría verme sufrir así". Aunque si bien es verdad que, si en el lugar donde se encuentra Hugo tiene cabida el sufrimiento, él a buen seguro estará sufriendo por mí, ¡y mucho!

No quiero conseguir mi equilibrio a costa de un tópico tan manido, porque, entre otras cosas, a Hugo lo que le gustaría, o por lo menos lo que le hubiera gustado en su día, sería seguir viviendo, seguir queriéndonos, seguir con su carrera, salir con sus amigos... seguir con su vida, pero, en ningún caso, morirse.

Ramiro Calle, especialista español en filosofías, psicologías y místicas de Oriente, escribe:

La mente: una gran mentira, en tanto no se controla y se encamina de modo adecuado. El pensamiento: un formidable embaucador, en tanto no se sosiega, esclarece, y se pone al servicio de lo laudable y lo constructivo. Mente y pensamiento mal orientados: un fardo inútil y desdichado de ofuscación, avaricia y odio.

Pero la mente que encadena, también libera. Pero el pensamiento que es un falsario, también es una preciosa herramienta de mejoramiento. Todo depende de qué hagamos con la mente y el pensamiento, y de que logremos o no que sean bien dirigidos y cursen a la luz de la conciencia clara y sosegada.

La mente es la eterna compañera, con ella despertamos y con ella nos dormimos, si está intranquila y ofuscada puede adiestrarse para que se vuelva sosegada y clara.

Cuando la salud física no es buena, sea por el motivo que sea, procuramos poner los medios para lograr un bienestar. Por lo tanto, también habremos de poner los medios para lograr un bienestar psíquico: controlar las emociones, los pensamientos, los sentimientos, canalizarlos y transformarlos, y aprender a vivir con aquellos que no logremos domesticar.

Tendríamos que poner en práctica una historia que una vez leí sobre alguien que siempre estaba dichoso, satisfecho, contento. Los que estaban a su alrededor le preguntaban cómo era posible, cómo conseguía estar siempre bien. Él les respondió: "El truco está en que cada mañana al despertar me pregunto: ¿qué elijo hoy: tristeza o alegría?, y siempre elijo alegría".

Sin embargo, hay situaciones en la vida en que no puedes elegir, no tienes capacidad, la tristeza te desborda, pero siempre has de ser tú quien lleve la batuta. Hay que hacer un gran esfuerzo para intentar ver la botella medio llena cuando, en realidad, está medio vacía, teniendo en cuenta que este "pequeño matiz" es sustancial, es fundamental, cambia la percepción de todo verlo de una u otra forma.

No intento hacer literatura, ni escribir por escribir. Lo único que intento es lograr que las palabras sean traslúcidas, diáfanas, que claree la verdad tras ellas. La verdad de un sentimiento, la verdad de una pena, la verdad de una gran tristeza. Es algo con lo que todo el mundo se puede identificar, nadie está a salvo. Quien más, quien menos, en algún momento de su vida ha sufrido de una forma u otra.

Dice un proverbio español que "en esta vida nada dura, quien hoy tirita, mañana suda". Me gustaría que la esencia de estas páginas irradiara verdad, realidad. Que se advirtiera de la primera a la última página que todo está escrito ab imo pectore, a pecho abierto, con toda sinceridad. Ya he mencionado que todo esto lo inspira Hugo, y Hugo no podría inspirar nada que no fuera sincero.

Hay que ser honesto con los sentimientos, aunque te dejen en un estado de vulnerabilidad ante los "demás", ante el mundo y ante la vida. Quizá de esta forma alguno de los "demás" también querrá participar de tu mundo. Quisiera con este libro remover sentimientos, o que los aquí descritos calaran hondo, muy hondo, porque lo que sentimos muy adentro, eso, no llegamos a olvidarlo nunca. Es como un aroma que pulula y burbujea siempre, y cualquier situación, comentario, vivencia... lo intensifica, lo propaga y lo hace revivir.

Digo esto, porque la capacidad de emocionar, de mover sentimientos, parece no ser tan fácil de conseguir cuando sólo contamos con el lenguaje escrito. Según Mehrabian Albert, antropólogo estadounidense conocido por sus estudios de comunicación no verbal y su teoría del 7% 38% 55%, cuando expresamos emociones y sentimientos, la comunicación no verbal desempeña un papel mucho más importante que la verbal. Así las

palabras sólo expresan el 7% de la información total, mientras que el tono de voz nos ofrece un 38% de los datos, y el 55% restante lo obtenemos a través del lenguaje corporal.

Puede que en algún momento parezca que está todo enrevesado, que hay contradicciones, que hay muchos sentimientos encontrados, que parezca que quiero resurgir de mis cenizas para más tarde hundirme de nuevo en ellas. Que hoy canto a la esperanza y mañana hablo en voz baja al dolor. Todo es realmente así, no hay nada novelado, no puedo escribirlo de otra manera. Estos son mis sentimientos, mis reflexiones, mi realidad.

Debo decir que haber encontrado esta forma de expresar las vivencias internas y externas que he vivido desde que murió Hugo me han ayudado en algún momento a aliviar un poco el dolor.

Diferentes estudios afirman que la escritura creativa posee efectos terapéuticos, el papel se convierte en un rincón personal, donde atender las emociones que acuden a tu mente. Contribuye a favorecer un mayor equilibrio físico, emocional y espiritual.

Escribiendo entiendes mejor tu papel en el mundo, escribir te acerca a Dios, al prójimo, a las cosas y a ti mismo. Es bueno escribir aunque nadie lo lea, o incluso aunque a veces se lea lo que no quieras. Ayuda a organizar el pensamiento y a ver con mayor claridad todo lo que nos rodea.

La palabra escrita tiene poder, cura algún dolor, consolida algún sueño, deshace otros y lleva y trae la esperanza.