

Amarga lluvia

Sentimientos de una madre
ante la muerte de su hijo

María José Brito

Editorial
MILENIO

**SEGUNDA
EDICIÓN**

AMARGA LLUVIA



AMARGA LLUVIA

Sentimientos de una madre
ante la muerte de su hijo



MARÍA JOSÉ BRITO

Prólogo de
Carlos Goñi

editorial
MILENIO
L L E I D A, 2 0 0 9

© María José Brito Romeva, 2008
© del prólogo: Carlos Goñi Zubieta, 2009
© de esta edición: Editorial Milenio, 2009
Sant Salvador, 8 - 25005 Lleida
www.edmilenio.com
editorial@edmilenio.com

Primera edición digital: noviembre de 2009

Esta edición corresponde a los contenidos de la segunda edición en formato
papel, de marzo de 2009
ISBN: 978-84-9743-322-8

*A Hugo, que aunque no esté, fue,
es y siempre será.*

*A mi padre, que ya llevaba
demasiado tiempo sin Hugo.*

*A mi madre, por haber sido
la segunda madre de Hugo.*

Dime, por favor, dónde estás,
en qué rincón puedo no verte,
dónde puedo dormir sin recordarte
y dónde recordar sin que me duela.
Dime, por favor, dónde puedo caminar
sin ver tus huellas,
dónde puedo correr sin recordarte
y dónde descansar con mi tristeza.
Dime, por favor, cuál es el cielo
que no tiene el calor de tu mirada,
y cuál es el sol que tiene luz tan solo
y no la sensación de que me llamas.
Dime, por favor, cuál es el rincón
en el que no dejaste tu presencia.
Dime, por favor, cuál es el hueco de mi
almohada
que no tiene escondidos tus recuerdos.
Dime, por favor, cuál es la noche
en que no vendrás para velar mis sue-
ños...
Que no puedo vivir porque te extraño
y no puedo morir porque te quiero.

Atribuida a JORGE LUIS BORGES

PRÓLOGO

El 19 de marzo de 2008, en un análisis rutinario, a Hugo le detectaron leucemia. Hasta el momento no presentaba ningún síntoma, la enfermedad había asaltado de repente, sin aviso previo, a bocajarro. Aquella misma tarde ingresó en el hospital y llamó a Adrián, su amigo y mi hijo. Acudimos todos a verle. Estaba asustado y desconcertado. Se encontraba perfectamente bien, pero le habían dicho que estaba mal. Desde aquel mismo momento se ponía manos a la obra para luchar contra una visita inesperada. Con su habitual ironía nos comentó: “Ahora, aunque suene sarcástico, a luchar a muerte”. Y luchó durante todo un mes, pero, al final, venció la muerte.

Tras un mes en el hospital, el 19 de abril, a las ocho y veinte de la tarde murió Hugo. En aquel momento comenzó a llover, primero gruesas gotas descompasadas que bombardeaban la calle sedienta de agua, después más y más, hasta formar un torrente impetuoso que acabó con una sequía que auguraba ser inacabable. La lluvia, tan deseada, se volvió amarga al mezclarse con las lágrimas de todos los que lloramos la pérdida de Hugo.

Tenía 18 años y toda la vida por delante. Era maduro, inteligente, fiel, humilde, bueno. Gastaba una fina ironía, pero que nunca hería a nadie. Le gustaba el fútbol. Era buen polemista y encajaba bien las bro-

mas. Nunca pretendía sobresalir, al contrario, jugaba siempre, y en todo, para el equipo. Caía bien a todo el mundo. Estudiaba Odontología en Barcelona con el fin de seguir los pasos de su padre, quizá para trabajar juntos algún día. Estaba muy unido a su familia, a su padre, Ángel, a su hermana, Ares, y especialmente a su madre, María José. Madre e hijo hablaban mucho y de todo, como dos amigos, como dos confidentes. Para nadie como para ella su muerte podrá ser tan dolorosa.

Me gustaría no haber tenido que escribir el párrafo anterior en pretérito imperfecto. No lo volveré a escribir más, porque tras haber leído el libro de María José me queda el hondo convencimiento de que Hugo está presente. Aunque asistimos a una madre desgarrada por el dolor, que se despoja de todos los convencionalismos para expresar sus sentimientos, hasta los más recónditos, hasta los que ella misma ni siquiera logra entender, al final te queda lo que ella pretende: el aroma de su hijo.

María José habla consigo misma, gime de dolor, intenta razonar, busca, llora, se enfada, pregunta; a veces, parece consolada; otras, rabiosa. Abre el corazón de par en par, como si necesitara que le entrara el aire, y consigue que el lector abra el suyo y conecte con lo que ella siente.

Casi diría que el libro de María José no se lee, se siente, tal es la fuerza de su prosa sencilla y expresiva. Pero no sólo eso, también te hace pensar en muchas cosas: en la muerte, en la vida, en las relaciones humanas, en Dios, en el sentido del tiempo, en los sentimientos más profundos, esos que nos da miedo sentir.

Amarga lluvia es un testimonio desgarrador de una madre que ha perdido a su hijo. Se siente, como ella

misma afirma, engañada, rota, ninguneada, furiosa, pero consciente de que tiene que sobrevivir en una nueva etapa. Se da fuerzas a sí misma, lucha contra sí misma y busca incesantemente un equilibrio que le permita seguir viviendo con dignidad. Por eso, vuelca en estas páginas todo lo que tiene dentro, desnuda su alma y abre el corazón, como si al hacerlo le fuera más fácil respirar.

Nadie que lea este libro quedará indiferente, haya experimentado o no la pérdida de un ser querido, algo se le removerá muy dentro, allí donde cala, ineludible, la *amarga lluvia*.

Carlos GOÑI

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 infinidad 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 tiritita, 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 quieres. 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.

Desenredar la madeja de sentimientos

Pero además de intentar con estas páginas desenredar la madeja sumamente enredada de sentimientos, pensamientos, ideas, que van y vienen, que entran y salen de mi mente, también quisiera, y ésta sería otra de las razones de este libro, dejar constancia tangible de Hugo.

Hugo solía hacer paralelismos con situaciones de la vida diaria. El paso del tiempo que sume todo en el olvido lo solía comparar con —permítidme la expresión— la “mierda de perro”. Decía que la “mierda de perro” huele mucho y muy mal hasta que se seca. Entonces deja de oler y ya nadie se acuerda de ella.

A mí, con este libro, me gustaría que, además de la constancia que de Hugo va a quedar en el corazón de todos los que le conocieron, también quedara constancia material y palpable. Que estas páginas fueran un poco él.

Su paso por mi vida, aunque corto, ha sido muy pleno y me ha servido de mucho. Obviamente, todo esto sólo puedo escribirlo desde la perspectiva única que me proporciona el ser su madre.

En cualquier caso, me gustaría que el recuerdo de Hugo, aunque “seco” algún día para algunos, siga oliendo cada vez que se abra este libro. Hugo era muy profundo y quisiera que la profundidad de estas páginas sea un homenaje a su forma de ser.

Una tercera razón que me mueve a escribir es poder ayudar a quien se encuentre en mi misma situación. En mi misma situación, digo, no parecida, porque parecido a esto no hay nada.

Sin embargo, no me atrevo a ir tan lejos. Este libro no pretende ser una guía terapéutica, simplemente porque

no tengo la preparación adecuada. No obstante, a veces ayuda identificarte con situaciones que estás viviendo, con sentimientos y pensamientos, que te desbordan y que crees que nadie más que tú siente, y darte cuenta de que eso no te ha pasado sólo a ti. Ésa puede ser la mejor terapia.

Toda lectura tiene, en cierto modo, un poder terapéutico. Una frase, una idea, una cita, una escena, puede despertar en nosotros sentimientos latentes. La lectura nos provoca de alguna manera, apela a nuestro interior, te hace pensar, te hace sacar lo que llevas dentro. No es necesario que sea un best-seller, basta con que conecte contigo. Ese es el milagro de las palabras. Hay quien considera que la literatura debe ir más allá del mero entretenimiento y servir entre otras cosas para asomarse al alma humana, aunque lo que allí se encuentre a veces no resulte cómodo.

De cualquier forma, si alguien se siente identificado y le ayuda, eso significará mucho para mí, pues querrá decir que el aroma del recuerdo de Hugo es real y está dejando su huella.

Sea como fuere, tengo que desnudar el alma y compartir lo que estoy sintiendo. Yo, ahora mismo, no sé si sobreviviré, ni cómo, ni durante cuánto tiempo, ni siquiera, por qué. Me encuentro en un viaje largo y laborioso, avanzando por el carril lento, no he llegado a ningún sitio, ni sé siquiera si llegaré. Tengo que raspear lo más positivo de la adversidad e intentar lograr la cuadratura del círculo.

El dolor es más fuerte que la vida

Estoy hundida, me siento engañada, ninguneada, nadie me ha escuchado. Estoy enfadada, furiosa, llena de ira. ¿Con quién? Con Dios. Pero que nadie se escandalice. Yo estoy viviendo una realidad terrenal y, cuando en esta realidad terrenal se te muere un hijo de dieciocho años, que está viviendo tantas y tantas cosas bonitas, y de pronto lo tienes que ubicar en un “más allá”, pues..., sinceramente, este “más allá” cuesta imaginárselo mucho mejor que el “más acá” que Hugo tenía hasta ahora.

Es como si le hubiesen enseñado un muestrario de cosas bonitas para elegir: empezar con su independencia controlada, organizarse su vida fuera de casa, del colegio, de su ciudad, conocer gente, alguna chica especial, las ilusiones de la vida universitaria, conducir..., dejárselo probar todo un poquito y, cuando había descubierto que la elección había sido acertada, y era feliz, entonces, con nocturnidad y alevosía, arrebatárselo todo.

Sí que son cosas materiales, terrenales, pero son las que tienes, las que conoces, las que estás viviendo. De repente, se te rompen los esquemas, tu vida se tambalea y, por supuesto, también la fe.

Jesús dijo: “Pedid y recibiréis, buscad y hallaréis, llamad y se os abrirá, todo lo que pidáis a mi Padre

en mi nombre, Él os lo concederá". Yo he pedido, he buscado, he llamado y..., como los discípulos de Emaús, creo que me han abandonado, y me voy cabizbaja de retirada: el dolor es más fuerte que la vida.

Le he pedido que salga hoy a mi camino, como salió al de Emaús, que pasee conmigo.

Aunque hayas leído, oído, pensado, incluso sentido en algún momento de tu vida que lo verdaderamente importante no es lo de "aquí", sino lo de "allá", en estos momentos es cuando más humana y menos espiritual te sientes. Porque ser humano y terrenal significa poder volver a abrazar a tu hijo, tocarlo físicamente, y eso es lo único, ¡lo único!, que realmente deseas en estos primeros momentos, y eso es lo único, ¡lo único!, que no puedes hacer.

Estos son tus primeros sentimientos, y es que la muerte, vista desde la perspectiva de la tierra, no tiene ningún sentido.

Dicho esto, como yo soy humana, vivo en la tierra, soy vulnerable, estoy indefensa, estoy sufriendo, no puedo ver, tocar, abrazar físicamente a mi hijo; por eso, creo que Dios no se va a escandalizar. Estoy enfadada con Él, pero yo sé que Él no lo está conmigo, porque cuando yo he sentido a Dios ha sido como amor, comprensión, bondad, ayuda, paz, perdón, generosidad.

En realidad, Dios no necesita de mis explicaciones, Él ya sabe todas mis preguntas antes de que yo las formule.

Algunos me dicen: "No te rebeles". ¡Cómo no me voy a rebelar! ¿No se rebeló Jesús a su manera cuando le dijo a su Padre: "Padre, aparta de mí este cáliz"? También Él perdió el ánimo y el valor, si bien Él acabó diciendo: "...pero que se haga Tu voluntad, no la mía".

Yo no he sido capaz de hacerlo, no he sido capaz de acabarlo así.

Escribe Paulo Coelho:

Existen dos dioses. El dios que nuestros profesores nos enseñaron, y el Dios que nos enseña. El dios sobre el cual la gente acostumbra a hablar, y el Dios que conversa con nosotros. El dios que aprendemos a temer y el Dios que nos habla de misericordia.

Existen dos dioses. El dios que está en las alturas, y el Dios que participa de nuestra vida diaria. El dios que nos cobra, y el Dios que perdona nuestras deudas. El dios que nos amenaza con los castigos del infierno, y el Dios que nos muestra el mejor camino.

Existen dos dioses, un dios que nos aplasta con nuestras culpas y un Dios que nos libera con su amor.

En este segundo Dios es en el que yo pienso, y Él no se va a enfadar conmigo, lo intuyo y lo quiero.

Rendirle culto a Dios desde el bienestar y el éxito es fácil, pero rendirle culto a Dios y darle gracias desde el sufrimiento, eso es terriblemente difícil. No es fácil aceptar a un Dios que parece que quiere tanto dolor o que por lo menos lo consiente.

Incluso la Madre Teresa de Calcuta decía: “Dentro de mí está todo oscuro y me siento que estoy totalmente apartada de Dios”.

En cierta ocasión en que compartía una “hora santa” con el Padre William G. Curlin, párroco en Washington D. C., que había dirigido varios retiros espirituales para la Madre Teresa, arrodillada frente

al Santísimo Sacramento, le hizo llegar una nota al sacerdote en que decía: “Querido Padre, rece por mí. ¿Dónde está Jesús?”.

Si la santa Madre Teresa tenía sus luchas internas y sus momentos de abatimiento, ¿qué no voy a tener yo?

Ya sé que espiritualmente hablando Hugo está viviendo, pero yo, de momento, no puedo aceptar cosas que no comprendo y, como dice el escritor uruguayo Mario Benedetti, “yo no sé si Dios existe, pero si existe sé que no le va a molestar mi duda”.

Hugo ha muerto, mi hijo Hugo ha muerto. Repetir estas palabras en mi mente es de las cosas que más sacuden mi interior, creo que me harían enloquecer. Me resulta imposible aceptar que todos los días, el resto de mi vida, Hugo va a estar ausente de mí. ¿Cómo puedo responder a todo lo que me está pasando, a todo lo que estoy viviendo? Hoy por hoy, en general, todos los pensamientos son fuente de dolor. Lo único que me queda es intentar hacerlo lo mejor que pueda.

No puedo ejercer un control sobre lo que me ha ocurrido, pero sí sobre la forma de reaccionar ante ello. El poeta René Trossero escribía: “Cuando hayas terminado de aceptar que tus muertos se murieron, dejarás de llorarlos y los recuperarás en el recuerdo, para que te sigan acompañando con la alegría de todo lo vivido”.

Pero, ¿cuándo se termina de aceptar? No estoy en estado de *shock*, no lo he estado en ningún momento, a pesar del poco tiempo que he tenido para asimilar la situación y el fatal desenlace. Estoy en un estado al que no puedo poner nombre, con la sensación de tener la seguridad de que el sol ha salido pero yo no puedo verlo brillar, ni podré verlo nunca más.

No es fácil estar vivo. También hay muerte en los supervivientes, porque la muerte no sólo se lleva a alguien, también deja a alguien. Ya hablaba san Agustín de “la muerte de los que viven, por la vida que han perdido los que mueren”.

Todo lo que he leído y oído relacionado con la pérdida, en la mayoría de los casos, hace referencia a nosotros: “hemos” perdido a “nuestro” ser querido, “teníamos” “nuestra” vida con él...

Incluso yo, en un primer momento, me preguntaba a mí misma: ¿qué voy a hacer yo sin Hugo? De repente un día dejé de llorar por mí, y lo hice sólo por él, por todo aquello que no podía ver, tocar, oír, sentir, vivir... A partir de entonces, el dolor sangró, se agudizó, y lo que más me duele ahora es la vida que no tiene él. Aunque en algún momento pueda parecer que el sufrimiento es propio, no es así, no es por mí, sino que es por él por quien sufro, y esto a una madre le duele mucho más.

No, no es fácil estar vivo, sobre todo, si eres superviviente.

Una de las tareas del duelo es recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo, pero, repito, no es fácil estar vivo.

Hay muchos momentos en que te dejas dominar por el desánimo. De repente surge una tragedia tan injusta e inesperada que puede con todo, con tus sueños, que eran los de él, con tus ilusiones, que eran las tuyas, con tu fe y con tu vida.

El corazón no responde como antes. Continuamos haciendo lo que hacíamos, pero sin el mismo entusiasmo: cada gesto, cada acto, todo parece haber perdido su sentido. El mundo en sí parece no tener sentido.

El Padre cisterciense Marcos García dice que “a veces Dios retira una determinada bendición para que

la persona pueda comprenderLo, además de los favores y peticiones. Sabe hasta qué punto puede poner a prueba un alma, y nunca supera dicho punto. Si el Señor nos pone una gran prueba, también nos da siempre las gracias suficientes para superarla”.

Esto es muy bonito leerlo y releerlo; sin embargo, creerlo sin más y aplicarlo en el día a día es poco menos que imposible.

El filósofo francés Ernest Renan afirma que “los golpes de la adversidad son muy amargos, pero nunca estériles”. No sé si algún día podré recoger algún fruto de este trágico golpe.

Hacía referencia a Paulo Coelho cuando decía que existían dos dioses. También él asegura que existen dos tipos de oración:

El primero es aquel en que se pide que determinadas cosas sucedan, intentando decir a Dios lo que debe hacer. Dios, que sabe muy bien lo que es mejor para cada uno, continuará actuando como le convenga, y el que reza queda con la sensación de no haber sido escuchado.

El segundo tipo de rezo es aquel en que, incluso sin comprender los caminos del Altísimo, el hombre deja que se cumplan en su vida los designios del Creador. Pide que se le evite el sufrimiento, pero no olvida decir a cada momento: “Hágase tu voluntad”.

He comenzado diciendo que estoy hundida, que me siento engañada, ninguneada, que nadie me ha escuchado; queda claro qué tipo de oración he practicado. Por otra parte, creo sinceramente que en situaciones tan al límite pocos deben de ser capaces de practicar el segundo tipo.

El día que se cumplieron dos meses de la muerte de Hugo, en la homilía de la Misa, el párroco, mosén Jordi Pardell, también habló de las plegarias, de los ruegos, de las peticiones que hacemos a Dios, que no siempre se cumplen, porque a veces lo que pedimos no es lo que necesitamos.

Me gustaría poder llegar a entender algún día qué es lo que necesitaba Hugo para que no se cumpliera lo que con tanta fe había suplicado yo, seguro que también él, y sé que mucha, mucha gente.

Realmente debe de ser verdad que Dios entra por el corazón y no por la cabeza; sin embargo, ahora mismo mi corazón está demasiado maltrecho, cerrado por derribo, como diría la canción, para dar cabida a algo más de lo que ya hay.

Jean de la Fontaine escribía que “cada cual cree fácilmente aquello que teme o desea”. Yo no quiero creer en nada por ninguna de estas dos razones, y, por lo tanto, intuyo que algún día tendré que aplicar el pensamiento de Sócrates: “El entender que no se entiende es el comprender posible para el hombre”.

De momento, Dios me ha cerrado una puerta, pero todavía no he encontrado la ventana que dicen que siempre deja abierta.

La lucha diaria

Al recobrar el ritmo cotidiano, en cuanto sientes la gran bofetada, tocas tierra. El sufrimiento es muy agudo, la angustia y la tristeza, constantes.

La desesperación se apodera de ti en muchos momentos a lo largo del día. Todos estos sentimientos hay

que afrontarlos al mismo tiempo que hablas con tus amigos, que trabajas, que lees, que comes, que compras, incluso hasta cuando ríes. En definitiva, al mismo tiempo que vives. No los puedes arrinconar, evitar. Están todos mezclados como en una enorme batidora.

En estas primeras horas de supervivencia se agradecen enormemente los abrazos sinceros, los abrazos recibidos en medio del dolor. Tienen gran poder, te reconfortan. Se dice popularmente que se requieren cuatro abrazos al día para sobrevivir, ocho para sentirte bien y doce para crecer como personas.

No olvidaré nunca muchos de estos abrazos recibidos, largos, fuertes, sentidos, con lágrimas o en silencio, algunos casi me impedían respirar. Se notaban verdaderos, aquellos que me los dieron lo saben, y a ellos se lo agradezco profundamente.

Un saludo, un libro, una tarjeta, una llamada telefónica, una flor, un SMS, una palabra amiga en los momentos de sufrimiento, es un bálsamo que alivia y reconforta. La empatía en estas situaciones se produce sin esfuerzo, aún así, algunas veces, no sabemos o no podemos estar a la altura de las circunstancias. Hay personas a las que les falta sensibilidad ante los sentimientos ajenos, no son muchos los que carecen de la capacidad de reconocerlos, pero los hay. No obstante, también debo decir que en esta situación que he vivido estas personas han sido las menos, prácticamente inapreciables. Además, los protagonistas de ellas eran previsibles, por lo tanto, sólo hay que darles el valor y la importancia que tienen, es decir, ninguna.

No es la primera pérdida que sufro. Hace tres años perdí a mi padre. La de mi padre, a quien llevo siempre dentro de mí, cuando la revivo, me duele tanto como el primer día, tengo su recuerdo muy vivo

y muy presente. Pero nada es comparable a la muerte de un hijo.

La pérdida de un hijo pone en marcha un dolor devastador y sentimientos muy particulares, que no tienen nada que ver con los que se experimentan en otro tipo de pérdida.

La muerte de un padre te hace sentir, depende de la edad en que la sufras, evidentemente, un poco como si subieras un escalón, como si tuvieras más responsabilidades ante la vida. Te rompe de alguna manera tu conexión con el pasado, con tu raíz. Sin embargo, el simple hecho de ver que la naturaleza sigue su curso, que no se equivoca, que los mayores desaparecen antes que los jóvenes, te mantiene estabilizada. Es más fácil encontrar mecanismos para el consuelo.

Nada es igual cuando muere un hijo. Entonces no existen dispositivos, recursos, no existen medios que puedas utilizar para consolarte, para entender mínimamente lo que ha pasado. El dolor es tan devastador y tan profundo que ni tan siquiera lo puedes expresar.

Ha muerto tu semilla, el sentido del futuro, tus esperanzas, tus sueños, que son los de tu hijo y por eso te duelen a ti. Ante esto, ¿qué hacer?

La realidad que tenemos hoy no tiene nada que ver con los sueños que teníamos ayer. ¿Qué hacemos? ¿Esperamos a que llegue el mañana o readaptamos el hoy? Cualquiera de las dos opciones cuesta. De momento necesito hablar de mi pena, de mi dolor, creo que así se irá desgastando, se encogerá.

No quiero luchar contra frases, conversaciones, recuerdos, que vienen a mi mente de forma persistente. Tengo que dejar que vuelvan y vuelvan, hasta conseguir que no me influyan de forma negativa. Para que su impacto cada vez sea menos agresivo y violento, y

finalmente se conviertan en algo dulce y reconfortante, tal y como era Hugo. ¿Será esto posible?

Tengo que seguir pensando para que todo pierda el sinsentido que tiene ahora y adquiriera un significado nuevo.

Hasta que sufres una pérdida de los que te preceden, padres, abuelos... da la sensación de que vas por una ruta conocida, no porque tú la hayas recorrido, sino porque ellos ya lo han hecho, van por delante, y de alguna manera te la preparan. En cuanto los pierdes, esta sensación de seguridad se transforma en una responsabilidad especial.

Al morir Hugo, me encuentro totalmente sola en esta ruta, acompañada por todos, pero, al mismo tiempo, sola. No conozco el camino y estoy en medio de él, avanzando con miedo y parándome a menudo para comprobar que el suelo es firme y no tiene trampas. No hay nadie por delante que me lo prepare.

¡Venid al filo!

No, no podemos... tenemos miedo.

¡Venid al filo!

No, no podemos... nos caeremos.

¡Venid al filo!

Y ellos vinieron y él les empujó. ¡Y volaron!

(autor anónimo)

Me gustaría formar parte de ellos, ¡y volar!

La lucha es diaria. Como no puedo conseguir la vida que tenía, como no puedo hacer nada para que vuelva —ha desaparecido, ha quedado anclada en el pasado—, tengo que intentar, por todos los medios de los que dispongo, que la vida que tengo ahora sea, cuando menos, digna.

Si, por ejemplo, con cada cabezazo que me diera contra la pared, pudiera cambiar en algo, por nimio que fuera, la realidad presente, que nadie dude que lo haría. Sin embargo, así no es la vida, y así no debe vivirse. De ella debemos salir como debe salirse de una fiesta, ni sediento, ni bebido. Esto último no es mío, ya lo dijo en su día Aristóteles.

Cuando me levanto por la mañana y me doy cuenta de que se me presenta un nuevo día para vivir, hago el esfuerzo y pienso que debería vivirlo sin los pensamientos que en el día de ayer consumieron mis fuerzas. ¡Pero es tan difícil!

Es duro darse cuenta de pronto de que las cosas no son como nosotros, cuando éramos más jóvenes, creíamos que serían, pero no ya en aspectos materiales, sino en cosas más profundas, más de dentro, más transcendentales. De repente, hay momentos en los que te da miedo pensar en el futuro, tener esperanzas, hacer planes. Porque, aunque lo que importa es el presente, este no puede desligarse del pasado y hay que encauzarlo hacia el futuro.

Encontrar el equilibrio entre estos tres tiempos es harto complicado en estos momentos.

Una forma de hallar consuelo sería buscar sentido a la vida y a la muerte de Hugo, y encontrarlo, por supuesto. El sentido a su vida lo tengo: era feliz, hacía felices a los demás, tenía un buen pasado, un buenísimo presente y le esperaba, en teoría, un gran futuro. Tenía buenos principios, buenos valores, buenos sentimientos. Lo tenía todo, pero en esta vida no lo podemos tener todo, ¿dónde lo meteríamos?

El sentido de su vida lo tengo, pero el sentido de su muerte no lo encuentro. Busco y sólo hallo un dolor hondo, profundo y oscuro. Dicen que es en el Cielo

donde te enteras de cuál es el sentido de tu ayer, y también dicen que morir no es el final, sino que lo que pasa en la tierra es el comienzo de todo. Palabras y más palabras.

Algunas personas me dicen que mi hijo es un ángel y que está en el Cielo, y yo me pregunto, ¿para qué quiero yo un ángel en el Cielo? Yo lo que quiero es a mi hijo vivo en la tierra y junto a mí. En cualquier caso, si existe el Cielo, allí está él, y dicen que los ángeles nos guían y nos protegen.

Parir hacia dentro

En alguna ocasión he sentido una paz interior, una serenidad que me ha hecho sentir a Hugo dentro de mí, con más fuerza que cuando estaba embarazada de él. ¿Tendrá esto algo que ver con parirlo hacia dentro? Alguien dijo que, para poder superar la muerte de un hijo, había que aprender a parirlo hacia dentro.

Hoy leía unas declaraciones de Carme Chacón, Ministra de Defensa, a la salida de la clínica: acaba de dar a luz a su primer hijo. Decía: “Ser madre es algo maravilloso, que no tiene comparación con nada”. Tiene razón. Parir hacia fuera es maravilloso, pero lo que de verdad no tiene parangón con nada es “parir hacia dentro”. De pronto, desaparecen tus perspectivas de futuro, y es que no es fácil imaginar un futuro feliz desde un presente tan aciago.

Te sientes hueca por dentro, no tienes fuerzas, ni ganas de tener fuerzas; tienes sueño, pero no tienes ganas de dormir; tienes hambre, pero no tienes ganas de comer.

Isabel Menéndez, en su libro *Alimentación emocional*, escribe:

Ante la incursión de emociones que suceden a la muerte de alguien cercano, y el trabajo psíquico al que se somete esa persona, las energías se agotan, lo que se traduce en falta de ganas de comer. Es como si hubiera que resolver lo que ocurre dentro, antes de incorporar algo que venga de fuera.

Expresa a la perfección las sensaciones que antes explicaba.

Levantarse por las mañanas cuesta, duele, se hace insoportable. Creo que uno de los dolores más profundos y desgarradores que he sentido, junto al hecho de repetir en mi mente las tres palabras: “Hugo ha muerto”, ha sido justo el instante inmediato al despertar. Es una sensación insoportable, alguien debe tirar de mí, yo sola no lo conseguiría.

El sentimiento de no poder compartir mi vida con él, el día a día, las cosas buenas, las no tan buenas, la falta de relación afectiva materializada, que es donde se viven los momentos más felices, el pensar: “le diría esto, le preguntaría aquello”, en definitiva, el hecho de que esté ausente de mí duele, duele mucho. Pero duele todavía más que yo esté ausente de él. Es como si lo hubiera abandonado.

¿Y ella, qué?

En medio de este gran dolor, de esta amalgama de sentimientos, te dicen muchas veces: “Debes ser fuerte: tienes una hija y debes volcarte en ella”... Y aquí se inicia un torrente de sentimientos cuya explicación es más complicada si cabe, no por confusa, sino por profunda, porque también está a flor de piel, porque también los provoca un hijo, en este caso, una hija: Ares.

Mi hija Ares, a sus recién cumplidos 17 años, está sufriendo la pérdida de su hermano de una forma tan severa y tan digna a la vez que, aunque estas páginas las esté escribiendo inspirada por el cúmulo de emociones que me ha provocado la muerte de Hugo y que me han desbordado desde entones, siento la necesidad de que también ella sea la destinataria de mis sentimientos.

Nadie merece a los 17 años vivir una tragedia de esta envergadura. Ni Hugo merecía morir a los 18, ni Ares vivir su muerte a los 17.

Unos te dicen: “Tienes que ser fuerte, tienes una hija y debes volcarte en ella”; otros le dicen a ella: “Ahora tú tienes que ocupar también el lugar de tu hermano”. He de decir que, en primer lugar, yo no me puedo volcar más en Ares de lo que me he volcado toda mi vida, ni ahora que falta su hermano ni antes

cuando no faltaba. Porque cada hijo es único, irrepetible e irremplazable, y por lo tanto, no se le puede pedir a Ares que haga de Hugo, ni a mí que vierta en Ares todo lo que no podré verter ya en su hermano.

Y en segundo lugar, Hugo llenaba un espacio que no podrá ocuparlo Ares. Y Ares llena otro que no hubiera podido ocupar Hugo. Cada uno tiene sus necesidades que seguramente no son las del otro. Ni tan siquiera yo puedo llenar el vacío de hermano que le ha quedado a Ares.

No se pueden meter en el mismo saco las necesidades de los dos como si fueran las del “superviviente” y pretender satisfacerlas todas, quizá no tenga las mismas. No se puede trasladar el amor y el sentimiento que se siente por la persona ausente hacia otra persona, aunque sea tu otro hijo o tu pareja.

Me gusta la dulzura de Ares, su bondad, su serenidad, su temple, su racionalidad, su saber hacer, su prudencia y discreción, su honestidad y sencillez, su madurez adolescente, su adolescencia madura. Sin estas cosas, y muchas más, también tendría que aprender a vivir de la misma forma que estoy aprendiendo a vivir sin las de Hugo.

Pero no podemos confundir los sentimientos, las necesidades, los vacíos..., cada cual debe provocar los suyos, y cada cual debe suplir los suyos, en ningún caso lo de los demás.

Ares no debe ni puede ocupar el lugar de su hermano, ni el de nadie. Ella es ella. Tampoco yo debo darle lo que hubiera sido de su hermano, porque una vez más, ella es ella y no necesita más.

No sería justo que tuviera que cargar con algo que no le corresponde en ninguno de los dos sentidos. La muerte de su hermano la tiene que marcar únicamente en su justa medida, ni más ni menos.

A Ares tengo que agradecerle muchas cosas. Ella lucha para que su pena no interfiera en la nuestra. Intenta y consigue compaginar su dolor con el ritmo cotidiano, con su día a día, con su coincidencia con el fin de curso y, por consiguiente, con sus exámenes. Y en ningún momento ha hecho amago de querer dejar de lado sus obligaciones, cosa que, por otra parte, hubiera sido hasta comprensible.

Ares, seguro, debe de tener las dificultades propias de estar viviendo el paso evolutivo entre la infancia y la edad adulta, un paso que también conlleva cambios y pérdidas. No quiero magnificar la adolescencia, pues creo que en estos tiempos hay padres que la viven de forma exagerada y pienso que esto influye negativamente en los propios adolescentes. Todos hemos sido adolescentes, sin embargo, también todos sabemos que la adolescencia es la edad de los grandes ideales, de las grandes inquietudes, de las grandes preguntas, de los grandes sentimientos, pero, al mismo tiempo, también lo es de todo lo contrario, es decir, de las grandes dudas y de las grandes batallas internas, de los grandes miedos y de las grandes inseguridades.

Debido al trágico momento que vive, es lógico que todo esto a Ares se le multiplique. Y duele mucho a una madre ver que su hija tiene que vivir así su adolescencia.

Hay que buscar y encontrar el equilibrio entre acompañarla, dejarla sola y apoyarla en la distancia, porque como todo adolescente estará bailando entre dos aguas, entre la tendencia a la autonomía y el deseo de protección.

Tengo que saber conjugar estas contradicciones, Ares no merecía vivir esta situación.

Emilio Pinto, terapeuta de la Fundación O'Belén, dedicada a la ayuda a menores en situación de desamparo social, en su libro *La educación de los hijos como los pimientos del padrón*, explica:

Entre los hijos no todos pican, es decir, no todos trastornan, y si lo hacen, no lo hacen de la misma manera, y además depende del picante que se pueda soportar.

Tengo que decir que hemos tenido y tenemos la “suerte” de que Hugo no ha picado y Ares no pica, y, si lo han hecho un poco, ha sido en su justa medida, dejando un buen regusto, como un buen pimiento del padrón.

A Ares, su estoicismo le da una gran capacidad, siempre la ha tenido, para poder gestionar y dominar sus propias emociones; sin embargo, le cuesta más comunicarlás y compartirlas.

Tiene que vivir su adolescencia con sus dinámicas, su belleza, sus ilusiones, sus salidas, sus entradas, sus peligros, sus proyectos, su futuro, sus porqués. (Creo que ella tiene sus porqués y, por eso, estoy tranquila, ya que, como dijo Nietzsche, “aquel que tiene un porqué para vivir, puede resistir cualquier cómo”.) Ares tiene que vivir todo esto ahora, que es cuando le toca, porque a veces cuando llega el tiempo en que se podría, ha pasado ya aquel en que se pudo.

Nadie mejor que ella sabe qué es la adolescencia, porque la está viviendo. Los matices que pudieran hacer cambiar el momento, debido a las circunstancias que está viviendo, deben influir lo menos posible de forma negativa. Me siento en la obligación de que así sea. Los sentimientos y los pensamientos influyen en el

comportamiento del día a día, y yo quiero que su día a día sea como tiene que ser, como merece cualquier adolescente.

La única diferencia debe estar en llevar a Hugo consigo, siempre en su corazón. La muerte de su hermano debe servirle para darle sentido a la vida, no puede convertirse en la enemiga de la vida que tiene ella. Debe mirar a un futuro lleno de esperanza, de deseos y de vida. Tiene que soñar, bien dormida o bien despierta, pero siempre tocando tierra. Debemos seguir dándole raíces y alas: raíces para que siga sintiéndose segura y querida, y alas para seguir explorando la vida y el mundo.

Ares no puede estar pagando una cuota fija el resto de su vida, porque yo no haya sabido en su momento hacerle sacar un abono canjeable que le sea más rentable. Este abono tiene que servirle para reír, para llorar, para sufrir, para ser feliz... Todo en su justo momento y en su justa medida.

No puedo dejar de preocuparme por ella. Evidentemente, eso también es una forma de cuidar de ella, pero, por su puesto, sin convertirse en una obsesión. Intentando no llevar sus cargas, porque esto a la larga sería una protección innecesaria. Tengo que ayudar a que las lleve, pero no llevarlas yo.

Indudablemente, una tarea difícil.

Él también sufre

Ángel, mi esposo, es mi báculo, a él me arrimo, en él vuelco a veces mi dolor, aun sabiendo que él también sufre. Él también sufre.

Ésta es la suerte que tenemos: la capacidad de podernos consolar mutuamente, pues muchas veces, cuando uno está abajo, el otro desde un poco más arriba, lo iza... y así vamos tirando.

Es difícil, pues no siempre los momentos que se viven en este doloroso proceso se corresponden con el tiempo. Uno puede estar anclado unos días en la ira, mientras que el otro quizá empieza a notar cierta serenidad, para que probablemente al día siguiente se hayan invertido los papeles. La aflicción y la pena, unas veces necesitan soledad y otras ser compartidas.

Esto también es bueno, porque compensa nuestra balanza, uno y otro vamos poniendo o quitando contrapesos en función de las necesidades.

No existen dos personas que reaccionen ni que se adapten del mismo modo a la pérdida de un ser querido. Cada uno es una persona única y tiene una forma diferente de pensar, de sentir, de hablar, de llorar. Hay que respetar el ritmo y el tiempo de cada uno. Además, cada cual tenía una relación diferente con nuestro hijo, por lo tanto, el proceso es distinto. Y,

por supuesto, hombres y mujeres reaccionan de distinta manera. Aun así, es inevitable que nos transmitamos y nos contagiemos estados de ánimo.

Antes se creía que estas diferentes reacciones engendraban tensiones en la pareja. Se consideraba que la tasa de divorcios era superior a la media entre los padres que habían perdido un hijo. En 1997, la Organización *Compassionate Friends*, para padres que han perdido a sus hijos, encargó a una empresa independiente un estudio nacional en Estados Unidos. Participaron quince mil padres que habían perdido a un hijo, de los que sólo estaban divorciados un 12%. Esto indicaba que en realidad la tasa era inferior a la media.

A pesar de todo, debo decir que mi marido y yo llevamos los tiempos bastante sincronizados, sin buscarlo, sin pretenderlo, sin forzarlo, pero así es. Nos encontramos día a día en nuestra gran pena, eso significa que vamos los dos en la misma dirección, buscando la misma meta, hecho que por supuesto le ayuda a él y me ayuda a mí, y que tiene su base, supongo, en losimientos que hemos ido forjando durante todos los años que llevamos juntos.

Esto no quita que la muerte de nuestro hijo nos provoque a cada uno el nivel máximo de dolor. La aflicción es continua, consume el cuerpo, la mente y el alma día y noche.

Tenemos que asumir que este hijo ya es pasado, que nunca será futuro. El pasado comprende todo lo que está muerto y que nosotros depositamos en la memoria para recordarlo y hacerlo revivir, aunque siempre estará en otra dimensión que no alcanzamos a entender.

En cambio, el futuro es un tiempo que aún estaba por llegar, alimentado por proyectos, esperanzas y deseos. De pronto, todo esto desaparece, y sin esa dimensión

de futuro todo se hace más duro, más dramático, porque de repente se ha acabado el tiempo, no porque lo hayas dejado escapar, sino porque desgraciadamente no te han dado ocasión de llegar hasta él.

Hugo era, al igual que lo es Ares, nuestro proyecto común de vida, una parte de nosotros mismos. Este proyecto lo empezamos juntos, lo trabajamos juntos y lo hemos perdido juntos. Nunca nada nos unirá más. Nunca nada hará querernos tanto, porque nos han arrancado lo mismo. Tenemos la misma herida, ahora hay que procurar que no se infecte.

La esperanza la suelen pintar verde porque se confía en recoger un día el fruto maduro. También se dice que es un clavo ardiendo al que nos agarramos con fuerza para no dejarla escapar, porque es lo último que se pierde. Pero en nuestro caso, la esperanza en Hugo nunca madurará y aunque nos aferremos al clavo incandescente ya ni notaremos que nos quemamos. La que dicen que nunca se pierde, se ha perdido para nosotros.

Debemos estar juntos y lo estamos. Pero como decía el poeta libanés Khalil Gibrán acerca del matrimonio:

Hay que dejar que haya espacios en nuestra cercanía, tenemos que dejar que los vientos del cielo dancen entre nosotros. Tenemos que llenarnos el uno al otro nuestras copas, pero no hemos de beber solamente de una, darnos el uno al otro de nuestro pan, pero no comer del mismo trozo. Debemos estar juntos, pero no demasiado juntos, porque incluso los pilares del templo se plantan firmes y separados, y ni el roble crece bajo la sombra del ciprés, ni el ciprés bajo la sombra del roble.

Si somos capaces de poder llevar a cabo esta maravillosa unión, nunca nada nos podrá desunir. Además, esta maravillosa unión aplicada al momento que estamos viviendo y que por siempre viviremos, también nos ayudará a poder hacerle frente.

Aunque nos han arrancado lo mismo y tenemos la misma herida, para cada uno de nosotros Hugo llenaba un espacio distinto. Muchos eran comunes, pero los espacios distintos solamente los podremos llenar cada uno de nosotros individualmente. En esto yo no podré ayudar a mi marido, ni él a mí. Es demasiado profundo: dentro de cada uno de nosotros había un lugar reservado para él, y ese es trabajo personal de cada uno.

Tenemos que ser cada uno nuestro pilar, firme y separado. Pero eso sí, siempre juntos, en la misma dirección y con la misma meta, sin dejar de prestar atención nunca a las señales del camino.

Cada persona representa un papel dentro de la familia, y por supuesto Hugo tenía el suyo. Ahora estamos viviendo una metamorfosis, un cambio, un modo nuevo de pensar y de ver el nuevo mundo que nos rodea. Alguien dijo que en la vida no hay clases para principiantes: enseguida se le exige a uno lo más difícil, y es verdad.

En los momentos en que nos demos cuenta de que no vamos por buen camino, de que somos unos principiantes, de que no encontramos la salida a tanto dolor, entonces, en esos momentos, tendremos que poner en práctica lo que decía san Juan de la Cruz: "Para llegar donde no estamos tendremos que avanzar por donde no vamos".

El simple hecho de pensar en la posibilidad de hacer realidad los sueños que tenemos, sobre todo,

cuando esos sueños son los de nuestros hijos, nos marca un ritmo en la vida, acompasado, sin prisa pero sin pausa, con una ilusión, con una razón de ser que nos facilita mucho las cosas. Ahora debemos ser capaces de saber ver y aceptar las transformaciones que ha sufrido el presente, y en qué medida esto modificará el futuro.

Quererse, apoyarse, estar juntos, tiene que ser como compartir las mismas cosas, las mismas ilusiones, las mismas inquietudes, los mismos miedos, las mismas alegrías, las mismas penas, aunque cada uno las mire de manera diferente.

Deberemos tener paciencia, paciencia el uno con el otro, paciencia con los nuevos sentimientos, paciencia con los días que viviremos a partir de ahora, días que él ya sabe por supuesto cómo son, al igual que yo. Paciencia con el dolor, con la pena, con la desesperanza, con el sufrimiento, con la añoranza y con la nostalgia, que seguro ya jamás nos abandonarán.

Porque la paciencia, dicen, es la almohada que serena, que aconseja, que tranquiliza y nos aleja de acciones precipitadas; porque sabe de comprensión, de tolerancia, de sosiego, de templanza y, desde luego, de calma y resignación.

El vacío del futuro

Tener hijos es bellissimo, se descubre un mundo nuevo que de otro modo se habría perdido. Es extraordinario tener hijos, aunque siempre tienes el temor de no hacer lo suficiente, y a veces la duda de haberte equivocado. Un temor mitigado sólo por la certidumbre de tu coherencia, de una honestidad llevada hasta la obsesión, y por la conciencia de no haber traicionado nunca la alegría de ser madre. Es maravilloso seguir la vida de un hijo desde que nace y participar en su crecimiento, sintiéndose indispensables. Tomar parte en el más hermoso experimento que el mundo pueda ofrecer. Hacer de padre es bellissimo, llena de alegría, aunque la alegría no excluye la melancolía y tampoco el dolor.

Esto lo escribe Vitorino Andreoli, médico italiano miembro de la New York Academy of Sciences y presidente de la Section Comité on Psychopathology of Expression de la World Psychiatric Association, que vive y trabaja para los adolescentes.

Realmente, los que tenemos hijos sabemos que el amor hacia cada uno de ellos es incondicional, no sabe

de resentimientos, de odio, de envidias. Es lo más puro que puede existir; sin embargo, cuando lo pierdes, o mejor dicho, cuando no puedes materializarlo, existe el peligro de que se vuelva en contra tuya, que surjan resentimientos, odios. Hay que intentar canalizar esta falta de materialización para evitarlo, porque, al final, seguro que seríamos los más perjudicados.

Algunas veces me siento incómoda en el papel de madre; me siento inepta, me parece que educo de forma descuidada, que hablo poco, que dejo escapar en vano estos preciosos años y días de convivencia con mis hijos, ya tan mayores. Los miro y los encuentro amables y guapos y pienso en el vacío que dejarán en mi casa cuando se vayan. Los miro y me parecen aún indefensos y quisiera poder asumir la carga de dolor que la vida les reserva, a ellos como a todos. De algún modo, me siento responsable de su felicidad y me pregunto si han recibido las armas y los instrumentos necesarios para hacer elecciones conscientes, para ser agueridos en las pruebas, fuertes en las desilusiones, generosos en el éxito, para amar y vivir en el significado.

Estas preciosas palabras las escribió Marisa Madiere en su libro *Verde agua*. Desde que las leí por primera vez en el libro de Pilar Gumbre y Carlos Goñi *No me ralles*, dedicado a los adolescentes, calaron tan dentro de mí que tuve la necesidad de leer el libro entero de Marisa. No podía imaginarme que esas palabras las leería y las releería en estas circunstancias.

Creo que hasta ahora nunca me he sentido incómoda en el papel de madre, no sé si educo de forma

descuidada, seguramente más de una vez. De lo que sí estoy segura es de que no he dejado escapar en vano estos preciosos años y días de convivencia con mis hijos. Yo también los he mirado y he pensado en el vacío que dejarían en mi casa cuando se fueran, no podía imaginarme que ese vacío iba a sentirlo tan pronto, ni que sería por una causa tan dolorosa: la muerte.

También yo hubiera querido asumir la carga de dolor que la vida les tenía reservada, quizá la estoy asumiendo ahora, quién sabe, aunque no quisiera pensar que una de las formas de asumirlo tenía que pasar por la muerte.

Muchas, muchísimas veces desde que nacieron mis hijos, los que me conocen lo saben, he querido parar el tiempo para seguir disfrutándolo, pero no porque me hubiera olvidado de vivirlo, sino por todo lo contrario. Todos los momentos me parecían demasiado bonitos para que pasaran a formar parte del recuerdo.

Volvía a hacer mías las palabras de Marisa Maderi cuando decía: “Quisiera un tiempo que no pasa, porque sé que no me espera nada más hermoso que el presente que vivo”. Sentí muchas veces ese presente tan hermoso y no quería que pasara. A veces me pregunto por qué lo sentía con tanta profundidad.

El sentido de futuro lo llevamos siempre con nosotros, ya sea pensando en mañana, en pasado mañana o en el próximo año. Siempre tenemos en mente el futuro de nuestros hijos. Vivimos el presente con la esperanza de ese futuro que mil veces hemos intentado imaginar.

Cuando tienes esperanza y le das sentido al futuro, todo es más fácil. Cuando esto desaparece, tienes que reinventar tu vida. Todos necesitamos tener ilusión, tener esperanzas, algo que nos impulse a vivir, algo que nos

obligue a luchar, a reír, a vivir. Entre los sueños y la realidad hay un gran desfase. Algo hay que hacer.

No quisiera que en la interpretación de todas estas palabras, Ares quedara al margen. Queda claro, por supuesto, que ahora es ella nuestra ilusión, nuestra esperanza y lo que nos impulsa a vivir, pero como ya he dicho en otro momento, no se puede trasladar el amor y el sentimiento que se siente por la persona ausente hacia la que está presente. Ella ocupa un lugar, Hugo ocupaba otro; sentidos cada uno de ellos, por supuesto, con la misma intensidad.

Me ha incomodado siempre enormemente finalizar etapas, cerrar ciclos, dejarlos en el pasado, abandonar estos momentos vividos que ya se han acabado, a todos los niveles, incluso en pequeñas cosas. Porque la vida está hecha también de pequeñas cosas. Es más, me atrevería a decir que la verdadera vida, la de dentro, la profunda, está formada sólo por pequeñas cosas.

Pero no podemos volver atrás: las cosas son como son y no como eran. ¿Cómo podía yo imaginar que debería cerrar un ciclo de mi vida tan drásticamente, de un día para otro, de una forma tan irreversible? ¿Cómo podía yo imaginar que lo que tanto me incomodaba lo iba a sufrir con toda su crudeza? ¿Cómo podía yo imaginar que al tener que cerrar la puerta a un determinado ciclo de mi vida, tras esa puerta también iba a quedar mi hijo Hugo?

Si me ha costado siempre tanto cerrar etapas, ciclos, dejar cosas atrás, ¿cómo podré superar lo que he dejado ahora, algo tan inmenso? No es que hasta ahora haya tenido un pasado que no me haya dejado satisfecha. No, no es eso, sino precisamente todo lo contrario: me ha dejado demasiado satisfecha.

La oxitocina

Tengo dos hijos, una aquí y otro allá, o mejor dicho, también aquí, en mi corazón. Los dos me han proporcionado y me proporcionan, como supongo que cualquier hijo a su madre, lo que nunca nadie puede proporcionar y hacer sentir a un ser humano; aquello que sólo un hijo puede proporcionar a una madre, aquello que no se puede expresar con palabras, que es tan inmenso que sobrepasa cualquier límite, que es tan bonito que no se puede describir; aquello que es tan claro y tan limpio que no lo podemos ver, tan sólo sentir.

¡Qué sentido da a la vida tener un hijo, protegerle ante la indefensión, ayudarle a crecer, enseñarle a vivir! Lo que verdaderamente nos llena es vaciarnos de nosotros mismos para llenarle a él.

Ver cómo esa personita indefensa va evolucionando, crece, lucha, es feliz o, incluso, sufre, todo eso llena de sentido nuestra vida. Participar de su propia vida colma la nuestra.

Pero, qué gran sinsentido queda cuando a ese hijo lo pierdes, cuando una sinrazón te lo arrebatara, cuando las preguntas se suceden y las respuestas no llegan. Cuando de pronto te das cuenta de que has aprendido sin quererlo muchas cosas: a llorar con lágrimas secas o incluso sin ellas, a sonreír con el corazón y a pensar con el alma.

El vínculo que existe a todos los niveles entre una madre y un hijo es tal que, cuando alguien intenta romperlo y lo consigue (no me refiero al vínculo espiritual evidentemente; este está muy dentro y nada ni nadie

lo puede aniquilar), la herida que produce esta ruptura no dejará de sangrar nunca, así lo intuyo. Se podrán poner apósitos, puntos de sutura, desinfectantes, pero siempre acabará sangrando nuevamente.

Escuché hace unos días la siguiente noticia (que, por otra parte, no es nueva): un estudio reciente ha revelado el gran vínculo de apego que hay entre una madre y su hijo. Este empieza a formarse durante el embarazo. Se ha comprobado que durante el embarazo la madre segrega una hormona, la oxitocina, llamada “hormona de la confianza” y deja de segregar cortisol, llamada “hormona del estrés”. De esta manera, el cerebro de la madre se prepara para ser capaz de darse cuenta de qué es lo que necesita su hijo por el tipo de lloro, por la sonrisa, por los gestos. Este vínculo de apego perdura para siempre.

Hace ya medio siglo se descubrió que la oxitocina (molécula generada de forma natural por el hipotálamo en la base del cerebro) regula varios procesos fisiológicos, entre ellos, las emociones y que además tenía dos funciones físicas: segregar grandes cantidades de hormonas para ayudar a la procreación y, en el parto, estimular las contracciones y la subida de la leche.

Sin embargo, otros estudios en los años 80 comprobaron una capacidad asombrosa en esta hormona, no sólo mandaba órdenes a nuestro cuerpo, sino que también era transmisora de mensajes dentro del cerebro. Era la responsable del lazo materno y del amor. Experimentos con animales han demostrado que la oxitocina crea el vínculo materno. Se pusieron a cobayas vírgenes las crías de otros cobayas y, como era de esperar, las rechazaron. No ocurrió lo mismo tras haberles inyectado oxitocina: las que no habían sido madres todavía trataban a las crías ajenas como si

fueran suyas. En otros animales ocurrió lo mismo. Se demostró también que esta hormona aparecía en el cerebro de las personas enamoradas.

Científicos de la Universidad de Zurich, encabezados por el Dr. Ernest Fehr, han llevado a cabo un experimento en el que el simple contacto con una “poción” de oxitocina mejoraba la capacidad de los sujetos de confiar en otras personas.

Para mí, que estoy hablando con el corazón, todo esto resulta demasiado científico; sin embargo, también da una idea de la magnitud del vínculo que existe entre una madre y su hijo, no solamente es algo espiritual, sentimental, sino que creo que también tiene una base científica.

Dicho todo esto, ¿qué hacer cuando este vínculo no lo puedes materializar, cuando ni siquiera puedes dar un abrazo, ni cruzar una mirada? ¿Qué hacer cuando convives con un continuo síndrome de abstinencia físico y psíquico, tan real y tan duro como el hecho real y duro de que Hugo ya no está?

Hugo es, pero no está. Hubo un vínculo, hay un vínculo, pero también hay que readaptarlo.

Es sumamente difícil interiorizarlo, asumirlo, ya no digo aceptarlo, otra cosa es resignarse. No tiene nada que ver la aceptación con la resignación. Es difícil encontrar la sutil pero gran diferencia entre las dos. Supongo que empezará a haber paz cuando la segunda se transforme en la primera. Yo de momento sólo estoy resignada, ¿cómo voy a aceptar algo así?

Personas que trabajan en cuidados paliativos consideran por su experiencia que es más fácil aceptar la proximidad de la propia muerte por parte del paciente terminal que la adaptación al hecho y al posterior proceso de duelo por parte de sus allegados.

Supongo que no hace falta comentar lo que puede suponer esta adaptación cuando el que desaparece es tu propio hijo y la allegada es su madre. Todo esto sólo da pie a reafirmar una y otra vez que realmente la muerte de un hijo es una muerte en contra del sentido de la vida. El sufrimiento más devastador que un ser humano puede experimentar.

El vínculo físico con Hugo empezó con el embarazo y se prolongó durante dieciocho años. Dieciocho buenos años dan para mucho, para muy buenos recuerdos. A veces pienso que si hubiera muchos o por lo menos alguno malo el dolor sería más soportable.

Allá donde voy llevo el equipaje cargado de buenos recuerdos de Hugo, de buenísimos recuerdos, pesa tanto que tengo que arrastrarlo. Es doloroso cargarlo, es doloroso arrastrarlo, pero también es doloroso dejarlo en el suelo y pararte a descansar.

Hay quien dice que estos recuerdos son lo importante y que hay que vivir de ellos y con ellos. Estoy de acuerdo. Pero únicamente por una razón, y es que poca cosa más se puede hacer que vivir el presente con los recuerdos del pasado y las ilusiones del futuro. No obstante, esto no evita que el recuerdo duela.

Y no debo estar muy desencaminada, pues el otro día leía que la felicidad de los niños y su energía desbordada se deben a que tienen muy poco pasado que arrastrar.

El vínculo perdido sigue siendo vínculo, sólo que adquiere una forma diferente. No puedo ver su sonrisa, acariciarle, hablarle... Se debilitan unos sentidos, pero se fortalecen otros. La memoria se convierte en tu compañera, la alimentas y te aferras a ella aunque te duela. Lo hago; sin embargo, no puedo entender este nuevo vínculo.

Yaya, el polvo de una estrella

Según Alex Haley (1921-1992), escritor estadounidense, algunos abuelos salpican una especie de polvo de estrellas sobre las vidas de sus nietos.

En toda esta historia, en todo este huracán de sentimientos, pensamientos, reflexiones que he volcado en estas páginas, he hecho mención a mi madre tan sólo de pasada, y no me parece justo.

Ella, y el vínculo que existía entre ella y Hugo, merecen algo más que una sola pincelada, porque realmente es verdad que mi madre ha sido siempre la segunda madre de Hugo, así lo sentía ella y así lo sentía él.

Su casa, la de mis padres, era la casa de Hugo, también así lo decía él, había sido y era muy feliz allí, pasaba horas simplemente estando a su lado. Allí se impregnó de este polvo de estrellas del que hablaba Haley. Desde que murió mi padre, Hugo era el puntal de mi madre, siempre pendiente de ella, siempre ansiando que no sufriera. Y no podía ser de otra manera, horas antes de morir, aun estando bien, él debió intuir algo de peligro y su primer pensamiento fue para ella: no debía enterarse de que quizá algo se había complicado. Hugo dio “órdenes” al personal de la UCI y a mí misma de que su yaya no se enterara de que iba a estar unas horas en ese servicio.

Mi madre recogía de esta manera lo que durante dieciocho años sembró en él: cariño, dedicación, complicidad, amor, en definitiva, un vínculo muy entrañable al que no le hizo falta oxitocina; se nutría de otras

cosas. Su conexión con Hugo era permanente, y seguro que lo sigue siendo.

Por supuesto, no hace falta decir que sus otros tres nietos están en el mismo plano, tanto ella para ellos, como ellos para ella. Tampoco hace falta aclararlo más, porque los interesados ya lo saben.

Mis padres, los dos, no han sido unos superpadres, no han sido unos superhéroes, o unos superabuelos, no, simplemente han sido lo que tenían que ser: padres y abuelos. Pero con un saber estar formidable, con una enorme capacidad de cariño, con algo tan entrañable que no se explica, se siente.

Se han volcado en sus hijos, en sus nietos, han vivido y viven para ellos. En definitiva, han sabido establecer el vínculo.

Nuestros actos, nuestras palabras, una vez hechos, una vez dichas, impactan en los demás. El impacto de los suyos ha sido siempre entrañable en todos nosotros y sus nietos los han correspondido.

Decía que los cuatro nietos han estado y están en el mismo plano; sin embargo, todos sabemos que hay personas con las que por hache o por be tenemos una relación o una unión especial.

En este caso, creo que por hache, por superhache de Hugo, la relación y el vínculo eran muy especiales, tan especiales que he tenido la necesidad de expresarlo. Hay acciones en la vida de unos que deja huella en la vida de otros. Todos nacemos con un bagaje sentimental, espiritual, afectivo, determinado: el de Hugo desbordaba. Quien quiso recogerlo lo hizo y no se arrepiente.

Por todas estas cosas, y muchas más, me duele profundamente el sufrimiento de mi madre, porque sólo yo sé qué ha significado Hugo en su vida, qué ha significado que en menos de tres años haya perdido a

su madre, a su marido y a su nieto. Y que el duelo que venía arrastrando se haya visto rematado con esta nueva pérdida.

Me duele, porque este gran dolor suyo, resignado y abnegado, se une al mío y yo no puedo mitigárselo, no tengo fuerzas para ello. Me gustaría que pudiera lograrlo ella sola, ubicando a su querido nieto muy dentro de su corazón. De allí nunca nadie te lo podrá arrebatar, mamá.

Me duele tanto

Ante un dolor tan grande necesitas dar sentido a lo que ha sucedido, no quiero imaginarlo como un despropósito. A veces pienso si estoy teniendo una respuesta adecuada y proporcionada al impacto que he recibido y al acontecimiento que me ha tocado vivir. Sobre todo, cuando me dicen: “con qué dignidad lo llevas”, “qué bien”, “yo no sé qué haría”, “¡¿y no vas medicada?!”.... No hay que confundir tener una actitud positiva con ignorar el dolor o la tristeza. La mejor forma de superarlos es reconocerlos y expresarlos.

En cuanto a la medicación, a la utilización de la química, no le he cerrado la puerta, por supuesto, allí queda la posibilidad y quizá algún día tenga que hacer uso de ella. Sin embargo, de momento creo que tengo que sufrir todo esto de forma limpia, sin parches, sin tapaderas, sin analgésicos que mitiguen el dolor.

Este dolor tengo que sufrirlo yo tal cual se me ha presentado, sin trampas ni cartón. Ubicarlo dentro de mí de tal forma que podamos convivir él y yo, que me acompañe siempre, y esperando que con el tiempo quizá duela un poco menos. No puedo ponerme a vivir en una nube, la realidad me reclama cada día y no hay fármaco que la pueda cambiar.

Leía en la prensa hace unos días que los psiquiatras usan cada vez más las píldoras. Los tratamientos psiquiátricos basados en fármacos han crecido mucho entre los terapeutas estadounidenses y sólo el 30% de los pacientes pueden hablar en el diván. No obstante, también se dice que la química cerebral es más potente incluso que la de los fármacos. El mejor psicofármaco es el que fabrica la mente de cualquier persona positiva. Ojalá pudiera hacer siempre uso solamente de esta química natural, sin embargo, repito, no puedo cerrar la puerta a la química artificial.

El neuropsiquiatra del Institut Català de la Salut Jorge L. Tizón dice que vivir de espaldas al duelo que provoca la muerte daña el desarrollo social e individual de las personas. Es muy importante desterrar el tabú sobre la muerte, y todo lo que comporta. Acercarse a ella y vivirla es la mejor solución para poder superarla. Actualmente, al haber descendido la mortalidad, la sociedad tiene menos experiencia con la muerte, y no sabe ni cómo tratarla ni cómo enfrentarse a los duelos. La tendencia a usar psicofármacos en todos los duelos y después de todas las muertes es un grave error. La mayor parte de las veces, no se necesitan médicos ni psicólogos, sino amigos y familiares. Tizón afirma que a los niños no se les deben ocultar los duelos; generalmente son los padres los que están atemorizados y no ellos.

Si quieres levantarte, siempre encuentras algo en que apoyarte. Tener el valor de llevarlo “así de bien” no significa que no existan los miedos, la desesperanza, el desasosiego, el vacío, el llanto y la profunda tristeza. Se trata simplemente de intentar no dejar que todo esto te paralice, de superar lo que te supera, por ti y por los que te rodean.

Hay circunstancias que nos exigen que actuemos con fuerza y valor, aunque no nos sintamos así. O damos algún tipo de respuesta a las emociones y pensamientos que sentimos, aprendiendo de ello, o nos quedamos anclados en el dolor, con lo que eso supone.

Tendremos que esperar esos pequeños regalos que dicen que vienen a veces dentro de la caja de la adversidad. Además, está claro que cuando intentas dejar atrás un sufrimiento, sólo consigues prolongar su duración, y cuando te resistes a aceptar las cosas tal cual son, sólo consigues que persistan más.

Produce un gran desasosiego y mortifica enormemente pensar y pensar en lo que pudo ser y no fue, o en lo que debería ser y no es. Hay que aprender a pensar, pero también a dejar de pensar. Cuesta. El día tiene muchas horas, también la noche, y la oscuridad transmite sensaciones intensas.

No sé si la respuesta que estoy teniendo es la adecuada, lo que sí sé es que estoy sintiendo un dolor tan profundo, desgarrador e inhumano... Me costaba creer que pudiera existir. Ahora doy fe: existe.

Pero también es verdad que desde el primer día he intentado interiorizarlo lo suficiente para no envolver con él a mi hija Ares, a mi marido, a mi madre... a toda la familia, incluso a los amigos que siempre han estado ahí y que tampoco merecen ser impregnados de tanto desasosiego. No podemos entrar en la vida de los demás como elefantes en una cacharrería. Hay que intentar tener la suficiente destreza emocional para que los demás en general, se encuentren bien a nuestro lado. Deberíamos saber situarnos en relación a quien está con nosotros en cada momento. Nuestro estado mental y nuestro comportamiento afectan a los demás. ¿Cuántas veces nos han irritado o deprimido otras personas con

sus quejas o comentarios? ¿Y qué buenas sensaciones nos han dejado, en otras ocasiones, aquellas personas con capacidad para alegrar el día a cualquiera? Como vulgarmente se dice, he intentado salir llorada de casa, pero también entrar llorada en ella; llorar es bueno, supone una gran descarga de ansiedad; sin embargo, a veces me da miedo empezar pues pienso que si lo hago ya nunca podré parar.

Situaciones como la que estoy viviendo te enseñan que hay gente a la que le falta sensibilidad ante los sentimientos ajenos, no tienen capacidad para reconocer estos sentimientos. Hugo tenía una gran capacidad de análisis social. Sabía muy bien fotografiar o, más bien, “radiografiar” a los demás. Muchas veces he comprobado que no se equivocaba en sus apreciaciones.

El pedagogo y sociólogo Nicholas M. Butles (1862-1947) decía: “En las lápidas de mucha gente debería leerse: ‘Muerto a los 30, enterrado a los 60’”. Pero yo me resisto a vivir muerta a partir de ahora.

Hugo no está por razones que nunca llegaré a comprender. Pero yo sigo aquí, ¿por qué se lo llevaron y me dejaron a mí? Si te mueres, te has muerto, pero estar muerto en vida es complicado. Y ante esto, por lo menos, hay que intentar luchar.

El psicólogo y pedagogo Bernabé Tierno decía recientemente en una entrevista que hay personas que saben leer la vida en sus aspectos más positivos, que ante un acontecimiento duro, como una enfermedad, un desamor o la muerte de un ser querido, desarrollan gran resistencia, es decir, una capacidad de aguante y superación inteligente y, en lugar de hundirse en la miseria, salen fortalecidos.

Ojalá pudiéramos llegar a formar parte de aquel grupo de personas de las que hablaba Séneca: “Merecen

elogio —decía el filósofo cordobés— los hombres que en sí mismos hallaron el ímpetu y subieron en hombros de sí mismos”.

Es a lo único a que aspiro, poniendo el pensamiento bajo control, sin dejarme arrastrar por él, estando alerta pero con sosiego.

El catedrático de Filosofía Política de la Universidad de Roma Giacomo Marramao dice que percibimos el tiempo como algo que ya pasó o que tiene que suceder, sobre todo, algo que tiene que suceder mañana, y esa percepción nos impide vivir el presente como gerundio simple, es decir: comiendo, durmiendo, viviendo. Se trata de que el presente tenga contenido. También aspiro a esto.

Pero es curioso, y doloroso al mismo tiempo, comprobar lo bonitas que resultan estas palabras y otras muchas, plasmadas en un papel, y lo difíciles que son de aplicar en situaciones límite, que por otra parte es cuando realmente hacen falta.

Cuando estás metido de lleno en un problema, una desgracia, una adversidad, y tienes que afrontarlo, es cuando realmente te das cuenta de que eres más capaz de lo que pensabas.

La “resiliencia”

Últimamente estoy escuchando mucho una palabra nueva para mí, y quizá también para mucha gente, pues no he logrado encontrarla en el diccionario, nada más que en esta acepción tecnológica: “propiedad de la materia que se opone a la rotura por el choque o percusión”. Se trata de la palabra “resiliencia”, que hace

referencia a la infinita capacidad de los seres humanos de encajar el dolor y las adversidades.

Puedo dar su definición porque la escuché en un programa de radio, pero, repito, no la he localizado en el diccionario con la acepción que aquí interesa, para eso hay que adentrarse en la psicología.

Sí la he localizado dentro de mí, y a todos los que me dicen: “Yo no sería capaz de soportar una cosa así”, “Yo me moriría”, “Si me pasara a mí...”, a todos ellos les diría que seguro que dentro de cada uno existe esa “resiliencia”. No lo sabemos hasta que nos hace falta, hasta que necesitamos algo que nos ayude a sobrevivir, a superar lo insuperable, a seguir andando, comiendo, durmiendo... viviendo. Es en esos momentos cuando hace acto de presencia la “resiliencia”, cuando se activa.

Lógicamente, debemos agarrarnos a ella, de lo contrario, su efecto será nulo. Claro que cuesta, claro que es difícil, claro que nunca nadie querría tener que hacer uso de ella.

Sin embargo, algunas veces sin jugar a la lotería nos toca el gordo, y a veces este gordo es tan gordo que necesitamos algo todavía mayor para contrarrestarlo. Y allí está la “resiliencia”.

En psicología, el término “resiliencia” se refiere a la capacidad de los sujetos para sobreponerse a tragedias o periodos de dolor emocional. Cuando un sujeto o grupo humano es capaz de hacerlo se dice que tiene resiliencia adecuada y puede sobreponerse a contratiempos o incluso resultar fortalecido por los mismos.

El concepto fue introducido en el ámbito psicológico hacia los años 70 por el psiquiatra Michael Rutter directamente inspirado en el concepto de la física. Según él, el concepto se reducía a una especie de flexibilidad social adaptativa. El concepto se profundizó gracias al

etólogo Bori Cyrulnik, quien lo amplió observando a los supervivientes de los campos de concentración, los niños de los orfanatos rumanos y los niños en situación de calle en Bolivia.

Un ejemplo muy claro y muy actual está en la persona de Ingrid Betancourt, la congresista colombiana secuestrada por las FARC durante casi siete años. ¿Quién puede sobrevivir a una situación así? A voz de pronto, nadie. Sin embargo, prácticamente todos los casos sobreviven, otra cosa son las secuelas que se puedan arrastrar y que necesiten su adecuado tratamiento.

La serenidad y fortaleza demostradas por esta mujer llevan a pensar que realmente la persona humana tiene escondida una capacidad que desconoce, llámese “resiliencia” o como se quiera, pero algo hay. Ojalá nunca nadie tuviera que buscar ese algo y mucho menos utilizarlo. Puedo asegurar que cuesta y duele profundamente.

Atravesando el infierno

A veces pienso que no tengo la misma fuerza que antes y otras pienso que tengo más. De pronto he descubierto un dolor, cuya existencia desconocía, y nadie, absolutamente nadie, excepto yo misma, sabe la dimensión que alcanza el sufrimiento que inflige este dolor.

Hay momentos en los que dices: “Bien, hasta aquí he llegado, lo he hecho todo, he sufrido lo insufrible. Me he enfrentado a muchas cosas, a muchos miedos. He derramado muchas lágrimas, me he tragado otras tantas. He comprobado lo que se siente cuando pierdes

algo tan tuyo, a quien tienes tanto apego, que quieres tanto, que no es como tu vida, sino mucho más que tu vida. A quien no es como el aire, sino que es tu aire”.

He comprobado el sufrimiento que produce el anhelo por el pasado que teníamos: ¡era tan bonito! ¡Éramos tan felices! He comprobado el dolor profundo que produce la necesidad, que no puede verse cumplida, de recuperar ese pasado, de que las cosas permanezcan tal y como eran, como las habíamos construido entre todos y para todos.

Lo he comprobado, he parado el golpe. Ahora, ¡por favor! ¡Ya vale! ¡Ya no puedo más! Que todo vuelva a su sitio, al sitio que yo quiero, al que todos queremos. Todos, menos alguien que en su momento pensó que para Hugo había algo ¿mejor?

Si ahora intento mejorar este mal momento, si procuro construir una base sólida, firme, que soporte en un futuro cualquier peso, este futuro por lógica tiene que ser mejor que el terrible presente. Por lo tanto, habrá que empezar a trabajar sin descanso para lograrlo. Todo está claro en mi mente, pero llevarlo a la práctica no es fácil. A veces dudo de este trabajo, abandono, pero no olvido que debo seguir. Winston Churchill dijo en su día: “Si estás atravesando el infierno, no te pares”. Y así es. Pararse es abrasarse, es hundirse. Hay que seguir colocando ladrillos, asentándolos de manera que actúen como el bambú en un huracán.

Ante la pérdida de un ser querido, Santiago Rojas, médico colombiano, aconseja hacer como el bambú, que por ser elástico logra adaptarse al huracán y aunque este lo doble completamente, al parar la tempestad, retorna a su estado erguido, mientras que el roble, por ser duro y firme, es arrancado y destruido.

Hay que darle un sentido a la vida, aunque sea distinto al sentido que ayer tenía. Escribe Paulo Coelho que lo inevitable siempre sucede, es preciso disciplina y paciencia para superarlo, y esperanza. No se trata de esperanza en el futuro, se trata de recrear el propio pasado.

Seguramente, todo lo que hace falta para que mi dolor mejore, para que mis heridas cicatricen, para que mi tristeza amaine, para que mi nostalgia y añoranza puedan convivir conmigo, seguramente, todo lo que me hace falta para hacer frente a todas y cada una de estas tribulaciones lo tenga ya dentro de mí. Pero claro, esto no lo sabemos hasta que hace falta, hasta que realmente debemos utilizarlo, ¡la famosa “resiliencia”!

El impulso por sobrevivir y el instinto innato de supervivencia que todos tenemos dentro nos ayuda a seguir, incluso muchas veces sin ni siquiera quererlo. Sin embargo, es tal la desesperanza, que tengo la absoluta seguridad de que nada tiene arreglo, de que la pérdida de Hugo ha causado un cambio tan irreparable, que la situación va a quedar convertida en un camino, un camino muy largo, tan largo que no habrá final. Tan sólo va a ser una evolución a largo plazo de una situación excepcional. Y lo digo porque lo estoy viviendo. Y lo digo también porque otros que ya lo vivieron lo contaron.

Según un estudio de la Loma Linda University Medical Center de California, la simple espera de una vivencia alegre y feliz es suficiente para desencadenar una serie de efectos positivos en nuestro metabolismo, como pueden ser un aumento de las endorfinas y una disminución del cortisol.

Hacía referencia en páginas anteriores al dolor físico y real que noto en mi corazón. Para mi sorpresa,

días después de escribir esto leí en un artículo, titulado “La tristeza también duele”, lo siguiente: “Las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido, pueden describir físicamente su dolor como una fuerte presión en el pecho, un vacío en el estómago o la sensación de que les estallará la cabeza. Pues bien, los últimos estudios neurocientíficos nos dan la razón. Según recientes investigaciones llevadas a cabo por la Universidad de California, la misma zona del cerebro que procesa el dolor físico, se encarga de hacerlo con el emocional, de manera que éste se manifiesta físicamente, duele de verdad. Según este estudio, de la misma forma que sufrir una quemadura nos advierte de que hemos de alejarnos del fuego, una herida emocional puede ser un aviso para que evitemos ciertas situaciones perjudiciales”.

Resulta un poco espeluznante y sobrecogedor que, aunque hagas grandes esfuerzos para sobreponerte, sepas a ciencia cierta, gracias a las estadísticas (que según dicen, nunca se equivocan), que alrededor de un 20% de los padres que han vivido la muerte de un hijo aseguran diez años después que nunca llegarán a superarlo del todo (personalmente creo que este porcentaje tiene que ser más elevado), que el duelo no sólo produce problemas psicológicos, sino también biológicos y neurovegetativos, que aumentan las catecolaminas (sustancias del cerebro como, por ejemplo, la adrenalina), que se altera la producción de la hormona cortical, llamada también hormona del estrés, que se debilita el sistema inmunológico, hay alteraciones del sueño, del apetito, vómitos, mareos, taquicardias y temblores.

En el primer año de duelo aumenta el número de consultas médicas, se incrementa el consumo de alcohol, tabaco y otras drogas. En las mujeres, se multiplica la incidencia de cáncer de mama y, entre los hombres,

las infecciones y los accidentes. El estrés que causa esta pérdida es tan intenso que en algunas estadísticas aparece como causante inmediato de un elevado índice de mortalidad en los primeros años de duelo. Mantener la pareja unida es todo un desafío.

Las comparaciones son odiosas, y quizá en este tema más que en cualquier otro, no se trata de un concurso del que tenga que salir un ganador: el que más haya sufrido. Sin embargo, y repito sin ánimo de hacer comparaciones, no creo que haya ninguna muerte que pueda compararse a la muerte de un hijo.

La muerte de los padres es en general “ley de vida”. Perder al cónyuge debe de ser muy traumático, aquí lo sufre uno solo. En la muerte de un hijo, el mismo dolor es para dos, pero paradójicamente no se comparte, cada uno tiene la misma cantidad. Además hay una gran diferencia. Todos conocemos viudos y viudas que han rehecho su vida. No han olvidado, pero han sido capaces de volverse a enamorar. Incluso, han podido formar una nueva familia. De alguna manera han reemplazado a la persona perdida. Decisión que no juzgo, por supuesto.

Cuando se pierde un hijo, nada, nada, nada, nadie, nadie, nadie, nadie lo puede reemplazar. De hecho en todo lo que se pueda leer sobre duelos por un ser querido, la muerte de un hijo la catalogan de situación especial. Es un tema del que se habla en capítulo aparte.

Hay viudos, viudas, huérfanos, huérfanas, pero ¿qué nombre recibimos los que hemos perdido a un hijo? Ni tan siquiera tenemos eso: un nombre.

“Correspondencia virtual”

Para quien no ha pasado por un trance de esta magnitud, lo que voy a decir puede parecer que hasta tiene un punto de locura, que es del todo absurdo; sin embargo, puedo asegurar que nunca he estado tan cuerda. Y es que hay que buscar un punto de comunicación con quien ya no está. No me estoy refiriendo a hablar con él en voz alta, en su habitación, en el cementerio o donde nos parezca oportuno, sino que tiene que ser una comunicación anímica, inmaterial, invisible.

Se trata de un punto de comunicación interno, en silencio, entre él y tú, entre la nada y el todo, entre el interior y el exterior, entre mi vida y la suya, entre lo que quiero y lo que tengo, entre el anhelo y la resignación, en definitiva, entre la vida y la muerte. Esta comunicación puede darse de diversas formas, hay que encontrar la que más nos apacigüe.

Es difícil ponerse bajo esta piel, cuando no hemos vivido nada igual. Yo misma no sabía que existía este tipo de comunicación; ahora sé que existe y ayuda. Sin embargo, no siempre que quiero puedo establecerla. Por alguna razón se dice que un terrible castigo para cualquier persona es la incomunicación total, incluso se considera una tortura.

Cuando pierdes a un hijo y no puedes comunicarte con él, te sientes verdaderamente torturada. Por eso, es fundamental encontrar una “correspondencia virtual”. Otra tarea difícil, por otra parte, como todas las que emprendemos.

El tiempo

El tiempo es el único que puede ayudar cuando el dolor de una pérdida te hace creer que no podrás seguir. Pero aquí hacen daño todos los tiempos: el pasado, porque fue entrañable y ya no volverá; el presente, porque lo que hay no nos llena el vacío que dejó lo que hubo; y duele especialmente el futuro, porque ni fue, ni es, ni será.

Todavía tengo que vivir muchas “primeras veces”. He experimentado algunas, pero aún quedan muchas más. Son terriblemente dolorosas. Algunas, no digo que las haya superado, pero por lo menos me he enfrentado a ellas. Hay una en concreto que a día de hoy no soy capaz ni de imaginar: Navidad. Si hay algo que te enfrenta absolutamente con todo, este algo es la Navidad. Es la madre de todas las pruebas. Tiene todos los ingredientes para que los logros alcanzados hasta el momento se vengán abajo. El descalabro emocional me asusta, me aterroriza, ni puedo ni quiero enfrentarme a ella, por lo menos de la forma en que siempre lo había hecho. Por todo lo que ha significado la Navidad durante toda mi vida, me es imposible poderla vivir sin Hugo, por lo tanto, no la voy a vivir o lo haré a mi manera, con mis recuerdos, con mi vida, con la suya dentro de la mía, con mi vacío. En estas fechas es cuando quiero sentir más que nunca este vacío. El vacío de mi vida estará en Navidad más allá de cualquier otra cosa y quiero vivirlo así, sufriendolo. El aislamiento material y ambiental es imposible, por eso pretendo tener mi vacío en mi espacio, muy pequeño, pero mi espacio.

Hoy por hoy no puedo separar el sentimiento profundo y esencial de la Navidad, del clásico “vuelve a casa por Navidad”.

Dicen que casi siempre la segunda Navidad es menos dolorosa que la primera. Pero... ¿cuándo pasará la primera?

Ya hacía mención en otro momento al sentimiento tan firme que tengo en momentos de auténtica crisis, de que no lo voy a soportar más, de que hasta aquí he llegado, que de aquí no paso. Es imposible superar este sufrimiento.

Sin embargo, también experimento en algún momento la confianza de poder seguir adelante y, curiosamente, esta confianza, aunque débil y cogida con pinzas, me ayuda realmente a seguir. A pesar de todo, en ningún momento evita ni reduce ni, por supuesto, anula mi gran dolor ni mi inmensa tristeza.

Los antiguos indios Lakota decían: "Han de apagarse muchas lunas para que el dolor por la muerte de un hijo se apague".

Los primeros días, cada mañana, después de llevar a cabo el costoso esfuerzo de levantarme, pensaba: "¿cuánto aguantaré?". Después de casi tres meses sigo pensando: "¿cuánto aguantaré?". A día de hoy aún sigo peleándome con la realidad. Pero al mismo tiempo pienso: "¿cómo he aguantado hasta ahora?". No tengo la respuesta, aquí estoy, pero, eso sí, sufriendo mucho.

Ya sé que la fase aguda de duelo se calmará, porque, entre otras cosas, "no hay mal que cien años dure", pero, sobre todo, porque no hay cuerpo que lo resista. (Es así de frío.)

También creo que voy a permanecer serenamente inconsolable el resto de mis días, todos y cada uno de esos días. Porque esta parte de mí que ha quedado vacía y deshabitada, también ha quedado hueca y agujereada. Y, por tanto, todo aquello que intente

introducir dentro, caerá, se derramará, dejándola otra vez vacía y deshabitada.

Tengo que lograr que Hugo forme parte integrante de mí, tengo que parirlo hacia dentro, como he dicho al principio, para que su ausencia presente esté siempre conmigo, en mi interior, y allá donde vaya yo, venga siempre él.

Hay un poeta argentino que en una de sus poesías dice que la muerte miente cuando dice que robará la vida. Es cierto, la muerte de Hugo no me puede robar su vida porque su vida sigue estando dentro de la mía. Me he aferrado fuertemente a su recuerdo porque he decidido que va a estar a mi lado para siempre, hasta el último segundo, hasta el último aliento.

Puedo intentarlo, y de hecho lo intento, pero no sé si voy a ser capaz de compartir todas las cosas que están viviendo los demás, la familia, los amigos... compartirlas como debería, porque ni siquiera puedo vivir la mías.

Sé que hay que seguir adelante con la vida, pero es que mi vida ahora es precisamente ésta, y ésta es la que tengo que vivir, la que debo sacar adelante, nadie más puede hacerlo por mí.

Hugo estuvo conmigo mucho menos tiempo del que yo hubiera querido, pero su presencia me ha enriquecido tanto que tengo que vivir demostrando que ninguna vida es en vano, por muy corta que sea o que parezca.

Dicen que tras una gran pérdida puede haber un enriquecimiento, un impulso para la creatividad, un crecimiento personal. Yo no creo que para crecer como persona haga falta sufrir tanto. En cualquier caso, prefiero no crecer, quedarme pequeñita, a hacerlo basándome en la muerte, la desolación, la ausencia,

el vacío, la nostalgia, el llanto. El precio es demasiado elevado. Además, me niego a pensar que la pérdida de Hugo pueda conllevar una ganancia para mí, me parece monstruoso.

He recorrido ya un tramo de mi vida, no sé si muy largo o muy corto, pero sí muy intenso. Me pregunto por el sentido de la vida, pero ya se me han deshecho muchas ilusiones. Hay momentos en que la debilidad me puede.

Tengo necesidad de separar unas cosas de otras: nunca más seré lo que era, seré peor o mejor, pero nunca más la misma. El yo que conocía, mi yo de siempre, murió un 19 de abril. El yo nuevo tengo que ir conociéndolo.

De repente, el futuro se ha convertido en nuevo presente, el presente que había desaparecido y ahora, más que nunca, quisiera hacer eterno el pasado.

No sé si es posible conjugar este enredo. Un día me conduce a otro, no me puedo instalar indefinidamente en uno cualquiera. Me guste o no, todo seguirá rodando.

¿Qué sentido tiene todo?

Nadie se pregunta por el sentido de nada cuando todo transcurre sin sobresaltos, cuando todo va según lo previsto. Pero, ¡cuidado!, cuando las circunstancias te provocan, entonces todo son preguntas y no hay ninguna respuesta.

Jamás he tenido necesidad de mejorar nada importante, básico, en mi vida. He sido feliz con lo que he tenido, con lo que he vivido, con mi día a día. He disfrutado de todo y, lo más importante, he sido consciente de ello, he sido consciente de que era muy feliz. Ahora, de pronto, me doy cuenta de que debo buscar, de que tengo un poso en el alma que me lo oscurece

todo, que debo buscar el sentido de los días, el sentido de las ilusiones y el sentido de la vida.

Este no es el trabajo exclusivo de los filósofos, también es labor para aquellos a los que nos han partido el alma. La muerte nos hace a todos filósofos, se dice que la muerte deja al ser humano en estado de pensar, embarazado de la filosofía.

Cosa curiosa: me duele la música. Digo curiosa porque ni yo soy una gran melómana, ni Hugo lo era. Hay canciones concretas que no puedo escuchar, pero en general cualquier melodía me sacude. Escuchar música es de alguna manera irte lejos quedándote donde estás. Me transporta, al igual que los olores, allá donde a veces quiero y otras no quiero estar.

No encuentro explicación a esta sensación nostálgica tan profunda que me producen unas cuantas notas. Pero, es que... ¡me falta encontrar explicación a tantas cosas!

Y es que, en realidad, la música que tuvimos en su día y que tenemos ahora a nuestro alrededor es como nuestra banda sonora, la banda sonora de la película de nuestra vida. En un momento dado una sola nota revuelve nuestra memoria, la mueve de un lado a otro con inquietud y, de pronto, sin quererlo, hace que nos encontremos en un recodo del camino de esa vida y nos lo hace sentir con una viveza que quizá no aconseja la circunstancia que estamos viviendo. Existen distintas músicas, unas relajan, otras alegran, las hay que apenan... y cuando sus notas entran a través de nuestros oídos en nuestro cuerpo, éste siempre responde a ellas cambiando nuestro estado mental e incluso físico. No en vano existe una disciplina, la musicoterapia que estudia esta capacidad y que tiene sus raíces en la prehistoria, pues estaba presente en ritos mágicos,

religiosos y de curación. El uso ritual de la música lo encontramos en casi todas las grandes culturas de la antigüedad. Actualmente, después del estudio de sus efectos psicológicos y orgánicos, se le ha reconocido su vertiente terapéutica.

Es bastante más complejo de lo que parece, no es tan fácil como la existencia de una receta general que te haga sentir mejor o peor. Sin embargo algo debe de haber porque a mí ahora me duele la música.

Y quién, al aspirar un aroma, no ha sido transportado con precisión e inmediatez a tiempos y emociones remotos, o no tan remotos. Yo misma conservo un frasco de colonia que utilizó Hugo durante su mes de ingreso en el Hospital; puedo asegurar que cada vez que la huelo estoy abrazando a mi hijo.

¡Qué difícil es pensar! Parece que en general estamos más predispuestos a no pensar, es más cómodo, porque a veces pensando encontramos respuestas que no nos gustan, que no nos convencen, aun siendo las correctas.

En ocasiones, incluso te pueden decir de un modo casi despectivo: "¡Estás filosofando!". Pero, ¿no somos acaso seres racionales? Pues filosofar es eso: razonar, meditar, reflexionar, pensar... Debemos practicarlo, aunque en nuestra cabeza todo parezca un galimatías.

La muerte de mi hijo Hugo me ha hecho pensar, y mucho, en ocasiones, me ha provocado incluso miedo. Pero soy consciente de que debo encontrar yo las respuestas, de que me tengo que involucrar y no abandonarme a los pensamientos de los demás. Es mi responsabilidad.

Mis preguntas debo buscarlas y encontrarlas yo, aquí no valen soplos ni chivatazos. Las preguntas suelen ser siempre las mismas, pero las respuestas son siempre

plurales, pues todos somos distintos exterior e interiormente, y lo que sirve a unos no es válido para otros.

Quizá vuelva a estar un día donde ya estuve, lo dudo, ya he dicho que mi yo murió aquel día. Pienso que una vez adaptada a la nueva situación, si es que esto ocurre algún día, ya nunca nada será igual. Quizá los demás no lo detectarán. Quizá dirán: "¡Qué bien lo ha superado!". Sin embargo, lo que en realidad verán será tan sólo el resultado de una lucha, de una pelea a diario con la vida, con el día a día y conmigo misma.

En estos casos, el intelecto es el que busca pero generalmente es el corazón quien encuentra, y a ellos dos se une la razón, que siempre debe actuar de forma serena y apaciguada, de lo contrario deja de tener precisamente eso, razón.

La muerte de mi hijo, además de otras muchas cosas, me ha abierto el pensamiento, me ha abierto la razón, pero esto no implica que piense adecuadamente ni que encuentre la razón ni el sentido de lo que ha pasado. En ocasiones, todo lo contrario.

Estás más susceptible, estás más receptiva a todo lo que hay a tu alrededor. Cualquier palabra, cualquier gesto, noticia, lectura... te inspira algo, te hace pensar a veces incluso más de la cuenta, porque pensar mucho tampoco es bueno. Como todo en la vida, en el término medio está el equilibrio. Eso es lo que hay que buscar.

El nacimiento de Hugo, al igual que el nacimiento de todos nosotros, significó la llegada a la existencia de alguien único, irrepetible, de la presencia de un pequeño universo dentro del propio universo. Pasó a formar parte del misterio de la vida. Nada es comparable a la complejidad de una vida. La conocemos, la senti-

mos, la vivimos, y ¡cuántas veces no la entendemos! ¿Cómo vamos a entender la muerte si no entendemos la vida?

Si la vida es algo tan grande, ¿por qué no puede serlo también la muerte? ¿No podría ser algo tan grande como la descripción de lo misterioso que hace Albert Einstein cuando dice: “La experiencia más bella y profunda que puede tener un hombre es el sentido de lo misterioso, percibir que detrás de eso que podemos experimentar se esconde algo inalcanzable para nuestros sentidos, algo tan bello y tan sublime que sólo se consigue indirectamente y como si se tratara de un pálido reflejo”?

En algún momento siento la necesidad de evadirme de algo. No sé de qué exactamente, pero lo intuyo. Es del dolor, del presente, de mi vida, de todo aquello que me convulsiona. Sin embargo, sé que ésta no es la solución, que el vacío es infinito y siempre lo será. Y no puedo engañarme con aplazamientos, con querer ir por atajos. Tengo que recorrer el camino entero.

Soy consciente de que debo llenar dos espacios, el físico y el anímico. No sé por cuál empezar, ni por cual seguir. No puedo, no debo evadirme del presente, para anclarme en el pasado, ni para obsesionarme por el futuro. No puedo, no debo realizar una actividad desenfrenada para intentar olvidar lo que vivo, para evadir la realidad. Ni tampoco apoltronarme en el sillón de mi desgracia para recrearme en ella.

No puedo, no debo, apasionarme por la vida, por las ilusiones, por el futuro, de forma precisamente así, apasionada, porque, aunque la pasión te atrapa y da la sensación de que lo vives todo al máximo, con total grandeza, en realidad la pasión también te detiene. Todos conocemos a personas que cada poco tiempo

sienten una gran pasión por algo en concreto y tiempo después esa pasión ha desaparecido y se ha trasladado a algo totalmente distinto, porque de la misma forma que en su día les atrapó, en otro momento también les detuvo.

Ahora mismo yo tengo fuerzas para muy pocas cosas, podría parecer que aferrarme a algo con pasión serviría de ayuda en el camino en que me encuentro; sin embargo, no tengo ánimo para hacerlo, ni sé si quiera si sabría, pues nunca lo he hecho. Además, en realidad, no creo que aquí esté el equilibrio que busco, sino más bien todo lo contrario, el desequilibrio.

Ya hablaba al principio del equilibrio, eso es lo que busco, para que me permita vivir en paz. Todos tenemos dentro una fuerza espiritual que no necesariamente tiene que ser religiosa de otra forma, los ateos lo tendrían difícil. Esta fuerza, unida a aquello en lo que cada uno de nosotros la basemos, será lo que nos pueda proporcionar el equilibrio.

“Hacheybé”

“Hacheybé” era el Nick con el que Hugo era conocido en la red, tanto en el Charazay como en el Messenger. Era el acrónimo de las iniciales de su nombre y sus apellidos: Hugo Inglán Brito.

El “Charazay Basketball Manager” es un juego *online* de baloncesto con usuarios de todo el mundo. Fichan y entrenan jugadores, juegan ligas y hablan por Messenger. Hugo formaba parte de él desde hacía tiempo, su equipo era el Lleida Panthers. Tenía el cargo de GM, que viene a ser como un jefe, un mediador. Su hermana Ares también participa.

Pasaba muy buenos ratos, siempre tenía algo entre manos: fichar algún jugador, vender algún otro, seguir un partido...

Yo sé que, generalmente, cuando muere una persona, de pronto pasa a ser la mejor persona del mundo. Todos sabemos que los elogios se suceden, sean justificados o no. Parece como si nos diera miedo decir algo no muy bueno o muy malo acerca de la persona en cuestión, no fuera a ser que lo oyera y nos lo tuviera en cuenta, desatando unas consecuencias perjudiciales para nosotros.

Soy consciente de ello; sin embargo, creo que cuando se trata de un joven de dieciocho años nadie tiene

necesidad de elogiar por elogiar, porque en general a esas edades todo es claro, sincero y auténtico. Por eso he sentido la necesidad de transmitir algunas de las cosas que me han llegado durante estos meses, de los amigos, de los compañeros del colegio Terraferma y de la UIC, donde cursaba Primero de Odontología, de gente del Charazay... a los que desde aquí agradezco de corazón su apoyo y su recuerdo.

Los sentimientos de todas estas personas se han ido sucediendo en el tiempo y aún se suceden a día de hoy. Aquí están algunos de estos sentimientos:

“Ayer a las 20:20 horas fallecía uno de los miembros más importantes de la comunidad hispana del Charazay. El GM Senior Hacheybé falleció a causa de una leucemia que acarrea desde hacía un mes.”

“Para los que no le conocían diré que era un chaval de dieciocho años, inteligente y vitalista como ninguno, con un montón de proyectos. No dudé en proponerlo como GM en cuanto pude y, a pesar de la distancia, hemos compartido problemas y preocupaciones como dos buenos amigos.”

“Hoy el mundo es algo peor por la pérdida de una gran persona.”

“Quiero rendirle un homenaje aquí, en este foro en el que pasó tan buenos ratos, un mundo virtual con personas reales al otro lado. Y sobre todo quiero recordarle.”

“Siempre te recordaré con una sonrisa, agobiándote por las típicas chorradillas por las que os agobiáis los adolescentes.”

“Hasta siempre, H.”

“Me acabo de enterar. Cada uno tenemos nuestra imagen de Hache, todos los que le conocimos le recordaremos de distinta manera, pero estoy convencido de que nadie puede decir una mala palabra de Hugo.”

“Llevo poco tiempo aquí y no lo conocía, pero al leer algunos cambios de nombre en este foro, empecé a pensar que algo pasaba con algunos de los nuestros. Lo siento mucho por su familia, amigos, compañeros, y por esta comunidad. Hemos perdido un miembro que sin duda era muy querido, como se puede ver por los comentarios de todos sus compañeros. Y si una persona es querida es sin duda porque se lo merecía, por su forma de ser y por su trato.”

“Me uno a las palabras de todos mis compañeros. Lo recordaré siempre como un chaval con ganas de vivir, como un amigo de sus amigos, y como alguien que, aunque no tuvo el tiempo que se merecía, lo aprovechó para dejar una gran huella en muchos de nosotros.”

“Siempre me pareció un gran manager y mejor persona.”

“Invito a todos a la copa que acabo de crear: ‘MEMORIAL HACHEYBE CUP’, y que se convierta en algo más que una Copa, en un bonito recuerdo.”

“No puede ser, Hugo, uno de los usuarios más ‘buena onda’, de los más correctos y ejemplares que he conocido en el juego. Cómo olvidar las tardes que pasábamos conversando en MSM sobre algunos jugadores del mercado. Cómo olvidar la última vez que charlamos: ¡tenía tantas esperanzas en sus doctores! Lo veía feliz y luchador, le dije que todo saldría bien, y le enviaba todo el apoyo, todas las fuerzas y energías desde Chile, y él modestamente me daba las gracias.”

“Un usuario grande, un usuario que luchó por el bien de la comunidad del juego. No sólo se nos va un buen manager del juego, se nos va sobre todo una gran, pero gran, persona, una genial persona.”

“Fuiste un ejemplo y se te recordará.”

“Puede que suene a tópico, pero era un chaval excepcional, una gran persona, lleno de bondad y de vitalidad, y muy maduro para su edad.”

“Era un fuera de serie, a poco que le conocí me di cuenta... esa clase de persona que es muy necesaria en el mundo.”

Sus amigos del colegio Terraferma lo recordaban más o menos así:

“Amigo Hugo, tu nombre estará grabado en la camiseta que nos regalaron el año pasado. Hoy ha atravesado la tela y la piel, y se nos ha quedado tatuado en el alma, donde te llevaremos siempre. Mucha gente no entenderá el estado de ánimo de

los diez de la clase que quedamos, pero nosotros sí, éramos como hermanos, siempre juntos, una piña, hemos pasado muchas horas de nuestra vida juntos y eso marca para siempre.”

“Han sido muy duros estos últimos días sin ti, sin embargo, te recordamos con alegría, esa que tú siempre nos transmitías.”

“Gracias, fue tan bonito...”

Y sus amigos y compañeros de Primero de Odontología de la UIC lo hacían también más o menos de esta forma:

“Hugo, llegaste a todos nosotros y no te conformaste sólo con eso... tocaste fondo, ahora hasta el último rinconcito está lleno de ti.”

“Siempre estabas allí. Te entregabas por todo y por todos; eras nuestro H, nuestro superHache.”

“No habrá día que pase sin que agradezcamos el haberte conocido, permanecerás aquí dentro, te cuidaremos en cada momento, porque tu recuerdo, Hugo, es el tesoro más valioso que hemos recibido.”

La dirección y el profesorado del colegio Terraferma hablaba de “vuestro” Hugo y de “nuestro” Hugo, porque en verdad, después de tantos años, también era un poco suyo.

Se le recordaba también en el último número del *Diario bimensual* de la UIC “Newsuic” del curso 07/08

(18), haciendo referencia a la silla libre que había quedado en Primero de Odontología; libre, pero no vacía, y que ocupaba Hugo.

El 14 de agosto de 2008 Hugo hubiera cumplido 19 años. Ese día él no pudo recibir un beso, un abrazo, un SMS, un regalo físico dado en mano por parte de nadie. Sin embargo, sin envoltorios, sin interferencias, con total cobertura, de corazón a corazón, de alma a alma, sus amigos le hicieron un gran regalo. Lograron que en el concierto que ese mismo día daba su grupo preferido, *El Canto del Loco*, en Salou, Dani Martín le recordara, le dedicara una canción y le aplaudiera todo el auditorio. Allí estaban todos sus amigos con una gran pancarta. Eran como hermanos, siempre juntos, una piña, tal como le escribieron en la carta que leyeron el día de su funeral. Ellos me están ayudando a propagar el aroma de Hugo. Tengo la impresión de que mi hijo se va a equivocar, pues creo firmemente que su aroma, aunque seco, siempre olerá.

No puedo expresar ni con palabras ni con hechos mi agradecimiento a todos los que acudieron a ese concierto. Yo no pude hacerlo, la emoción me hubiera superado. No me sentí capaz de controlarla. No quiero perder el contacto con estos buenos amigos de Hugo, no puedo perderlo. Ellos siempre llevarán algo de él consigo y, viéndoles crecer, veré crecer a mi hijo.

Carta a Hugo

Queridísimo Hugo:

Eras una persona agradable, sencilla, transparente, responsable, respetuosa, ocurrente, divertida, buena gente... Nacistes con estrella, pero también supiste cultivarla, porque esa estrella que muchos descubrieron en ti no fue suerte o casualidad, sino que fue fruto de tu trabajo y esfuerzo, y también del de nosotros, tus padres, que tuvimos un gran interés en que fueras alguien en la vida, alguien agradable, sencillo, transparente, responsable, respetuoso, ocurrente, divertido y bueno..., el mismo interés que ahora seguimos teniendo con tu hermana Ares.

Ahora, para tu familia, para tus amigos, compañeros... tú eres lo que fuiste, y ni te imaginas lo que fuiste, Hugo.

Dicen que cada cual es como Dios le ha hecho, pero llega a ser como él mismo se hace. Aunque no lo creas, a ti te dio tiempo a hacerte muy "grande", muy bueno, muy importante para todos los que has dejado aquí.

Tranquilo, no va a pasar contigo lo que decías que pasa con la mierda de perro, que una vez seca ya no huele y nadie se acuerda de ella. Porque nada dura para siempre, salvo lo que llevamos en el corazón. A

ti, Hugo, te va a llevar mucha gente en el corazón, y vivir en los corazones es no morir.

A veces, muchas, demasiadas, te raptaría, te arrancaría de allá donde estés, te abrazaría. Hablaríamos y hablaríamos de todo lo humano y lo divino, como tantas y tantas veces habíamos hecho.

Te explicaría lo que están siendo estos largos días, con sus respectivas noches, sin ti. Te contaría todos los sentimientos, anécdotas, hechos, palabras, actos... que han protagonizado tus amigos y compañeros... Algunos incluso llevarán tu superHache con ellos para siempre tatuada en su piel.

Y todo esto, Hugo, sólo y únicamente, porque tú se lo has provocado, porque tú te lo has ganado, porque tú estás siendo hoy lo que fuiste ayer.

Dicen que no es tan importante cuán pronto o tarde se extingue una vida, sino lo mucho o poco que su impronta ha empapado a los demás. Puedo asegurarte, Hugo, que estamos todos chorreando, impregnados y embebidos con la tuya. Porque, en definitiva, en la vida no hay más que lo que en ella metemos. Tú metiste mucho, y sólo dejan huella las personas que han tenido peso en esta vida.

Yo ahora tengo trabajo, mucho trabajo. Verás: he empezado a inventarme un futuro donde no haga falta tu presencia, donde simplemente el recuerdo alimente la necesidad. He empezado a inventarme una vida donde la añoranza sea oxígeno y la nostalgia, motor.

Estoy aprendiendo a llenar vacíos. Estoy aprendiendo a parirte hacia dentro, a llorarte sin lágrimas, a hablarte sin palabras.

Estoy entrenándome duro, muchas horas diarias, para poder escalar una cima dificultosa que me ha tocado subir un poco prematuramente, sin estar en for-

ma, y un paso o movimiento en falso podría significar el desastre. Al principio, curiosamente, esta escalada parecía más fácil, pero a medida que asciendes cuesta más, queda menos oxígeno.

No puedo permitirme el lujo de que los pensamientos negativos y la desesperanza me arruinen el tiempo vivido contigo. También tengo que aprender a dejar atrás lo que te has llevado y aprender a querer todo lo que has dejado.

"Non est ad astra molis via", "No es fácil el camino a las estrellas". Este es el lema de tu Promoción del colegio Terraferma. Tú, a tus pocos años, ya hacía tiempo que te habías preguntado por la vida, por la muerte y por cosas que no correspondían a tu edad. En realidad, hacía ya mucho que habías empezado ese camino, el camino hacia las estrellas, por eso, tan pronto las has alcanzado.

Busco cada noche esas estrellas que me llevarán hasta ti cuando yo también las alcance.

He tenido la gran suerte de ser tu madre. Nacimos a tu vida juntos, tú y yo, y juntos estaremos para siempre, en la dimensión que sea, no dejarás de acompañarme nunca y, de vez en cuando, como siempre, oiré: "Mamá, ¿matí?", y yo te responderé: "Muti, Hugo". Tú ya sabes lo que significa.

Mamá.

Final

Cada vez estoy más convencida de que las cosas no ocurren por casualidad, de que no hay actos fortuitos. En el cementerio no puede acabar la historia. Tiene que haber algo más.

A veces veo muy claro que Hugo no ha muerto porque le tocaba o porque ha tenido mala suerte, sino que lo intuyo mucho más complejo. Es muy fácil dejarse arrastrar por la incredulidad a propósito de la inmortalidad del hombre. Es más cómodo aferrarse al materialismo, considerando la muerte como un hecho biológico fatal que acaba en la nada. Querer simplificar los hechos, la muerte en sí, como un acontecimiento producto del azar, es una postura muy fácil, no obliga a cuestionarse nada. Sólo hace falta ahondar un poco, reflexionar sobre hechos, sobre momentos vividos, sobre comentarios, sobre maneras de actuar, sobre “casualidades”, sobre coincidencias que se dan en nuestra vida, hilvanarlo todo, para darse cuenta de que, a veces, estas “casualidades” son algo más que naturales, no pueden ser producto del azar

Todo en esta vida tiene un valor limitado y transitorio, todo. Sin embargo, Hugo, yo misma, y todo ser humano no es posible que seamos como esas “cosas” que no tienen permanencia, que desaparecen de un día para otro sin más.

Hay que buscar un sentido a nuestra existencia para poder hacer frente a todo lo “malo” que nos pase. En la vida siempre surgen vacíos y debemos tener el derecho y la obligación de llenar estos vacíos, sean del tipo que sean. Incluso quien niega ser religioso o pertenecer a una determinada religión puede en algún momento sentir lo sagrado y necesitar respuestas.

Personalmente, estoy convencida de que yo con Hugo viví una especie de duelo anticipatorio, es decir, empecé a vivirlo no sólo antes de que muriera, sino mucho antes de que enfermara. Había en mí una gran inquietud y estaba en permanente estado de alerta, sin saber por qué.

Es un sentimiento muy hondo, ubicado en un lugar interno, muy recóndito, no estoy segura de que pudiera expresarlo, ni plasmarlo en un papel, pero de lo que sí estoy absolutamente segura es de que realmente lo viví.

Suelo frecuentar el cementerio, pero no de forma obsesiva. Algunos me dicen: “No busques allí a Hugo, él no está allí”. Lo sé, y no lo busco, su interior, su esencia la llevo siempre conmigo, pero su exterior, su envoltorio quedó allí. Y allí voy a visitarlo. No soy la única, pues muchas veces me encuentro flores anónimas que me traen el aroma de la “mierda de perro”.

A veces el cementerio puede ayudar a hacer las paces con la realidad. Yo voy al cementerio como un signo de cariño hacia mi hijo, para mí es una forma de materializar su muerte, voy porque allí dejé sus restos materiales, ésos que un día fueron él, y le llevo flores porque no puedo llevarle otra cosa. No es un regalo, no es una ofrenda, es lo único que físicamente puedo hacer por él.

Desde la pobre y triste perspectiva del momento, poco se puede hacer. Únicamente relativizar. Sobre todo, cuando no hay ofuscación, sino lucidez, y tienes la capacidad de ver las cosas como son. Lo bueno sería hacerlo con un talante estable y sosegado, pero no siempre es posible.

A veces, puede parecer que escribir sobre determinados temas es como desnudarte, dejarlo todo en un escaparate a los ojos de los demás. Sin embargo, no siempre es así. Aunque es verdad que es bueno evitar situaciones y pensamientos solitarios, también es bueno, como diría el filósofo griego Epicuro, “retirarte dentro de ti mismo”. Especialmente, cuando necesitas compañía. Y también es verdad que entre los pensamientos y sentimientos siempre hay una información subliminal que no sale nunca a la superficie, si tú no quieres. Siempre puedes guardar una coraza.

En este caso, por ejemplo, el lector puede multiplicar por diez lo que ha leído y por mil lo que no ha leído, porque no está escrito.

El eje central de un escenario siempre depende del tipo de audiencia que vea la obra. En este caso también sé que la verdadera audiencia sabrá ver sólo lo que hay que ver, sin más.

Tengo fe en lo que he hecho, en lo que he escrito, aunque quizá no cuente con la bendición de todos. Ni voy a dar un paso atrás ni voy a enfrentarme. Estoy concretando un sueño, que nació sin ser ni siquiera un sueño.

Ya mencionaba en las primeras páginas todas esas preguntas que revolotean en el día a día y que generalmente no les queremos prestar atención. Hace falta un descalabro que nos afecte de lleno para que los dispositivos internos se activen. Como alguien dijo: “Para pensar hacen falta ocasiones para pensar”.

En su día Platón utilizó un mito para explicar lo complicada que puede ser y que de hecho es la existencia del ser humano. Cada uno de nosotros, decía el filósofo de Atenas, somos como un carro alado tirado por dos caballos: uno blanco y otro negro.

El caballo blanco representa nuestros sentimientos más nobles, nuestras buenas intenciones y metas más elevadas. Nos empuja hacia lo alto y nos acerca a los ángeles. El caballo negro, en cambio, tira hacia abajo, es nuestra parte animal, algunas veces parece desbocado y no obedece a las riendas de la racionalidad. El auriga, es decir, el que conduce el carro representa nuestra razón que debe moderar a los dos corceles.

En este caso, el auriga, es decir, mi razón tiene un trabajo titánico, porque le es muy fácil al caballo negro tirar hacia abajo, en el sentido de dejarse llevar por la desesperanza, de ser invadido por la tristeza, de abandonarse a la añoranza. A veces, se desboca realmente y no obedece a las riendas de la racionalidad, pero, ¿qué racionalidad puede aplicarse en un caso como el que me ocupa? Aquí nada es racional o, por lo menos, nada lo parece.

Puedo asegurar que el caballo blanco trabaja duro, que está cargadísimo de buenas intenciones, que tiene en mente grandes metas (ubicar a Hugo en el corazón, sentirlo profundamente allí, recordarlo sin dolor...), pero el caballo negro a veces le supera.

Es aquí donde debe descubrir el modo inteligente de armonizar cabeza y corazón, razón y sentimientos. Porque dice un viejo proverbio que “cuando un hombre está irritado, sus razones le abandonan”. Y yo estoy algo más que irritada.

Es curioso cómo la tristeza y la pena te proporcionan a veces como una especie de refugio en el que te

acomodas. En este refugio me encuentro bien, estoy a gusto. Esta sensación es necesaria en muchos momentos, pero también puede convertirse en un arma de doble filo. A saber, corro el peligro de aislarme, de hundirme más. Por lo tanto, habrá que compaginar los momentos de reflexión interna con los de expansión externa.

Debo utilizar las emociones para que su estela me vaya indicando el camino a seguir, para que me dicten un poco qué hacer o qué decir después de haberlas sentido.

Sería muy fácil si pudiéramos eliminar los sentimientos desagradables, pero como dice André Manrois, novelista y ensayista francés: “La vida es un juego del que nadie puede, en un momento dado, retirarse llevándose las ganancias”.

Lo que debo hacer es abordar los pensamientos, los sentimientos, moldearlos, darles buena forma y vivir con ellos y de ellos. Porque seguro que incluso de los malos puedo aprender algo.

El deseo de tener algo que ya es del todo imposible, el anhelo de superar un pasado que ya es sólo eso, pasado, todo esto limita tu vida. Hay muchas barreras emocionales que si no las cruzas seguirán limitando tu vida. De todas formas, las metas tienen que ser a corto plazo.

Hay que actuar con madurez, buscarla, si creemos que no la tenemos. Pero, ¿qué es la madurez? Renunciar a lo que ya no tengo, podría ser madurar. Nietzsche da una definición preciosa: “La madurez del hombre es haber recobrado la seriedad con que jugábamos cuando éramos niños”.

Con un poquito de aquí y un poquito de allá, hay que conseguir que los recuerdos y el pasado, la tristeza y la nostalgia, la añoranza y el desasosiego no se conviertan en una tela de araña que me envuelva, me

enrede y me atrape. Al contrario, debo intentar que se conviertan, por lo menos, en fuego amigo, que pueda convivir con todos ellos. Pero sin olvidar nunca que son fuego y, por lo tanto, que en cualquier momento me puedo quemar.

En definitiva, estar a la defensiva, pero serenamente, pacíficamente. De lo contrario, se convertirán otra vez en desasosiego y desesperanza.

Las tristezas forman parte de la vida. Algunas nos las buscamos, otras, sin buscarlas, nos las proporcionan los demás. Y otras, no sabemos ni entendemos por qué vienen.

Así es el juego de la vida y de él no nos podemos evadir. Debo procurar que la tristeza no enferme mi corazón porque allí es donde debo ubicar ahora a Hugo.

La gran ola del tsunami me ha cubierto, zaran-deado, herido, casi ahogado. He podido salir a la superficie y allí debo mantenerme, pero no flotando, dejándome llevar, sino nadando, apartando todo lo que venga contra corriente. Si no abandono, quizá llegue a algún final.

Marie Curie, premio Nobel de Física, decía: "Uno nunca se da cuenta de lo que ha conseguido llevar a cabo, sólo ve todo lo que le queda todavía por hacer". Yo he vivido a tope los dieciocho años de Hugo, no me ha quedado nada, pero me queda y me va a quedar para siempre vivirlo todo a partir de ahora.

Volviendo a las palabras de Marie Curie, quizá no me doy cuenta de lo que conseguimos llevar a cabo en estos dieciocho años, pero de lo que sí me doy cuenta, sin ningún género de duda, es de que todo aquello que le quedaba todavía a él por hacer, de todo lo que tenía todavía que aprender, sentir, soñar, experimentar,

disfrutar, llorar, incluso sufrir, en definitiva, de todo lo que tenía todavía por vivir.

Ojalá pueda un día sentir firmemente dentro de mí las palabras dichas por mosén Jordi Pardell en la preciosa homilía que pronunció el día de su funeral. Dijo que Hugo había llegado a su plenitud, que había recorrido ya todo el camino para llegar a la meta: ¡había alcanzado la meta! También dijo que tuviéramos la seguridad de que nosotros llegaríamos a sentirlo muy dentro.

Es cierto que cuando uno nace ya tiene edad suficiente para morir, pero repito que la muerte vista desde la perspectiva de la tierra no tiene ningún sentido y mucho menos a una edad tan temprana.

No puedo ni quiero recortar mi conciencia, mis recuerdos, mis sentimientos, para ajustarlos al momento que vivo. Ahora no puedo hacerlo, ni quiero.

Es difícil expresar lo inexpresable, hay que sobrevivir a noches de insomnio, mañanas de angustia y ansiedad, tardes de tristeza y añoranza. Me gustaría disfrutar de una época de tranquila hibernación, recargando baterías, reorganizando mi vida, ubicando sentimientos y llenando vacíos. Sacando todo lo mejor de esta meditación y vivir el resto de mis días de ello.

Tengo que reencontrarme con mi yo más profundo para llegar a tener la capacidad de ser, en unas ocasiones, lo que yo siento que soy y, en otras, lo que me toca ser.

Hugo ha muerto. Mi hijo Hugo ha muerto. No puedo decir que sé, pero sí que siento que un día volveré a estar con él. Mi hijo Hugo ha muerto. Pero me niego a aceptar que este sea el final.

Palabras para Hugo

Escribir y leer poesía nos ayuda a conectar con nuestro interior. Es un desahogo para el subconsciente, por supuesto, del que la escribe, pero a veces también del que la lee. El hecho de escribir nuestros propios versos es una forma de hablar con uno mismo. En nuestras palabras siempre está la clave de nuestros miedos, dudas, emociones, sentimientos y anhelos. Pueden incluso ayudar a un buen desarrollo emocional.

Dicen que generalmente la poesía nace del sufrimiento como desahogo del dolor que se siente. Sirve para hacerse preguntas, pero también es útil para responderlas. Al escribir poesía conectamos con nuestra esencia más auténtica, nuestros versos son como el documento de identidad de nuestras emociones.

Si es así, lo que sigue puede ser una muestra de mi esencia y del documento de identidad de mis emociones actuales.

Ausencia

Y pensar que tu ausencia
va a ser por siempre compañera.
Y saber que tu presencia
será precisamente ausencia.
Y pensar que tu compañía

es soledad.
Y saber que mi vida
es tu recuerdo.
Y saber que tu recuerdo
es mi dolor.

Tu vida

¿Qué no daría yo,
mi vida por tu vida?
¿Qué no daría yo,
mi cielo por tu cielo?
¿Qué no callaría?
¿Qué no diría?
¿Qué no reiría?
¿Qué no lloraría?
¿Qué no sufriría yo,
mi vida, sólo por tu vida?

Desesperanza

Esto es respirar sin oxígeno,
cantar sin música,
orar sin tener fe.
Esto es mirar sin poder ver,
gritar sin ser oído,
dormir sin tener sueño.
Esto es, por fin, sobrevivir,
en un mundo de tinieblas,
en una atmósfera cargada,
acompañada de miedos,
de recuerdos muy gratos,
de ilusiones perdidas,
de dolores inhumanos.
Y, sin embargo,

tengo que vivir.
Tengo que vivir,
sea cual sea el mundo,
el mundo que me ha tocado.

Soledad

Soledad, que te apoderas
de un alma desdichada.
Soledad, que nunca piensas
que haces daño, mucho daño.
Soledad, que eres feliz
si ocupas un corazón.
¡Oh, soledad de mi alma!
¿Quién más desdichada que tú?
Yo quiero ayudarte,
pensando en ti,
cuando en mí pienso.
Mas no dejas que me acerque,
y cuando lo hago, me hieres
diciéndome que me vaya.
¡Oh, soledad desdichada!

Gritos salvajes

Gritos salvajes,
llenos de odio,
que acariciáis
el rostro de un hombre.
Defiéndete, hombre,
que el grito es hipócrita.
Salúdale y vete
sin detenerte.
Pues hoy te ofrece
y mañana te roba.

Necesito que vengas

Quiero que vengas,
y cuando aquí estás,
me pregunto:
¿en realidad te quiero cerca?
Nadie me responde,
¡un momento!,
¡sí, algo se oye!
Es la brisa que trae tu voz
diciendo:
“Guárdame un sitio
en tu corazón.
Quiéreme con fuerza,
mi amor”.
Y, entonces, me doy cuenta
de que no quiero que vengas,
sino que necesito
que vengas.

Esperanza

La esperanza me envuelve suavemente
y yo grito desesperada:
¡no te vayas, vida mía!,
¡no me abandones en la agonía!,
que, si pudiera, te ofrecería mi vida,
y todavía...
todavía te querría.

Necesidad de saber

Si yo pudiera ver hoy
brillar tu luz
más clara que ayer.

Si yo pudiera sentir hoy
que eres tan feliz
como lo fuiste ayer.

Si yo pudiera saber
que estás donde quieres,
como quieres
y con quien quieres estar.

Si yo pudiera...
Entonces, si yo pudiera...
te diría adiós.

Adiós para toda una vida,
aunque toda una vida
siguiera pensando en ti.

El cambio

Ya nunca más
tendrá color azul
el cielo.

Ya nunca más
el sol
podrá brillar.

Ya siempre habrá
una pena
que me ahogue.

Ya siempre de mí
ausente estarás.

Hoy quiero

Hoy quiero alcanzar un sueño,
hoy quiero beberme el mar.
Hoy quiero que tú me oigas,
hoy quiero quererte más.

Hoy quiero sentir tu fuerza,
hoy quiero verte pasar.
Hoy quiero llorar sin lágrimas,
hoy quiero llorar sin más.

Hoy quiero hablarte en silencio,
hoy quiero oírte llegar.
Hoy quiero dormir despierta,
hoy quiero morirme ya.

La nada

Tengo un agujero
en el alma.
Tengo recuerdos hundidos,
gravemente heridos
de muerte.
Lo ignoro,
y mientras...
algo más muere.

Soñando

Habrà que empezar a soñar,
pues hay una puerta cerrada,
y un querer que espera
y unos brazos que abrazan
el calor de tu mirada.

Aunque sólo sea por sentir,
o por vivir,
o por imaginar,
habrá que empezar a soñar.

Donde antes hubo felicidad,
hoy hay un triste pesar.
Por lo tanto,
habrá que empezar a soñar.

Y llovía...

Tengo la mente nublada,
el alma cubierta.
¿Dios estaba allí cuando ocurrió?
Deseo tener silencio en la mente,
paz en el corazón.
¿Podré volver a vivir?

Suave, fina, penetrante,
cuantiosa, cae la lluvia
con belleza y elegancia.
No puedo alcanzar a decir
si es lluvia o son lágrimas.
¿Quién más lloraba por ti?

El agua es vida
y con ella te fuiste.
¿Podrá de nuevo volver a llover?

Sin ti

Alguien sabe que sin ti
este mundo no es igual.
Debería estar prohibido

llorar sin aprender,
tener miedo a recordar.

Alguien quiere que sin ti
ya nada luzca bien.
Debería estar prohibido
que la historia continúe,
que mi vida no se acabe.

Alguien tiene hoy sin ti
herido el corazón.
Debería estar prohibido
que el reloj diera las horas,
que el tiempo no se pare,
que tus sueños no se cumplan,
que mi vida siga andando.

Debería estar prohibido
que se pueda querer tanto.

Tu aroma

Y dejó tu vida huellas
tan hondas en la mía
que el murmullo de tu aroma
alimenta mi verdad.
Verdad que enmudece con el alba.
Verdad que se transforma en tempestad.

Y el eco de un suspiro me despierta
con aroma de dulzura y de bondad,
¿eres tú quizá que me has llamado?
Sí, así es, es tu aroma
que de nuevo viene y va.

Mi valle

Y cuando llego al final
del oscuro túnel
y en él aguarda
mi verde valle,
su esplendor se torna hoy apagado.
Valle de eternas noches,
de eternos días,
de eternas vidas.
Aliento un día de mis sueños,
palpitar hoy debilitado
de mi esperanza.
¿No sientes hoy, querido valle,
que mi negra alma
se funde con tu verde cuerpo?
¿No sientes hoy que cuando llego
parece que no he venido,
que me escondo tras las nubes,
tras el bosque,
tras el río?
¿Y tu nieve?
¿No sientes que ya nunca
podrá ser blanca,
que ya nunca podrá ser fría,
que será tan sólo fuego
que me queme aún más el alma?

En nuestro jardín únicamente hay dos plantas que producen flores en primavera-verano, una hortensia y dos magnolias, el resto son arbustos sin flor. Este año ninguna de las dos ha florecido. Seguramente habrá alguna razón científica, pero es muy significativo que sea la primera vez que pasa desde que vivimos aquí. Me gusta pensar que también están viviendo su duelo.

Este año Hugo no iba a poder verlas, y habrán decidido no florecer.

De igual forma, hasta ahora, cada vez que hemos vivido algo especial con referencia a Hugo, ha llovido copiosamente, con impetuosidad, con ganas del mismo modo que lo hizo el día en que murió. Como si alguien llorara, como si muchos lloraran a la vez amarga lluvia. Parece que la lluvia quiere que, al mismo tiempo que sentimos su muerte, pudiéramos percibir la vida, sí la vida, pues el agua, aunque sea de amarga lluvia, no deja de ser vida.

AGRADECIMIENTOS

Quiero dar las gracias a todos los amigos y a toda nuestra familia, la mía y la de mi marido: abuelas, tíos y primos de Hugo, que constantemente han estado y siguen estando conmigo, con Ángel y con Ares, brindándonos siempre su cariño y su apoyo. Especialmente a mi hermano, por ser tan “pesado” y llamarme dos, tres y hasta cuatro veces al día.

A todas aquellas personas conocidas y desconocidas, que inconscientemente, sin ellas saberlo, me han ayudado a escribir este libro. Y a las que conscientemente me han animado a seguir escribiendo y han mostrado siempre su ilusión por ver materializada la mía.

A las amigas de Ares, a quien no dejaron sola ni un momento en una situación tan dura como es la estancia en un tanatorio y el posterior funeral por su hermano. A día de hoy, allí siguen con la fuerza de su adolescencia.

A los amigos de Hugo, que lo acompañaron y apoyaron en el último mes de su vida, sin presagiar ninguno que sería su último mes. Ha sido un golpe muy duro para ellos, y sé que llevan tatuada su H también en el corazón.

Al equipo médico y enfermería del Servicio de Hematología del Hospital Arnau de Vilanova de Lleida. Hicieron que Hugo estuviera “casi” como en casa sin ni siquiera proponérselo.

A los Colegios Arabell y Terraferma, testigos de la vida de Hugo desde los dos años. Hemos sentido a la dirección, al profesorado y los alumnos, como verdaderos miembros de nuestra familia.

Al Colegio Mayor Sant Jordi de Barcelona, y en especial a su Director, por el interés mostrado en la evolución de la enfermedad de Hugo y su presencia en Lleida en el funeral.

A toda la Dirección, Rector, Decano, profesorado y alumnado de la UIC (Universidad Internacional de Cataluña) por su presencia en Lleida en el funeral, su recibimiento y cercanía en la Misa celebrada en la Universidad y la gran calidad humana demostrada por todos los integrantes con sus muestras de cariño, a pesar del poco tiempo que Hugo llevaba entre ellos.

A ti, que acabas de leer este libro, porque tú serás en última instancia quién va a propagar el aroma de Hugo. Gracias.

Y no por último, sino por encima de todo y de todos, agradezco a mi hijo Hugo todo lo que me ha dado. Estoy muy orgullosa de ser su madre, yo sé que su mano, su alma y su corazón están guiando los míos, y aquí está el resultado.

Gracias.

ÍNDICE

Prólogo	9
1. El tsunami emocional.....	13
Buscando el equilibrio	15
Desenredar la madeja de sentimientos .	20
2. El dolor es más fuerte que la vida	23
La lucha diaria	29
Parir hacia dentro	34
3. ¿Y ella, qué?.....	37
4. Él también sufre	43
5. El vacío del futuro	49
La oxitocina	53
Yaya, el polvo de una estrella	57
6. Me duele tanto	61
La “resiliencia”	65
Atravesando el infierno	67
“Correspondencia virtual”	72
El tiempo.....	73
7. “Hacheybé”	83
8. Carta a Hugo	89
9. Final.....	93
10. Palabras para Hugo	101
Agradecimientos	111

1. Luis Cuesta, *El mástil mudo*.
2. Albert Hernández Xulvi, *Dafne, el último desnudo*.
3. Rosario Curiel, *El secreto de mi nombre*.
4. Mariano Gomá, *Mi encuentro con África*.
5. Josep Tarragona, *Marta en Provenza*.
6. Rosario Curiel, *Sobrehumanos y cebollas*.
7. Queta García, *El amo del sueño*.
8. Gonzalo Quintero, *El precio de una quimera*.
9. Josep A. Chauvell, *En tierra virgen*.
10. Pere Morey i Servera, *El templario y el arquitecto*.
11. M.-P. Cornadó i R. Curiel, *Antes del gran silencio*.
12. Manuel Laorden, *El sabor de la miel*.
13. José Luis Suelves, *El olor del tremoncillo*.
14. Javier del Prado, *El año de los tulipanes*.
15. Catalina Maroselli-Matteoli, *La mujer sin nombre*.
16. Francesc F. Franch, *Un retrato escondido*.
17. Mertxe París, *Cuando Irak dormía*.
18. Jorge Traver, *Operación Minotauro*.
19. J.-L. Castro, D. Torrijos, P. Emigdio, J. Pijoan-López, *Lápidas negras. Relatos de humor negro*.
20. Miquel Casals Roma, *Elsingor 430º*.
21. Antonio Sitges Serra, *El perímetro del congreso*.
22. John Bryson, *Hasta la muerte, amigo*.
23. Teresa Marquina Jimenez, *Mechas*.
24. Pilar Matas Gascón, *Entre él y tú, el arco iris*.
25. S. Martínez y E. Romero, *El ánima de Stalin*.
26. Albert Villaró, *Guárdame las vacas*.
27. Abel Montagut, *El Enigma de Dulwig*.
28. Francisco Salamero, *Felipa de Tolosa*.
29. Francesc M. Franch, *Ciudad gris bajo la lluvia*.
30. José M. García, *La flor de mi cuchillo*.
31. Saïd El Kadaoui Moussaoui, *Límites y fronteras*.



Tras un mes en el hospital, el 19 de abril de 2008 a las ocho y veinte de la tarde, con tan sólo dieciocho años, víctima de leucemia, murió Hugo. En aquel momento comenzó a llover. La lluvia, tan deseada, se volvió amarga al mezclarse con las lágrimas de todos los que lloraron su pérdida. 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. *Amarga lluvia* no se lee, se siente. Tal es la fuerza de su prosa sencilla y expresiva, y al final te queda lo que la autora pretende: el aroma de su hijo. Nadie que lea este libro quedará indiferente haya experimentado o no la pérdida de un ser querido, algo se le removerá muy dentro, allí donde cala, ineludible, la “amarga lluvia”.