

JUAN TONELLI



UN
PARAGUAS
CONTRA UN
TSUNAMI

HISTORIAS PARA SENTIRNOS MENOS SOLOS
Y PODER ATRAVESAR NUESTRAS TORMENTAS EMOCIONALES

Juan Tonelli

UN PARAGUAS CONTRA UN TSUNAMI

*Historias para sentirnos menos solos
y poder atravesar nuestras tormentas emocionales*

Grijalbo

*Los cuentos no son para dormir a los niños, sino
para despertar a los grandes.*

JUAN SOBRINO

*¿Qué une a la gente?
¿El oro? ¿Los ejércitos? ¿Las banderas?
Las historias.
No hay nada más poderoso en el mundo que
una buena historia.
Nadie puede detenerla.
Ningún enemigo, vencerla.*

TYRION LANNISTER

Introducción

“El paraíso lo prefiero por el clima, el infierno por la compañía”, dijo Mark Twain.

La frase me hizo reír, pero también me dejó pensando. ¿Por qué me resultarían más interesantes las personas del infierno?

Creo que es porque allí van quienes sienten de verdad. Los que no disimulan tanto. Los que se equivocan, se desbordan, se arrepienten y vuelven a intentar. Ahí están quienes aman mal, quienes tienen miedo, quienes lloran en soledad y también quienes se ríen de sus errores.

Ahí estoy yo.

Este libro nace de ese lugar: el barro emocional en el que todos nos hundimos con más o menos frecuencia. Son cuarenta y dos historias reales, intensas, humanas. Que no encajan con los mandatos de felicidad ni con la exigencia de tener todo bajo control, y mucho menos con la fantasía de que si hacemos las cosas bien, nada malo nos va a pasar.

Muchas me dejaron perplejo. Son historias que no se parecen a lo que nos dijeron que debía ser la vida. Porque la vida no pide permiso: nos atraviesa con su caos. Nos zarandea, a veces nos acaricia, otras nos golpea. Pero siempre —siempre— nos transforma.

Si tengo un deseo con este libro es que quien lo lea se sienta menos solo, menos raro, menos roto. Que entienda que eso que duele no lo define, y que merece ser mirado a pesar de todo. Que lo

que muchas veces juzgamos como debilidad puede ser la forma más profunda de humanidad. Y que las emociones no son errores del sistema: *son* el sistema.

Pienso que lo más valioso de nosotros aparece cuando algo duele, se quiebra, colapsa. Porque por esas grietas es donde empieza a aparecer la verdad.

Y, con suerte, también algo parecido al amor.

Antes de empezar

Karl von Frisch, un investigador que ganó el premio Nobel de Medicina, solía recomendarles a sus alumnos algo sencillo pero profundo: “Estudien bien la célula”.

Él creía que, si alguien lograba comprender bien los procesos esenciales de una célula, entonces estaba en condiciones de entender algo tan vasto y complejo como el cuerpo humano. Pero si no se podía entender lo básico, lo esencial, ¿cómo iba a abarcar algo mucho más grande?

Esta idea estuvo muy presente al escribir este libro. Las historias que lo componen han sido, en mayor o menor medida, simplificadas. No porque la realidad no sea compleja, sino porque necesitaba encontrar una forma de acercarme a ella sin quedar atrapado en una infinidad de elementos.

Cada una de estas historias es, en algún sentido, una célula emocional. Un intento de mirar de cerca un momento, una herida, una revelación. Soy consciente de que los problemas humanos no son lineales, que rara vez se deben a una causa única, que lo que nos pasa se construye en capas, con contradicciones, con memorias mezcladas.

Pero también sé que, si no logramos reconocer lo esencial, nos perdemos en lo accesorio. Y eso fue lo que intenté hacer aquí: identificar el núcleo, el corazón de cada historia. Porque al conectar

con lo central de una experiencia humana, aunque sea ajena, quizás podamos iluminar zonas oscuras de nuestra propia vida.

Para eso, para comprender lo que nos pasa, necesitamos tiempo. Muchas veces años, con frecuencia décadas, y en algunos asuntos toda la vida. La mayoría de las personas que aparecen en estas historias tardaron muchos años en poder ponerle palabras a aquello que les dolía, en comprender qué les había pasado, en reconocer patrones que se repetían desde que tenían uso de razón.

Por último, hay un factor además del tiempo, sin el cual no hay revelación posible: el otro.

Sin alguien enfrente —que escuche, que mire, que nos refleje— es muy difícil tomar registro de nosotros mismos. La conciencia no aparece en soledad: nace en el encuentro con alguien.

A veces es con un terapeuta, con un grupo, o en una conversación con un amigo que se anima a correr un riesgo y decirnos algo que no esperábamos o que no queríamos escuchar. Más allá de con quien, indefectiblemente necesitamos de un *otro* para vernos. No hay conciencia de nuestras dificultades, de nuestras áreas sombrías, sin ellos.

Algo más antes de empezar: así como hay muchas formas de habitar el dolor y de sentir amor, también hay muchas formas de leer este libro. Se lo puede tomar como entretenimiento, leyendo diez o veinte historias seguidas. O se puede elegir un camino más largo, pero quizás más transformador: leer una historia por día. Dejar que nos acompañe, preguntándonos qué tiene que ver con nuestra vida, qué nos despierta, en qué nos toca.

Tal vez algunas de estas historias no nos digan nada. O quizás, en medio de una frase cualquiera, encontremos algo propio, algo que

reconocemos de inmediato. Ahí, sin darnos cuenta, es posible que se abra también para nosotros un espacio inesperado.

JUAN TONELLI

EN PRIMERA PERSONA

Dicen que toda escritura es, en el fondo, autobiográfica.

A veces, la autobiografía del autor es explícita: cuenta un hecho que vivió, una búsqueda personal, una pregunta sin respuesta que lo persigue desde siempre.

La mayoría de las veces, sin embargo, su vida no aparece a plena luz, sino camuflada entre personajes, ficciones y relatos que, aunque no lo parezcan, nacen en el mismo lugar: su mundo interior.

Porque incluso cuando no escribe sobre sí mismo, en el fondo, todo escritor *solo* escribe de sí mismo. De aquello que le interesa, que lo deja perplejo, que no entiende, que le preocupa, que lo conmueve.

Al fin y al cabo, escribir es bajar al sótano —propio y ajeno—, abrir puertas oxidadas, enfrentarnos a fantasmas que normalmente preferimos evitar porque nos dan miedo o nos duele demasiado. Es intentar encontrar un poco de luz allí donde solo parece haber oscuridad.

Por eso, preguntarnos si lo que cuenta “le pasó de verdad” es quedarnos en la anécdota, en la superficie. Porque aunque no lo haya vivido exactamente como dice, todo lo que escribe le importa profundamente. Todo lo que pone en palabras viene de una emoción real, de una herida abierta. O de una que, con suerte, está empezando a cicatrizar.

En esta primera sección decidí correr mis propios velos y contar historias personales. Relatos en los que no me escondo detrás de ningún personaje. No porque crea que mi vida sea especialmente iluminadora, sino porque, a veces —muchas—, contar lo que nos pasa, con la verdad descarnada, puede mover algo en los demás. Nos hace saber que no estamos tan solos.

Rendición incondicional

El orden es una superstición de los que no soportan el caos.

EMILE CIORAN

Hice todo para estar más sano, más flaco, más fuerte, más lindo, y resulta que estoy más enfermo que nunca. Vivo en un infierno que yo mismo construí.

¿Por qué me obsesioné tanto con una alimentación perfecta? ¿Cuándo me transformé en este adicto?

La respuesta fácil sería decir que buscaba mejorar mi salud. Pero, en el mejor de los casos, sería media verdad. La otra mitad, la más importante, es que hace años, décadas, vengo arrastrando temas pesados, negando miedos muy profundos, tratando de llenar un gran vacío.

Una parte de la historia empezó cuando terminaba mi carrera universitaria al mismo tiempo que se acababa mi carrera deportiva, dos ámbitos en los que había sido muy destacado. En la facultad había hecho una carrera meteórica, llena de récords. Ahí todos sabían quién era.

En el deporte fui todavía más reconocido: llegué a ser campeón nacional de squash con solo diecisiete años, y me mantuve entre los tres primeros lugares del ranking durante mucho tiempo. Yo era

extremadamente competitivo, y mis resultados desarrollaron la autoestima que no tenía. Ser campeón de mi país me hacía sentir importante, valioso, salir del lugar de minusvalía en el que, sin ser del todo consciente, me había sentido toda la vida.

Soñaba con ser el campeón del mundo, pero mis padres tenían pánico de que yo me dedicara seriamente al deporte: temían por mi futuro económico porque el squash no está bien remunerado. Además, en casa había un linaje académico e intelectual según el cual ser deportista era una actividad de personas elementales, básicas.

Yo aceptaba esas definiciones y las repetía como si fueran propias, aunque me hubiera encantado ir en busca de mi máximo sueño. Uno que, por otra parte, no era ningún disparate, porque siendo adolescente ya era el mejor jugador del país.

Así y todo, los últimos largos años de mi carrera deportiva solo me produjeron dolor y frustración. Forzado a hacer lo correcto y lo que se esperaba de mí, empecé la facultad aunque no me interesaba en lo más mínimo. Durante algunos años llevé una doble vida que era un infierno: jornadas eternas de cinco o seis horas de entrenamiento diario, y otras tantas entre la facultad y el estudio.

Las consecuencias de esta locura fueron surgiendo enseguida. Se resintió mi nivel de juego y perdí el primer lugar del ránking. Mi anhelo de ser campeón mundial se deshilachaba día a día, alejándome de mi sueño de ser el número uno del mundo. Simulaba que seguía creyendo en mí, que tenía fe para meterme en la elite mundial del squash, pero mi corazón conocía la verdad.

Paralelamente, me iba atrasando en la carrera universitaria, algo que podría haber evitado si hubiera dedicado más tiempo al estudio.

Seguí con esa doble vida imposible hasta que después de tres años de frustraciones en los dos ámbitos, con el dolor de mi alma decidí sincerar mi realidad y priorizar los estudios, mandando a pérdida mis ganas de ser campeón mundial.

Si hacía rato que ya no creía en mí mismo ni en lo que hacía, si estaba convencido de que en el squash no tenía futuro, ¿para qué había seguido? ¿Por qué no lo abandoné antes?

No es fácil dejar la droga del reconocimiento cuando uno tiene grandes carencias afectivas. Llegar a un club y que todos te miren, entrar a un vestuario y que todos hagan silencio porque entró la "autoridad".

Por esa necesidad compensatoria de ser valorado seguía jugando aun cuando ya no creía en lo que hacía. Me aferraba a ese lugar sin vitalidad solo por el pánico de volver a ser invisible. Irónicamente, ese apego a algo que mi corazón ya había soltado obturaba cualquier posibilidad de recibir lo nuevo que la vida tenía para ofrecerme.

Es muy difícil entregar todo eso, aun cuando el precio que se paga por ese reconocimiento sea muy alto. No era amor, pero era un sustituto de altísima calidad. Cocaína de máxima pureza. Por eso seguía jugando, aun siendo consciente de que mi juego no mejoraría y de que nunca sería más que lo que era, lo cual me resultaba terriblemente doloroso. Era como aceptar no ser más que un buen amigo del amor de mi vida.

¿Cómo se hace algo así? En el mejor de los casos toma años; en mi caso, fueron décadas.

Este cuadro se montaba sobre un conflicto paralelo: toda la vida tuve terror a ser gordo. Y no de ser un tipo rellenito, sino de tener

obesidad mórbida. Desde chico me gusta mucho la comida, lo cual, sumado a mi ansiedad, es un cóctel explosivo.

Siempre pensé que con mi voracidad, tener dientes en la boca era un error anatómico. Yo tendría que tenerlos en el estómago, porque en la boca no los uso: no mastico, solo trago, como esos perros a los que les tiran un hueso y lo devoran en dos tarascones.

No era solo miedo. Siempre sentí la necesidad de verme en forma, delgado, fuerte. En el fondo, me gustaba ser admirado por los demás. Por eso mantuve desde que tengo memoria una lucha sórdida con la comida, intentando mantener a raya mi pulsión para no convertirme en obeso y las amenazas que eso implicaba: desde los obvios problemas de salud hasta el pánico de ser rechazado, de dar asco.

El squash es uno de los deportes más intensos que existe y fue mi herramienta inconsciente para controlar esos fantasmas que me acompañaban desde chico. Me permitió comer sin preocupaciones, exorcizando el fantasma de la obesidad.

Era un equilibrio precario, porque bastaba que me lesionara y no pudiera entrenar durante un par de semanas para que mi ansiedad alimentaria se hiciera evidente en mi cara. Todos tenemos alguna manía con nuestro cuerpo, esos lugares que miramos en el espejo con obsesión. En mi caso son los cachetes de la cara. Toda mi vida los miré varias veces por día deseando que fueran diferentes de lo que son. Anhelaba una cara angulosa que nunca tuve ni tendré. Pero durante mucho tiempo estuve convencido de que si me esforzaba lo suficiente, la lograría.

Al acercarme al final de mi carrera deportiva, el temor a la gordura adquirió nuevas dimensiones. ¿Qué iba a pasar el día que dejara de

jugar y de quemar tantas calorías? Solo imaginar en qué podía convertirme me daba escalofríos. No fue casual que entonces me naciera un poderoso deseo por “comer bien”.

Fue entonces cuando decidí comprarme *La Antidieta*, un libro sobre nutrición del que tenía excelentes referencias. Empecé a leerlo una medianoche y a las 6 de la mañana siguiente, cuando lo había terminado, ya era vegetariano a rajatabla. Si bien el autor ofrecía varias posibilidades de alimentación, yo leí lo que quería leer. Para mí, decía que los únicos alimentos buenos eran los de origen vegetal y que lo más sano era no cocinarlos para que mantuviesen sus propiedades intactas. Sin el menor análisis, mucho menos una consulta médica, esa misma mañana empecé a comer únicamente frutas y verduras crudas. Inconscientemente, sentía que a grandes males, grandes remedios. A profundos miedos, soluciones extremas.

Como toda luna de miel, al principio fue todo entusiasmo. Cada día me daba una panzada de uvas, bananas, duraznos, dátiles, paltas, ensaladas, damascos, almendras y cerezas. No tomaba ni agua, porque al comer tantas frutas crudas no la necesitaba.

En pocas semanas pasé de pesar mis 72 kilos habituales a apenas 56. Para mi metro ochenta de altura, ese peso resultaba patológico, pero yo estaba feliz con mi cuerpo y no me daba cuenta de que parecía desnutrido. Con frecuencia nos cuesta reconocer lo obvio, especialmente cuando se trata de uno mismo.

Esa dieta resolvía mi ansiedad de fondo. Podía comer sin límites, aunque se tratara solo de frutas y verduras, sin miedo a engordar. No tener que controlarme con las cantidades me resultaba liberador; podía comportarme como un obeso sin convertirme en uno.

Parecía un mundo perfecto en el que mis desequilibrios no tenían consecuencias. Pero las tenían, solo que se estaban gestando silenciosamente, como un tsunami que avanza hacia la costa.

La realidad empezaba a filtrarse como humo por debajo de la puerta, aunque yo seguía sin intuir el incendio. Recuerdo que un día, un conocido al que hacía un tiempo que no veía, se sorprendió de verme tan flaco y me preguntó si había tenido un accidente. Yo estaba exultante: para mí, era un halago.

Otra bandera roja que no quise ver fue el hecho de que 99% de mis pensamientos diarios giraban en torno de la comida. La dieta que parecía resolver mi temor a ser gordo estaba agravando mi problema de fondo, el miedo a mi propio descontrol.

El primer signo visible de la catástrofe en ciernes fue que, aunque me gustaba lo que comía, empecé a tomar conciencia de todo lo que estaba dejando de lado. ¿Nunca más iba a comer asado? ¿Una pizza? ¿Un poco de helado? ¿Algún chocolate? ¿Una Coca-Cola, una caipiroska?

Entonces, sin saber cómo, empecé a tener atracones. Aunque en aquel momento no podía entender por qué me pasaban, a la distancia es fácil ver que eran inevitables. De alguna forma, necesitaba descomprimir tanta represión.

Una pequeña debilidad o transgresión podía desencadenar un efecto dominó catastrófico. Como si Adán, consciente de haber pecado, y perdido por perdido, decidiera comerse dos cajones de manzanas en media hora. Total, entre quedar fuera del paraíso por un mordisco o por dos cajones de manzanas, mejor aprovechar y comerse los dos cajones.

En mi caso, una inofensiva cuchara de helado desencadenaba un huracán en el que terminaba comiendo dos kilos de helado, dos pizzas, doscientos gramos de chocolate, dos litros de Coca-Cola, todo en treinta minutos. Obviamente sin disfrutarlo, porque ¿quién puede disfrutar algo que está haciendo muy mal?

En un esfuerzo por neutralizar lo imposible, tenía intentos fallidos de vomitar y hacer ejercicio compulsivo. Aunque en ese momento me frustraba no poder hacerlo, hoy pienso que tuve suerte, porque pretender que nuestros actos no tengan consecuencias solo agrava más las cosas.

Los atracones se fueron haciendo más frecuentes. Eran la contracara inevitable de vivir con una dieta tan estricta. El péndulo se movía de un extremo al otro. Yo me enojaba por no poder controlarme, omitiendo que vivía con un autocontrol tan estricto que, cuando flaqueaba, abría las puertas del infierno. El dique se rompía y el agua lo inundaba todo.

Los desequilibrios solían ser por la noche. Por un lado, porque había aguantado todo el día y a la noche mi voluntad cedía, necesitaba aflojarme. Pero también porque tener un atracón a la mañana era una doble catástrofe: no podía huir del problema yéndome a dormir ocho horas y despertarme al día siguiente sintiéndome un poco mejor. Tenía que convivir con el malestar físico y emocional durante todo un largo día, y no empeorarlo aún más con nuevos atracones.

Con los años pude ver que mi adicción a la comida no surgió de la nada ni en cualquier momento. Fue la respuesta inconsciente que encontré para lidiar con dos problemas: el miedo a engordar porque mi carrera deportiva estaba terminada y ya no iba a quemar tantas

calorías con un deporte de alta intensidad, y el vacío enorme por haberme quedado sin las fuentes de reconocimiento que tenía en la facultad y en el deporte.

En cuanto dejé de ser el gran jugador y el alumno estrella que siempre había sido, afloraron muchas emociones negativas que había tenido desde siempre y que, desde siempre, había tapado con resultados. ¿Quién era yo si no podía seguir batiendo récords universitarios? ¿Quién era si ya no tenía el título de campeón? ¿Era *alguien*? Mis dos ámbitos de gran reconocimiento habían dejado de existir y mi identidad se desvanecía.

De repente, todo había colapsado, mi vida se había desestructurado, y ahí estaba yo solito ante un enorme vacío. La dieta obsesiva fue la tabla de salvación a la que me aferré para tratar de organizar mi vida, darle algún sentido, un rumbo.

Mis históricas dificultades en las relaciones sociales, mi autoexigencia, mi rigidez, mi baja tolerancia a la frustración, las canalicé preocupándome exclusivamente por algo que podía controlar. Y aunque me sintiera muy solo, focalizarme en comer de manera perfecta me daba una sensación de seguridad, me evitaba conectar con mis sentimientos de vacío.

Poner foco en algo me hacía sentir a salvo de mis inseguridades y mis problemas. Me daba un orden, un propósito de vida. Tenía una misión que me estructuraba y me contenía.

A la distancia, sé que mi adicción con la comida fue una forma desesperada de controlar y compensar mi caos interno. Pero en el momento, mis esfuerzos por huir del dolor solo generaron más dolor. Mis intentos por dominar la vida terminaron generando caos y sufrimiento.

Llegó un punto en el que estaba convencido de que iba a morirme. Poco importaba si era de un cáncer en el estómago o ahogado en mi propio vómito después de un atracón. La certeza de que *me iba a morir* era infinitamente más importante que *cómo iba a suceder*.

Mi fuerza de voluntad, que siempre había sido memorable, no servía para nada. Al contrario, me jugaba en contra. Mi tenacidad terminó siendo un bumerán, como cuando se nos resbala una copa de las manos y nuestros esfuerzos por impedirlo hacen que caiga de forma estrepitosa hasta hacerse añicos. Así convertí mi vida en un infierno.

La recuperación de mi adicción fue un camino largo y doloroso. ¿Cómo podía volver del lugar tan extremo al que había llevado las cosas? ¿Cómo podía recuperar mi vida normal si estaba convencido de que cualquier alimento que no fuese fruta o verdura cruda era algo radiactivo? ¿Cómo iba a estar tranquilo mientras comía algo si estaba convencido de que me envenenaba?

Cada vez que aflojaba las riendas de mi control, la adicción se atenuaba. El problema es que apenas me sentía mejor, pretendía agarrar nuevamente el volante y volver a conducir mi vida por un camino muy similar al que me había hecho chocar. En otras palabras, quería controlar mi dieta con algunas concesiones. Negociar con la vida. Como si dijera: "Bueno, ya entendí, ya cedí un poco, ahora devuélvanme mi vida normal".

Entonces la realidad volvía a golpearme y aparecían nuevamente los atracones en un cuerpo que ya venía muy castigado. Después de varias recuperaciones y otras tantas recaídas, llegó un momento

crítico en el que no pude más. Y no era un pensamiento. Era una experiencia profunda.

En esa situación, esperando mi final, que percibía irrevocable, surgió un único deseo, una fantasía: volver a comer como un ser humano normal.

¿Qué estaba dispuesto a entregar a cambio de ese objetivo?
Todo.

Rendición incondicional.

Lo demás era irrelevante. Porque mis "negociaciones" con la vida solo empeoraban mi situación. Y porque me di cuenta de que estar muy flaco, tener la cara angulosa, poder decir que seguía la mejor dieta del mundo eran banalidades. Solo quería recuperar mi vida normal, poder pensar en otras cosas que no fueran la comida.

Tuve que tocar fondo para poder asumir lo que me pasaba. Solo cuando experimenté que no tenía salida, que era el final, me entregué. Cuando internalicé que lo único que deseaba era volver a vivir en paz, pude soltar todas mis pretensiones y delirios. Y fue entonces cuando empecé a percibir signos de que esa rendición no era una derrota, sino quizás mi salvación.

Recién entonces la curación empezó a ser posible.

Hoy sé que mi hambre desesperada no era de comida, sino de aprobación, de reconocimiento; en el fondo, de amor. Sé que usé el éxito para encubrir muchas heridas. Y que solo cuando dejé de luchar contra mí mismo apareció la posibilidad real de curarme.

Porque no me recuperé con mi fuerza de voluntad. Lo que me salvó fue haberme rendido sin condiciones.

Haber renunciado a todas mis exigencias, a mis miedos más grandes, y también a mis anhelos frustrados. Soltar esos delirios y

solo desear una vida normal fue mi camino para recuperar la paz que había perdido hacía tanto tiempo.

La obsesión por la salud suele ser el disfraz de un dolor emocional profundo.

Me exigí tanto para que me quieran que me olvidé de quererme.

Morfinas emocionales

*He escalado la montaña más alta, pero no hay
nada allí.*

JACK KEROUAC

¿Tan poco dura el éxito?

No habían pasado ni doce horas desde que el presidente de la Nación me entregó la medalla de oro y mi angustia empezaba a crecer otra vez.

Unos años antes había visto por casualidad un aviso en el diario, en una de las páginas finales, esas que se miran poco y nada, y en el acto supe que esa convocatoria al Instituto Nacional de Formación y Capacitación de Dirigentes Políticos era mi oportunidad.

Mientras terminaba la carrera de negocios me había dado cuenta de que me interesaba mucho la política. No era una sorpresa absoluta, desde chico había soñado con ser presidente. Por distintas razones, esa vocación no había encontrado su cauce, pero aquel aviso perdido en el diario me daba la oportunidad de volver a mi camino. Mientras lo leía, mi mente ya estaba haciendo cálculos: si lograba egresar como mejor alumno, se abrirían de par en par las puertas de mi carrera política. Me imaginé recibiendo la medalla de oro de manos del presidente y que me invitara a trabajar con él. Exactamente lo que había ocurrido.

En el medio, había atravesado años de esfuerzo y angustias. Había sido muy difícil ingresar en esa escuela para hacer el curso de formación de dirigentes. La exigencia del examen era altísima y el cupo para alumnos que no pertenecían a partidos políticos era muy reducido. De seiscientos aspirantes solo ingresaban cien, y de esas plazas, apenas veinte eran para candidatos independientes como yo.

Una vez que superé esos primeros obstáculos me encontré con una competencia feroz. Yo no era el único que quería salir primero. ¿Sería el deseo de todos? Dicen que todo sacerdote quiere ser obispo, todo obispo desea ser cardenal y todo cardenal anhela ser papa.

En pocos meses, un pequeño pelotón de cinco o seis alumnos nos fuimos diferenciando con claridad de los demás. Era evidente que de ahí iba a salir el ganador. Cuando llegamos a la mitad del curso yo estaba agotado. Intuía que si quería ser el mejor, tendría que estar dispuesto a dejarlo todo, y más. Pero una duda corroía mi alma: ¿y si dejaba todo de lado —trabajo, pareja, vida social, descanso— para intentar conseguir ese objetivo y terminaba segundo, a las puertas del éxito? El segundo no es más que el primero de los perdedores.

Esa inquietud me estaba matando. Para terminar segundo o tercero, mejor no esforzarme tanto y vivir más tranquilo. Pero si no lo daba todo, ¿cómo podía saber hasta dónde era capaz de llegar? Y peor todavía: si salía tercero o segundo sin hacer demasiado esfuerzo, iba a perseguirme toda la vida la idea de que con un poco más de sacrificio hubiera podido quedar primero.

Después de muchas idas y vueltas en mi cabeza, decidí correr el riesgo. Elegí exponerme a la frustración de darlo todo y terminar segundo antes que no arriesgarme tanto, esforzarme un poco menos

y quedar a mitad de camino. Sabía que dándolo todo podía ganar, aunque no hubiera garantías. Me la jugué y tuve la suerte de conseguir mi objetivo.

Después de entregarme la medalla de oro en el Salón Dorado de la Casa de Gobierno, el presidente me invitó a conversar a solas con él. Me contó algunas de sus experiencias, me hizo varias preguntas y me ofreció trabajar en su equipo. Misión cumplida.

Después del gran evento invité a familiares y amigos a hacer un brindis en casa, y cuando todos se fueron, salí a caminar. Aunque intentaba contenerme, mi mente ya estaba concentrada en la siguiente meta: ser presidente de la Nación.

Me sentía magnánimo por haber logrado algo tan importante y anhelado, y la ansiedad no paraba de crecer. Años peleando por llegar a la cumbre, y no podía tener ni un día de sosiego.

Era consciente de la enorme dificultad y de la bajísima probabilidad de éxito de mis deseos. Me sentía abrumado con solo imaginar el camino que tenía por delante. Intenté recordar cómo había nacido aquel anhelo, porque no cualquiera fantasea con ser presidente. ¿Qué había pasado en mi vida para querer algo semejante?

Un médico canadiense, Gabor Maté, dice que todas las adicciones son la respuesta a un trauma. Un mecanismo adaptativo para sobrellevar el dolor. Y que cuanto más grande el dolor, más fuerte tiene que ser la compensación, más potente el analgésico.

¿Qué dolor prometía calmarme la droga del poder? ¿El de la irrelevancia y la invisibilidad que había sentido desde que era chico? ¿El de la desvalorización que seguía sintiendo de adulto? ¿Esa

inagotable necesidad de reparación es el origen de todo anhelo de reconocimiento?

Hoy sé que no voy a ser presidente de la Nación porque no estoy dispuesto a pagar ese precio. Y también, aunque me duela reconocerlo, porque no tengo las condiciones.

Además, con los años tuve la oportunidad de observar de cerca el poder y sus luchas despiadadas por alcanzarlo o conservarlo, y me di cuenta de que eso no es para mí. Nunca hay sosiego en el poder: cuanto más arriba se llega, más difícil es todo. Y no hace falta leer a Maquiavelo. Basta con haber ido al colegio para recordar que, a lo largo de la historia, la lucha implacable por el poder hizo que los hijos traicionaran a sus padres, las esposas envenenaran a sus maridos o los hermanos se asesinaran entre sí.

Sé que no voy a reparar mis carencias siendo presidente porque el éxito nunca sana lo que duele. El poder y el reconocimiento no van a resolver mi angustia, solo pueden servir como un alivio provisorio. Incluso estoy convencido de que agravan el problema. ¿O acaso algún adicto se curó aumentando su dosis de droga?

El motor oculto de nuestras ambiciones es el dolor.

Pero el éxito no repara lo que está roto por dentro. Solo lo anestesia.

Yogur

*No hay nada más humano que una
contradicción que duele.*

SOREN KIERKEGAARD

No entiendo cómo llegué hasta acá. Estoy en una relación que me encanta, pero no tiene futuro.

Llevaba un año separado después de estar muchos años en pareja. Mi plan era bastante previsible: darme un tiempo para entender bien qué había pasado en esa relación, recuperarme, y tener salidas sin grandes compromisos emocionales. Había apretado el botón de *no enamorarme*, como si fuera efectivo. Qué ingenuo.

En un restaurante al que iba a cenar con frecuencia solía atenderme una camarera que me llamaba mucho la atención. Además de ser muy linda, me resultaba atractiva por algo más que eso, como si estuviera rodeada de un halo de misterio. Por lo general solo intercambiábamos algunas palabras y sonrisas, sin pasar de ahí. Pero un día le anoté mi teléfono en un papel, y le dije que si tenía ganas, me escribiera. Nunca lo hizo.

Seguí yendo a ese restaurante, consciente de que aquella situación podía ser un poco incómoda para ambos, pero sin permitir que ese pequeño desaire definiera a dónde podía ir o dejar de ir a cenar.

Unos meses más tarde, empezó a hablarme más de lo que solíamos hacerlo antes de aquel desencuentro. Cuando me contó que estaba estudiando, se me hizo inevitable preguntarle su edad, porque me parecía que era grande para estar en la facultad. Casi me muero: tenía veinticuatro años menos que yo, la mitad de mi edad. Menos mal que no me escribió cuando le di mi celular, pensé.

Con cada cena nuestro diálogo se iba haciendo más profundo, hasta que un día pronunció las palabras críticas.

—Anotá mi teléfono.

Lo anoté, y le mandé un mensaje para que me agendara, descontando que habría tirado el papelito que le había escrito con mi número meses atrás.

Durante el tiempo que llevaba separado había tenido varias “amigas con derechos”. Imaginé que nuestro vínculo podría ser algo así, alguien con quien compartir buenos momentos sin expectativas de futuro. Por otro lado, la diferencia de edad era insalvable, y además yo no estaba en condiciones de formar una nueva pareja. Esos planes que hacemos los seres humanos.

Todo circulaba por esos carriles hasta que me fui una semana a la Patagonia. Necesitaba estar solo, descansar, leer, pensar, pero después de algunos días, sentí ganas de compartir con alguien. ¿A quién invitar? Era un asunto delicado, porque una cosa es cenar y tener sexo, y otra muy distinta es dormir y despertarse con esa persona. Ni hablar de tener que hacerlo durante varios días.

Mi amigo Lolo me había contado algo que sintetizaba la situación en forma inmejorable.

—Siempre me despachás apenas terminamos de coger —le reprochó una amante—. Al menos pidamos unas empanadas, así

compartimos algo más.

Lolo se comportó como un caballero y accedió.

—Y la verdad... las empanadas estuvieron de más —me confesó.

¿Con quién tenía ganas yo de compartir unas “empanadas”? Repasé mis opciones y las descarté. Con ninguna de mis amigas con derechos podría haber compartido algo más que la previa y el sexo. Aunque quizás con ella sí. Mi intuición e impulsividad me hicieron escribirle.

—Voy feliz —fue su respuesta, contundente.

Pasamos un fin de semana genial. Podría haber compartido muchas más empanadas y risottos y vinos con ella.

Al volver a Buenos Aires, me di cuenta de que nuestro vínculo había dado un salto inesperado. ¿Y esto de dónde salió? Sin saber a dónde me llevaría semejante sinceramiento, se lo conté. Ella sentía lo mismo.

El tiempo fue pasando y nuestra relación creciendo. Para cuando llevábamos un año, era evidente que nos habíamos convertido en una pareja. El botón de *no enamorarse* no había funcionado. Y aunque habíamos acordado no ponerle ninguna etiqueta a lo que nos pasaba, la realidad decantaba por su propio peso.

—Somos como un yogur —le dije un día.

Ante su mueca extraña, me expliqué mejor.

—Tenemos fecha de vencimiento. Cuando estamos juntos, no siento la diferencia de edad. Pero te llevo veinticuatro años. Vos tenés todo por vivir y yo estoy en una etapa en la que quiero ver cómo puedo estar más tranquilo, tener menos responsabilidades. Y el punto crítico es que en algún momento vas a querer tener hijos, lo cual me parece excepcional, pero yo ya tengo y no quiero

empezar de nuevo. Por eso, más tarde o más temprano, estamos condenados a separarnos.

—Más allá de la metáfora poco feliz —me respondió con su habitual soltura encantadora—, para mí falta mucho tiempo para querer tener hijos. ¿Y si mientras tanto vivimos lo mucho que tenemos?

Su planteo me descolocó.

Mi matrimonio y mi pareja posterior habían sido, en teoría, para toda la vida. Y ahí estaba yo, separado las dos veces más allá de mis anhelos, juramentos y creencias. Si esas dos veces que habían sido “para siempre” al final no lo fueron, ¿por qué no probar lo contrario en vez de pegarle un tiro preventivo a una relación que supuestamente no podía ser?

Pensé en mis miedos. El primero de todos, el miedo a sufrir. También, a no tener la fuerza necesaria para decir que no más adelante. O a verme envuelto en una telaraña emocional, en una situación fuera de mis planes de vida.

¿Y si vivir sin garantías fuera la única manera real de vivir? Borges decía que tenemos que vivir como si construyéramos sobre roca, sabiendo que siempre construimos sobre arena.

¿Qué pasaría si, en vez de preguntarme cuánto va a durar, me preguntara cuánto me puede transformar esta experiencia?

¿Y si en vez de preocuparme tanto por el destino me animara al viaje?

Días después encontré un poema de Rilke que me conmovió.

*Sé paciente con todo lo que aún no está resuelto en tu corazón.
Trata de amar tus propias dudas.*

*No busques las respuestas que no se pueden dar,
porque no serías capaz de soportarlas.
Lo importante es vivirlo todo.
Vive ahora las preguntas.
Tal vez así, poco a poco, sin darte cuenta,
puedas algún día vivir las respuestas.*

Y eso hicimos.

La ilusión de controlar lo que sentimos es eso: una ilusión.

Las certezas absolutas son más frágiles que lo que se construye en lo transitorio.

El temor al dolor futuro nos impide disfrutar y vivir el presente.

El otro lado del yogur

Es tan breve el amor, y tan largo el olvido.

PABLO NERUDA

Una cosa es hablar de la muerte y otra muy distinta es morirse.

Siempre supimos que nuestra relación tendría un final, por la diferencia de edad, por mis deseos de ser madre y los de él de no tener más hijos. Pero a pesar de ese límite aparentemente infranqueable y del inevitable dolor que sentiríamos al separarnos, decidimos vivir nuestro amor.

Éramos conscientes de que sería difícil construir algo si no había una proyección de futuro. ¿Cómo se construye una casa sobre un terreno alquilado? Aun así, vivimos cinco años maravillosos en los que desarrollamos una intimidad emocional impresionante.

Y un día, sin ser del todo consciente, algo se puso en marcha en mi interior. Sin saberlo, sin proponérmelo, fui sintiendo que nuestra relación estaba llegando a su fecha de vencimiento, que era hora de partir.

No quiero tener un hijo mañana ni el año que viene, pero anhelo formar una familia, tener un hogar. Y aspiro a que sea junto a un hombre que desee ser padre. No quiero ser madre sola. No por mí, sino por mi hijo. No es lo mismo tener un padre que no tenerlo. Sé que hay muchos hombres que son solo progenitores o proveedores,

pero para mí tener un padre son palabras mayores, y aspiro a que si tengo un hijo, cuente con él.

El camino que elegí transitar hace cinco años está llegando a su fin. La bifurcación siempre estuvo en mi cabeza, pero antes no me importaba. Como si no existiera. Y ahora, después de un año de duelo interno, silencioso, casi diría inconsciente, empecé a pensar en distintos escenarios en los que dejo atrás lo más lindo que tengo en la vida: mi pareja.

Todo empezó con mi necesidad de hacer un largo viaje sola. Por primera vez me di tiempo para mí misma, lejos de mi familia, de mi trabajo y de él. Al principio me sentí un poco aturdida, pero enseguida supe que era lo que necesitaba. No sabía qué buscaba, pero intuía que tenía que sumergirme en esa búsqueda. Él lo percibió inmediatamente y me apoyó sin condiciones. ¿Por qué no reaccionará mal así me hace más fáciles las cosas?

Cuando volví y nos reencontramos, me di cuenta de que a pesar del enorme afecto que sentía por él, algo estaba cambiando. Yo estaba distinta y, por ende, también lo estaba nuestra relación. Y era solo el principio.

Un par de meses después y sin poder disimularlo como broma, me encontré diciendo una frase difícil:

—Aunque nuestras vidas tomen caminos distintos, nosotros siempre vamos a estar el uno para el otro.

Él entendió en el acto que esas palabras eran la punta de un iceberg, que la cuenta regresiva había empezado.

Tuvimos una conversación abierta, profunda y amorosa en la que pudimos compartir dónde estaba parado cada uno. Después de más

de dos horas, los dos necesitamos hacer una pausa. Demasiadas emociones que procesar.

Aunque estábamos cansados, ese día y el siguiente no pudimos dormir bien. Tampoco hacer el amor ni dormir abrazados como nos gustaba. La muerte es una experiencia individual.

Por un lado, sentí paz. La verdad nos hace libres. No podía seguir avanzando por un camino que ahora sí percibía como un callejón sin salida.

Ninguno sintió la angustia de estar tomando la decisión equivocada. No podemos alegar que no tuvimos tiempo, que fue algo que nos sorprendió. Lo supimos de entrada, lo aceptamos, y creo que, de algún modo, lo fuimos elaborando durante años. Lo vimos venir desde el principio, pero sí, una cosa es hablar de la muerte y otra muy distinta es morir.

Más allá de la tranquilidad de saber que estamos eligiendo el camino correcto, siento una tristeza profunda. Un dolor fuerte en el pecho y en el alma. ¿Cómo hace uno para desenamorarse? ¿Dónde está ese botón así lo aprieto?

Durante todos estos años siempre nos contuvimos mutuamente, siempre sentimos el impulso de cuidar al otro. Pero ahora es difícil: uno no puede ser el problema y la solución al mismo tiempo.

Estamos en el mismo lugar de vacaciones en el que nació nuestro amor hace cinco años. Toda una ironía. Y aunque trato de no pensarlo, sé que es la despedida y que probablemente sea la última vez que compartimos como pareja este hotel, este bosque, nuestras caminatas, la playa del lago, el restaurante donde siempre pasamos la noche de año nuevo, y cada uno de estos rincones en los que fuimos tan felices. ¿Podré volver acá alguna vez?

Por un momento me invaden las emociones y siento que me muero. Tengo que hacer un esfuerzo para no pensar y seguir adelante. En el fondo, sé que la muerte no le quita sentido a la vida y que el hecho de que nuestra relación llegue a su final no invalida todo lo hermoso que vivimos. ¿Acaso el amor solo vale si es eterno? ¿No cuenta que haya sido real, profundo y transformador?

“El veneno hay que tomarlo de un trago, no se puede tomar de a sorbos”, dijo una vez un líder revolucionario. Pero yo no quiero hacerlo rápido. Quiero sentir todas y cada una de estas emociones, aunque sea en carne viva. Necesito abrazarlas como parte del precio —y el privilegio— de haber amado de verdad. Sé que no es posible evitar el sufrimiento: solo podemos elegir atravesarlo.

También quiero zambullirme en la búsqueda, aunque no sepa muy bien qué estoy buscando. ¿No es acaso el rasgo central de toda búsqueda?

Dicen que a las langostas, en distintos momentos de la vida, el caparazón les queda chico. Entonces buscan un lugar seguro donde protegerse y en el que pueden deshacerse de esa estructura que les aprieta, que no las deja crecer. Ahí quedan indefensas, totalmente vulnerables, mientras van formando un nuevo caparazón. Solo cuando terminan de reconstruirse salen de ese refugio y vuelven a la intemperie, a la normalidad. A la vida.

No pretenden anestesiarse ni silenciar el dolor. No toman un ansiolítico para que el caparazón que les aprieta sea tolerable. Sienten que necesitan cambiar, así que reconocen la situación y la abrazan. La vulnerabilidad tampoco las paraliza: saben que deben atravesar ese dolor para seguir creciendo. Para seguir viviendo.

Al igual que las langostas, decidí mudarme de la ciudad en la que vivía a un lugar en el que pudiera estar sola y lejos. ¿Quemar las naves? ¿Poner un océano de distancia con mis afectos?

Transité los dos meses finales intentando vivir mi vida con normalidad, como si fuéramos a seguir juntos, aunque una parte mía se sentía acompañando a alguien con cáncer terminal. En este caso no acompañaba a morir a una persona, sino a nuestra pareja.

A medida que la cuenta regresiva avanzaba, aparecían momentos de angustia que me zamarreaban de un lado a otro. Y al igual que las olas, después se retiraban.

El día previo a mi partida tenía mil pendientes. No era fácil separarme, mudarme, emigrar, todo al mismo tiempo. A media tarde, él me propuso que tomáramos un último trago. Morí de amor por la propuesta y de tristeza por no llegar a tiempo, pero, sobre todo, por saber que ya habíamos tomado nuestro último trago sin ser conscientes. La vida no suele avisar cuándo es la última vez.

A la mañana siguiente, el día D, me acompañó hasta el aeropuerto. ¿Cómo seguir? ¿Cómo despedirme sabiendo que no voy a cruzar ese umbral para irme de viaje sino para separarme? ¿Cómo me alejo de lo que todavía amo?

Nos dimos un largo abrazo. Y mientras nos mirábamos con los ojos rojos de tanto llorar, me dijo:

—Tenemos que confiar. Confiar en la vida.

Y eso estamos haciendo.

A veces necesitamos saltar, aunque no veamos dónde está el piso.

En algunas crisis, la vida nos exige esa clase de templanza.



NUESTROS MIEDOS

“La cueva en la que temes entrar guarda el tesoro que tanto buscas”, escribió Joseph Campbell. ¿Cómo es posible que le tengamos miedo a lo que más deseamos? ¿Cuántas veces preferimos esquivar la cueva en lugar de entrar? ¿Cuántas veces supimos con claridad, dónde estaba lo que buscábamos y así y todo no pudimos enfrentarlo e hicimos de cuenta que no nos importaba?

De chico me fascinaban los conquistadores: Alejandro Magno, Julio César, Hernán Cortés, Francisco Pizarro, Napoleón. Hombres decididos que habían cruzado límites infranqueables para la inmensa mayoría de los mortales. Me conmovía la idea de quemar las naves, de obligarse a ir para adelante pese al miedo. Ratificaba que la vida era de los valientes. Justo lo que yo no era.

Fui campeón nacional de squash siendo muy joven. Mientras para muchos era un ejemplo de coraje y determinación, yo era un adolescente aterrorizado. Tenía miedo de perder un punto, un partido, un campeonato, mi liderazgo. Vivía con terror a equivocarme, a que otros se dieran cuenta de una buena vez que no era más que un impostor.

Estar en la cima multiplicó esos temores. Durante mucho tiempo creí que el miedo era un defecto a corregir, algo que tenía que extirpar de manera definitiva de mi ser. Estaba convencido de que si lo erradicaba, todo iba a salir bien.

Con sorpresa descubrí que otras personas —geniales, admiradas, valientes— también sentían miedo, pánico incluso. Eso cambió mi mirada, y en algún sentido, mi vida. Fue un alivio saber que no estaba tan solo, que no era un fracasado por tener miedo y que no era un defecto mío, sino una característica de la condición humana.

Con los años entendí que el problema no es sentir miedo sino dejarle tomar las riendas de nuestra vida. Es entonces cuando sin darnos cuenta, el miedo empieza a decidir por nosotros, nos impide movernos, nos paraliza en lugares que no elegimos, nos desvía del camino que anhelamos y ya no nos animamos a tomar.

Lo más sutil —y lo más doloroso— es que, al evitar lo que tememos, terminamos construyendo una vida que no se parece en nada a la que querríamos vivir. Una vida más segura, pero también más ajena. Estamos exiliados de nosotros mismos.

Hasta que un día nos descubrimos en medio de una vida que no nos representa. Es cuando nos hacemos la pregunta que más nos duele: ¿Qué estoy haciendo acá?

Las historias de esta sección hablan de eso: del miedo que todos sentimos. Ese miedo que nos paraliza, que se disfraza de prudencia, de madurez, de sentido común. El miedo que nos va alejando de nosotros mismos. Porque si entrar en la cueva es muy doloroso, no hacerlo es devastador.

Pero estas historias también revelan otra cosa: que nunca es demasiado tarde para cruzar nuestro Rubicón.

Animarme a ser¹

*Una vida en paz solo empieza después del
desgarro de aceptarse.*

PETER LEVINE

—¿Cómo le digo a mi familia que a los cincuenta años me volví gay de golpe?

—Le puedo asegurar que nadie se vuelve homosexual de repente. En todo caso, son temas que estuvieron tapados durante décadas. Que no tuvieron lugar para expresarse y que en determinado momento, no se pueden seguir reprimiendo.

Las palabras del terapeuta me golpean. ¿Cómo no reconocer su verdad? En el fondo, llevo cuarenta años lidiando como puedo con este tema. En realidad, más tiempo. Ya en el jardín de infantes me gustaba vestirme de mujer, aunque los problemas se hicieron evidentes en la pubertad. Hoy los adolescentes tienen margen para expresar su sexualidad con más libertad, pero antes era muy difícil. A mí, ni mis padres, ni el colegio, ni el club me hubiesen perdonado.

Además, mi homosexualidad nunca fue tan abierta ni contundente, y creo que por eso arrastré esta situación durante tantos años. Algunos chicos tienen claro que quieren ser pianistas o médicos desde la infancia. La mayoría no tenemos esa suerte y caminamos entre la neblina. Con la sexualidad me pasó algo de eso.

Pero este proceso que estoy viviendo hace dos años me está comiendo vivo. No puedo más de la angustia, aunque es evidente que tampoco podía seguir tapándolo.

No entiendo qué me pasó, cómo fui deslizándome por la pendiente hasta llegar acá. Al principio, fue la necesidad de dejar de ser tan correcto —y de estar con alguien diferente— lo que me llevó a empezar a engañar a mi mujer con prostitutas después de tantos años de fidelidad. Me justificaba diciendo que necesitaba oxigenarme y para no correr el riesgo de enamorarme de otra persona, decidí que era mejor recurrir a una profesional. Pero eso desató una pulsión contenida que ya no tuvo marcha atrás.

Aunque en aquel momento no lo sabía, había en juego una búsqueda mucho más profunda. Enseguida me di cuenta de que eso no me alcanzaba.

Me acuerdo perfectamente del jueves que vi a Nicky por primera vez en el bar. Era una mujer hermosa, de una belleza imponente. A los pocos minutos me di cuenta de que tenía nuez, no pasó mucho tiempo. Fue un golpe tomar consciencia de que me había sentido tan atraído por otro hombre, aunque estuviese vestido de mujer. Algo se movió en mi interior, a tal punto que días después volví a cruzar mis propios límites y fui a buscar una chica trans a los bosques de Palermo. Después de tener sexo con ella sentí una mezcla de alivio y desasosiego.

No era exactamente lo que buscaba pero era por ahí. No era la estación definitiva, pero sí la ruta. De alguna manera, algo en mi interior me empujaba con una fuerza imparable en esa dirección. ¿Cómo podía estar pasándome algo así? ¿A mí, que siempre había pensado que las cosas eran claras y ordenadas, blancas o negras?

Estoy por entrar nuevamente al consultorio del terapeuta y tengo sentimientos encontrados. Quiero que me ayude, y también siento pánico de las consecuencias que intuyo. “Ayúdame, no quiero que me ayudes”, diría Alejandra Pizarnik.

Después de hablar de generalidades durante buena parte de la sesión, me sorprende al escucharme contándole que estoy movilizado por una travesti. ¿Qué dirían los clientes de mi estudio si se enterasen? Mi reputación y el trabajo de toda la vida se derrumbarían. Pienso en la reacción de mi esposa al contarle y siento que colapso. Y directamente ni me animo a imaginar cómo sería hablarlo con mis hijos. Simplemente no puedo, me resulta imposible de tolerar.

—¿Se da cuenta de que esto no puede traer ningún tipo de bienestar a mi vida?

Después de un largo silencio, mi analista me contesta:

—Es que no acordamos buscar su bienestar, sino su verdad.

Me paro como puedo, lo saludo, y me voy del consultorio temblando. Me quedo pensando en las palabras del terapeuta. Y sí, el bienestar sin verdad es solo anestesia, evasión. ¿Pero existe algo más aterrador que aceptarse a uno mismo?

Vivimos escapando de ciertas situaciones para no pagar costos altísimos, sin darnos cuenta de que al no hacerlo termina siendo aún más costoso. ¿Seré capaz de soportar el precio de esa verdad? Porque en el fondo, no sé si quiero cambiar de vida; solo quiero dejar de sufrir. ¿Pero es posible uno sin lo otro?

Los días pasan y el dolor sigue creciendo. Siento que no puedo, que me voy a morir. ¿Hasta dónde se pueden hacer esfuerzos para evitar ser quiénes somos? Preferiría tener cáncer antes que

enfrentar este quilombo. ¿De verdad voy a hacer tanto despelote solo para poder coger con quien quiero y sentirme coherente? ¿No sería mejor aguantar las contradicciones y no hacerles tanto daño a las personas que más amo, y a mí mismo?

De nuevo estoy acostado en el diván. Le explico a Gabriel todas las razones por las que siento que no puedo seguir adelante. Sería suicidarme, destruir mi vida. Cruzar el Rubicón es una historia conmovedora pero yo no soy Julio César. A mí la realidad me va a despedazar.

Entonces escucho palabras que no puedo creer que salgan de mi boca:

—¿Usted no puede... ayudarme a volver a ser heterosexual?

Ya está, lo dije, pero no me siento aliviado. Algo me corroe el alma, como cuando Meryl Streep deja ir a Clint Eastwood en *Los puentes de Madison*.

Después de una larga pausa, me contesta.

—Yo no puedo ayudarlo a ser quien no es. Si quiere, puedo ayudarlo a trabajar para que viva dignamente con lo que es.

La emoción me desborda y me pongo a llorar como un chico. Después de un largo rato las lágrimas van disminuyendo. Siento la paz que genera la verdad.

La paz de sentir que no tengo que tapar ni sostener más nada. La de saber que finalmente voy a poder ser quien soy.

No hay mayor sufrimiento que no poder ser uno mismo.

Renunciar a nuestras fantasías y aceptarnos puede ser aterrador, pero es menos doloroso que no hacerlo.

No hay redención posible sin crisis, ni verdadera sanación sin dolor.

1 Inspirada en la historia del libro *Palabras cruzadas, del dolor a la verdad*, de Gabriel Rolón.

Mi instinto de supervivencia

*Hay días en que no se puede ser heroína.
Solo se puede seguir viva.*

CHIMAMANDA NGOZI ADICHIE

Me siento una puta. Y una tarada. Estoy furiosa conmigo misma. ¿Cómo es posible que a mi edad no haya podido defenderme?

Volví a casa en taxi, llorando en silencio, y fui directo a bañarme. Necesitaba sacarme de encima su olor, el asco. ¿Para qué mierda le dije que la puerta estaba entreabierta, como si el problema fuera que alguien podría escucharnos? ¿Por qué no grité y lo expuse ante todas las personas que estaban reunidas en la sala de al lado? ¿Por qué no reaccioné?

A veces no nos duelen las que cosas que pasan, sino las que no pudimos hacer.

Lo detesto. Siempre sentí un profundo rechazo hacia él, típico chanta oportunista y trepador, poco confiable, y ese desprecio se multiplicó cuando llegó a la presidencia de la empresa y su arrogancia creció de forma exponencial. Un poco lo entiendo: donde hay un trepador, siempre hay alguien que lo estimula. No son pocas las mujeres que saben que es un tipo importante y se hacen las simpáticas para acostarse con él y conseguir favores. Los hombres no ignoran que cuando se vuelven poderosos, aunque sean

horribles, se convierten en Brad Pitt. Bah, nosotras los convertimos en Brad Pitt.

Me sentía anestesiada, inerte. Seguí yendo a la oficina, pero quedé paralizada, sin emociones ni sentimientos. ¿Qué tendría que haber hecho? ¿Convertirme en su amante? ¿Denunciarlo? Por suerte él no volvió a la carga.

No sabía cómo seguir. Me daba tanta vergüenza que nunca pude hablarlo con nadie, menos con mi marido. O no me creía y pensaba que yo quería coger con el tipo, o iba y lo mataba. Por otra parte, como es una empresa nacional, no tiene la rigurosidad ni los protocolos de las multinacionales con estas situaciones. En el fondo, el dueño es casi más impresentable que este presidente vulgar y mediocre.

Todavía sigo teniendo flashes de lo que pasó. De cuando abrí la puerta de la sala en la que había al menos diez personas, buscando a uno de los directores. Al verme se paró y caminó con rapidez hacia mí y me llevó a su despacho contiguo. Apenas entramos se me tiró encima. Entre el desconcierto y el shock solo atiné a decirle que la puerta estaba entreabierta. Qué ingenua, como si eso fuese a detenerlo. Él fue a cerrarla, seguramente creyendo que si ese era mi único comentario, se trataba de una aprobación tácita. ¡Pero no lo era! ¡Nada más lejano que querer coger con él, que siempre me dio asco! ¿Por qué no me defendí? ¿Por qué no peleé? ¿Por qué no grité?

Cuando acabó a los pocos minutos, me sonrió y volvió a la sala como un macho alfa, triunfante. Me sentí como una de esas presas que los leones devoran en los documentales de Discovery Channel.

¿Por qué no pude hacer nada? ¿Por qué no hice lo único que tenía que hacer?

Los días siguientes fueron muy difíciles. A pesar de tener cuarenta y siete años, una parte de mi cabeza quería borrar todo, hacer como si nada hubiera pasado. ¿Negar para sobrevivir? ¿Para no destruirme?

Me torturaba preguntándome continuamente por qué había sido tan pasiva. Soy una mujer madura, casada dos veces, con hijos grandes. No soy una adolescente para alegar que no pude defenderme.

Mi corazón está en conflicto. No tengo ninguna duda de que yo no quería coger con él. Pero también me doy cuenta de que, en algún sentido, elegí no defenderme.

Podría haberlo denunciado, pero creo que eso hubiera multiplicado los problemas. No por ese ser inhumano, sino por mi familia. ¿Cómo dejaba parado a mi marido si lo hacía público? ¿Y a mis hijos? ¿Qué iba a pensar el varón? ¿Y mi hija, que encima trabajaba en la empresa? Por otro lado, ¿y si la denuncia me salía mal y me echaban? No podía darme ese lujo porque mi marido no tenía trabajo y generaba poco y nada con alguna que otra consultoría aislada. ¿Por qué mierda me pasó esto a mí, justo cuando al fin tenía un trabajo que me encantaba, con grandes posibilidades de crecimiento?

Tardé mucho en entender que, de forma más o menos inconsciente, había elegido cuidar cosas más importantes que a mí misma. Los únicos ingresos del hogar. El trabajo de mi hija. Y también mi trabajo, que me gustaba y quería conservar. Y sí, tuve miedo, mucho miedo. Cuando me atacó esa bestia, mi corazón

evaluó en una fracción de segundo que había otras cosas en juego. Mi silencio fue puro instinto de supervivencia.

¿Eso me convierte en una regalada, como tantas mujeres que se acostaron con él por interés? Sé que, a diferencia de ellas, no lo busqué ni lo quise. Solo elegí no poner en riesgo lo que para mí era más importante. Quizá por eso no logro reconciliarme conmigo misma. A veces el corazón tiene razones que la mente no llega a comprender.

Pasaron años y todavía no sé si denunciarlo o perdonarlo. Me separé, mi hija trabaja en otro lugar, él ya no está en la empresa. Ya no parece haber peligros en el horizonte. Hoy no tengo mucho que perder.

¿Por qué tuve que esperar a que se dieran las condiciones adecuadas para evaluar si ahora sí soy capaz de hacer la denuncia? Y si eso no hubiese pasado, o si fuese demasiado tarde, ¿estaría condenada a vivir con esta carga en silencio? ¿Cómo se reconstruye una vida después de haber callado para sobrevivir? ¿Quién me devuelve la mujer que fui antes? ¿Cómo se grita lo que en su momento no pude decir?

Siento la tentación de verlo sufrir por todo lo que me hizo pasar, pero a esta altura de mi vida, sé que la venganza me haría más daño a mí que a él. ¿Podré estar en paz si no lo denuncio nunca? ¿Podré mirarme a los ojos y entender que hice lo que pude, en el contexto que tenía?

Tal vez no se trate de perdonar al otro, sino de dejar de castigarme a mí misma. Y eso, quizás, también sea un acto de justicia.

Solo nosotros sabemos las guerras que libramos en silencio en nuestros corazones.

Sobrevivir emocionalmente también puede ser heroico, aunque a veces sea invisible.

Fuga hacia adelante

Quien quiere nacer, tiene que destruir un mundo.

HERMANN HESSE

Estaba harta del amor. Tenía que haber mejores formas de vivir.

Nada de lo que me habían enseñado, de lo que yo creía, se cumplía en lo más mínimo. Más allá de lo lindo que es estar enamorada, tarde o temprano todo termina en un mar de peleas, contradicciones, dualidades, tironeos, resignaciones y negociaciones que nada tienen que ver con el amor.

Corría 1985 y yo tenía un noviazgo hermoso, que durante tres años fue casi todo felicidad. Pero cuando me faltaba un año para recibirme, habiéndome comprometido con Carlos y fijado fecha de casamiento, el diablo metió la cola. Me enamoré perdidamente de Luis, uno de mis profesores de la facultad que tenía veinte años más que yo, y estaba casado con tres hijos.

Durante un tiempo ambos reprimimos eso que estaba mal y no podía ser. ¿Cómo iba a engañar a mi novio, con el que iba a casarme? ¿Cómo podría mirarlo a los ojos después de estar con otro hombre? ¿Cómo iba a hacer sufrir a la esposa de ese profesor?

Toda mi larga lista de cuestionamientos quedó sepultada por una avalancha de pasión. Yo, la chica correcta, abanderada, buena

persona, la que no tenía fallos, estaba engañando a mi futuro marido, a la mujer de mi profesor y a mí misma, pasando por encima de todo aquello en lo que siempre había creído. Y aprendí a mirar a los ojos a mi novio aunque todavía tuviera el pelo húmedo por haberme duchado después tener sexo con otro hombre. ¿Qué podía salir de bueno de ese amor prohibido? Aunque fantaseábamos con eso, Luis y yo sabíamos que era muy difícil ser felices si nuestra pareja nacía de tanta destrucción.

El tiempo pasaba y las contradicciones me estaban matando. Mi novio parecía no enterarse de nada, como si viviera en Disney. ¿Era la inmadurez propia de la edad o simplemente no sabía cómo reaccionar a algo que sospechaba?

Después de recibirme, pude posponer nuestro casamiento con todo tipo de excusas. Que seguir viviendo con nuestros padres un tiempo más nos permitiría ahorrar para comprarnos un departamento, que esperar otro poco era una inversión en nuestro futuro... ¿Cómo iba a casarme en esa situación?

La vida me estaba partiendo en dos, como si me hubieran puesto en el potro de las torturas. Todo mi ser quería estar con mi amor oculto, pero mi idea del deber me obligaba a quedarme con Carlos. ¿Cómo iba a abandonarlo, a descartarlo como una botella de plástico? Además, mi amor prohibido era una fuente potencial de conflictos: tres hijos chicos, una exmujer seguramente despechada... un rosario de complicaciones entre las que difícilmente podría reinar la felicidad.

Fueron dos años en los que, más allá de las contradicciones y de la culpa que sentía, conocí el paraíso. Aunque también, a medida que íbamos enamorándonos, el sufrimiento se multiplicaba y la

felicidad se reducía. Y como en las adicciones, llegó un momento en el que solo había dolor. Entonces tomé la drástica decisión de cortar con todo. Dejé a mi profesor y también a mi novio. Mejor empezar de cero, haciendo las cosas bien desde el principio, como debe ser. Qué ilusa.

Después de un tiempo, empecé a salir con Pablo, un chico amoroso, buena persona, trabajador. No estaba muerta de amor por él, pero estábamos bien. Cuando nuestra relación empezaba a afianzarse, le ofrecieron un trabajo a quinientos kilómetros de donde vivíamos. Era una oportunidad profesional para él y un destino que a mí me condenaba.

Lo hablamos y decidimos que aceptara y fuera solo, que después de un tiempo evaluaríamos qué hacer. Quizás el trabajo no fuese tan bueno, o quizás sí, y entonces ameritaba que yo dejara mi vida para formar una familia con él en ese pueblito lejos de todo. No teníamos necesidad de apurarnos.

Al principio la dinámica funcionó bien. Él venía dos fines de semana al mes y yo iba los otros dos. Pero con el tiempo todo empezó a hacerse cuesta arriba. Hacer mil kilómetros en cuarenta y ocho horas para vernos tan poco se volvió agotador. Sin mencionar lo doloroso y pobre que era no poder compartir nada de nuestra vida diaria de lunes a viernes. En aquellos años no había videollamadas, ni siquiera celulares, y aunque intentábamos hablar casi todos los días, ese llamado que pretendía ser un espacio de encuentro terminó convirtiéndose en una obligación.

Hubo un momento en que empecé a sentirlo más distante y a veces incluso no era fácil hablar con él a la noche. ¿Tendría una amante? ¿Otra novia? Pablo decía que no, pero yo tenía dudas.

A mí también me pasaban cosas. Estaba freezada físicamente de lunes a viernes. Me sentía sola, frustrada, y desperdiciando mi juventud en una relación a distancia que nunca iba a poder satisfacer mis necesidades y mis ganas de conexión. Como dicen en México, “amor de lejos, amor de pendejos”.

Cuando llegó el momento de decidir si me mudaba, esa posibilidad se parecía más a un salto al vacío que a un reencuentro. Los dos nos habíamos enfriado y sin quererlo ni buscarlo, nuestra relación se había deshilachado. Ninguno se animaba a plantearlo porque siempre es difícil enfrentar los problemas propios. Peor si además hacen sufrir a alguien que queremos.

Por suerte, la realidad nos llevó puestos. Estando juntos un fin de semana, antes de que yo volviera a casa, las emociones me desbordaron y empecé a llorar sin parar. Él no entendía qué me pasaba, porque parecía demasiado para una despedida de las habituales.

Era otro tipo de despedida. Yo no podía ocultar más lo que me pasaba, necesitaba blanquear la situación. Entonces le puse palabras a la realidad, a eso que los dos sabíamos y no podíamos decir. Pablo entendió y quizás hasta se sintió aliviado. Me acompañó a la estación de ómnibus, nos dimos un largo abrazo y nunca volvimos a vernos.

En el viaje de regreso empecé a tener un pensamiento obsesivo. ¿Cómo encontrar un amor que no me engañe, que no se vaya, que no me haga sufrir? ¿Qué podía hacer para protegerme de tanto dolor? Mi vida se me había ido de las manos y la realidad se me hacía incontrolable.

Después de horas de darle vueltas a esa idea me acordé de Victoria, una monja de clausura a la que mi familia le compraba dulces caseros. Era la imagen de la alegría. Siempre de buen humor, serena, confiada, parecía llevar una muy buena vida.

¿Y si me hiciera monja de clausura como ella? ¿Podría bajarme yo también de la montaña rusa emocional en la que me sentía y vivir en paz de una buena vez?

Recordé a otras monjas del colegio de mi infancia. La mayoría de ellas parecían llenas de entusiasmo. Mi religiosidad, que había fluctuado los últimos quince años, de pronto parecía ofrecerme una salida al laberinto en el que estaba atrapada.

En pocas semanas la decisión estaba tomada. Me sentía más liviana. Pero cuando se lo conté a mis padres pude ver que para ellos estaba todo mal.

—¿Monja de clausura, en serio? Solo tienen dos horas semestrales para ver a familiares y amigos. ¿No habrá algo menos extremo?

No me entendían, yo no quería jugar a medias. Necesitaba ir a fondo, tener una vida en paz y llena de sentido.

Seis meses después estaba en el convento iniciando un camino que me parecía transcendental. Estaba muy entusiasmada. Quería ser la mejor monja, la más santa. Tardaría años en entender que ciertos anhelos es mejor no buscarlos, o al menos, no de forma directa. Que hay cosas que cuanto más las perseguimos, más se alejan.

A la directora del convento le tomó poco tiempo darse cuenta de que mi sensualidad estaba lejos de haberse aplacado.

—Menos mal que elegiste ser monja, querida, si no hubieras sido puta.

No me ofendí en lo más mínimo. Al contrario, en ese momento lo sentí como un halago: siendo tan sexual, elegía un camino más elevado. Me llevó tiempo darme cuenta del disparate que significaban las palabras de la superiora, y, también, comprender que detrás de mi envidiable anhelo de espiritualidad, pretendía ponerme a salvo, preservarme de la vida.

En esos años hice una excelente carrera como monja de clausura y llegué a ser la directora más joven del convento. Tenía cuarenta años y llevaba más de quince como religiosa. Pero a diferencia de lo que yo esperaba, ser directora terminó de confirmarme que había elegido el camino equivocado. Como en geografía, a grandes alturas, grandes abismos. Y cuanto más subía, más oscuro era lo que encontraba.

Cada vez entendía más esa escena de *El Padrino III* en la que Michael Corleone se confiesa con el cardenal que luego sería papa: “Quería llegar arriba, convencido de que cuanto más alto llegara, más luminoso sería todo. Y ahora descubro que cuanto más arriba llevo, más retorcido es todo”.

Como directora no solo podía ver las miserias de mis compañeras, sino también las propias. La manipulación emocional, la distorsión de los vínculos, la búsqueda imposible de afecto y proximidad en un sistema tan rígido y cerrado. Todo me parecía tóxico.

Empecé a tener la idea de dejar los hábitos, aunque nunca me animé a hablarlo con nadie. Dentro del convento era imposible; sería juzgada aunque no incomprendida. ¿Cómo no iban a entenderme mis compañeras si ellas también vivían un pequeño infierno? El problema era que mi eventual partida las interpelaría, y por eso era improbable que me apoyaran. Más bien, iban a despellejarme.

Con personas de afuera tampoco podía hablar, porque nuestras interacciones sociales con el exterior estaban acotadas a muy pocas horas al año. Ni hablar de mi confesor, que era un buen hombre, pero era parte del sistema y sin duda iba a resistir cualquier decisión que amenazara la maquinaria y a él mismo.

Me tomó quince años madurar la decisión de salir del convento. Necesité bastante tiempo para darme cuenta de que ese no era el lugar que yo buscaba cuando me había ordenado. Para vencer mis miedos y mis prejuicios, y convencerme de que no quería seguir viviendo de esa forma. De que tenía que irme de ahí.

Fueron tantas las noches que pasé desvelada, llorando, angustiada, oscilando entre el qué dirán y mis propios miedos. Mis contradicciones no eran producto de la indecisión o la cobardía: simplemente había mucho en juego.

Peleaba también con mi orgullo, porque irme del convento implicaba sincerar que mi decisión de convertirme en monja de clausura había sido un error. Y que había perdido quince años de mi vida en tomar la decisión. ¿Pero los perdí, o son los tiempos “normales” de nuestros procesos? Porque en el fondo, no existen atajos para nuestra maduración emocional; solo el camino, con todos sus problemas.

Hoy, a los sesenta años, repaso mi vida y me doy cuenta de que no fue un error. Fue una búsqueda que tenía sentido, porque cuando decidí convertirme en monja me estaba escapando de mí. Tenía miedo de mí misma, de mi propia emocionalidad. Como todo ser humano, no quería sufrir, y ya había vivido en carne propia que el amor era algo muy complicado, que me tomaba por completo, que era incontrolable y hasta podía ser doloroso.

¿Convertirme en monja y aislarme del mundo había sido la solución a esa inestabilidad emocional que no lograba entender y no quería para mi vida? Resolver todo entregándome a Jesús, el único que no iba a serme infiel, ni a decepcionarme, ni abandonarme, ni hacerme sentir tan vulnerable, fue mentirosamente fácil. No podemos comparar los amores humanos con el amor divino. Eso queda para Dios, si es que existe, pero en esta vida solo tenemos los amores humanos, los posibles. Esos son los únicos que pueden hacernos felices, aunque también nos hagan doler.

Tres años después de dejar el convento me enamoré de un hombre divorciado, de sesenta y dos años, con su propia historia a cuestas. No es lo que había imaginado para mi vida y sin embargo es lo más hermoso que tengo. Un amor imperfecto pero real. Porque lo verdadero nunca es puro, pero es profundo. Y eso alcanza para tocarnos el alma.

Como en ese cuento de *Las mil y una noches* en el que el protagonista viaja hasta las antípodas de su hogar para recién ahí comprender que el tesoro que tanto buscaba estaba enterrado en el jardín de su casa: anhelamos encontrar ese tesoro enseguida, pero la vida no funciona así. No podemos pretender abrir la puerta de casa, cavar en el jardín y encontrar el tesoro.

Necesitamos recorrer un camino largo, incluso llegar al lugar opuesto del mundo, para recién ahí darnos cuenta de que eso que tanto buscábamos y parecía inaccesible estaba al alcance de la mano, en nuestro interior.

El viaje siempre es hacia adentro.

¿A dónde más querés ir?

La última trinchera

*La vida es un instante entre dos nostalgias:
la de lo que aún no has vivido y la de lo que ya
no vas a vivir.*

ROSA MONTERO

Veinticinco años resistiendo. Mejor dicho, resistiéndome. Sin ceder un milímetro, como si de ese modo fuera a cambiar la realidad.

La historia de mi vida es dura, como la de cualquier persona, supongo. Tuve una infancia relativamente tranquila, pero para cuando estaba en la facultad, mi madre y mi tía empezaron a presionarme abiertamente para que me casara. Mis planes eran distintos: quería viajar por el mundo, vivir la vida.

En un viaje tuve un amor intenso, pero mi anhelo de ser libre pudo más y lo dejé. Tiempo después conseguí un buen trabajo en Chile y decidí quedarme un semestre. Allí conocí a Agustín, un compañero de trabajo. Era un tipo serio, sano, que no me deslumbró pero me atrajo. Irradiaba confianza. Mientras, la presión de mi madre no hacía más que crecer. Vino a visitarme a Chile unos días y quedó encantada con él. Seguramente lo veía como la herramienta adecuada para cumplir su objetivo.

Decidí renovar mi estadía por otro semestre mientras mi vínculo con él se afianzaba. No estaba perdidamente enamorada, pero

valoraba a ese hombre bueno y con el que mi familia al fin estaba en paz. ¿A quién no le gusta que las decisiones que tomamos sean valoradas por nuestro entorno? El problema se plantea cuando tomamos decisiones en función de lo que los demás quieren, y no de lo que nosotros deseamos.

Por otra parte, ¿podemos saber lo que queremos a los veinticinco años? Y aunque lo supiéramos, ¿tenemos idea de cuán larga y cambiante será la vida?

En un momento determinado los dos conseguimos un traslado a San Pablo, mi ciudad. Allí nuestra relación terminó de consolidarse. Estábamos bien, mi familia estaba fascinada con la perspectiva, y yo terminé de asumir que eso era el amor. Después de todo, las cosas fluían.

Nos casamos en Brasil y un año después surgió una gran oportunidad para Agustín en Santiago. Cumpliendo con lo que yo consideraba que era ser buena esposa, renuncié a mi trabajo en San Pablo y nos mudamos de vuelta a Chile. ¿Fue el error de mi vida?

La presión de mi familia no cedió después de la boda y la mía tampoco. Seguí adelante sin hacerme demasiadas preguntas, asumiendo que mis ganas de recorrer el mundo y ser libre eran más una fantasía que una posibilidad, y avanzamos en el siguiente objetivo de casi todas las parejas: tener un hijo. Tuvimos una beba hermosa y sin que yo fuera consciente, mi vida había dado un giro irreversible.

Aunque nuestra hija parecía llenarnos la vida, empecé a sentirme inquieta. No podía poner en palabras qué me pasaba. Me enseñaron a cumplir, pero no a vivir. Dos años después decidimos seguir

cumpliendo con el protocolo tácito de aquellos tiempos y darle un hermano, otra beba hermosa.

Cuando pude empezar a entender qué era todo eso que sentía, llevaba cinco años casada, sin trabajar, viviendo en un país que no era el mío y con dos hijas. Entonces me di cuenta de que no quería quedarme en Chile. La gente ahí es muy rigurosa, sufrida, estructurada. Casi diría que son lo opuesto de Brasil, donde en general somos alegres, descontracturados, conversadores. Para un chileno las doce son las doce; para un brasilero, son las doce y cuarto.

¿Qué podía hacer? Mi marido estaba feliz por vivir en su país, tener dos hijas adorables, una mujer brasilera y un buen trabajo. Yo, en cambio, me sentía atrapada en un matrimonio correcto y un país que no era ni se parecía al mío.

Muchas veces pensé hablar con él y contarle lo que sentía, pero Agustín no tenía ofertas de trabajo en San Pablo y yo ya estaba fuera del mercado laboral allá. En el fondo, después de tantos años, también hubiera sido una extranjera en mi país. Volver hubiera sido un salto al vacío, más con dos hijas. Separarme e irme de viaje por el mundo, dejar de estar atada por el matrimonio y por la familia — que por otra parte nunca habían sido mi sueño— no era opción. No iba a dejar a mis hijas sin su padre, y menos aún sin su madre.

Llevo treinta años de casada con mi marido, viviendo en un lugar que no es el mío ni lo será nunca, y hace veinticinco sé que acá nunca voy a ser feliz. Siento que mi vida es una telaraña inmensa. A medida que pasa el tiempo estoy cada vez más enredada y atrapada en ella.

Meses atrás, al escuchar mi *portuñol* dificultoso, el ejecutivo de un banco me preguntó hacía cuánto que vivía en Chile. Claramente daba por sentado que era algo reciente. Cuando le contesté que llevaba treinta años en el país, levantó la vista del teclado y me miró desconcertado.

Esa escena me produjo emociones encontradas y muy intensas. Orgullo por no hablar bien castellano como una chilena que siempre evité ser, y ganas desesperadas de llorar. De golpe sentí que se me había ido la vida atrapada en esta dualidad.

En el fondo de mi corazón, sé que nunca quise hablar bien castellano. Siempre anhelé volver a Brasil pero nunca hice nada por conseguirlo, y así, casi sin darme cuenta, se me fue la vida. Sin volver allá y sin estar realmente acá. Resistiéndome a quedarme y resistiéndome a irme. Treinta años viviendo en un “no lugar”.

—¿Y por qué no vuelve a su país? —me preguntó un día un médico después de escuchar mis lamentos.

—¿A qué? No soy chilena, y hace rato que tampoco soy brasilera.

—¿Y hasta cuándo piensa seguir hablando así?

Esa pregunta no tiene respuesta. Mi *portuñol* es un monumento al absurdo, pero tiene un sentido: me protege de sentirme chilena. O, mejor dicho, de traicionar mis raíces, de renunciar a mi esencia. Mi lengua es el último bastión de mi resistencia.

Esa lengua que alguna vez fue mi identidad se convirtió en la última trinchera. Un escondite en el que puedo seguir resistiendo, y en donde fantaseo que algún día volveré a Brasil y ahí todo estará bien y seré feliz. Sé que no es cierto; a esta altura, allí sería aún más extranjera de lo que soy en Chile. Aunque sé que esta ilusión es una mentira, me sostuvo durante muchos años.

Hoy, a los sesenta años, miro la vida que tuve, y veo que siempre me esforcé por cumplir. Y a fuerza de cumplir con todos —con mi madre, con mi marido, con mis hijas—, no pude cumplir conmigo misma. Fui tan fiel con los demás que me traicioné totalmente a mí misma. Casi diría que me abandoné. Y estoy enojada con todo, excepto con mis hijas. ¿O voy a culparlas también a ellas?

Siento bronca, estoy decepcionada con mi pasado y angustiada con mi presente. Siento un dolor intenso por no haber vivido la vida que hubiera querido. ¿Pero acaso no es la historia de tantos? Dicen que de los cinco arrepentimientos que sienten las personas que están por morir, el primero es no haber tenido el coraje de hacer lo que querían en lugar de lo que esperaban los demás.

Sé que es más fácil responsabilizar a los otros que hacerme cargo de las decisiones que tomé, y sobre todo de las que no tomé. De tantas omisiones. ¿Podría haber elegido otra cosa? En teoría, sí. Pero si soy sincera, creo que en cada momento decidí lo mejor que pude con la historia y los condicionantes que tenía.

Ojalá ahora pudiese apretar un botón para arreglar mis problemas, dejar de sentir lo que me molesta y hacer lo que de verdad quiero. Pero las personas no somos así; somos un manojo de emociones, muchas de ellas contradictorias.

No sé cómo seguir, pero sé que para abrirme a lo que puede ofrecerme la vida, el primer paso es soltar esta resistencia impresionante que tengo y que durante veinticinco años alimenté con terquedad.

Si es cierto que lo que rechazamos nos somete y lo que aceptamos nos transforma, como sostiene Carl Jung, ¿podré reconciliarme con mi vida?

¿Podré dejar de resistirme a la realidad y aceptar la vida que tengo? ¿Podré empezar a vivir en paz o decidirme a cambiar lo que hace rato no funciona?

¿Podré, de una vez por todas, elegir?

A veces cumplimos con todos, menos con nosotros mismos.

Es una forma de morir que nadie nota.

El precio de no decir no

Lo que no se dice con la boca, el cuerpo lo grita.

NELSON TORRES

Por más esfuerzo que hagan para disimular, a los médicos se les nota en la cara que me queda poco tiempo de vida.

Estoy en un cuarto confortable y luminoso del mejor instituto oncológico, al pedo. Igual que mi vida. ¿O no es un disparate que tenga metástasis en todos lados cuando mi mujer está embarazada de mellizos?

Mi primera esposa me dejó cuando teníamos treinta y nueve años. “Me enamoré”, me dijo llorando, antes de armar el bolso y dejarnos a mí y a nuestros hijos de cinco y dos años para irse con su nuevo amor.

En realidad, ella no podía hacerse cargo de nadie, por lo que dejar a los chicos debe haberle resultado liberador en cierto sentido. Se entregó al amor. O quizás a la ilusión de que el amor romántico e idealizado puede resolver todos nuestros problemas.

Yo trabajaba como loco y con dos hijos tan chicos mi vida se volvió muy complicada. Tenía que contenerlos cuando no podía ni conmigo mismo. Mi asistente resolvía todos los temas operativos que yo no podía: traslados, colegios, comidas, empleadas domésticas.

Solo me quedaba ocuparme de lo afectivo, justo el área en la que yo era un discapacitado. Si no lo reconozco ahora que me estoy muriendo, ¿cuándo?

Muy rápidamente me di cuenta de que tenía que buscar una esposa dispuesta a hacer de madre de mis hijos. Sé que suena horrible, pero es la verdad. Era mi única salida.

Sin proponérmelo en forma consciente, mi secretaria se fue convirtiendo en mi mujer. Con veinte años menos que yo, sentía una admiración desproporcionada por mí, y a fuerza de ocuparse de mis hijos tan chicos y de ver que lo hacía tan amorosamente, se me empezó a mover la estantería. A veces, lo que nos resulta útil puede ser engañosamente reparador.

Un año después de que mi esposa se había ido de casa, la relación con mi asistente ya era sentimental. Para ser prudente demoré la convivencia. No quería exponer a los chicos a más pérdidas o a una incertidumbre que pudiera hacerles daño, pero pasado otro año todo estaba consolidado y ella finalmente se mudó a casa para ser no solo mi mujer, sino también la madre que mis hijos habían perdido.

En cinco años nos convertimos en una familia sólida. A mis cuarenta y cinco le propuse tener un hijo, porque yo no quería ser padre más grande. Me sacó cagando. Me dijo que estaba feliz con nuestra vida, que no me preocupara porque ella no necesitaba ser madre biológica. Estaba contenta con ser mamá de los míos.

La vida siguió razonablemente bien, con sus altos y bajos normales. Sin embargo, veinte años más tarde, mi hija menor tuvo un bebé y eso lo cambió todo. No porque fuese nuestro primer nieto, sino porque activó de forma inesperada el deseo de mi mujer

de ser madre. Lo que no había pasado cuando mis hijos tenían cinco y dos años, pasó con mi nieto de pocos meses.

Cuando mi mujer empezó a expresar su anhelo profundo de tener un hijo conmigo, ella tenía cuarenta y dos y yo sesenta y seis. Era consciente de que yo se lo había planteado mucho tiempo atrás y de que ella lo había rechazado en forma contundente. Pero claro, al igual que el amor, ¿quién puede prometer algo para siempre? Hacerlo es un acto de imprudencia o de negación en el que nos olvidamos de que no tenemos ni la más puta idea de qué sentiremos dentro de cinco años. Así estaba ella.

Sentí que no tenía margen de decirle no. Ella me había bancado siempre, y ahora, aunque fuera a destiempo, ¿la iba a dejar sola? Sin pensarlo demasiado y sintiéndome más obligado que otra cosa, acepté. Pocos meses después estábamos metidos en diferentes tratamientos, hasta que finalmente quedó embarazada.

Durante todo ese proceso sentí una enorme contradicción. Por un lado, las ganas de acompañarla y de hacer feliz a la persona que me había bancado tanto. ¿Qué hay más lindo en esta vida que contribuir a la felicidad de alguien a quien amamos? Pero a su vez, sentía un fuerte límite interno que estaba transgrediendo.

No quería tener que ocuparme nuevamente de elegir un jardín de infantes, un pediatra, ir a charlas de padres, levantarme al alba, tener que ir a una guardia por una bronquiolitis, llevarlos a deporte los fines de semana. Esa dualidad no se fue nunca y llegó a su pico máximo cuando los primeros síntomas del cáncer se hicieron evidentes. Todo pasó con rapidez y para cuando me hicieron los estudios, estaba claro que me quedaba poco tiempo de vida.

Hoy solo anhelo llegar a ver a mis mellizos, aun sabiendo que no podré acompañarlos en su vida. Me muero de tristeza por abandonarlos a ellos y a mi compañera, y me duele saber que no hay mucho que pueda hacer.

¿Por qué no pude decir que no? ¿Por qué no pude respetar lo que yo quería?

A veces pienso que todo lo que ella forzó para que tuviéramos un hijo es lo que me trajo a este instituto oncológico. Sé que es una simplificación. Pero también me consuela pensar que si yo le decía que no, que no quería más hijos, quizás sería ella la que ahora podría tener un cáncer.

La vida me inventó una puerta de salida perversa. Es lo opuesto de lo que hubiera querido, pero es la que encontró mi cuerpo para ahorrarme algo que, en algún sentido, yo no quería vivir.

Con tanta gente que sigue viviendo con sus mil y una claudicaciones sin enfermarse y mucho menos morirse, ¿por qué fui tan frágil para desarrollar un cáncer fulminante que me libere de lo que no quería vivir? ¿Será que las emociones que tapamos porque no nos atrevemos a decirlas, el cuerpo las termina gritando?

¿Hasta dónde pueden llevarnos esas transgresiones profundas a nuestros propios límites?

¿Es una traición decir no? ¿Cuántos problemas nos evitaríamos si pudiéramos pronunciar esas dos letras?

Negar los propios límites puede ser una forma de suicidio.

La traición más peligrosa nunca es hacia los otros: es con nosotros mismos.

Luchar contra tigres imaginarios

*Hay gente que se muere a los treinta y la
entierran a los ochenta.*

LOUIS-FERDINAND CÉLINE

Me quedé helado. ¿Cómo se puede vivir cincuenta años haciendo algo que no te interesa en lo más mínimo?

Esa tarde de invierno habíamos salido a caminar con mi tía. Ella tenía cáncer, pero el pronóstico era bastante bueno y, dentro de todo, estaba animada. Siempre había sido una mujer poco afectuosa aunque luchadora y sólida como una roca. Con setenta años, seguía trabajando. Calculo que lo hacía más por miedo a que pudiera faltarle algo que por una necesidad real.

Por esas vueltas de la vida, pasamos por la Facultad de Derecho en la que ella había estudiado, y nos detuvimos a mirar ese edificio imponente.

—¿En qué año construyeron esta sede?

—No sé.

—Antes estaba sobre la avenida Las Heras, ¿no? —pregunté.

—Sí —me contestó.

—¿Y puede ser que en algún momento hayan dictado clases en la Manzana de las Luces?

—No sé.

El tono de su respuesta fue tan cortante que me resultó inevitable hacerle una pregunta incómoda:

—¿Alguna vez te interesó ser escribana?

—Nunca.

Su respuesta explotó en mi cara como una bomba.

Después de caminar dos cuadras en silencio, ensayó una explicación.

—Gracias a esta profesión pude formar una familia, darles una excelente educación a mis hijos, viajar por el mundo, tener buen nivel de vida.

Caminamos un poco más en absoluto silencio, la acompañé a su casa y nos despedimos con un abrazo. Algo perturbado, fui a tomar un café. Necesitaba pensar en esa imposibilidad de mi tía de ocuparse de sus deseos, a los que seguramente postergó en busca de cierto nivel de vida. Fue más importante eso que conectar con una actividad que pudiera movilizarla.

¿Cómo había podido vivir tantos años haciendo algo que no le interesaba? ¿Era falta de compromiso con lo que quería o simplemente otra escala de prioridades?

La respuesta era dolorosa, y no me era del todo ajena. Sus palabras me interpelaban porque, en el fondo, yo tampoco tenía una vocación clara ni nada parecido al amor de mi vida; solo romances casuales y pasajeros. Y si bien últimamente había dejado algunas actividades que no me interesaban e intentaba ganarme la vida sin trabajar con clientes tóxicos o personas problemáticas, me sentía incapaz de contestar la pregunta que hubiera querido hacerle a ella: si hoy pudiera elegir nuevamente una carrera, ¿qué estudiaría?

Tenía cuarenta y tres años, veinte de graduado, y seguía sin tener claro qué me interesaba. Al final, yo no estaba mucho mejor que mi tía.

No sé por qué vino a mi mente su austeridad. No podría decir que era avara, pero sí que usaba el dinero con extremo cuidado incluso ahora, en el tramo final de su vida. ¿Para qué, si tenía más dinero que años por vivir?

Me sentí vacío. A mí me pasaba algo parecido.

No tenía la menor idea de qué me gustaba y solo me ocupaba de ganar dinero para pagar cuentas. Tampoco me consideraba avaro, aunque también era muy cuidadoso con los gastos. Siempre tenía miedo a que en un futuro pudiera faltarme algo.

Recordé a un etólogo que decía que en el reino animal no hay tantas preocupaciones. Solo unas pocas e intensas: comer, no ser comido, reproducirse. Y podría decir que las tres son la misma: sobrevivir. Pensé entonces si nuestras batallas por ser felices, por dedicarnos a algo que nos gusta, podrán ser alguna vez la prioridad de nuestro cerebro. ¿Será que nuestros anhelos suelen ser una fuente de frustración porque estamos intentando imponer nuestras ideas a las necesidades de la naturaleza?

Visto así, ocuparme solo de los gastos y desatender mis sueños, eso que para mí es un dolor en el alma, quizás no fuese tan grave. Mi pulsión de supervivencia rige mi vida, al igual que la de todos los seres vivos, aunque para los seres humanos la vida segura puede convertirse en una prisión sin barrotes.

¿O será que nuestro sistema de supervivencia está desfasado, rigiendo nuestra conducta por amenazas que ya no existen y temores que ya no son razonables, dejándonos a merced del cerebro

primitivo? Primero sobrevivir, después se verá, aun cuando ese después nunca llegue. Aun cuando nuestra supervivencia ya no esté en juego.

Por eso vivimos como si siguiéramos en la selva y estuviéramos frente a un tigre a punto de devorarnos, sin darnos cuenta de que ya no somos aquel hombre primitivo. De que los depredadores de los que huimos a diario son imaginarios.

¿Por qué nos resulta tan difícil seguir nuestros sueños entonces? ¿Serán nuestras propias emociones y nuestros miedos más íntimos los que nos ponen a la defensiva? ¿Los que nos llevan a refugiarnos en un lugar seguro, ahí donde nuestra vida no está en peligro, donde no hay tigres, ni lugar para los sueños?

El tiempo no espera a que superemos nuestros miedos: simplemente pasa.

Sobrevivir fue necesario, pero ahora, ¿me animo a vivir?

CICATRICES

“Venimos a esta vida a aprender a amar”, me dijo una vez una terapeuta. Y si eso es cierto —si de eso se trata realmente la vida—, también es verdad que muchos llegamos a la adultez con el corazón herido, desordenado, aprendiendo a amar con un mapa errado.

Nadie nos enseñó cómo hacerlo bien: nuestros padres también estaban aprendiendo mientras trataban de superar sus propios miedos y de sobrevivir a sus propias tormentas. Hicieron lo que pudieron con los recursos que tenían. Con frecuencia eso que pudieron fue poco, o bastante defectuoso. Igual que nos pasa a nosotros, aunque nos cueste reconocerlo.

No siempre se trata de grandes faltas de amor. A veces son gestos sutiles, frases al pasar, ausencias que pocos registran, silencios donde hacía falta una mirada, una caricia que no llegó. Pequeños hechos que parecen irrelevantes, pero dejan cicatrices, van acumulándose y pueden torcer el curso entero de una vida.

Porque cuando el amor que recibimos es insuficiente, algo en nosotros se contrae. Aprendemos a no necesitar, a no mostrar, a no molestar. A desconfiar del afecto y, a su vez, a mendigarlo. O peor aún, a intentar merecerlo.

Descubrimos que ser nosotros mismos es peligroso. Y ese aprendizaje que nace del dolor se nos graba como una verdad, falsa, pero eficaz. Entonces repetimos, proyectamos, nos sabotamos, nos escapamos de nuestras emociones sin entender bien por qué.

El desamor, incluso en sus formas más discretas, nos marca. Y si venimos a esta vida a aprender a amar, tal vez necesitemos, antes que nada, sanar los lugares donde no fuimos amados. Al niño que nadie abrazó ni valoró, probablemente de adulto incendiará un bosque para sentir algo de calor.

Porque no estamos condenados: podemos volver sobre nuestros pasos, mirar de nuevo, llorar lo que no lloramos, entender lo que antes no pudimos. Y saber que en ese gesto de amor hacia nosotros mismos puede empezar algo nuevo.

No vamos a borrar nuestras cicatrices, pero podremos vivir sin que esas marcas nos sigan ardiendo, sin perseguir ciegamente cualquier forma de calmar nuestros viejos dolores.

Prohibido toser

Nada duele tanto como no poder ser uno mismo.

ANÓNIMO

Mamá nos pegaba cada vez que tosíamos. Estaba tan desbordada con su vida, sobrepasada por sus propias emociones e incapaz de vivir con serenidad, que cualquier pequeña situación con el potencial de convertirse en un problema la perturbaba profundamente.

Una simple tos mía o de mi hermano la exasperaba. Claro, imaginaría muchos problemas potenciales: gripe, fiebre, consultas con el pediatra, inclusive tener que llevarnos a la guardia. Mejor cortar el síntoma de raíz y todo resuelto. Así se solucionaban los problemas en casa.

Desde muy chiquita fui aprendiendo a reprimir todo lo que sentía, no fuera cosa que generara algún conflicto. Mi casa se convirtió en un teatro porque todo lo que no era perfecto quedaba afuera. No había el menor margen de expresar lo que nos pasaba, a menos que fueran buenas noticias. Esa fue mi infancia.

¿Cómo se puede vivir en un ambiente en el que hay que esconder todo lo que no encaja?

En realidad, vivir, lo que se dice vivir, es algo que aprendí a hacer fuera de casa, lejos de mamá. Ahí sí podía probar, explorar,

equivocarme, ser yo misma.

En casa, en cambio, vivíamos un *acting* permanente, el que mamá quería ver. Toda nuestra vida real, la mía y la de mi hermano, ocurría a sus espaldas. Descuento que ella lo percibiría, pero elegía ponerse anteojeras y mirar únicamente lo que la dejaba tranquila. ¿Tranquila? ¿O en algún lugar sentiría la inquietud de saber que pasaban cosas potencialmente inquietantes, que seguramente no coincidían con sus ideas?

Toda una ironía que de grande se enojara conmigo porque yo no le contaba nada. ¿Qué iba a contarle si había pasado toda mi vida ocultándole lo que me pasaba? Los profesores de protocolo enseñan que uno nunca debe empezar una conversación hablando del clima, porque de ahí no se vuelve. Hacerlo es quedar condenado a la superficialidad. Bueno, durante años, mi madre me forzó a hablar del clima, ¿y después pretendía tener algún grado de intimidad conmigo?

Pocos años antes de su muerte surgió al pasar el tema de la homosexualidad. Percibí su intransigencia a aceptar esa realidad, por lo cual forcé el debate para saber qué pasaba por su cabeza. Intuía su respuesta, pero sentía curiosidad por ver hasta dónde podía llegar.

—Bueno, mami, pero ¿y qué harías si mi hermano fuera gay?

—Ah no, querida, ¡que se aguante!

¿La condición sexual era algo que había que aguantarse para no incomodarla? Tenía casi ochenta años y no había aprendido nada. Prefería refugiarse en sus certezas antes que abrirse a realidades que no le gustaran, que no encajaran con sus ideas. ¿Cómo se puede convivir con alguien así? ¿Qué tipo de vínculo se puede tener?

Si hay que aguantarse lo que uno es, estamos condenados a hablar del clima de por vida.

No por casualidad a los nueve años yo jugaba a ser una madre comprensiva que firmaba un boletín imaginario lleno de malas notas que traía mi hijo, también imaginario. Yo solo podía llevar notas excelentes a casa y mi fantasía no era ser mala alumna, sino ser comprendida, aceptada si alguna vez me iba mal.

Por supuesto, siempre fui la abanderada. No llevé nunca ningún problema a casa, y los que tenía los ocultaba y resolvía sola, como podía. Rara vez una situación se me salía de las manos, forzándome a blanquearla con mamá. Mi hermano, en cambio, tomó el camino rebelde. Con o sin conciencia de lo que hacía, él pateó el tablero. Era mal alumno, impulsivo, tenía problemas de conducta en el colegio, se peleaba, siempre tenía mil amonestaciones. En síntesis, no aceptó las condiciones impuestas en casa.

En el fondo, nadie fue libre. La oveja negra siempre paga un alto costo, y de hecho mi hermano tuvo severos problemas de adicciones que terminaron por matarlo. Mi vida fue un poco mejor, aunque nunca pude ser quien era, al menos ante mi madre.

Desde mi infancia hice muchas veces lo que sentía, pero siempre en la clandestinidad. A los diecisiete años ni se me ocurría contarle que me quedaba a dormir en lo de mi novio porque se hubiera escandalizado al saber que su hija tenía relaciones sexuales, así que una vez más, le mentía. Todos los fines de semana le decía que me iba al campo de una amiga, cuando en realidad me quedaba en el departamento de mi novio. De adulta seguí funcionando de ese modo. Mi vida real era lo que ocurría lejos de la mirada de mamá.

¿Qué costo pagamos por evitar el conflicto permanentemente como forma de vida, por no discutir, por complacer, por fingir?

Nunca dejé de hacer lo que quería, pero se lo ocultaba a ella, y a tantas otras personas, porque tenía pánico de mostrarme como era. No podía enfrentar la tensión que suponía defender mis decisiones.

Mi madre no me dejó una casa, ni joyas, ni una carta con consejos para la vida. Me dejó algo más pesado y profundo: el hábito de callar. Esa inercia de no molestar, no incomodar, no mostrar mis bordes. Me llevó años entender que no era mi obligación cuidar su paz a costa de mi verdad.

Su legado fue el silencio. El mío, romperlo. Porque si algo aprendí es que vivir sin conflicto no es lo mismo que vivir en paz. La armonía verdadera no nace de fingir, sino de animarnos a ser.

Hoy elijo hablar. Aunque me muera de miedo. Aunque me duela. Aunque alguien se incomode. Porque es imposible que sea leal a otra persona si primero no soy leal conmigo misma. Ser libre ya no es solo haber escapado de la jaula, sino haber dejado de construirla diariamente con mis propias manos.

La paz comprada con silencio es demasiado cara.

La libertad empieza cuando dejamos de pedir permiso para ser nosotros mismos.

Olor a quemado

Nada nunca es suficiente para el que no se siente suficiente.

ALAIN DE BOTTON

—¿Y ese olor de qué es? ¿De las cubiertas?

Había dado unas vueltas como acompañante de un piloto de carreras. El vértigo era impresionante. El sonido del motor, las aceleraciones, las frenadas, las curvas.

El piloto sonrió con ternura, dejando entrever que mi pregunta era una ingenuidad, que evidentemente yo no entendía nada.

—¿De dónde viene el olor a quemado? ¡De todos lados! Los discos y las pinzas de freno, el embrague, las cubiertas, el motor... Todo está al límite, o mejor dicho, pasado del límite, por eso el olor a quemado.

Lo primero en lo que pensé al escuchar su explicación fue en mi propia vida. A los cuarenta años, me sentía igual de quemado que ese auto.

Los motores de Fórmula 1 cuestan unos diez millones de dólares y duran unas siete carreras, nada más. Es tal el desgaste que algo diseñado para durar años termina teniendo una vida útil de pocas horas. Yo estaba en la misma, me sentía con un nivel altísimo de desgaste.

Vivo corriendo, tratando de ser el mejor padre, el mejor marido, el mejor empleado. Es extenuante. Esa exigencia diaria me está matando. Ir todo el tiempo a 14.000 revoluciones por minuto me está destruyendo. Me pregunto, ¿cuál será mi carrera? ¿Por qué no puedo parar? ¿Qué necesidad tengo de vivir a fondo todo el tiempo? ¿Por qué no puedo ir un poco más despacio?

Qué idea más pelotuda. Es como decirle a un fumador que deje el cigarrillo o a un gordo que coma sano.

Se suele decir que la intensidad nos hace sentir más vivos que nunca, pero creo que hay algo anterior. Cuando nos sentimos muy vacíos, necesitamos ir al extremo para sentir que todavía nos circula sangre por las venas, que pasa algo en nuestra vida.

Un amigo que fue boxeador me contó que cuando era adolescente salía de su casa alterado porque su familia era un caos. Un padre violento, una madre alcohólica, siete hermanos... Cuando volvía de entrenar, agotado por el ejercicio físico pero también lleno de endorfinas, la familia seguía siendo igual de caótica, pero a él ya no le impactaba tanto. Podía ver todo con otra perspectiva. Aunque en mi casa los problemas sean otros, es imposible no sentirme identificado con esa sensación de tener que ir al máximo para aplacar la angustia.

Con los años pude darme cuenta de que la acción me tranquiliza. Mis opciones en la vida son nadar muy rápido o sentir que me hundo irremediablemente, como si no me fuera posible flotar o fluir. Solo aumentando la intensidad dejo de sentir angustia, vacío. Mi velocidad es un ansiolítico poderoso. No es pasión, es anestesia.

Tengo adicción a la actividad. No hacer nada me perturba. Vivir en movimiento constante, en cambio, me hace sentir que avanzo, que

estoy yendo en alguna dirección, en pos de un objetivo. Me da una sensación de tranquilidad que no consigo de otro modo.

Evidentemente, estar en movimiento constante es una forma de no sentir. Quedarme quieto, en cambio, me deja a solas con el vacío y el dolor de no sentirme suficiente. ¿De no sentirme amado? La quietud no me produce serenidad: al contrario, me tensiona porque siento que me condena a la irrelevancia, a no ser suficiente, y ese es un lujo que no puedo darme.

Con estas opciones es claro ver por qué no puedo parar: está en juego mi existencia.

¿Hasta cuándo voy a seguir viviendo con el acelerador pisado a fondo, huyendo de mis emociones y de mis miedos, corriendo como un hámster en esa rueda que siempre está en el mismo lugar? ¿Qué libertad tengo, si en el fondo soy un adicto pagando un precio altísimo para seguir anestesiándome, evadiéndome de mis dolores y del vacío?

¿Acaso no siento mi olor a quemado?

El rendimiento extremo es una forma socialmente aceptada de adicción.

La angustia aparece cuando se detiene la acción.

La incapacidad de parar es una forma de no sentir, que revela una relación rota con nuestro mundo interior.

Mirame

*El niño que no fue abrazado por su tribu,
cuando sea adulto incendiará el bosque para
sentir su calor.*

PROVERBIO AFRICANO

¿Cómo puede ser que me haya tomado tantos años entender lo que pasó?

Durante más de dos décadas traté de desentrañar por qué aquel hecho me había perturbado tanto. Lo hablé en terapia y lo repasé mil veces sin poder llegar nunca al fondo. Todas las explicaciones eran parciales, frustrantes, ninguna daba en el blanco. Y hoy, mientras me duchaba, se hizo la luz. Pero no fue un milagro, se ve que mi cerebro había seguido procesando todo aunque yo no me diera cuenta.

Hace casi treinta años trabajaba en el área de ventas de una empresa. Reportaba al gerente comercial y tenía un grupo de cinco vendedores a mi cargo. Todos sabían que el rendimiento de mi equipo era excelente. Un día, mi jefe le pidió toda la información sobre mis gestiones a uno de mis subordinados. Todo mi equipo trabajó durante semanas en la elaboración de ese informe que me evaluaba, y la única persona que no estaba enterada de ese pedido

era yo. O sea que todos estuvieron reuniendo información sobre mí a mis espaldas.

Cuando mi jefe finalmente me mostró el análisis, quedé en shock. Si bien los resultados eran inobjetables, sentí una catarata de emociones. Mucha ambivalencia y sentimientos negativos. El de traición era mucho más fuerte que el orgullo que debía de haber sentido por tener un desempeño sobresaliente.

Ese día me quedé en la oficina hasta tarde, tratando de entender qué había pasado. Fue imposible: estaba tan perturbada que no podía ver nada.

A medida que pasaron los días pude ir desgranando un poco aquel sentimiento. Indagar en lo que sentía hacia mi jefe no tenía mucho sentido porque nuestra relación no era buena. Además, ¿cuál era el problema si me evaluaba? Tampoco podía cuestionarle haberlo hecho a mis espaldas para asegurarse una objetividad que tal vez no hubiera conseguido si yo misma preparaba el informe. Más allá de nuestro vínculo tenso, esta pista no me llevaba a ningún lado; él estaba en todo su derecho de evaluarme de la forma en que quisiera.

Enojarme con mi equipo era más razonable. ¿Por qué no me avisaron? Aunque era comprensible sentirme traicionada, también podía entender que si el gerente les había indicado hacerlo sin que yo lo supiera, era lógico que nadie quisiera correr el riesgo de contarme. El miedo es la principal herramienta de control de los seres humanos desde el inicio de los tiempos. ¿Podía entonces condenar a mi gente?

Si racionalmente todo era claro y hasta entendible, ¿qué era lo que me había perturbado tanto? Si yo sabía que tenía un

rendimiento buenísimo y que el informe solo iba a ratificarlo, ¿por qué quedé tan alterada?

Durante años le di mil vueltas al asunto y no pude encontrar otra explicación que el hecho de sentirme traicionada por doble vía: por mi equipo, que no me anticipó lo que estaba pasando, y por mi jefe que no me lo pidió de frente. Pero sentirme una víctima no me convencía. Había algo que no me cerraba en esa explicación. ¿Cuál era mi parte en ese sentimiento de profunda perturbación?

Qué increíble haber tardado tanto en darme cuenta cuando es uno de los temas que atraviesa toda mi vida. A veces, lo evidente es lo que nos resulta más difícil de ver. Nuestras creencias fundacionales están ocultas a plena luz. El elefante en la habitación.

Había pasado la vida destacándome en cada actividad que hacía como forma de ser valorada. En algún momento de mi infancia debo de haber llegado a la conclusión de que la única forma de que me miraran, me quisieran, era a fuerza de logros. Sí, no suena bien, pero ¿acaso se puede amar a alguien a quien no se ve, a quien no se percibe? ¿No es este el primer requisito del amor?

Así, sin darme cuenta, desde muy chica se fue instalando en mí una matriz de funcionamiento en la que tenía que mostrar resultados para llamar la atención. Para que me vieran. La emoción que había dominado mi vida era: "Si lográs, te valoro; si no, te descarto". Los resultados entonces, se convirtieron en mi estrategia de supervivencia afectiva. El reconocimiento fue el sentimiento más parecido al amor que encontré en mi entorno.

Aquella evaluación imprevista y secreta de mi jefe había ratificado una vez más que yo no era merecedora de amor. Rozaba ese dolor tan antiguo y tan profundo de que nadie mirase más que mis logros.

Con la perspectiva que dan los años, pude entender algunas cosas: que los demás hicieron lo que pudieron y que el trabajo no era el ámbito adecuado donde buscar amor, aunque con frecuencia ahí también se jueguen nuestras necesidades más íntimas.

Entendí que rendir para ser querida es una trampa perfecta. Al principio funciona: te felicitan, te valoran, te dan lugar. Pero después ya no podés parar, porque si lo hacés, sentís que dejás de existir.

Hoy solo quiero ser quien soy sin tener que demostrar nada. Sin buscar aplausos, ni premios, ni reconocimiento. Quiero poder respirar sin tener que ganarme el aire. Estar en una reunión sin tener que impresionar a nadie. Existir sin que nadie me evalúe.

Y quizás eso sea el amor: un lugar en el que no hay que explicar por qué merecemos estar ahí.

El trauma no siempre se grita; con frecuencia se disfraza de excelencia.

No hay paz posible si nuestro valor depende de los demás.

Alta tensión

*La paz no requiere de dos personas; requiere
solo de una. Tú.
El problema empieza y termina ahí.*

BYRON KATIE

—¿Qué le pedirías a tu madre? —me preguntó la terapeuta.

Estábamos llegando al final de la sesión y escuché la pregunta con desconcierto.

Mi mamá había empezado terapia por primera vez seis meses antes, a los sesenta y siete años. Cuando me lo contó, me alegré por ella. Siempre había sido muy escéptica de los psicólogos y psicoanalistas. Decía que eran incapaces de ayudarla porque sus propias vidas era un desastre: divorcios, problemas económicos, amantes, hijos con dificultades. Como si los terapeutas tuvieran que ser perfectos para poder ayudarnos, como si vivir no fuera lidiar con todo eso.

No sé si esa era la verdadera razón para no ir a terapia o tal vez era la excusa que había encontrado para no mirar mucho su vida. Nunca es agradable meternos con lo que nos pasa y conocer nuestras zonas más sombrías. ¿Pero ignorarlas es mejor?

Un tiempo después de haber empezado terapia me dijo que su analista le había propuesto tener reuniones con ella y cada uno de

sus hijos, y también con su marido —mi padre—. Accedí de inmediato como una forma de apoyarla, así que definimos una fecha y un horario. Yo era el primer hijo al que se lo proponía, quizás porque en los últimos tiempos estábamos teniendo muchos desencuentros.

Cuando llegó el día, me llamó dos horas antes de la cita para decirme que imaginaba que yo tendría muchos compromisos de trabajo y que podíamos suspender todo. ¿Estaría preocupada por mí o le daría pánico lo que pudiera surgir durante el encuentro? Le dije que me había comprometido con ella y que estaba feliz de tener ese espacio juntos.

Se ve que la terapeuta la había preparado para la sesión diciéndole que no se defendiera de nada de lo que yo pudiera decir. Seguramente tendría mucha información del lado de mi madre y querría conocer otra campana sin que mamá interrumpiera o me condicionara. Hice un esfuerzo por no hacer reproches, tratando de formular los problemas con calma, pero aquella pregunta final me descolocó.

Mientras pensaba qué contestar, me desbordaron las emociones y se me cerró la garganta. A punto de llorar, balbuceé una sola palabra de tres letras.

“Paz”.

Esa fue toda mi respuesta.

El silencio que siguió fue impresionante. Con los ojos nublados por las lágrimas, pude percibir que mi madre y su psicóloga también estaban conmovidas. Después de dos minutos que parecieron una eternidad, la terapeuta se puso de pie, nos agradeció, y nos despidió con calidez.

Es cierto que yo estaba atravesando una crisis personal muy grande que potenciaba mi sensibilidad, pero no era menos cierto que si algo faltaba en el vínculo con mi madre era paz. ¿Cómo iba a existir si ella misma no sabía qué era? Pobre, había tenido una madre imposible. Hostil, rígida, exigente, seca, siempre enojada. Incapaz de sonreír, mucho menos de abrazar, hacer cosquillas o jugar a la guerra de almohadones.

Me acordé de una investigación que mencionaba las dos causas que impiden el normal desarrollo de la emocionalidad de un niño. Una es la percepción de que el hogar no es tierra firme, la otra, los gritos. En mi caso, había habido tierra firme, pero también muchos gritos por los permanentes desencuentros entre mis padres. ¿Acaso eso no era también una forma de inestabilidad, algo que siempre me hizo sentir que mi familia estaba por estallar en mil pedazos? Por otro lado, ¿cuánto había influido la insatisfacción permanente, la angustia y el desborde emocional de mi madre en mi propio desarrollo?

Diez años después de aquella sesión con mi mamá, yo mismo estaba contándole a mi terapeuta sobre mi dificultad para ser feliz. Me escuchó con paciencia y entonces dijo algo que me frenó en seco.

—No vinimos a esta vida a ser felices, sino a vivir en paz. La felicidad es vivir en paz.

Me reacomodé en el sillón y quedé ahí tirado, flojo, como si hubiera tomado tres gin tonic seguidos. La tensión corporal que habitualmente tengo desapareció en un segundo.

¿La felicidad es vivir en paz?

Mi terapeuta tuvo la lucidez de no decir nada más. ¿Qué podría agregar? Por lo general nos asustamos de las palabras importantes y las diluimos con otras para que resulten más tolerables. Él tuvo la sabiduría de no hacerlo. No interrumpir el contacto del paciente con su propio dolor es una de las máximas de todo terapeuta. Y es una tentación a resistir.

Si la verdadera felicidad era vivir en paz, yo había sido muy infeliz. Hacía años que sabía que la felicidad no es algo a obtener, que no tenía nada que ver con la foto de la familia perfecta, ni con el dinero, la fama o el reconocimiento. Pero así y todo nunca había tenido paz: vivía en guardia, listo para resolver cualquier problema que surgiera, de cualquier tipo, siempre preocupado por cuestiones que, en el fondo, no eran tan importantes o había bajas chances de que sucedieran.

Aquel día en terapia me sentí distinto. Mi cuerpo seguía relajado, como si los gin tonic todavía estuviesen haciendo efecto. La sensación se fue diluyendo con el paso de las horas, pero dejó un sedimento.

La sensación profunda de que no voy a alcanzar la paz conquistando grandes cosas, sino rindiéndome a lo que ya ocurre. Aceptando que la madre que tuve fue la única posible. Que yo también fallé en muchas cosas. Que la vida es lo que es, no lo que debería haber sido. Que necesito dejar de correr detrás de los espejismos propios y ajenos.

La paz, entonces, quizás no llegue como una meta, sino como una decisión humilde: dejar de resistirnos, dejar de pelearnos con la vida.

La paz no llega cuando todo encaja, sino cuando dejamos de forzar lo que no puede ser.

A veces lo más revolucionario no es cambiar de vida, sino aprender a habitarla sin vivir peleando con ella.

Socios del silencio

Los aplausos no reemplazan el abrazo que uno necesitaba de chico.

ALICIA MILLER

Pasé toda mi carrera deportiva sola.

¿Dónde estaba escrito que mi familia no podía verme perder? No lo sé, pero lo concreto es que nunca vinieron a verme jugar. Bah, solo una vez, a una final que perdí.

Había algo en nuestra dinámica familiar que me impedía invitarlos. Yo sentía que exponerme a que me vieran perder era un mal trago para todos. Si ellos no venían, yo estaba más cómoda, menos presionada. Mejor jugar mis partidos tranquila: si ganaba, les contaba y ellos se alegraban, y si perdía les ahorra el mal momento.

Así fue toda mi carrera. Yo les contaba poco, y ellos no preguntaban ni venían. Socios del silencio.

Hoy miro hacia atrás y me doy cuenta de que jugué cientos de partidos y aunque gané la mayoría, siempre estuve sola. Compartí mis alegrías con pocas amigas reales y con muchos oportunistas. Si mis padres hubieran venido a verme, habrían visto muchas más victorias que derrotas. Y no puedo evitar preguntarme: ¿tan intolerable hubiera sido que me vieran perder? ¿Lo era para mí?

Nunca tuve paz. Cuando me iba bien, estaba sola. Y cuando me iba mal, sentía que no valía nada. Como si fuera poco, cada triunfo aumentaba la angustia por tener que sostener esos logros. Así se desarrolló mi carrera deportiva y mi vida. En soledad y bajo presión. El hecho de que haya sido *exitosa* solo potencia el sinsentido.

En el fondo, siempre me sentí obligada a ganar. Quizás por eso me pasé la vida ofreciendo mis resultados a cambio de atención. Mis logros eran cartas de amor que escribía para quien pudiera leerlas. Por eso prefería acumular victorias en soledad con las que eventualmente podía comprar amor, antes que exponerme a compartir derrotas que expusieran mi vulnerabilidad.

Mis padres me dieron mucha libertad aunque escasa presencia, bajo nivel de acompañamiento. Podrían haberme preguntado cómo estaba, si podían ir a verme jugar, o simplemente enseñarme que un resultado nos les cambiaba nada lo que sentían por mí, que lo único que querían era acompañarme, caminar juntos. No fue posible, se ve que ellos tenían sus propios fantasmas.

Calculo que no se desesperaban si yo no obtenía resultados, pero tenían temor de hacerme sentirme más expuesta, y quizás también de sentirse expuestos ellos. Con su ausencia querían ahorrarme el mal trago y, sin saberlo, lo potenciaban. Todos fuimos un poco analfabetos emocionales.

El objetivo estaba puesto en el resultado, no en el camino. Mucho menos en compartir ese camino.

¿Realmente valía la pena vivir así, buscando logros, cargando constantemente con el miedo a perder y sentir que no valía nada? ¿Acaso no es mejor cuando las personas que queremos están con nosotros, con todas las limitaciones y las frustraciones que impone la

realidad? Como le escuché decir una vez a Marcelo Bielsa: "Necesito que me quieran para poder ganar, no que me quieran porque gané".

Ahora puedo ver que yo no necesitaba que me aplaudieran. Solo me hubiera gustado que estuvieran. Que compartiesen mi alegría si levantaba la copa del primer puesto, y también una pizza en un bar cualquiera si perdía. Que me hicieran saber que verme perder no cambiaba nada. Que me abrazaran igual, o más fuerte.

Hoy, después de un largo recorrido, entiendo que el amor que no soporta verme frágil no es amor. El amor que hay que comprar no es amor.

Quiero que me quieran aun sin no logro nada. Quiero poder perder y que no pase nada, que sea solo una derrota. Quiero que puedan verme rota y no salgan corriendo.

Quiero vivir menos sola. Quiero poder sentirme amada incluso cuando no gano. *Sobre todo* cuando no gano.

¿Qué es más importante: el resultado o el proceso?

La compañía.

Encrucijada

*No morimos por falta de sexo,
sino por falta de caricias.*

VALÉRIE TASSO

No siempre se engaña por deseo: a veces se traiciona por hambre emocional.

Llevamos quince años como amantes. Los primeros doce fluyeron, cada vez que nos veíamos era una celebración. Pero los últimos tres se complicaron mucho.

Carina llegó a mi estudio para que la ayudara en su divorcio, un proceso largo y muy difícil. Ella tenía treinta y nueve años, y yo cincuenta. Su exmarido era uno de esos hijos de puta sin paz que le hacía la vida imposible, lo que nos obligó a hablar a diario y compartir situaciones de mucha tensión. Ella se quebró varias veces y en esos momentos yo le daba la mano, o si la veía muy mal, la abrazaba.

Con mi esposa estamos juntos desde que teníamos dieciocho años. Nos conocimos en la facultad, cuando además de estudiar trabajábamos todo el día para salir adelante. Los dos veníamos de familias humildes y necesitábamos construirnos un futuro diferente.

Apenas pudimos nos mudamos juntos porque nos resultaba imposible pagar dos alquileres. Y ni hablar de vernos: con jornadas

de trabajo de hasta doce horas, apenas podíamos con nosotros mismos. Con mucho sacrificio nos recibimos y seguimos progresando. Tardamos en decidirnos a tener hijos porque teníamos miedo de no poder darles la calidad de vida que recién empezábamos a descubrir para nosotros. Solo después de un gran esfuerzo e infinitas conversaciones decidimos tirarnos a la piletta.

En síntesis, hasta los cuarenta años no tuve margen más que para empujar y empujar. La sexualidad con mi esposa a esa altura era mínima y de subsistencia, no solo porque llevábamos veintidós años juntos, sino porque los habíamos vivido bajo mucha presión. Primero, por trabajar y estudiar a destajo y en simultáneo. Y después, por tener que trabajar como locos para salir adelante y poder bancar a nuestra familia. Ella también trabajaba en nuestro estudio contable, aunque en menor medida que yo para poder ocuparse más de nuestros dos hijos.

Durante diez años viví mi sexualidad prácticamente en soledad. Apenas llegábamos a la cama mi mujer se desmayaba, y yo no encontré más remedio que masturbarme casi a diario. Así canalizaba mi pulsión sexual y tenía un espacio íntimo en el que, al menos en mi imaginación, podía acostarme con quien quisiera. Hoy miro hacia atrás y me da pena haber perdido los mejores años de mi vida sexual de esa forma. Pero no estoy seguro de que tuviese alternativas que no fueran engañar a mi esposa. Es un dilema triste, que dudo que hubiera podido resolver de otra forma. A veces, lo que llamamos fidelidad es miedo.

A los cuarenta, tuve una aventura con una mujer de Tribunales. Dudé mucho en cruzar ese límite, pero tenía una duda que me carcomía el alma: ¿voy a seguir viviendo así el resto de mi vida?

Esa primera experiencia fue un viaje de ida en el que sentí la libertad de experimentar algo que necesitaba vivir hacía rato. También me hizo sentir que podía caminar por el fuego sin quemarme. Tenía un par de amigos que solían verse con prostitutas para no correr el riesgo de enamorarse. No era mi caso. Yo estaba contento con mi mujer y con mi familia. Solo necesitaba un espacio en el que canalizar mi deseo sexual y disfrutar un rato de distensión entre tantas exigencias.

Quizás también estaba un poco cansado de que mi mujer nunca me buscase sexualmente y de que la iniciativa fuese siempre mía. O quizás yo tampoco tenía muchas ganas de seguir teniendo sexo únicamente con ella. Sea como fuese, empecé a tener amantes, tratando de no descuidar lo más importante: mi familia.

Después de varios años apareció Carina. Yo no la busqué. Nos acercó la intimidad emocional generada entre nosotros por la vulnerabilidad que ella enfrentaba con su divorcio y terminamos siendo amantes.

Desde el primer día le aclaré que no valía enamorarse. Menos de un año después, era evidente que no me había hecho caso. Cuando no hubo forma de negar lo evidente, le propuse dejar de vernos.

—¿Cómo voy a querer que dejemos de vernos si es lo más lindo que me pasa en la vida? —me cortó.

Así seguimos durante diez años en los que nuestro vínculo se fue profundizando, pero al menos en mi caso eso nunca me puso en crisis. Si bien mi relación con ella era algo muy valioso, no se me ocurría separarme de mi mujer ni dejar mi casa y mi familia.

Pero algo cambió en los últimos tres años. Por un lado, percibir el sufrimiento de Carina, que no tiene con quien compartir su vida

fuera de las muchas horas semanales que pasamos juntos. Nunca me atreví a pasar ni una noche con ella. ¿Será que no lo hago porque tengo miedo de mí mismo, de que mis emociones desborden y ya no pueda volver a casa? Es posible, aunque no creo que esa sea la verdad completa.

Estos últimos años fui comprendiendo el trasfondo de mi situación, que va más allá de la relación con Carina. Con mi esposa llevamos más de cuarenta años juntos, luchamos la vida espalda con espalda y construimos nuestra familia. Sin embargo, y aunque me duela mucho reconocerlo, hace rato que no hay calidez ni ternura entre nosotros.

¿Acaso la hubo alguna vez? ¿Será que solo unimos fuerzas ante la adversidad para construir juntos una estabilidad económica y emocional que ninguno de los dos había tenido? ¿Habremos sido camaradas de lucha, nada más? Y si así fuera, ¿eso le quitaría valor a todo lo que armamos juntos?

Con Carina, en cambio, encontré el afecto que tanto anhelaba y que ni siquiera sabía que existía, porque nunca lo había conocido. Nuestra sexualidad es excelente, pero el vínculo pasa por otro lado. Siento que ella es capaz de recibirme, de escucharme, de hacerme una caricia, de mirarme con ternura. De darme todo lo que no encuentro en casa. Incluso más, de darme lo que yo no imaginaba que necesitaba. El afecto que nunca tuve y que aunque no lo supiera, esperaba.

Estoy parado en medio de este dilema sin saber hacia dónde ir. Por un lado, mi compañera de vida, con la que formamos una familia con hijos y nietos, pero con quien tenemos poco y nada de amor. Un

hogar sin calor, seco, casi diría que sin vida. Un desierto emocional. Por otro lado, Carina y la calidez que tanto necesito. Un manantial.

Creo que nunca antes llegué a planteármelo como algo importante por lo dura que fue mi vida. ¿A quién le importa el afecto si está en juego la supervivencia?

Pero ahora, con sesenta y cinco años, sé que estoy viviendo los últimos años buenos de mi vida, y eso potencia mis emociones y mi conflicto. ¿Voy a romper mi familia a esta altura? ¿Voy a pasar las Navidades, los cumpleaños, las vacaciones lejos de mis hijos y mis nietos, en un clima hostil por haberme separado? ¿Alguien podrá comprenderme? Y si me enfermo, ¿vendrán a visitarme o estarán demasiado enojados como para acompañarme? Pero si no me separo, ¿voy a seguir viviendo sin afecto lo que me queda de vida? La falta de ternura puede ser más asfixiante que la falta de aire. ¿Pero tengo derecho a elegirme cuando eso implica herir a los demás?

Tengo la conciencia tranquila porque cuidé lo que había que cuidar todo el tiempo que pude, incluso negándome a mí mismo y a mis propias necesidades. Pero en un momento, no pude más. La realidad empezó a descongelarme y ahora siento que ya no quiero seguir viviendo en las altas cumbres. Necesito ese calor. Quiero dejar de sobrevivir para empezar a vivir.

¿Y entonces? ¿Qué estoy esperando?

Algunos amigos me dicen que hable con mi mujer. Como si no lo hubiera hecho. O como si fuera posible que ella se vuelva cálida y afectiva a esta edad. Otros más moralistas me condenan. El que juega con fuego se quema, me dicen. Pienso que son juicios fáciles. Mi verdadero problema es haberme alejado tanto del fuego hasta

tener una existencia gélida, glacial, durante casi toda la vida. No tuve margen. Y ahora tengo la suerte —¿o la desgracia?— de haber conocido el amor en el otoño de mi vida.

Me siento mal porque sé que no hay ninguna salida posible sin dolor. Haga lo que haga, habrá pérdidas y sufrimiento. A veces creo que frente a ciertos problemas, lo mejor es no tener avidez por querer resolverlos. Pero por momentos el conflicto se me hace insoportable.

Un buen amigo me dice que somos todos adultos.

—Todos eligieron y eligen, incluso tu esposa. No es cierto que ella sea una víctima. En todo caso, elige no ver, negar lo que debe percibir de mil formas, y en eso es tan responsable como vos. No es una situación ideal, pero sí humana, así que no te cargues con lo que no te corresponde —me calma.

Sé que la vida no es redonda. A veces nos pone en situaciones contradictorias de las que queremos salir indemnes, cuando quizá la única salida posible sea aprender a vivir las contradicciones. Aceptar que los conflictos también son parte de nosotros, parte de la vida. Como en una moneda, no podemos separar la cara de la ceca sin destruirla.

¿Puedo darme el espacio para recorrer este camino incierto?
¿Cómo hago para vivir lo mejor que pueda el tiempo que me queda?

No estoy en condiciones de elegir con certeza porque ambas partes de mi vida son reales y me constituyen. No quiero traicionar lo que construí, pero tampoco traicionarme a mí mismo. Quizás el mayor acto de amor que puedo ofrecer ahora sea no forzar esa decisión.

La fidelidad no es no traicionar: es sostener lo que amamos, incluso si eso nos parte al medio.

La madurez no es saber qué hacer: es saber qué hacer con lo que no se puede resolver.

Nadie sale ileso de una vida plenamente vivida.

Invisible²

*La infancia no termina cuando crecemos, sino
cuando sanamos.*

BORIS CYRULNIK

—¿Fue el partido más difícil de tu vida?

La pregunta del periodista me enfrentó a algo familiar, pero de lo que yo no era totalmente consciente.

Acababa de ganarle la final del mundial a Jahangir Khan, el mejor jugador de squash de todos los tiempos. Un hombre extraordinario con el invicto más largo de toda la historia y de todos los deportes: cinco años y medio sin perder un partido. Ni uno solo. La cantidad de veces que habrá jugado con fiebre, contracturado, aburrido, desconcentrado por peleas con su mujer, un organizador o su padre, y aun así entró a la cancha y ganó. No hay otro deportista que haya logrado lo mismo. Y yo acabo de ganarle.

Con mi hermano Brett siempre tuvimos una relación compleja. Él es dos años más grande y desde que tengo recuerdos, mantenemos una competencia silenciosa, casi invisible, incluso antes de que ambos empezáramos a jugar al squash.

Uno de mis primeros recuerdos de esta lucha brutal es cuando yo tenía ocho años. Un día, al salir del colegio, Brett me propuso jugar una carrera hasta casa. El que primero lograra sentarse a la mesa se

quedaba con el postre del otro. Confiando en mí mismo acepté el desafío aunque mirando para atrás, no era una decisión inteligente. La diferencia de edad hacía que mi hermano fuera bastante más alto y desarrollado que yo.

Salimos del colegio a toda velocidad y corrimos las cuatro cuadras que había hasta casa. Brett me fue sacando una ventaja y era evidente que ese día iba a quedarse con mi postre. Perdido por perdido, se me ocurrió una idea audaz. Habitualmente entrábamos a casa por la puerta de servicio porque la principal estaba cerrada con llave. Como el comedor de diario, a donde teníamos que llegar y sentarnos, estaba antes que la puerta de servicio, no dudé un instante. Con el empujón que traía por la corrida, me tiré contra la ventana, rompí el vidrio y logré sentarme antes que Brett.

Él había entrado a casa por la puerta y llegó justo para ver cómo yo le ganaba. Mamá apareció alertada por el ruido de los vidrios rotos, y quedó petrificada al ver la escena. Yo tenía heridas sangrantes, pero estaba orgullosamente sentado en mi silla. El postre de Brett era mío y no me importó nada que tuviéramos que ir a la guardia para que me dieran doce puntos de sutura en el antebrazo.

No sé cuándo empezó esta locura entre nosotros. Es difícil identificar los hechos que nos marcaron y establecieron nuestra rivalidad. Quizás tenga que ver con haber nacido segundo y que todas las miradas familiares estuvieran puestas en Brett.

Diversas situaciones forjaron nuestro camino de antagonismo, silencioso pero firme. En el fondo yo solo anhelaba que a mí también me miraran, que me quisieran como lo querían a él.

Él siempre fue la gran esperanza familiar. A él le compraban la ropa linda y a mí me llegaba lo que él dejaba de usar o le quedaba chico. Él tenía un lugar de importancia en las comidas familiares, mientras que yo parecía ser invisible. Ni hablar del deporte. Todo lo mejor siempre era para él, el hijo mayor, al que había que apoyar y estimular. Mis padres estaban sorprendidos por el talento de Brett para el squash. Yo, en cambio, empecé a jugar porque no me quedaba más remedio. Toda la familia lo acompañaba a los partidos casi religiosamente, y mi hermana y yo no teníamos más alternativas que estar ahí. Entre aburrirme mirándolo jugar torneos, o intentar aprender ese deporte, opté por esto último.

Acabo de ganar el campeonato mundial de squash, el deporte que Brett siempre jugó tan bien, en el que toda la familia siempre lo apoyó. Él está décimo en el ranking. Pero ahora el rey soy yo.

—Sin duda, ganar el campeonato mundial y nada menos que a Jahangir Khan, el mejor jugador de toda la historia, es increíble —contesté—. Pero a pesar de ser un partido de una intensidad descomunal como ustedes vieron, no fue el partido más difícil de mi vida. Mis partidos más difíciles son siempre con mi hermano Brett. Con Jahangir Khan solo peleamos por el campeonato del mundo. Con mi hermano, en cambio, se juegan cosas mucho más importantes.

Con frecuencia, alcanzar el éxito, más que reparar las heridas, las subraya.

Rara vez nuestros objetivos son por los motivos que creemos; suelen tener otras causas subyacentes, que son las realmente importantes.

2 Inspirada en la final del campeonato mundial de squash jugado en Adelaida, en 1991, en la que Rodney Martin venció a Jahangir Khan 14-17, 15-9, 15-4, 13-15, 15-9.

LA VIDA DESBORDA

Todos los años me cuentan miles de historias. Confesiones, voces quebradas, secretos que apenas se pueden decir en voz alta. Muchas tienen un punto en común: la infidelidad. Amores paralelos, deseos que irrumpen sin pedir permiso, traiciones silenciosas que no se explican por el odio ni por la falta de amor. Realidades muy complejas para ser analizadas en forma binaria. Y que por otra parte, simplemente ocurren.

Al principio pensé en nombrar esta sección “La fidelidad es inviable”. Aunque el título era provocador, también sentí que era injusto o parcial, porque lo que intento explorar va más allá del acto de ser fiel en términos sexuales. No pretende ser moral, sino existencial. Tratar de compartir lo vasto que es el ser humano, con todo lo que eso implica en términos emocionales: deseos, miedos, afecto, carencias, impulsos, ternura, contradicciones.

Entre todas las historias que recibo cada año hay otra constante. Las mujeres suelen darle un sentido más emocional a lo que les pasa, mientras que los hombres viven esas relaciones “prohibidas” desde un lugar más físico, más fugaz, separando el cuerpo del alma, excepto cuando empiezan a envejecer. Entonces declina el peso de lo físico y crece lo afectivo.

En todos los casos, lo que me interesa no es la infidelidad en sí, sino el sufrimiento que la rodea. ¿Cómo es posible que algo que pasa todo el tiempo, en todos lados, sea rechazado de plano como si fuera una anomalía de la historia, el número cero de la ruleta?

Entonces surgen otras preguntas: ¿El verdadero drama está en lo que ocurre —esa infidelidad— o en cómo imaginamos que debería ser la vida? ¿Sufrimos por lo que nos pasa, o por lo que esperábamos que nos pasara y, evidentemente, no sucede?

Tal vez el problema de fondo no sea que la infidelidad es dolorosa, sino que hemos construido una idea de amor demasiado estrecha, rígida, imposible. Esperamos pureza, permanencia, certezas eternas. Y la vida no se adapta a nuestros ideales ni a nuestras necesidades de seguridad. Desborda, irrumpe, se sale de los límites que le fijamos. Y cuando no encaja en lo que creemos que debería ser, nos enojamos, nos sentimos traicionados.

Pero cuando nuestras ideas no se ajustan a la realidad, la realidad no sufre. Solo sufrimos nosotros. Luchar contra lo que pasa en nombre de lo que creemos que debería pasar quizás sea una de las formas más eficaces de destruirnos.

Las historias de esta sección no buscan dar respuestas a ninguno de estos interrogantes. No justifican ni condenan, no proponen fórmulas. Solo plantean las preguntas que nos cuesta hacernos. Abren la puerta a lo humano, a eso que duele, que late, que inquieta. A la vida tal como es: imperfecta, intensa, desbordada.

El paraguas y el tsunami

Uno no se libera de una pasión tratando de no sentirla, sino atravesándola.

CARL JUNG

Me impresionó desde el primer minuto que la vi. Sentí que era una persona especial, con una energía impresionante, como si estuviese frente a un huracán. ¿A todas las que estábamos en esa reunión les habrá pasado lo mismo, o solo a mí?

Estuvo muy callada y solo habló al final, pero sus palabras me conmovieron. No recuerdo bien qué dijo, solo sé que conecté profundamente con ella y que, por una vez en la vida, me sentí menos sola. Ahí estaba todo lo que siempre había intuitido y nunca terminaba de encontrar: la sensación de que me sentía segura, a salvo. Como si me hubiera dicho: "Si estás conmigo, todo va a estar bien". Qué cosa inexplicable es el amor a primera vista.

Mucho tiempo después, cuando ya estábamos hasta las manos, me confesó que le había pasado algo parecido. Que apenas me vio también percibió una energía especial y que enseguida miró si yo llevaba alianza. "Qué lástima que esté casada y que yo también esté casada". ¿Cómo podíamos tener semejantes pensamientos minutos después de habernos conocido?

Durante algo más de un año nos vimos una vez por semana en un proyecto de trabajo que compartíamos con otras personas. Nuestro lugar de encuentro era el bar del Malba, y sin darme cuenta me encontré yendo contenta cada vez, no por la reunión en sí, sino porque ella estaba ahí. Ese día me vestía especialmente bien, cuidaba hasta el mínimo detalle. Llegaba con energía y buen humor, incluso me sentía afortunada, y en cuanto la veía quedaba hipnotizada, como si no pudiese hacer nada más que orbitar alrededor de ella. No me importaba nada, ni los problemas, ni el trabajo, ni mi vida fuera de ahí. ¿Acaso no es eso estar enamorada? ¿Qué otra cosa podía hacer, más allá de mis ingenuos deseos de oponer resistencia?

Las dos estábamos en pareja y éramos buenas personas. La infidelidad no entraba en nuestras cabezas, menos aún enamorarnos de otra persona estando casadas, y menos que menos de alguien del mismo sexo. Muchas veces antes yo había pensado que ese era el típico comportamiento de gente que no estaba bien.

Además, mi matrimonio era muy lindo. Ese fue otro aprendizaje inesperado: la fidelidad no me ofrecía garantías. Estar bien con mi marido no me blindaba de nada. Quienes están convencidos de que uno solo se enamora de otra persona porque con su pareja no andan bien, no saben de qué hablan. Hay miles, millones de personas iguales a nosotros, que tenían buenos matrimonios hasta que un nuevo amor totalmente inesperado los partió al medio.

Durante un tiempo, esa energía contenida nos atravesó en forma secreta y subterránea. Ambas la manteníamos a raya sin darnos cuenta, como indica el manual de los valores, creyendo que hay ciertas cosas que una buena persona no hace. En aquel momento a

mí ni se me ocurría pensar que podríamos estar juntas y mucho menos fantaseaba con tener sexo con ella. Nunca había pensado estar con otra mujer de esa manera. Me encantaba verla, estar cerca, oírla hablar, y no se me ocurría nada más. Simplemente estaba fascinada.

Era un poco inocente y creo que ninguna de las dos era del todo consciente de lo que nos pasaba.

Pero cuando finalmente nos dimos cuenta de que nos mirábamos así, el efecto fue conmovedor. Saber que alguien nos registraba de ese modo dejó totalmente expuesta la posibilidad de tener una historia. Entonces sí, la realidad fue imparable.

Al principio, nos mentíamos a nosotras mismas diciéndonos que las burbujas no hay que hacerlas explotar, sino absorberlas. Teníamos la ilusión de que podríamos desinflar la burbuja de nuestro enamoramiento sin desaparecer de la vida de la otra. A la luz de los hechos, fue otra ingenuidad. ¿O acaso en nuestro fuero más íntimo eso era lo que buscábamos?

Por más esfuerzos que hicimos para comportarnos como creíamos que debíamos, la vida nos pasó por arriba. Como si hubiésemos querido protegernos de un tsunami con un paraguas.

Ese proceso emocional nos zamarreó de un lado a otro y arrasó con nuestras vidas tal como eran hasta ese momento. Destrozó nuestros matrimonios y nuestras familias, pero también un montón de ideas y certezas que teníamos sobre cómo debían ser las cosas.

Solo después de varios años de vivir en una montaña rusa emocional, pasando del máximo gozo al máximo sufrimiento, nuestra vida empezó a encontrar un nuevo equilibrio. Con mucho esfuerzo pudimos ir rearmándonos, y entonces aparecieron

conflictos que habíamos sido incapaces de ver mientras estábamos drogadas de amor.

Algunos eran los mismos problemas que habíamos vivido con nuestras parejas previas. La ilusión de que este nuevo amor nos completaría y resolvería nuestros conflictos de siempre, y para toda la vida, era solo una fantasía. Creímos que todas nuestras dificultades se solucionarían y ahí estábamos, con los mismos quilombos de antes, más una separación a costas. Los problemas nos habían seguido como nuestra sombra.

Después de varios años juntas finalmente también nosotras nos separamos. Me gustaría pensar que aquel amor prohibido me rescató de un mal matrimonio, pero no sería cierto. Yo tenía un buen matrimonio, formado por dos personas que, como todas, tenían dificultades. No eran problemas insalvables, como para ponerle fin a nuestra relación, pero mis anhelos disparatados de estar con alguien que pudiese sanarme, resolverme la vida, me hicieron creer que todo sería distinto si cambiaba de pareja. Más luminoso, mejor. Diferente.

Estaba convencida de que ella podría sanar mis heridas y terminar con mis miedos. Que alejaría todos mis fantasmas. Que me rescataría de mi vida opaca, en blanco y negro. Finalmente yo sería la mujer que estaba llamada a ser y que la realidad no convalidaba. Solo ella se daba cuenta, creía en mí, y su presencia a mi lado lo haría posible.

Pero no. El tiempo me mostró que ella estaba tanto o más herida que yo, que tenía sus propios problemas, algunos incluso más grandes que los míos, y que la idea de que podía resolverme la vida

era un delirio. Porque la vida no es algo a resolver, y el otro apenas puede con la suya. Nadie viene a salvarnos.

Nuestras sombras son nuestras.

Y aunque querríamos que otro nos arregle la vida, eso nunca sucede. Menos mal, porque si ocurriera, ¿qué libertad tendríamos al deberle algo así a nuestra pareja? ¿Puede haber amor con tanta dependencia?

Entonces, ¿para qué me separé? ¿Para qué cambié mi matrimonio por ese otro amor?

Me rendí porque la realidad me pasó por arriba. El tsunami emocional que viví al conocerla no me dejó margen para seguir con mi vida tal como era. No tuve opción. Y aunque en el largo plazo nuestra relación no fue lo que esperaba, me ayudó a sacar del freezer mis emociones. A sentir cosas que hasta aquel momento no me había permitido porque tenía miedo de que me desestabilizaran.

¿Qué pasa cuando alguien nos moviliza y amenaza nuestra *normalidad*, esa buena vida que tanto nos costó conseguir? ¿Qué hacemos cuando algo verdadero nos arrasa? ¿Nos escondemos detrás de los valores, de las estructuras, de la moral? ¿O nos atrevemos a sentir y a soltar el control, sabiendo que nadie sale ileso del amor ni de la vida?

Cuando la emocionalidad nos inunda, ¿será que lo único sensato es tirar el paraguas y dejarnos llevar por el tsunami hasta donde nos lleve, intentando no morir en el intento y aceptando que eso también es vivir?

El enamoramiento no siempre construye, pero siempre revela: quiénes somos, qué buscamos, a qué le tenemos miedo.

Las decisiones que nos cambian la vida rara vez se toman. Nos toman a nosotros, y después tratamos de explicarlas.

Cantos de sirenas

Si antes solíamos divorciarnos porque éramos infelices, ahora nos divorciamos porque pensamos que podríamos ser más felices.

ESTHER PEREL

—¿Te acordás que cuando eras adolescente hubo una época en la que yo viajaba mucho, una o dos semanas al mes? —me preguntó.

—Cómo olvidarme, si mamá te lo enrostró un millón de veces...

—En realidad, no estaba de viaje. Me iba a una casa en Olivos en la que vivía con otra mujer de la que estaba perdidamente enamorado.

Me quedé helado. ¿Para qué me contaba esto mi padre? ¡Y en este contexto!

Hacía un buen tiempo que yo venía llevando, como podía, una doble vida. Estaba casado y tenía una familia hermosa, pero me había enamorado de otra mujer y todo se había ido a la mierda con rapidez. No pude evitar engancharme y después de un par de años de aguantar esa dualidad, decidí poner la verdad sobre la mesa y blanquearle la situación a mi esposa.

Me había callado hasta ese momento porque es lo que todos siempre aconsejan. Hablarlo, dicen, es destrozar la pareja. Lo que nadie pondera correctamente es que apenas uno decide ocultarlo,

algo mucho más grave y silencioso empieza a pasar: nos vamos distanciando cada vez más. En el fondo, si no podemos hablar de lo que más nos importa o nos preocupa, ¿de qué hablamos?

Llegó un momento en el que yo había naturalizado no hablar de nada. Charlabamos del clima, del colegio de los chicos y de cualquier otro tema que no nos involucrara emocionalmente. Lo que empezó con el afán de cuidar mi matrimonio —al menos hasta que la situación se enfriara o se resolviera de algún modo— nos fue alejando. A veces, proteger debilita.

Cuando llegué a mi Siberia emocional entendí que no podía seguir de esa forma. No podía seguir ocultando la verdad.

Después de pensarlo mucho, decidí contarle todo. Fue un terremoto. Yo estaba perdidamente enamorado de otra mujer, pero también sentía que estaba para pelearla con mi esposa. Eso fue lo que le conté a mi padre, que después de escucharme me blanqueó esta barbaridad.

—¿Para qué me contás esto ahora? —le pregunté.

Prendió un cigarrillo y su mirada se escapó por la ventana del bar. Después de un largo silencio, me dijo:

—Para que entiendas que enamorarse de otra persona estando casado no es algo excepcional, sino humano. También te diría que ser infiel es parte de la vida, aunque algunas personas no puedan entenderlo, y mucho menos aceptarlo. Van a seguir sosteniendo que la infidelidad es una traición, que de eso no se vuelve, y todas esas creencias equivocadas.

—¿Qué querés decir?

—Que si más de la mitad de las parejas se divorcian y, según dicen varias encuestas, más del 75% de las personas fueron infieles

alguna vez en la vida, hay algo en esa idea del amor que no está funcionando. Lo que falla no son las personas, sino nuestras creencias sobre la fidelidad y la pareja.

—¿No es una postura un poco cínica?

—Todo lo contrario. Madurar es dejar de creer en fantasías para poder relacionarnos con la realidad tal como es, no como queríamos que fuera. Lo demás son teorías que todo el mundo repite pero nadie vive.

Me costaba procesar lo que me estaba diciendo. Yo nunca antes había sido infiel. Había tenido una conducta matrimonial ejemplar durante toda mi vida, hasta que a los cuarenta y dos años irrumpió un amor que me llevó puesto.

—Suponiendo que fuera así, ¿por qué no me lo dijiste cuando yo tenía veinte años en vez de hacerlo ahora, cuando ya es tarde? No me sirve que me digas que maneje con cuidado después de haber destruido el auto.

Mi padre acusó el golpe.

—No pude. O no supe. Siempre creí que era un tema de tu vida en el que no tenía que meterme. Perdoname. También pensé que ibas a darte cuenta solo.

—¿De qué? ¿De que hay que seguir casado a cualquier precio? —le dije, enojado.

—De que los que se tiran al mar encandilados con los cantos de las sirenas terminan ahogados. ¿O de qué pensás que hablaba Ulises en la *Odisea*? ¿Eran sirenas o sería un amor prohibido que quería vivir sin que destruyera toda su vida? Ulises sabía que la tentación era tan irresistible y fatal que mandó a todos los tripulantes a la bodega para que no escuchen el canto y se dejaran llevar, pero él,

que quería experimentarlo sin tirarse al mar y morir ahogado en busca de sirenas inexistentes, se hizo atar al mástil. Vivió lo que quería sin destruir su vida en el camino.

Era una verdad demasiado cruda para escucharla toda junta, de golpe, en un momento en el que yo estaba en carne viva.

—¿Y en mi caso qué sería atarse al mástil?

—Permitirte vivir lo que necesitás vivir, sabiendo que dejar a tu compañera por este otro amor es una trampa de tus emociones. La mujer de la que estás enamorado es como el canto de las sirenas, una tentación irresistible que te hace creer que toda tu vida va a ser mejor si te vas con ella, dejando en segundo plano todo el dolor que les vas a causar a tu esposa y a tus hijos. Y lo peor es que si lo hacés, es muy probable que dentro de algunos años termines en un lugar muy parecido al que estás ahora, solo que con un divorcio a cuestas. Hace años, cada vez que las mujeres de nuestra familia recurrían desconsoladas a tu abuela en busca de consejos porque sus maridos las engañaban, ella las escuchaba con paciencia, las contenía, y su única devolución era una pregunta simple: “¿Vuelve?”. Con los años entendí la sabiduría que había en esa palabra. No era cinismo ni resignación, sino comprensión de la realidad. Valorar al marido que a pesar de estar fascinado por el canto de las sirenas de un nuevo amor, elige volver a su casa. Que sigue atado al mástil aunque esté desesperado por tirarse de palomita al mar creyendo que de esa forma va a ser más feliz. La determinación de no tirar todo por la borda, de sentir sin destruir, era lo que tu abuela entendía y valoraba a sus ochenta años, después de haber visto y vivido mucho.

Las palabras de mi padre no fueron suficientes. Era una verdad dicha a destiempo. Tendría que haberme enseñado todo esto mucho antes para que yo tuviera margen de desarrollar anticuerpos. Con las sirenas cantándome en el oído, me zambullí de cabeza.

Causé dolor, sufrí mucho, pero no me morí. Aprendí que el deseo puede nublar el juicio, pero la culpa tampoco es brújula.

Mi papá, al igual que una infinidad de hombres, cree que no tiene sentido dejar a nuestra mujer por otra, porque al final del día la situación con la nueva pareja será similar. La mayoría de las mujeres también creen que los hombres somos todos iguales. Básicos, infieles, con dificultad para conectar con nuestras emociones. No somos sensibles como ellas. Qué poco nos perciben. Además, como si ellas no fueran infieles: si solo los hombres son infieles y las mujeres tienen una conducta ejemplar, ¿con quiénes se acuestan los hombres?

En el fondo, todos nos aferramos a vínculos en los que somos fieles y que se terminan rompiendo solo porque no somos capaces de conciliar las inevitables tensiones de la vida. Y al final, por ese idealismo algo ingenuo nos perdemos lo mejor. Hoy estoy convencido de que es mucho mejor tratar de hacernos cargo de nuestras contradicciones que pretender ser "coherentes" y terminar saltando de una relación monogámica a otra: las buenas parejas no perduran porque no hayan tenido crisis, sino porque desarrollaron la capacidad de atravesarlas.

Alguien me dijo una vez que las personas sensatas tratan de adaptarse al mundo y que las insensatas pretenden adaptar el mundo a ellas. Creo que hombres y mujeres nos parecemos en esto. Pero también en que podemos elegir si queremos entregarnos

ciegamente a los espejismos, una y otra vez, o si estamos dispuestos a resistir las contradicciones de la vida, aun cuando sentimos que van a descuartizarnos.

Ser fiel es elegir volver, no porque no haya dudas y dolor, sino porque comprendemos el valor de quedarnos.

Nos pasamos la vida buscando la relación perfecta y muchas veces destruimos lo bueno por no saber tolerar lo real.

Otras formas de cuidar

*No se puede amar sin herir.
No se puede vivir sin mentir un poco.*

MARGUERITE DURAS

Esa llamada no identificada abrió las puertas del infierno.

Todo empezó cuando me comunicaron que mi marido había muerto, y empeoró a medida que fui enterándome del contexto de su muerte.

No murió en un lugar cualquiera ni en soledad. Fue en un hotel y acompañado por su amante. Que la autopsia revelara que la ruptura de ese aneurisma pudo deberse a un exceso de Viagra es, a esta altura, una anécdota desagradable.

Fue un shock tras otro. La pérdida de mi compañero de toda la vida y una duda corrosiva que ya nadie podrá responderme: ¿con quién estuve casada? ¿Acaso nuestro matrimonio fue una ficción?

Como cualquier pareja, habíamos tenido momentos muy buenos y otros difíciles. Y si bien en los últimos tiempos habíamos estado un poco menos cerca por tantas responsabilidades que teníamos ambos y por la rutina que nos pasaba por encima, ¿eso justifica su infidelidad? ¿Podríamos haberlo evitado si yo hubiera estado más conectada?

Al principio no supe qué pensar. Yo creía que después de tantos años juntos podíamos hablar de cualquier cosa. Habíamos sido testigos de un sinnúmero de infidelidades de parientes y amigos, y nos habíamos comprometido a que, llegado el caso, nosotros lo hablaríamos. Entonces, ¿por qué no lo hicimos? ¿Qué había en él que no pudo contármelo? ¿Y qué había en mí que no tuvo margen de expresar lo que le pasaba?

Después de revisar hasta el cansancio el maldito celular de mi marido muerto, solo encontré un número recurrente. Su amante. ¿Habría tenido otras relaciones y eliminó los rastros a tiempo?

En un raptó de impulsividad le escribí, e increíblemente ella aceptó tomar un café. Fue extraño. El encuentro de dos viudas. No sé si me dijo la verdad o solo fue un acto de piedad, pero me confesó que aunque ella estaba enamorada, percibía que él no tenía más plan que ser amantes. Entonces me dijo algo que todavía no puedo olvidar: según él, ella era su oasis.

Aunque la conversación me trajo cierto alivio porque aparentemente yo siempre había sido la mujer importante en su vida, también me dejó dolida. ¿Por qué no fui *yo* su oasis? Y sobre todo, ¿por qué no me enteré de nada de lo que le pasaba? ¿Me habrá ocultado todo para cuidarme?

Los primeros tiempos fueron muy difíciles porque yo estaba muy dolorida. Tenía una mezcla de enojo por la pérdida y decepción por el engaño. Pero pasaron seis años y sigo llena de dudas que nunca voy a despejar porque ya no puedo hablarlas con él.

Sin embargo, algo bueno tiene todo esto, y es que sigo descubriendo cosas sobre mí misma. Con más de sesenta años, y habiendo vivido tantas cosas, me doy cuenta de que nadie puede

satisfacer todas las necesidades del otro. Es una idea que nos hace mucho daño porque impide que aprendamos a vivir con la incompletitud. La vida no es perfecta y la pareja tampoco, pero así y todo puede haber plenitud en esa imperfección.

En el fondo, yo vivía en mi castillo de ilusiones e idealismos, de donde evidentemente no quise salir. Inconscientemente me creía por encima de todo esto, y hoy tengo que reconocer que no hubiera tolerado que mi marido me blanqueara una aventura. Y si yo no lo hubiera aceptado, ¿cómo puedo pretender que me lo contara? Él me conocía, seguramente percibía que algo así nos haría volar por los aires aunque para él su aventura no significara mucho en términos afectivos.

Quizás sí me haya ocultado todo para cuidarme. Para cuidarnos. ¿Pero tenía que morirse para que yo pudiera ver ciertas realidades?

Lo perdí en brazos de otra, y sin embargo el dolor más profundo no es su traición sino su ausencia. Todo cambia con la perspectiva de la muerte. Hoy pienso que quizás la plenitud no esté en la perfección, sino en la capacidad de amar aun cuando lo que vemos del otro nos desconcierta o nos duele. Ahora aceptaría lo que fuese con tal de que él estuviera vivo y siguiéramos juntos. Lo único no negociable sería que tuviera ganas genuinas de estar conmigo; lo demás ya no sería relevante.

Él no fue perfecto. Yo tampoco. Tal vez no me haya mentido por egoísmo, sino por miedo. A decepcionarme, a perderme, a lastimarle. Y si eso no es amor, ¿qué es?

Amar no es poseer ni completar al otro, sino acompañarlo, especialmente en sus vulnerabilidades.

Cuando se rompe el dique

Lo que no se vive se pudre por dentro.

ALEJANDRO CASONA

—Yo tenía una relación abierta, solo que mi mujer no lo sabía — me dijo un amigo.

Me reí para mis adentros. Lamentablemente, yo sabía perfectamente de qué estaba hablando.

Había pasado toda mi vida siendo correcto. Como había que ser, un abanderado eterno en todos los órdenes de la vida. Una desgracia.

El mundo sentimental no era una excepción a mi regla, y el sexual menos aún. Pocas parejas, todas de varios años, siempre fiel. Algunas veces estando en una de esas relaciones, aparecieron mujeres que me movieron el piso y entré en pánico. Me inundaba el terror a no poder manejar mis emociones. Temía que todo se fuese a la mierda por más voluntad que le pusiera a resistirme.

No miraba a los ojos a ninguna mujer por temor a enamorarme: cuarenta años escapando del contacto emocional profundo para evitar sus consecuencias potencialmente catastróficas. Esa vulnerabilidad me llevó a poner todas mis fuerzas en negar y reprimir las emociones que me desestabilizaban e intentar dominarlas.

Varias veces había estado a punto de derrapar y por distintas razones había zafado. Estoy convencido de que hubieran sido meros encuentros sexuales, incluso banales, pero yo era de los que decían que cuando se ama, no hay lugar para la infidelidad. Qué soberbia, qué poco sabía de la vida. ¿De dónde salía semejante omnipotencia?

Viví así hasta que tuve una sobredosis de realidad cuando mi esposa me confesó que estaba enamorada de otro hombre.

Sentí que me moría.

Su amante era un artista plástico mucho más joven. Me dijo que venía luchando contra aquel sentimiento hacía tiempo y que al final no había podido evitarlo. Que era consciente de todo lo que iba a perder, pero aun así quería vivir ese amor.

En su confesión, me dio detalles perturbadores. Por ejemplo, que para intentar arrancarse a ese joven del corazón había estado con otros hombres. Había seguido el consejo de una amiga muy curtida, que le decía que solo estaba caliente y que si cogía con otros iba a darse cuenta de que eso no era amor. Pero no. Cogió con varios hombres y cada vez que lo hizo se sintió infiel "a su amor". Al artista, no a mí, que era su marido. Eso terminó de convencerla de la decisión que me estaba informando.

Me volví loco. ¿Dónde estaban todas las pelotudeces que yo había aprendido y repetido a lo largo de mi vida? ¿Para qué había sido tan correcto y fiel? ¿Así me retribuía la vida?

—Salir de este quilombo te va a costar dinero —me dijo mi amigo Fernando—. Tenés que ver cómo preferís invertirlo.

—¿A qué te referís? —le pregunté sin entender.

—Vas a tener que gastar plata en putas o en terapia. Vos elegís.

Entonces me destapé. Empecé a recuperar el tiempo perdido, a descubrir vínculos, a explorar mi propia sexualidad. Intenté con algunas prostitutas, pero no me sentía cómodo. A pesar de todo sigo necesitando que haya alguna conexión con la persona con la que estoy. Entonces me pasé a las aplicaciones de citas. Era como un trabajo, muy demandante, pero yo estaba determinado a hacerlo aunque no hubiese la menor garantía de que esos encuentros no fuesen decepcionantes.

La típica pregunta del recepcionista del albergue transitorio, “¿turno o pernocte?”, me interpelaba cada vez. La simple idea de tener que dormir toda la noche junto con una desconocida me ponía muy incómodo. Siempre pensé que es mejor estar solo que mal acompañado. ¿Acaso no elegía acostarme con esas mujeres? Sí, pero una cosa es coger y otra es fingir cercanía y dormir juntos con las piernas entrelazadas cuando no hay ningún sentimiento de por medio.

Durante varios años crucé casi todos los semáforos rojos emocionales con los que me topé. Me acosté con mujeres que no me gustaban, que no me interesaban, con las que ni siquiera conectaba. A veces, simplemente me excitaba mi propia degradación, ver qué límites podía transgredir.

Los seres humanos somos un montón de cosas, incluyendo la mediocridad, la fragilidad, la liviandad, y yo necesitaba vivir todo eso, conocer aquel mundo físico y emocional que siempre me había prohibido porque estaba *mal*. En el fondo, necesitaba repararme, sentir que no era un pelotudo por haber sido tan correcto. Una vez escuché a un rabino decir que lo inmoral nunca es el cuerpo, sino el alma, y que detrás de toda inmoralidad hay un anhelo de crecer.

Recorrí un camino emocional y físico muy largo. Larguísimo. Pasé de estar con todas las mujeres que pude a la monogamia, y de vuelta a la variedad. ¿Será que el placer nunca se satisface, que siempre es insuficiente? Me niego a creerlo. Tener sexo sin conexión emocional es pobre, y a medida que pasan los años y nuestra emocionalidad se desarrolla, es más pobre todavía.

Según Woody Allen, el sexo sin amor es una experiencia vacía, aunque de todas las experiencias vacías que tiene la vida, es una de las mejores. Nadie duda de que el sexo estando enamorado es mucho mejor; pero ¿cuánto dura ese estado?

Hay un momento en el que el enamoramiento pasa, y el tedio empieza a filtrarse en forma sigilosa hasta que un día nos damos cuenta de que ya no tenemos esa desesperación por descubrir el cuerpo y las emociones de la persona con la que estamos. Al contrario, tenemos ganas de variar y explorar otras personas. Pero supuestamente no se puede.

Ahora me río cuando escucho a alguien decir —como antes lo hacía yo— que si se ama no hay lugar para la infidelidad. Me enoja la arrogancia de pretender encajar la vida dentro de nuestras ideas: todos los sistemas cerrados y rígidos son un problema porque son incompatibles con la vida, y no hablo solo de parejas abiertas o cerradas. Va más allá del sexo. Debajo de toda rigidez, en cualquier orden de la existencia, hay un miedo profundo. Un intento desesperado por no dejar entrar la realidad para intentar mantener la vida bajo control.

¿Es realmente tranquilizador sostener contra viento y marea una idea que no coincide con la realidad? ¿O será que eso mismo termina siendo una fuente de ansiedad y frustración? ¿Se puede vivir

siendo serio, responsable y coherente todo el tiempo, como si nuestro lado B no existiese? ¿No corremos el riesgo de quedar sepultados por el peso de esa rigidez y que la vida nos explote en la cara?

También es cierto que no podemos ser un volcán emocional todo el tiempo. ¿Cuál es el equilibrio entonces? ¿Podemos permitirnos sentir nuestras emociones sin por eso convertirnos en esclavos de ellas? ¿Algún punto medio entre la represión y el descontrol? ¿Cómo podemos desarrollar una especie de sistema de amortiguación para adaptarnos a la geografía cambiante e incierta de la vida?

Y quizás, si el camino no coincide con el mapa, en vez de enojarnos con la ruta ¿no habría que tirar a la mierda el mapa?

Ningún sistema cerrado resiste la vida real.

Explorar lo prohibido puede ser una forma de sanación.

Aceptar la contradicción es más sabio que vivir negándola.

El plato único

*Donde hay represión siempre hay una
revolución en camino.*

LOUIS ALTHUSSER

Buenas tardes, muchas gracias por invitarme a dar esta charla sobre las relaciones de pareja. Déjenme empezar con una confesión: hace tiempo que pienso que la monogamia es insostenible. No es realista.

Hay una idea muy común de que elegir implica descartar. Pero en este caso elegir no es descartar *algo* sino *todo*, y para siempre. Olvidarnos absolutamente del mundo, excepto de lo que elegimos. Creo que eso es inviable y que solo puede parecer posible mientras estamos bajo el efecto alucinógeno del enamoramiento. Pero cuando empieza a bajar la intensidad de ese estado, la realidad vuelve a aparecer y entonces nuevamente somos capaces de ver y desear a otras personas.

Creemos que nuestros deseos están mal, cuando en realidad son algo que existe y que a lo sumo reprimimos. Por eso me molesta cuando alguien habla de traición o me provoca preguntando si me gustaría que me fueran infiel. Lo que me gustaría es sincerar lo que nos pasa. Y también, dejar de decirle *infidelidad*.

Es como si por tener una comida favorita, tuviésemos que comer ese único plato durante toda la vida: algo que nos encanta va a terminar hartándonos. Es una ley emocional y física, cuanto más reprimimos algo, más importancia cobra. La represión genera compulsión. ¿O alguien no pasó por la experiencia de hacer dieta? Cuanto más estricta es y más se prolonga en el tiempo, más traumática es la salida. Pasamos de la represión extrema al descontrol absoluto, sin siquiera poder disfrutar el momento de desenfreno. ¿Por qué la monogamia sería diferente?

Es un tema difícil, incluso quizás sea *el* tema, porque hay muchas emociones en juego. La necesidad de ser amados. La amenaza de que otro nos quite lo que creemos que es nuestro. La vulnerabilidad que sentimos ante la posibilidad de perderlo. El temor a que el otro no nos quiera más. La equiparación entre amor y sexo. El abismo que existe entre nuestras creencias y la realidad.

¿Por qué no podemos hablar de todo esto que nos atraviesa? ¿Por qué preferimos hacer como si no existiera hasta que nos explota en la cara?

No tengo claro cómo salir de este laberinto, pero sé que es inviable seguir sosteniéndolo como hasta ahora.

Quizás un primer paso sea tratar de involucrar al otro en lo que nos pasa. Escucharnos. ¿Es posible hacerlo sin juzgar? ¿Dejar de pretender imponernos mutuamente cómo deberíamos ser? Somos *esto*. ¿No sería un alivio poder mostrarnos sin miedo y hablar con nuestra pareja con la misma sinceridad con la que podemos conversar de este tema con un amigo?

Tal vez la pregunta más importante sea qué entendemos por amor. Puedo imaginar un coro de personas diciendo que el amor no

es hacer sufrir al otro. Me pregunto entonces si el verdadero amor le impone al otro qué sentir y cómo actuar. ¿No nos ayudaría más sincerarnos y reconocer que nos desestabiliza pensar que nuestra pareja pueda acostarse con otra persona?

Hace poco leí una encuesta que me impresionó. La pregunta era: "Si hacia el final de tu vida tuvieras que elegir entre que tu pareja te haya sido fiel a costa de haberse reprimido mucho, o haya sido infiel y vivido lo que necesitaba vivir, sin por eso haber dejado de elegirte, ¿qué preferirías?". El 77% prefería que su pareja se hubiera reprimido mucho. Y yo que creía que el amor era ayudar al otro a ser quien es.

En el fondo, creo que las parejas se dividen en dos clases. Las que aguantan (la infidelidad del otro o la represión de sus deseos) y las que no aguantan (la infidelidad o la represión). Pero más allá que las estadísticas estén a favor del último grupo, ambas alternativas parecen pobres.

En lugar de pensar en términos de lo que somos capaces de aguantar, ¿podríamos escuchar al otro y tolerar lo que le pasa sin tomarlo como un ataque personal? ¿Qué cambiaría si dijéramos: "Me da miedo que ella sea mejor amante y disfrutes más que conmigo" o "tengo miedo de que con él tengas más orgasmos"?

La paradoja es que la fidelidad no nos protege de este riesgo. Y que el deseo que podemos sentir por otras personas no excluye el amor que podemos sentir simultáneamente por nuestra pareja. ¿No les pasa que cuando nos sentimos controlados por nuestra pareja queremos huir y que, por el contrario, cuando nos da total libertad queremos quedarnos a su lado? Ahora, díganme con honestidad:

¿quién se anima a amar sin controlar, a dejar de exigir que la otra persona sea como necesitamos que sea?

¿Podré ser yo mismo sin dejar de elegirte? ¿O son cosas excluyentes y necesito renunciar a mí mismo para que vos estés en paz?

Fractura

*Hay veces en que lo correcto es lo que más nos
aleja de nosotros mismos.*

SIMONE DE BEAUVOIR

La tarde previa a que estallara el quilombo, una amiga me preguntó cómo estábamos con Andrés. “Mejor, imposible”, respondí, y en ese momento era verdad.

Me sentía feliz por compartir la vida con él. Nos respetábamos, nos adorábamos, teníamos una familia hermosa, compañerismo, buen sexo... ¿Qué más podíamos pedir?

Y sin embargo aquella verdad se volvió obsoleta veinticuatro horas después. No porque Andrés hubiera hecho algo, sino porque un rayo me partió al medio. Bastaron unos pocos mensajitos para que una amistad de años se transformara de golpe en un amor posible que yo no buscaba. Lo sentí en todo mi cuerpo. Esa mera posibilidad lo cambió todo.

Después de esos mensajes, que en apariencia eran inofensivos pero habían abierto las puertas del paraíso y del infierno, no pude volver a casa de inmediato. ¿Cómo iba a mirar a los ojos a mi esposo? Aunque no había pasado nada concreto con mi amigo, aquel chat dejaba entrever que a los dos nos encantaba el otro, que el amor era posible. Me sentía una traidora.

Intenté ir a un shopping a despejarme pero no funcionó. Fui a una confitería y pedí un té de tilo que tampoco sirvió de nada. Había caído la primera ficha de un largo dominó y ya no podía pararlo.

Cuando me llegó un mensaje de mi marido me sentí expuesta, como cuando Dios llamó a Adán, que ya había comido la manzana prohibida. Sabía que estaba haciendo algo malo. Le contesté como pude, deseando estar soltera y sin hijos para poder entregarme a un nuevo amor sin preocuparme por nada. Pero llevaba doce años de casada y tenía dos hijas hermosas.

Tuve la íntima certeza de que mi vida, tal como la conocía hasta entonces, había cambiado para siempre. Que no había vuelta atrás, que ya nada sería lo mismo. ¿Cómo era posible que unos pocos mensajes con mi amigo, en los que no había funcionado nuestro autocontrol habitual, generara semejante crisis? ¿O la crisis venía construyéndose silenciosamente hacía mucho tiempo sin que yo fuera consciente? Y si era así, ¿por qué le había confesado a mi amiga lo feliz que era en mi matrimonio apenas veinticuatro horas antes?

Durante semanas intentamos frenar el romance, pero al final fue imposible. Muchas personas seguramente dirían que uno siempre puede controlarse. El típico sermón de los valores, la fidelidad y la traición, como si yo hubiera querido hacer sufrir a mi marido o a mis hijas. Como si hubiera podido parar el huracán emocional que se desató. Pero la verdad es que por más esfuerzos que hice, no tuve chances: era energía nuclear. No había ninguna posibilidad de detener ese tren de alta velocidad que venía de frente.

Siguieron tiempos difícilísimos para todos. El primer año fue un despertar en muchos sentidos, principalmente emocional, aunque

también sexual. De hecho, con cuarenta años y dos hijas sentía que estaba descubriendo el sexo por primera vez. No sabía qué nombre ponerle a lo que había hecho los veinticuatro años previos. Despertó una sensibilidad diferente en mí, un estado de ensoñación e hiperconexión que me hacía sentir plena, en el paraíso. Y como no había posibilidad de dejar todo e irme con mi nuevo amor, también sentía cierta tranquilidad. Me convencía de que todo eso era un recreo, un poco de oxígeno, algo que ya iba a pasar.

El segundo año se me quemaron los papeles. ¿O se habrían quemado el primer día con esos mensajitos? Todo se volvía más difícil a medida que el vínculo se prolongaba en el tiempo, ¿y cómo no iba a estirarse si era imposible cortarlo? Cada nuevo intento de separarnos no solo no servía para nada, sino que potenciaba nuestra unión. Terminábamos volviendo más enganchados, más cercanos.

Hasta que fui dejando atrás el paraíso y empecé a conocer el infierno. El dolor de saber que esa relación, que era lo más lindo que me pasaba en la vida, no era posible. El horror de pensar que mi familia, lo más importante que tenía, estaba herida de muerte.

En casa, a esa altura, estaba todo mal. ¿Qué intimidad emocional podía tener con mi marido si me sentía profundamente movilizada por otro hombre? ¿De qué temas importantes podíamos hablar si no podía blanquearle las emociones que me tenían completamente tomada? Tener sexo con él era una hazaña que trataba de sostener para no agravar aún más las cosas.

Nuestro matrimonio iba hundiéndose sin remedio. Salíamos a comer con las chicas o íbamos a un evento familiar y yo hacía de cuenta que estaba ahí, como siempre, pero por dentro me desangraba. Nuestra familia se había vuelto una fachada, estaba

rota. Lo que habíamos sido ya no existía más. Era como una fractura: no se veía nada por fuera, pero por dentro yo estaba partida en dos, muerta de dolor. Así y todo, ese sufrimiento me ayudaba a ver mis rigideces, idealismos, necesidades de control y otras verdades imposibles de reconocer cuando todo estaba bien.

El tercer año fue decisivo. Con mi marido hicimos todo lo que había que hacer. Terapia individual, de pareja, viajes a islas románticas, conversaciones eternas con amigos y hasta con sacerdotes. Pero las piezas del dominó siguieron cayendo una por una y al final no quedó más opción que hablar de frente. Él se fue de casa y yo quedé destrozada.

Sin embargo, en medio de esa desolación, una ilusión infantil me recorría el cuerpo: al final podría ser feliz con mi amor secreto. ¿De verdad era posible en medio de tanto dolor? Había hecho sufrir a mi marido, a mis hija y a mí misma, ¿cómo podía salir algo bueno de todo eso?

A veces pienso que nadie que no haya pasado por algo parecido podría entenderlo. Pero después de todo, ¿es tan infrecuente encontrarse con un amor intenso sin buscarlo? ¿Se puede hacer algo cuando nos enamoramos de otra persona estando en pareja? ¿Podemos metabolizarlo y fortalecer nuestro matrimonio? ¿Hay margen para resistirnos o simplemente tenemos que entregarnos, rendirnos ante lo que parece inevitable?

La verdad es que no sé qué tengo que hacer, y mucho menos, qué es lo "correcto" cuando el corazón se parte en dos. Solo sé que no quiero dejar de sentir, ni perder lo que tengo, ni hacerle daño a nadie. Pero pareciera que no es posible tenerlo todo, siempre hay algo que sacrificar cuando se trata de amor.

Hasta ahora no pude elegir, o quizás me negué a hacerlo, pero la realidad me está empujando aunque no quiera. Y acá estoy, parada ante el abismo: el amor que me conmueve hasta la raíz y la familia que me abriga y me sostiene.

Sé que no hay una decisión correcta, porque la vida no ofrece soluciones, sino caminos.

Podemos tomar uno u otro sin llegar a saber jamás "qué hubiera pasado si". Lo único correcto es estar presente a medida que avanzamos, sin tratar de acelerar el paso, solo intentando atravesar ese territorio en guerra, lleno de incertidumbre. Caminando entre los escombros de nuestra vida, sin dejar de mirar hacia el horizonte.

Si aguantamos las contradicciones lo suficiente, llega un momento en que podemos ver con nitidez cuál es el camino.

Amar también es aceptar que habrá partes del otro que nunca conoceremos; zonas sombrías donde ni siquiera el amor tiene acceso.

Cómo salir del laberinto

Hay dolores que solo pueden calmarse con un poco de ternura hacia uno mismo.

HENRY NOWEN

No puedo más. Estoy desesperada.

Cuántas veces habré escuchado la letra de esa frase de María Elena Walsh que dice “me duele si me quedo, me muero si me voy” en relación a este país, que te expulsa por el desastre de la economía, y que a la vez uno extraña terriblemente si se va. Bueno, yo estoy peor que eso, porque me muero si me quedo y me muero si me voy.

No tengo escapatoria.

Mi psicóloga tampoco ayuda, quizá debería buscar otra. No entiende nada. Cree que sigo con Luciano porque quiero. Desde su rigidez no logra conectar con lo que me pasa, y lo que me pasa es que no puedo dejarlo. No puedo vivir con él pero tampoco puedo sin él, aunque solo tenga para ofrecirme las migajas de su vida, lo poco que le sobra cuando no está con su familia.

La única amiga a la que le conté mi historia, y que ya está harta de escucharme hablar siempre de lo mismo, me reenvió una historia sobre un amor prohibido. Quien narra la historia sabe de qué se trata. Como dice el eslogan de Alcohólicos Anónimos, “Ya hemos

estado ahí”. Sus palabras me hacen sentir comprendida, menos sola. Es la contracara de mi psicóloga.

Me alivia saber que no soy la única a la que le pasa y que hay situaciones que no podemos resolver “poniéndonos las pilas” porque la voluntad no funciona. Que hay que comprender, dejar de juzgar, y ver cómo seguir adelante.

Al leerlo no me siento expulsada de la vida *normal*. Sabe que no existe un botón para apretar y arreglar todo de una vez. Que no puedo dejarlo aunque sepa que a la larga esto no va a ningún lado. ¿Cómo voy a dejar lo mejor que me pasa en el día, lo único que me hace sentir bien?

Busco en internet el nombre del autor de ese artículo, y como quien lanza al mar un mensaje de auxilio en una botella, le escribo. Para mi sorpresa, al rato me contesta. Cruzamos algunos emails hasta que me propone hablar por teléfono.

—Contame bien tu historia —me dice.

Empiezo a hablar y me largo a llorar con ese misterioso desconocido con el que no tengo nada que ocultar, nada que sostener.

Le cuento que con Pablo habíamos empezado a salir cuando estábamos en la facultad. Me encantó desde el principio, lo veía seguro e inteligente. Él también estaba fascinado conmigo, por lo que nuestro encuentro rápidamente se convirtió en un incendio. Lo enamoró que yo lo miraba con atención, que me preocupaba por ayudarlo a crecer, a que fuera él mismo y pudiera seguir sus sueños. Nuestra relación fluyó con naturalidad y al recibirnos nos fuimos a vivir juntos felices de la vida.

Los dos teníamos buenos trabajos y vivíamos muy bien. Comíamos afuera, ahorrábamos, viajábamos. Pero cuando yo tenía veintiocho sentí una pequeña fisura en mi corazón. Nada estaba mal, pero algo no estaba bien. Me sentía inquieta, ansiosa. Como si necesitara moverme, salir del lugar en el que estaba.

Me llevó un año entenderlo. En el fondo, Pablo había sido mi único gran amor y todo se encaminaba a que nos casáramos, tuviéramos hijos, termináramos de establecernos y listo. Eso era todo lo que la vida tendría para ofrecerme. Pero yo sentía que no había vivido. Me faltaba probar, experimentar, arriesgarme, equivocarme. Tenía pánico de imaginarme a los cuarenta años con dos hijos en el colegio, trabajando, llena de responsabilidades, y sentir que no había vivido. Hacer un cambio en ese momento sería mucho más doloroso y traumático, en especial por los chicos.

Tardé otro año en procesar todo. ¿Después de diez años iba a separarme de Pablo, con quien teníamos una pareja excelente? ¿A cambio de qué? ¿Qué buscaba?

Era consciente de que había cumplido treinta años y que si bien tenía mucho tiempo por delante, elegir un camino así significaba arriesgar una pareja consolidada para salir al mundo en busca de algo totalmente difuso e incierto.

Sin embargo, necesitaba salir del piloto automático, dejar de seguir haciendo lo correcto, lo que se esperaba de mí, lo que estaba bien. A esa altura, me sentía un poco a la deriva, sin intereses claros, sin tener claro qué quería en la vida.

Mi proceso interno nos fue distanciando tanto que cuando hablé con él, mi planteo no le resultó extraño. Los dos sabíamos que íbamos a sobrevivir sin el otro. Eso no quiere decir que no hubiese

dolor y desolación en su mirada. ¿Acaso se puede terminar bien con alguien a quien una quiso tanto? ¿Por qué no existe una cirugía que nos evite todo el dolor, que nos quite ese amor sin sufrir y sin que tengamos que romperlo todo?

Mis amigas estaban divididas. Cada una juzgaba mi vida en función de sus propias necesidades y carencias. Las más previsibles me decían que yo estaba loca. Las más vitales aplaudían mi decisión y los riesgos que estaba corriendo. Creo que en el fondo ninguna era capaz de verme a mí.

Después de separarme pasé un par de meses encerrada. Estaba demasiado sensible para salir. Hasta que un sábado mis amigas me llevaron por la fuerza a un bar. Yo no quería, no tenía ganas de estar ahí, pero entre trago y trago se me acercó un tipo lindo, tímido e interesante, y nos pusimos a conversar. A pesar de mí misma, de mis resistencias, la charla era genial, y cuando mis amigas decidieron irse yo me fui con él a otro bar.

Pasada de copas terminamos en un hotel. Era la primera vez en mi vida que me acostaba con alguien en el primer encuentro. Y había sido una buena experiencia.

A la semana me propuso volver a vernos. Al principio dudé. ¿Acababa de separarme y ya iba a engancharme con otro? No seas exagerada, salí, pasala bien, viví, empecé a decirme a mí misma. Repetimos otra muy buena salida.

Para el tercer encuentro sentía que mis contradicciones estaban tomando las riendas. Él me gustaba mucho y en la cama la pasábamos muy bien, pero no quería enamorarme. No era el plan. Mi idea era, al fin, explorar y vivir, no saltar de una relación a otra. ¿Pero qué podía hacer? ¿Darle un tiro preventivo, como había hecho

con Pablo? Era ridículo. Decidí bajar mi nivel de exigencia y dejarme llevar. Después de todo, eso también era explorar.

Una noche, mientras charlábamos después de coger, me dijo que tenía que contarme algo. Tenía novia. Pero no estaba bien con ella y necesitaba blanquearlo conmigo.

Tuve sentimientos encontrados. Por un lado, bronca. ¿Por qué no me lo dijo de entrada? Por el otro, total libertad: si está con otra, mejor, así no voy a enamorarme. Solo le demostré mi fastidio por no haber puesto el tema sobre la mesa desde el principio, pero no rompí con él. En el fondo, tenerlo como amante un tiempo me parecía una buena idea. Me atraía la posibilidad de tener un amante, o varios, y averiguar qué quería, qué me gustaba, qué no.

Cuando volvió a llamarme la semana siguiente le dije que no quería verlo. Me escudé en el verso de lo correcto, de que no quería interferir en una pareja. Pero pasaron las semanas y él siguió insistiendo una y otra vez, hasta que un día, entre aburrida y necesitada de mimos, acepté. La carne es débil.

El sexo fue excelente como siempre, y ahí volví a recalcular mi GPS. En ese acto me habilitaba oficialmente a tenerlo como amante. Después de todo, esto era lo que yo buscaba. Tener la libertad de conocerme, de descubrirme a través de otros hombres, otros cuerpos, otras emociones. Eso era vivir.

Nos vimos una o dos veces por semana durante un mes, hasta que me tiró una bomba atómica: su novia estaba embarazada. Al contármelo se quebró y se puso a llorar como un chico. No había especulaciones en su relato. A todas luces, era un embarazo no deseado que lo ponía en un lugar muy incómodo, porque ella no quería abortar y él no quería quedar atado a ella de por vida. Me

salió el instinto materno y lo consolé, como si nada de la situación me implicara. Paradójicamente, fue un momento de tanta intimidad emocional que terminamos cogiendo otra vez.

El día después tuve más sentimientos encontrados que nunca. Por un lado, era claro que tenía que abrirme. ¿Cómo iba a quedarme en medio de una pareja que estaba esperando un hijo? Por otro lado, ya no podía seguir negando lo obvio: él me movilizaba más de lo que había estado dispuesta a reconocer. Me hacía sentir que el mundo era más lindo. Con él, todo tenía sentido. En pocas palabras, estaba enamorada.

Con las semanas logré tomar un poco de distancia pero mi pólvora estaba mojada y no pude mantenerme mucho tiempo a salvo. Seguí yendo y viniendo con él durante meses, y en cada recaída estábamos cada vez más enganchados. En vez de diluirse, la relación y las contradicciones se agigantaban.

Mi cabeza no paraba de justificarme y de torturarme. Sin términos medios.

Cuando nació su beba mi vida ya era un infierno. ¿Cuál era mi plan ahora? ¿Ser su amante hasta que su hija recién nacida fuera grande y pudiera procesar la separación de sus padres? ¿Darle un ultimátum para que se separara con una beba de pocos días de vida?

—Separarme es la opción más sana y con menos costo. Pero no puedo —le confesé a este hombre al que solo conocía a través de sus historias.

—Claro, no existe esa opción. Es pura teoría, porque cuando estamos en ese lugar, eso no es posible. Nuestro mundo emocional no funciona de ese modo, si no cualquier persona adicta o con

exceso de peso resolvería su problema con solo proponérselo. No hay un botón para activar el enamoramiento, y tampoco hay uno para desactivarlo. Hay algo misterioso cuando nos relacionamos con alguien, es como una inyección de vitaminas, y el cerebro prioriza esa satisfacción porque necesita sobrevivir —me respondió.

—¿Y entonces?

—Tratá de vivir este momento lo mejor que puedas. Dejá de torturarte y de torturarlo. Mirá tu vida con misericordia y ternura, sin juzgarla y sin intervenir, como si estuvieras viendo la vida de otro. Con más compasión. Cuanto menos te entrometas, cuanto menos quieras arreglar las cosas, mejor. Porque cada vez que queremos ordenar nuestra vida, apurar sus tiempos, hacemos un desastre peor que el que intentamos solucionar.

Entendía sus palabras, pero estaba desbordada de sentimientos. Sentía enojo con él por haberme mentido y conmigo por haberme enamorado. Y bronca por haberme separado de Pablo, con quien tenía una vida buena y estable. Me atravesaban emociones muy intensas que me costaba poner en palabras.

Mientras me escuchaba, percibiendo que yo no podía salir del laberinto en el que estaba metida, me hizo una pregunta extraña.

—Si tuvieras una hija en una situación como la tuya, ¿qué le dirías?

—Le diría que se aleje, que se cuide, que no sea estúpida, que no le conviene.

Apenas terminé de decir eso me di cuenta de mi propia intolerancia, de la violencia que tenía adentro y, sobre todo, de mi enorme incomprensión. ¿Cómo podía aconsejar algo que yo misma

sabía que no era posible? Estaba hablando igual que mi psicóloga, la que yo pensaba que no tenía ninguna empatía.

Después de reflexionar unos instantes, me sorprendí diciéndole:

—La comprendería... La abrazaría... La acompañaría...

Se me llenaron los ojos de lágrimas.

—Qué bueno... Ahora andá, y hacé eso mismo con vos.

¿Qué pasaría si en lugar de exigirnos claridad inmediata nos permitiéramos habitar el desconcierto con paciencia y compasión?

No hay GPS para el alma. Hay caminos que solo se entienden después de haberlos transitado, y otros que duelen precisamente porque nunca sabremos a dónde llevaban.

POR DONDE SE FILTRA LA LUZ

A veces, un detalle insignificante decide la suerte de una batalla. Y con frecuencia, una batalla define el destino de toda una guerra, decía Napoleón. O sea que una guerra entera puede inclinarse por un hecho minúsculo. Lo mismo que ocurre en nuestras vidas.

Cuando oímos la palabra *trauma* solemos imaginar grandes catástrofes: tragedias, abusos, pérdidas devastadoras. Pero la realidad suele ser más sutil. Nuestra emocionalidad, especialmente en la infancia, no suele distinguir entre lo que el mundo considera grande o pequeño. Una mirada ausente, un gesto de desprecio, una palabra que no se dijo cuando más se necesitaba, pueden convertirse en heridas profundas, memorias enquistadas en el cuerpo y el alma.

Una de las historias de esta sección —Mecanismos de supervivencia— es el relato de un sobreviviente de la ocupación nazi, que cuenta los síntomas de aquel trauma que lo acompañaron toda su vida. Al conocer ese testimonio brutal me vi reflejado. Me reconocí en sus reacciones, en sus miedos, en su manera de estar en el mundo. En su forma de replegarse, de desconfiar, de sobrevivir. Pero yo no viví un campo de concentración. Y sin embargo, compartimos secuelas.

¿Cómo es posible?

Sin comparar sufrimientos ni banalizar una de las mayores tragedias de la humanidad, me descubrí haciéndome una pregunta inquietante: ¿será que todos, en algún rincón del alma, tenemos nuestro propio holocausto íntimo, un acontecimiento que partió nuestra historia en dos?

¿Cuál fue mi holocausto? ¿Qué es eso que sin tener nombre ni fecha en la historia universal, dejó una marca indeleble en mi historia personal? Eso que,

sin darme cuenta, sigo evitando, repitiendo o recreando. No encontré grandes hechos, solo escenas pequeñas vividas por un niño con el alma abierta, con la piel sin defensas, con la necesidad urgente de amor, de pertenencia, de contención. En esa fragilidad, lo pequeño puede volverse inmenso. Un mundo.

¿Podemos medir el trauma solo en función de la objetividad de los hechos? ¿Acaso lo que se sintió como devastador deja de serlo solo porque “no fue para tanto” o porque otros sufrieron más?

El dolor no necesita referencias “objetivas” para instalarse. Todos, en mayor o menor medida, hemos sido atravesados por experiencias que nos excedieron. Lo irónico —y trágico— es que muchas veces los mecanismos que desarrollamos para protegernos de aquello que nos dañó terminan causándonos aún más dolor. Nos blindamos, pero al hacerlo también nos aislamos. ¿Por dónde se acaricia una armadura?

En el intento desesperado por huir del pasado, potenciamos el sufrimiento. Para no sufrir aprendemos a no sentir, y en ese aprendizaje de supervivencia, sacrificamos vivir plenamente. Sin quererlo, encontramos nuestro destino en nuestros intentos por evitarlo.

Por eso, estas historias no solo hablan de grandes catástrofes, sino también de gestas invisibles del alma. Porque sobrevivir no es simplemente seguir vivos. Es seguir caminando con el corazón roto, tratando de no endurecernos del todo, buscando sentido.

Es, en definitiva, el intento de seguir siendo humanos cuando todo duele.

Simulaciones

Toda herida es una puerta por donde se filtra la luz.

RUMI

—Después seguimos, ¿sí?

Aunque trató de ser delicada, era obvio que quería huir de mí. La entiendo. ¿Cómo no entenderla si yo también quiero escapar de mí? La diferencia es que yo no puedo.

Con lo que me costó animarme a salir a bailar o ir a fiestas. Siempre fui tímido, pero haber perdido un brazo potenció ese aislamiento. Mis papás me dicen que es lógico y que la adolescencia es la etapa de las inseguridades, pero no puedo saberlo, porque justo cuando entraba en esa etapa tuvieron que amputarme el brazo derecho por un maldito cáncer en el húmero.

El esfuerzo que tuve que hacer para aprender a vivir con una sola mano no tiene palabras, desde las cuestiones más elementales como abrocharme los botones del pantalón o cortar la comida con cuchillo sin poder pincharla con el tenedor. Ni hablar de exponerme ante alguien de mi edad. Si hasta las personas adultas me miran con temor, no sé bien a qué. No toleran mirarme a los ojos, mucho menos preguntarme qué me pasó.

Durante meses estuve buscando excusas para no ir a fiestas ni salir con mis amigos. Después, cuando me animé, pasó mucho tiempo más hasta la primera vez que pude sacar a bailar a alguien que me gustaba. Cuando me dijo que sí, ¡me sentí otra persona! ¡No lo podía creer!

Todo iba bien hasta que de golpe ella se dio cuenta que mi brazo derecho no era real. Durante esos milisegundos en los que tomó consciencia de que en su lugar había una prótesis, la que parecía otra persona era ella. Se puso blanca, dura. Todo su encanto desapareció en ese instante de pánico, como si se hubiera encontrado con el mismísimo diablo.

Intentó disimular, hacer como que no había pasado nada, supongo que porque no quería parecer cruel. Fingió normalidad durante dos canciones más hasta que con una sonrisa a medias me dijo las tres palabras horribles: "Después seguimos, ¿sí?".

Las ilusiones que me hicieron sentir *normal* durante un rato colapsaron en un segundo como un castillo de cartas. Era obvio que no habría ningún después.

¿Qué probabilidades había de que alguien como ella le presentara a sus papás un novio manco? No quiero ni imaginar la escena. ¿En qué momento creí que algo así era posible?

Mis amigos no supieron nada de lo que pasó, solo pensaron que tengo mala onda, que soy así. La verdad es que no tenía ganas de explicarles. ¿Para qué volver a hacerme mierda?

Me quedé un rato mirando cómo los demás bailaban. Mi cuerpo seguía ahí pero mi cabeza estaba a miles de kilómetros. Decidí irme. No tenía sentido quedarme, no había ninguna posibilidad de que volviera a sacar a bailar a otra chica.

Aunque mi casa quedaba lejos, preferí volver caminando. Necesitaba pensar, tratar de ponerle palabras a algo de lo que sentía, desagotar tantas emociones mezcladas.

Llegué a las cuatro de la mañana después de caminar durante casi dos horas, pero no estaba cansado. Más bien, me sentía suspendido en el tiempo. Fui a la cocina, me serví un vaso de Coca-Cola y me saqué la prótesis antes de dormir. Harto después de dar mil vueltas en la cama y no poder pegar un ojo, prendí la luz y me puse a leer una historia de Tintín que ya leí cien veces. A las siete apagué la luz y finalmente me dormí.

Cuando me despierto son las dos de la tarde y mis papás me esperan en el comedor de diario.

—¿Qué pasó? Encontramos la prótesis en el tacho de basura, pero no parece rota —me pregunta mamá, preocupada.

—No tengo más ganas de sostener una fachada. De ahora en más, quiero que de entrada me conozcan como soy. Al que le guste, bien, y si no, mala suerte. Fingir que tengo dos brazos es agotador, todo el tiempo tengo miedo de que me descubran. Me cansa, me estresa, me da bronca. Prefiero mostrar lo que soy, porque tampoco tengo ganas de que los demás se sientan estafados si después descubren que estoy ocultando que soy manco. No quiero más engaños ni simulaciones. Soy esto, tómelo o déjenlo.

Mamá no puede contenerse y me da un abrazo largo y apretado. Tiene los ojos llenos de lágrimas.

—Sos tan chico, y ya aprendiste algo que a la mayoría nos toma toda la vida.

El dolor no siempre lo causan nuestras discapacidades, sino nuestros esfuerzos por ocultarlas.

Paradójicamente, no queremos ser aceptados por lo que parecemos, sino por lo que somos.

Mamushka emocional

Donde hay dolor, hay tierra sagrada.

RUMI

Estoy muy angustiada y no entiendo por qué.

Antes de la cirugía era comprensible. Arrastraba años con problemas de salud. Hipertensión, diabetes, colesterol alto, las rodillas y los tobillos deformados por el sobrepeso, y una serie de advertencias apocalípticas que aparecían en mi horizonte cercano: un accidente cerebrovascular, un infarto, cáncer de colon, hígado graso... ¿Cómo no vivir preocupada?

La paradoja es que todas esas amenazas, más que ayudarme a salir de mi estado, me angustiaban y generaban que comiera aún más por ansiedad. Además, ¿para qué pelear por la vida si sentía que no valía la pena, que era una mierda? ¿Para alargar la agonía?

Cuando me plantearon la posibilidad de hacerme una cirugía gástrica, mi primera reacción fue huir. No es que quisiera seguir siendo obesa, porque odio la obesidad y a mí misma por serlo, pero les tengo pánico a las operaciones. Ni hablar de la anestesia general. ¿Y si no me despierto? Sé que es contradictorio porque sería una muerte liberadora, una forma de terminar con el calvario que es mi vida. Pero evidentemente hay algo por lo que todavía quiero seguir viviendo.

En los meses previos a operarme, durante una de las reuniones preparatorias, el psicólogo del equipo me hizo una pregunta jodida: “¿De qué te protege tu obesidad?”. No supe qué responder.

El proceso previo a la cirugía requería que siguiera una dieta estricta durante un mes y que la última semana viviera únicamente a base de caldo. Mi motivación era tan grande que pude hacerlo sin mayores problemas. Cuando llegué al control final, pesaba diecisiete kilos menos. Era la primera vez en años que lograba pesar menos de ciento veinte.

La intervención salió muy bien y tuve un posoperatorio sin problemas. Bajé otros diecinueve kilos y el médico planteó el objetivo de ir por otros veinte menos para llegar al peso que tenía antes de empezar a engordar durante mi adolescencia.

Las semanas pasan y sigo perdiendo peso porque con el estómago tan reducido que tengo después de la cirugía, solo puedo comer muy poco. Algunas compañeras del grupo de apoyo están contentas porque vuelven a ponerse ropa que no usaban hacía quince o veinte años. No es mi caso. Fui obesa casi toda mi vida, desde la pubertad, y no conservo nada de esa época.

Se supone que yo también debería estar contenta, pero a medida que me veo más linda, más cercana al ideal a pesar de los colgajos de piel, mi angustia aumenta. No entiendo qué pasa. El terapeuta me dice que es normal sentirse así, que no estoy acostumbrada a sentirme liberada, que a muchos bariátricos les cambia la personalidad. Lo escucho, pero siento que lo mío es otra cosa.

Cuando finalmente llego a los benditos sesenta y dos kilos, el peso que tenía hace treinta y seis años, mi angustia es tremenda. Me

siento en carne viva. El psicólogo sigue ensayando hipótesis y para mí lo que interpreta son puras palabras. No es lo que me pasa.

Arrastrada por una amiga, un día vamos a comprarnos ropa. Nos probamos mil cosas distintas y ella insiste en que me ponga prendas como si tuviera diecisiete años. Me calzo un pantalón de cuero negro súper ajustado. Ella enloquece al verme así pero yo solo siento una angustia terrible. La garganta cerrada, un miedo intenso que me hace apretar la mandíbula.

Dejamos las bolsas de las compras en el auto y vamos a un bar a tomar algo, casi para festejar mi logro. No debo tomar alcohol, pero me mojo los labios. Se supone que tengo que estar contenta por todo lo que conseguí, por estar de vuelta en carrera y también, por estar viva. Me siento como una adolescente saliendo por primera vez, algo que de hecho no hice nunca, porque la obesidad me sacó de la cancha antes de empezar. Cuando era el momento de vivir eso, yo era la gorda. La despreciable.

A pocos metros de nosotras un hombre me mira sin ningún pudor. Me da vergüenza y al principio lo ignoro, pero la curiosidad me gana y cuando vuelvo a mirar con disimulo, me doy cuenta de que es una mirada de deseo. Siento que una ráfaga de angustia me atraviesa. ¿Qué mierda me pasa? Mi amiga se da cuenta que algo está mal pero no tengo ganas de contarle. No quiero hablar. ¿Además, qué voy a explicarle si no sé ni qué decirle?

La angustia disminuye recién cuando vuelvo a casa. Preparo un baño de inmersión, prendo unas velas y pongo música suave para bajar la tensión que siento. Me desvisto y antes de meterme en la bañera me miro desnuda al espejo. La angustia vuelve a darme un

golpe en el estómago. Pienso que quizá sea producto de ver ese campo de batalla devastado que ha sido mi pobre cuerpo.

El agua me tranquiliza, hasta que vuelvo a acordarme del tipo que me miraba en el bar. Un escalofrío me recorre la columna. Entonces irrumpe en mi mente un recuerdo que mantuve sepultado toda mi vida. Durante treinta y cinco años traté de convencerme de que no había ocurrido. Jamás lo hablé con nadie. Pero ahí está de nuevo. Es real. Lo siento en la piel erizada: es la misma mirada que tenía el hijo de puta de mi padrino antes de violarme cuando yo tenía trece años.

Ahora entiendo mi angustia al pesar los mismos kilos de entonces; me siento vulnerable al deseo de los hombres. Sé que soy otra, una adulta de cuarenta y nueve años con más recursos, pero esas son explicaciones racionales que mi corazón descarta.

Vuelvo a pensar en la pregunta que me hizo el terapeuta: ¿De qué te protege tu obesidad? Tardé muchísimo en encontrar la respuesta. No pude defenderme de mi violador, pero encontré otra forma de defenderme en el futuro: volverme obesa.

No solo no quería ser deseada; inconscientemente pretendía ser repulsiva. Una especie de erizo humano al que nadie quisiera acercarse, ciento treinta kilos de púas.

¿Cómo no iba a perturbarme que un hombre volviese a mirarme con deseo si esa mirada había sido la antesala de mi infierno?

Durante más de treinta años mi mente se ocupó de ponerme a salvo pagando un precio carísimo: estuve sola, sin calidez, sin amor. Protegerme de eventuales abusos sexuales, me alejó de lo que más deseaba en la vida: experimentar el afecto genuino, confiar, tener un verdadero encuentro con el otro.

Dicen que al cerebro no le importa ser feliz, solo le preocupa estar vivo.

Con frecuencia, los mecanismos que utilizamos para sobrevivir son los que terminan condicionándonos la vida.

Solo cuando logramos mirar nuestra historia sin juzgarnos, podemos empezar a comprender qué nos pasó.

Sanar no es una línea recta.

Cómplices

A veces, sobrevivir ya es un acto de heroísmo.

TONI MORRISON

¿Cómo iba a terminar bien nuestro matrimonio? No había ninguna posibilidad.

Qué fue lo que nos enamoró del otro al principio ya no es relevante. Lo importante es que quedé embarazada enseguida, y nuestra vida entró en un túnel oscuro durante veinte años. Hoy es fácil verlo, pero en aquel momento hicimos lo que pudimos con la historia que cada uno cargaba.

Yo había sido testigo privilegiada de la catástrofe familiar que significaba un embarazo no deseado. A mi hermana mayor le había pasado y fue una hecatombe. ¡Lo que no le dijo mamá a mi hermana! Puta de mierda, desgraciada, me cagaste la vida, y varias barbaridades más. Con apenas diecisiete años ella resistió como pudo. Después, cuando nació su bebé, la aceptaron, pero los meses previos fueron el infierno. La vergüenza de que su hija adolescente tuviera que casarse de apuro se imponía a todo.

En casa no había lugar para errores, imprevistos ni accidentes. Ninguna de esas cosas que pasan en la vida con frecuencia. Y si no hay lugar para equivocarse, ¿puede haber lugar para vivir?

Por eso, cuando a los diecinueve vi las dos rayitas y supe que mi test era positivo, se me vino el mundo abajo. ¿Qué iba a hacer? No tenía la menor chance de revivir lo que había pasado mi hermana, pero ella había podido enfrentarlo, ¿y yo? Un aborto me parecía imposible porque para mí eso era simplemente un homicidio. Ganarme el castigo eterno, resolver un problema grande generando uno mayor.

Mario me bancaba. Aun cuando convertirse en padre a los veintitrés años suponía mucha presión y no era lo que había imaginado para su vida, me dijo que apoyaba lo que yo quisiera hacer. Era exactamente lo que yo no quería escuchar. Hubiera preferido que otro decidiera por mí y no tener ninguna responsabilidad en esa decisión. Incluso que perdiéramos el bebé de forma espontánea. Pero nada de eso pasó y quedé sola frente a mis circunstancias.

Después de unas semanas de parálisis, sin hacer nada más que desear un aborto natural, no tuve más remedio que enfrentar la realidad y hacerme cargo de las alternativas.

Contarles a mis padres que estaba embarazada no era una opción, y cuando le dije a mi novio lo que pensaba, percibí su alivio. Al final, la vida no se le complicaría tanto. No sé cómo ni a través de quién consiguió los datos de un ginecólogo que hacía esos trabajos. Nunca quise saberlo.

El médico transmitía mucha seguridad profesional, pero no parecía sentir la menor empatía o compasión por nosotros. Nos dijo que volviéramos en cuarenta y ocho horas con dos mil dólares. Ese era el precio en los tiempos en que el procedimiento todavía era ilegal.

¿De dónde íbamos a sacar esa plata? Haciendo milagros conseguimos una parte, mil quinientos. Mario propuso que volviésemos al consultorio con eso. Qué ingenuo, creía que se apiadaría de nosotros y me haría la intervención de cualquier modo.

A los dos días volvimos. Yo temblaba. Sabía que estaba ganándome el infierno. Aquel acto me ponía irreversiblemente del lado incorrecto de la vida.

Le dimos el dinero a la secretaria y lo único que dijo fue que faltaba plata. Como si no lo supiéramos. Le explicamos que no teníamos más, que eso era todo lo que habíamos conseguido. Fue a consultarlo con el ginecólogo, que apareció de inmediato para hablarnos con la misma serenidad gélida de la primera vez.

—Todavía hay tiempo, dos semanas más. Pídanles a amigos y vuelvan cuando hayan juntado lo que falta.

No tengo registro de cómo terminamos sentados en un bar pensando a quién sacarle el dinero que necesitábamos. Al final, Mario vendió su moto y un reloj, y yo pude hacerme el aborto. Pero el problema con los problemas es que cambian. Se transforman. Resolvimos el que teníamos frente a nosotros sin darnos cuenta de que estábamos generando otro inmenso. Uno que no me dejaría estar en paz por décadas.

Ese mismo día empecé a vivir en mi propio infierno. No podía dormir. Sentía que la gente me miraba por la calle o cuando hacía las compras, como si todos supieran que yo era una asesina. Había matado a un ser indefenso y eso era imperdonable. Y estaba condenada a vivir todo eso en el aislamiento más absoluto. ¿A quién iba a contarle la atrocidad que había cometido?

En casa nadie estaba enterado de lo que yo vivía, lo cual me obligaba a simular que no pasaba nada. Como siempre. Otra actitud me hubiera sorprendido. Si mis padres hubieran sido capaces de percibir algo, quizás habría habido un mínimo margen para contarles. Pero no lo había. Solo era cuestión de no llevarles problemas.

La culpa que sentía era infinita. No tenía perdón y este era mi castigo: cargar sola con ese peso descomunal.

Por supuesto, nuestro vínculo con Mario se fue deteriorando a toda velocidad. Yo estaba encerrada en mi tormento. De coger ni hablar. Más allá de lo conmocionada que estaba, tenía pánico de volver a quedar embarazada. Pocos meses después nos separamos, y para mí fue liberador. Mejor estar sola. Eso me calmaba. Evitaba multiplicar los conflictos por mis diferencias abismales con Mario, que no se sentía mal por lo que habíamos hecho.

No pasó mucho tiempo antes de volver a salir con algunos chicos. Con uno incluso me enganché. Era cariñoso, tenía una buena familia, estudiaba, trabajaba. En síntesis, era un buen partido.

Viví la sexualidad con él como pude, ocultándole mis fantasmas y disimulando mis temores. Confiaba en que desaparecerían, pero vivía con terror de quedar embarazada nuevamente. Mi cabeza me torturaba pensando que un segundo aborto sería más fácil, total ya estaba condenada. Nada podía ser peor que lo que ya estaba viviendo.

La relación avanzaba, pero yo me sentía cada vez peor. Me resultaba imposible conectar con él, mostrarme de verdad, sentirme cómoda, porque no podía confesarle lo que había hecho. Descontaba que si se lo decía iba a mirarme con horror y salir

corriendo. Porque ¿quién querría quedarse con una mujer como yo? Mejor seguir ocultando todo y escondiéndome. Seguir actuando. Hacer como que el aborto no había ocurrido. No tenía margen para otra cosa.

La culpa y el silencio me tomaban en cuerpo y alma, me carcomían. Me daba escalofríos el solo hecho de pensar que estaba con alguien que nunca iba a conocerme de verdad y que eso, en el fondo, me volvía inaccesible y me dejaba completamente sola. ¿Iba a pasar toda mi vida guardando el peor secreto, sin hablar honestamente con mi pareja? Por más que le daba vueltas, no encontraba una solución.

Después de muchísimas noches sin dormir y de infinidad de mentiras para mantener mi fachada de normalidad, se me ocurrió una jugada salvadora: volver con Mario. Mi cómplice en el asesinato. El único que conocía mi peor cara. Él era mi puerta de salida de este tortuoso aislamiento emocional que me había generado abortar.

Mario estaba de novio, pero eso no me importaba. Sabía que podía reconquistarlo si me lo proponía. No me costó mucho hacerle creer que era el amor de mi vida. Un año después nos casamos, y al poco tiempo volví a quedar embarazada.

Todo iba como yo había planeado. Solo nosotros conocíamos nuestro secreto, pero solo a mí me angustiaba.

Cuando nació mi bebé sentí paz por primera vez en mucho tiempo. Pero también un desgarró en lo más profundo del corazón. Habíamos matado a nuestro primer hijo, un bebé igual a este.

Al revés de lo que esperaba, tener un bebé no mejoró nuestra vida. El vínculo con Mario empezó a cambiar. Yo vivía ausente, el dolor me destrozaba por dentro. No hablábamos de nada

importante. Las discusiones se convirtieron en una costumbre de todos los días. Él empezó a tener ataques de ira. Nuestro desencuentro era cada vez más insalvable.

Mi madre me decía que el matrimonio era eso. Aguantar. Con el tiempo empezó a insinuar que tener otro hijo podía ayudarme a poner las cosas en perspectiva. Confundida, le hice caso, aunque por dentro me desangraba. Lamentablemente, no podía contarle nada. Ante sus ojos, yo era la hija que había hecho las cosas bien.

En lugar de volvernos una familia tipo, nos convertimos en un agujero negro. Y como si eso no fuese suficiente, mientras estaba amamantando a nuestro segundo hijo, volví a quedar embarazada. Entonces Mario dijo las palabras que para mí exponían el abismo que nos separaba: "¿Y si no lo tenemos?".

Evidentemente él no entendía nada. Teníamos la vida arruinada y él quería reincidir matando a otro bebé.

El nacimiento de nuestro tercer hijo terminó de hundirnos. La distancia entre nosotros se volvió total y absoluta. Yo me refugié en la vida de los chicos y en la imagen de familia Ingalls que proyectábamos. Él se puso definitivamente violento, como si lo hubiese condenado a cadena perpetua.

Así viví quince años. Muerta en vida. Me confesé infinidad de veces, hasta que un sacerdote me dijo que la cortara, que esa culpa tapaba otros problemas más grandes. Pero yo seguía encerrada en el aislamiento y la disociación. Ese era mi castigo. Hasta que por suerte tuve una crisis nerviosa y tuvieron que internarme en una clínica psiquiátrica. Todos los incurables tienen cura cinco segundos antes de la muerte.

Cuando salí tres meses después, Mario me anunció que se iba de casa. Me dejaba para volver con aquella novia de quien yo lo había separado. ¿Sería ella el amor de su vida o simplemente necesitaba vivir algo que le había quedado pendiente?

Sentí un alivio profundo, por fin alguna dosis de verdad en mi vida.

En ese momento decidí contarle todo a mi hermana. No podía soportar una mentira más. Me abrazó fuerte, sus ojos estaban llenos de lágrimas. Nadie más podía intuir todo lo que yo había pasado.

¿Cómo se armó todo este infierno en el que se convirtió mi vida? Hoy miro hacia atrás y me sorprende haber sobrevivido. Cuando el dolor es muy intenso, creemos que solo existimos nosotros. Que nadie podría comprendernos.

La vida me zamarreó de un lado al otro pero acá estoy. No me curé, no me olvidé, no me convertí en ejemplo de nada. Aprendí a vivir sin odiarme. A ver mi vida sin bajar la cabeza, porque solo con compasión puedo mirarla de frente.

Ya no me debo explicaciones, no tengo nada que sostener. Estoy en paz.

Hay dolores tan íntimos que solo la ternura puede tocarlos.

Ponerle palabras los vuelve más habitables, dejan de devorarnos en silencio.

Mecanismos de supervivencia

*El pasado no está muerto.
Ni siquiera es pasado.*

WILLIAM FAULKNER

Una vez que el dentífrico sale del pomo, ¿quién mierda vuelve a meterlo adentro?

Mi pasado empezó a emerger y no lo puedo parar. El desencadenante fue el intento de secuestro en Caracas. Todas mis disertaciones habían salido bien y estaba terminando mi viaje en paz, sin problemas, hasta que ese taxista y su cómplice creyeron que porque tengo setenta y cinco años iba a entregarme. No me conocen.

Tuve una de las mejores formaciones en supervivencia que existen: haber sobrevivido a los nazis siendo judío.

Hasta marzo de 1944, Budapest había sido un lugar razonablemente seguro. Pero a partir de la decisión de Hitler de ocuparla, todo cambió con rapidez. En pocas semanas ya habían deportado a medio millón de judíos. De una semana a otra, caminar por la calle se volvió una actividad extremadamente peligrosa.

A pesar de tener quince años, yo percibía sus manipulaciones para que los judíos colaboráramos pacíficamente con nuestro propio exterminio. No les creía nada sus eufemismos como "reubicación",

“evacuación” que eran palabras razonables para llevarnos al matadero. Mucho menos creía sus promesas a cambio de que colaboráramos con ellos entregando a personas “no esenciales”.

Un día, apenas había llegado del colegio, escuché gritos fuera de casa. Corrí las cortinas de mi habitación en el primer piso y vi a dos soldados nazis gritándoles a dos compañeros de mi clase. Después de unas pocas palabras, los chicos se bajaron los pantalones. Los guardias se miraron entre sí complacidos y sin más, les dispararon a los chicos en la cabeza.

Sesenta años después de aquella escena, todavía puedo escuchar el sonido seco de los disparos. Recuerdo a mis amigos desmoronándose y a los militares retomando su caminata por la ciudad como si nada extraordinario hubiese ocurrido. Puedo sentir el olor a pólvora —que seguía flotando en el aire— mientras se alejaban.

Bajé corriendo a contarle a mi madre, que aunque se mostró desesperada, tampoco supo cómo reaccionar. ¿Qué podía hacer, después de todo?

Luego de ese episodio pasé meses sin volver al colegio. Al principio fueron como unas vacaciones, pero con el correr del tiempo, estar preso sin razón se volvió desesperante. Me escapaba a pesar de las órdenes de mis padres, y en cada salida me jugaba la vida. Mi cuerpo percibía el peligro que mi mente trataba de ocultar, pero era adolescente y aun en esas condiciones necesitaba vivir.

Muchas veces se habla de los horrores de la guerra. Eso es una abstracción. Para mí, la guerra es ver cómo fusilaron a mis dos compañeros del colegio solo por estar circuncidados. O recordar a ese matrimonio de ancianos, más jóvenes de lo que soy yo ahora,

avanzando resignadamente hacia el tren que iba a trasladarnos a Auschwitz.

Cuando nos dirigíamos hacia la estación desde donde iban a deportarnos, nos cruzamos con un oficial húngaro. Yo sabía que la policía de Hungría tenía muchos conflictos con los soldados nazis que habían invadido su país, y en un raptó de lucidez inventé una excusa para hablarle a ese oficial. Bastó que le dijera dos palabras para que los nazis intentaran hacerme callar y le dieran al policía un motivo para hacer valer su fuerza. Después de intercambiar gritos, los soldados alemanes cedieron al reclamo del húngaro, que exigía trasladarme a la oficina policial para interrogarme. Después de caminar dos cuadras con el policía, me dejó ir a mi casa porque lo único que le importaba era no dejarse avasallar tanto por los nazis. Increíblemente, había logrado salvarme.

Pero antes de irme con el oficial, giré la cabeza para ver por última vez el tren que me hubiese llevado a una muerte segura. Mis ojos se cruzaron con los de la aquella anciana que se sabía condenada. Tuve que bajar la mirada porque no pude sostenerla. El recuerdo de sus ojos todavía me persigue.

—Tenías quince años... apenas pudiste salvarte vos —me dijo un amigo terapeuta al que le compartí el proceso que estaba atravesando.

—No sabés lo que era la mirada de esa mujer. Había cierta admiración por mi audacia y por el hecho de que al menos uno de nosotros pudiese escapar, pero también era una mirada melancólica, de despedida. Es la primera vez que puedo ponerlo en palabras, como si sus ojos me hubiesen dicho: “Seguí adelante, no pienses en nosotros, tenés toda la vida por vivir”. Hoy, tantas décadas después,

no logro perdonarme por no haber intentado rescatarlos. Ayudé a tanta gente después, y sin embargo a ellos los abandoné.

Salvarme del secuestro en Caracas me conectó automáticamente con aquellos mecanismos de supervivencia y aquellas emociones. Fue como abrir una caja de Pandora que había obturado durante décadas.

Llevo cincuenta años ejerciendo la medicina, operando pacientes cardíacos gravísimos, y la conexión que siento cada vez que entro a un quirófano es una extraña sensación de familiaridad que nunca antes había asociado con mi propia vida. La incertidumbre de no saber si el paciente que está en mis manos va a salir vivo es, en algún sentido, como volver a recorrer las calles de mi Budapest: ese Budapest en el que crecí y del que tuve que huir.

A veces, cuando estoy haciendo un trasplante de corazón y siento latir ese músculo en mis manos, me doy cuenta de lo frágil que es todo, igual que lo era entonces en mi ciudad ocupada por los nazis. En los dos lugares reina el peligro. La vida y la muerte están ahí, separadas por milímetros.

Siempre sentí que esa sensación de peligro me calmaba. Ahora me doy cuenta de que, en realidad, no me calma nada. Solo necesito esa tensión, esa adrenalina, para evadirme del dolor y la angustia que siento hace sesenta años. Mientras estoy plenamente concentrado me abstraigo de todo lo demás. No tengo margen para ocuparme de mi dolor.

Trabajo seis o siete días a la semana, dedicándome un mínimo de diez horas diarias. Mi familia lo padece, en especial mi mujer, que durante décadas me rogó que trabajara menos. Nunca me entendió y yo nunca pude hacer las cosas de otro modo. ¿Cómo iba a trabajar

menos si no podía parar porque el desasosiego me corroía el alma? ¿Cómo podría haberlo hecho diferente si hasta el episodio en Caracas todas estas emociones estaban sepultadas? Y si no hubieran intentado secuestrarme, ¿habría aparecido todo esto o hubiera seguido reprimiéndolo hasta el final de mi vida?

Qué ironía que recién a esta edad, cuando estoy cerca de morir, puedo entender mi historia. Darme cuenta de que el trauma nunca desapareció sino que se transformó en hábitos, compulsiones, carreras, máscaras. Que mis mecanismos de defensa se volvieron mi identidad, y también, en una forma de no sentir.

Quizás mi vocación por salvar vidas día tras día, compulsivamente, no sea otra cosa que mi esfuerzo inconsciente por alejarme de aquel dolor, para redimirme de la culpa que sigo sintiendo por haber sobrevivido. Por no haberme animado a ayudar de alguna forma a aquel matrimonio de ancianos. Quizás haber sobrevivido, más que una suerte, haya sido una condena.

—¿Será que toda mi vida fue un esfuerzo infructuoso por reparar ese hecho traumático? —pregunté.

—¿No es acaso lo que hacemos todos? —me preguntó mi amigo terapeuta.

No podemos enterrar nuestro pasado sin enterrarnos con él.

A veces más que reparar nuestra historia, necesitamos dejar de huir.

No nos liberamos de un trauma cuando lo superamos, sino cuando dejamos de necesitarlo para vivir.

Los evaporados

*Intenté protegerte del mundo sin saber que te
estaba alejando de la vida.*

ANÓNIMO

Estaba desesperada. Mi hija se iba desintegrando delante de mis ojos y yo no podía hacer nada.

Pesaba cuarenta kilos y medía un metro setenta. Sus brazos parecían dos sogas colgando de un tronco. Sus piernas, las de una garza. La cola, ¿qué cola? Ella lo negaba, pero me daba cuenta de que no resistía estar sentada mucho tiempo porque le dolía no tener glúteos ni ningún tipo de carne que amortiguara el apoyo sobre los huesos. Seguía jugando al hockey, pero su nivel era inevitablemente malo: al carecer de músculos, no tenía velocidad ni fuerza.

En mi desesperación por ayudarla y como ella no quería ir a un terapeuta, empecé a ir yo. Aspiraba a que la atendieran y la curaran, pero ya en el primer encuentro el especialista me hizo saber con delicadeza que los trastornos alimenticios tienen raíces afectivas, muchas de las cuales nacen del vínculo con la madre.

Necesité pocos encuentros para darme cuenta de que mis esfuerzos por cuidar a mi hija habían sido contraproducentes. Finalmente, en una sesión pude expresar toda mi impotencia ante el

hecho de que se estaba muriendo ante mis ojos sin que yo pudiera torcer el curso de los acontecimientos.

—Es como una vela que se está apagando —le dije al terapeuta.

—Como si le faltara oxígeno —agregó él—. ¿Y en qué lugar está esa vela, que no tiene oxígeno para arder normalmente?

No me animé a pensar la respuesta. Intuía que algo de la enfermedad de mi hija tenía que ver conmigo. ¿Era posible que estuviera destruyendo lo que más amaba?

En los encuentros siguientes fuimos acercándonos más al tema y se iba haciendo evidente que mi sobreprotección la asfixiaba. No la dejaba cometer errores, vivir su propia vida. Era una ironía terrible. Por querer evitarle sufrimientos, se los estaba causando. Y como suele pasar en los vínculos tan íntimos e importantes, todo era de manera sutil, invisible y contundente.

El simple hecho de que yo tomara conciencia empezó a modificarlo todo, y mi hija comenzó a mejorar. Al principio fueron cambios muy tenues, pero con el correr del tiempo, las mejorías se volvieron evidentes.

—¿Y por qué necesita cuidar tanto a su hija de veintidós años? ¿Qué tiene miedo que le pase?

Esa pregunta de mi terapeuta terminó de poner el problema sobre la mesa. Aunque nunca antes había pensado que la anorexia de mi hija se debía a mi sobreprotección, sabía que mis esfuerzos tenían como objetivo último evitar por cualquier medio que le hicieran daño. Para ser clara, temía que abusaran sexualmente de ella. Como me había pasado a mí.

Cuando yo tenía seis años, mi madre empezó a dejarme al cuidado de su hermano para ir a trabajar. Ese tío abusó de mí

durante años. Mi propio tío.

Este trauma marcó toda mi vida. Nunca pude hablarlo con mis padres porque mi tío me manipulaba y me amenazaba, y eso me fue convirtiendo en una persona introvertida, distante, temerosa y apagada. Por suerte, a los dieciocho, pude contárselo a mi primer y único novio, el papá de mi hija. Estoy convencida de que hacerlo me salvó la vida.

Para cuando quedé embarazada tenía claro que ya no iba a seguir trabajando. Solo yo iba a cuidar a mi hija. Nadie más. Y si alguna vez tenía que dejarla con alguien unas horas, sería única y exclusivamente con una mujer.

Así fue nuestra historia juntas, marcada a fuego por mi pánico a que pudieran lastimarla. Pasé toda su vida tratando de protegerla de lo mismo que me había pasado a mí, sin que ella lo supiera, sin importarme que fuese chica o grande. Mis traumas la estaban matando silenciosamente.

¿Cómo iba a ser ella misma, a vivir con libertad, ya no digo tener sexo con un novio? ¿Cómo no iba a querer desaparecer?

Un día me vino a la cabeza la imagen de los *johatsu* japoneses, que se traduce como los evaporados. Son personas exhaustas de las presiones laborales, familiares y sociales, que no soportan más y de la noche a la mañana desaparecen de su vida sin dejar rastro, empezando de cero en otro lugar donde nadie los conoce, y en el que no tienen mayores exigencias. Prefieren dejar toda su vida atrás, quemar las naves con toda su historia y sus afectos, para poder vivir tranquilos. Pueden dejar cargos importantes y departamentos de lujo, para vivir en un monoambiente y trabajar en

un McDonald's. Dejar a sus hijos, sus hermanos, sus padres para no verlos nunca más. Es una forma muy dolorosa de elegir la paz.

Yo no quería eso para mi hija, ni quería perderla. Me di cuenta de que tenía que contarle lo que me había pasado. Compartir con ella las razones de mi deformación. Pedirle perdón, llorar juntas, abrazarnos. Dar vuelta la historia.

Y volver a la vida.

La frontera entre cuidar y atrofiar —o asfixiar— puede ser muy sutil.

Con las mejores intenciones podemos destruir lo que más amamos.

Tenemos que aprender a confiar en sus elecciones, aunque temblemos por dentro.

Dos veces huérfano³

*La gente no está hambrienta de éxito;
está hambrienta de conexión.*

BRENÉ BROWN

Qué ironía. Me siento más encerrado acá afuera que cuando quedé atrapado a setecientos metros bajo tierra.

Tomar conciencia del derrumbe de la mina fue un golpe brutal. Tardé horas en dimensionar la situación, y cuando lo hice entendí que era muy probable que esos túneles se convirtiesen en nuestra tumba. Después de una semana de ingeniarnos para racionar los pocos víveres que teníamos, empezó a carcomernos la peor duda. ¿Seguirían buscándonos ahí afuera o ya nos habrían dado por muertos?

Durante los días que estuvimos incomunicados no nos sostuvo la esperanza, sino la fe. La esperanza es creer que las cosas finalmente van a salir bien. La fe, en cambio, es saber que hay alguien a cargo, que conduce las cosas que pasan en esta Tierra aunque no le encontremos sentido.

La primera señal del exterior llegó cuando llevábamos dos semanas atrapados y nuestras fuerzas físicas y emocionales empezaban a flaquear. Entonces todo cambió. Volvimos a creer, a estar vivos, a ver la luz al final del túnel.

Finalmente entré en esa cápsula que me llevó hasta la superficie. Pasé veintidós minutos subiendo, en los que sentí todo tipo de emociones. Pánico de que se produjese otro terremoto que me dejara atrapado a mitad de camino o me aplastara instantáneamente. Ansiedad ante la idea de que el cable de acero se cortara y la cápsula cayera hasta el fondo de la mina, lo cual era como caer desde un edificio más alto que el Empire State. Como dice ese refrán del fútbol: cuanto más cerca del arco, más lejos del gol.

No logré serenarme ni siquiera haciendo ejercicios de respiración, y tuve un ataque de pánico. Pero la cápsula, al igual que la vida, siguió su curso. No le importaba lo que yo sintiera, por suerte.

Cuando llegué a la superficie y abracé a mi mujer y a mis hijos, todo parecía haber llegado a su fin. Sin embargo, el tiempo me mostraría que lo peor recién estaba empezando.

La presión de los medios y de los funcionarios nos enloqueció. Setenta días antes habíamos entrado a la mina San José como simples mineros, casi hermanos, y ahora parecíamos los Rolling Stones. De pronto éramos conocidos en todo el mundo. Héroes. Referentes. ¿De dónde había salido semejante confusión?

Dimos charlas y contamos nuestra proeza en muchísimos países pero, en el fondo, no sabíamos dónde estábamos parados. Para peor, los celos también habían salido a la superficie junto con nosotros.

Aquello que hubiera sido impensable a setecientos metros de profundidad, cuando solo nos preocupaba sobrevivir, se produjo cuando estuvimos a salvo: competir entre nosotros para ver quién era el mejor, especular con si lo que había dicho tal o cual a los

medios era cierto, averiguar si al otro le pagaban más o menos por hacer una publicidad o dar una conferencia. Al volver a la superficie hubiéramos necesitado recuperar la normalidad, estar con nuestros familiares y amigos, lejos de cámaras, periodistas y políticos. Pero el show recién empezaba y debía continuar, a cualquier precio.

Yo amaba mi trabajo en la mina pero no pude seguir ejerciéndolo. Sin proponérmelo, me había convertido en una celebridad y había perdido lo que hasta ese momento le daba sentido a mi existencia: la confianza en mis compañeros.

Mi madre había muerto durante el parto, y sin saberlo me pasé la vida buscando una familia sustituta. La encontré siendo minero. La camaradería y la hermandad son todo cuando uno está bajo tierra. Ahí no hay jefes ni jerarquías. Todos somos iguales, hombres de carne y hueso que confiamos ciegamente unos en otros.

Y creo que esa es la verdadera felicidad. No se trata de la ausencia de peligros —que siempre van a estar—, sino sentirnos conectados con nosotros mismos y con las personas que queremos, en quienes confiamos.

Como minero encontré eso que no había podido tener durante la infancia. Y el derrumbe llevó al máximo esa hermandad, unión, contención y confianza mutua en un ambiente extremadamente hostil. Pero el regreso a la superficie, en vez de salvarnos, nos destruyó.

Hoy vivo con temor. Me cuesta dormir. En parte, se debe al estrés postraumático. A veces el trauma no termina cuando el peligro pasa, sino que por el contrario, ahí empieza. Estoy en alerta constante. Tengo miedo a lo que puede venir. ¿Qué pasa si nadie más quiere escuchar mis charlas? ¿De qué voy a vivir?

Y lo peor no es ese futuro incierto, sino este presente aislado de mis hermanos. Antes, cuando estaba en la mina, esas preocupaciones no existían. Vivía al día pero tenía compañeros en los que confiaba a ciegas. Estaba conectado, me sentía seguro junto a ellos aunque las condiciones fuesen muy difíciles. Ahora estoy a la intemperie, expulsado a una superficie hostil donde me siento aislado y vulnerable. Siento que perdí todo lo que tanto trabajo me había costado encontrar.

Este es mi verdadero infierno, no tener a nadie en quien confiar.

Soy huérfano por segunda vez.

Sin embargo, no soy el mismo que bajó a la mina aquel día. Tampoco soy el que salió de ella. Soy el que sobrevivió a ambos. Y aunque sigo buscando, hoy sé que no estoy perdido.

El trauma no termina cuando el peligro pasa; con frecuencia, recién empieza.

La fe no es la certeza de un final feliz, sino la confianza de que el camino tiene un sentido.

3 Inspirada en una conversación que mantuve con Mario Sepúlveda, uno de los treinta y tres supervivientes al derrumbe de la mina en Chile en 2010.

Campo minado

*La búsqueda de orden no es más que una
búsqueda de alivio ante la angustia.*

ROLLO MAY

Cuando descubrí que las actitudes extrañas de mi novio se debían a que él estaba saliendo de forma clandestina con mi hermana, creí que me moría. Aunque también sentí alivio: al fin y al cabo, eso significaba que yo no estaba loca. No veía fantasmas inexistentes. La verdad nos hace libre. Y nos devasta.

Después de meses muy difíciles durante los cuales mis padres me decían que yo deliraba, que estaba muy nerviosa, pretendieron que cenáramos todos juntos en paz. Para ellos, yo era intolerante. Para mí, ellos eran una familia disfuncional, perversa y psicopática, porque la idea de cenar en familia significaba compartir la mesa con mi hermana mayor y su *nuevo* novio, que hasta pocas semanas atrás había sido el mío. Me negué, sabiendo que ya no tenía margen de seguir viviendo en ese *hogar*.

Mi tía, que vivía a más de mil kilómetros, me recibió en su casa. Con apenas diecisiete años, me instalé con ella para tener alguna paz e intentar terminar el colegio.

Un tiempo después sonó el teléfono. Era mi madre. ¿Querría venir a buscarme, que volviera con ellos?

—Tengo que decirte algo.

—...

—Vos no sos hija de tu padre.

—...

—Dos de tus hermanas tampoco.

Le corté. ¿Qué más podía decirme? ¿Hasta dónde podía escucharla?

Con el tiempo me enteré de que solo mi hermana mayor, la que se había quedado con mi novio, era hija biológica de mis padres. La siguiente y yo éramos hijas de un (¿ex?) amigo de mi papá, compañero de trabajo, y la más chica era hija de otro hombre, el único que cuando mi madre quedó embarazada quiso que estuvieran juntos, darle su apellido a la bebé, intentar construir algo parecido a una familia normal. No pudo. Mi mamá se negó.

Cuando mis padres finalmente se separaron, yo tenía veinte años y llevaba tres viviendo lejos de ellos. Cada uno se fue con su nuevo amor, y mi hermana menor, que en ese entonces tenía dieciséis años, quedó a la deriva. La abandonaron lisa y llanamente, como a un perro al costado de la ruta cuando terminan las vacaciones. A nosotras nos habían abandonado mucho antes, quizás desde siempre, pero en términos emocionales. A mi hermana, además, la dejaron sin casa ni protección alguna. Supongo que nos considerarían adultas, no lo sé. La cuestión es que la traje a vivir conmigo y con nuestra tía.

Ahora, en retrospectiva, entiendo casi todo. Las infinitas infidelidades de mi madre de las que fui testigo y que me rompían el corazón. Todas las noches que le pedí a Dios que me llevara de este mundo porque no quería volver a despertarme. Cuando a los doce

años la confronté por estar con otros hombres, y como a su criterio yo ya era grande, me explicó que era porque a mi padre no se le paraba. Algo espantoso para compartir con un hijo, que por otra parte el tiempo desmentiría cuando mi padre se casó con una mujer más joven y tuvieron una hija. Otra media hermana.

Hace veinticinco años que nos lo veo a ninguno de los dos porque necesito preservarme. Mi padre biológico intentó acercarse alguna vez, pero en seguida me di cuenta de que pretendía "comprarme" y lo saqué cagando. Con mis hermanas sí nos vemos, incluso con la mayor, la que me robó el novio. No diría que volví a confiar en ella pero al menos tenemos trato. Hoy sé que lo mío con ese novio fue solo un noviazgo adolescente, pero en el momento fue muy doloroso que él me dejara por ella y que encima mi familia pretendiera "integrarlo".

Seguí peleando y hoy tengo un buen compañero, con el que no tenemos hijos. A veces pienso en esa posibilidad, pero no es fácil después de haber vivido semejante infierno familiar siendo chica. Tiemblo de solo pensar que podría repetir alguna conducta de mis padres.

Tuve suerte de no morirme. Podría haberme vuelto adicta, o recurrir a cualquier medio para intentar aplacar tanto dolor. Pero seguí viviendo, como si la vida me hubiese rescatado a pesar de mí misma.

Sin embargo, mi historia no fue inocua. No nos liberamos de nuestra infancia; en el mejor de los casos solo aprendemos a vivir con las ruinas.

Cuando tenía diez años empecé a desarrollar un trastorno obsesivo compulsivo del que nunca pude librarme. Necesito tener

todo rigurosamente ordenado. No tolero el caos. Creo que es fácil imaginar por qué.

Entre las aventuras de mi madre y esa violencia física y emocional que podía estallar en cualquier momento sin que lográsemos hacer nada para evitarlo, siempre sentí que nuestra casa se parecía más a un campo minado que a un hogar. A cada paso podíamos volar por los aires y perder una pierna, un ojo, o la vida.

A mi padre le pasaba algo parecido, solo que nosotras éramos quienes sufríamos las consecuencias. Todo tenía que estar como él quería; si no, empezaban los gritos y los golpes.

Durante años me enojé mucho con mi enfermedad. No entendía que ese orden excesivo era mi refugio. Me protegía del caos en el que vivíamos, me ponía a salvo en medio del infierno que era mi casa.

Me tomó décadas darme cuenta de que ese TOC tenía un sentido. Recién ahora, a los cuarenta, pude empezar a ver mi enfermedad sin juzgarla, y entender que no surgió de la nada: mi necesidad patológica de orden fue el ancla que me preservó en medio del naufragio.

Mi enfermedad me dañó, pero también me salvó. Me permitió sobrevivir. Si mi casa era un territorio en guerra, esa enfermedad se convirtió en el lugar seguro para protegerme de las bombas que podían estallar en cualquier momento, en cualquier lugar.

Es difícil sanar en el mismo lugar que nos enferma.

Quizás la paz no llegue el día en que el espejo nos devuelva la imagen que queremos, sino cuando podamos mirar amorosamente todo lo que tuvimos que hacer para seguir vivos.

CÓMO QUEREMOS VIVIR

Hay una pregunta que nos persigue, aunque no siempre la pongamos en palabras: **¿cómo queremos vivir?** No cómo deberíamos, o cómo esperan los demás, sino cómo querríamos vivir nosotros si no tuviéramos miedo. Si no estuviéramos presos del deber, de la culpa, de la imagen que proyectamos, de los mandatos que aceptamos. Si dejáramos de vivir condicionados por nuestra historia y empezáramos a habitar nuestra vida de verdad.

Estas historias nacen en ese umbral donde lo que somos y lo que deseamos se encuentran y se separan, donde esa tensión es tan fuerte que duele. Porque animarnos a tomar la decisión de vivir de otra manera tiene un costo. A veces, el precio es el salto al vacío. Otras veces es dejar de esperar, o soltar las fantasías para mirar la realidad de frente. En otros casos es dejar de mentirnos o de buscar sustitutos.

Son historias incómodas porque nos enfrentan con nuestras propias contradicciones. Ponen en evidencia lo que callamos, lo que postergamos, lo que reprimimos para poder sostener una vida que no nos representa o un rol que cumplimos aunque nos asfixie. Pero también advierten algo más profundo: **la vida sin restricciones no existe**. Cada elección que tomamos implica una renuncia, cada deseo se enfrenta a un límite. Sabemos que todo podría haber sido diferente, y eso nos angustia, nos paraliza, nos desalienta.

Y sin embargo, la idea de llegar a vivir algún día como queremos sigue latiendo. Todos los días nos enfrentamos a decisiones que podemos tomar de otra manera, que nos hacen preguntarnos si estamos siendo honestos con nosotros mismos. Quizás ese sea el sentimiento más perturbador y, a la vez, más vital que podemos tener.

No se trata de hacer una revolución, sino de reconocer lo que sentimos y asumir que siempre hay un primer paso, a veces uno muy pequeño, para hacer las cosas de otro modo. Para apagar aunque sea por un rato el piloto automático. Porque siempre estamos a tiempo de preguntarnos: **¿Quiero vivir así?**

Y si la respuesta es no, ahí empieza todo.

Dejar de esperar

*No hay un instante que no esté cargado como un arma.*⁴

JORGE LUIS BORGES

Llevo veintiún años esperando. Estoy en el corredor de la muerte, soy un "hombre muerto caminando".⁵

Cuando me condenaron a muerte por el crimen que cometí, nunca imaginé algo así. Aquel día, mientras el juez leía mi sentencia, sentí como si escuchara los sonidos debajo del agua, y entendí lo que significaba estar aturdido. Pero también sentí liberación. Mi calvario se acabaría pronto. Me darían la inyección y todo terminaría. Tendría el extraño privilegio de saber qué día y a qué hora moriría. Después, sentí como si todo lo que me estaba ocurriendo le sucedía a otro. Tenía treinta y un años y mi vida terminaría cuando apenas comenzaba.

En cuanto me llevaron de regreso a mi celda pensé que esa misma tarde, a lo sumo el día siguiente, me ejecutarían. No fue así, la pesadilla recién empezaba. Mi abogada me explicó que había que seguir luchando, y apelar. Mientras la escuchaba me sentía como un enfermo terminal cuando los médicos insisten en más tratamientos. Creo que los proponen por una obligación científica, porque si fueran capaces de conectar con esos pacientes, los dejarían en paz, solo acompañándolos amorosamente.

Yo estaba cansado. Unos días después mi abogada presentó la apelación y me trasladaron acá, mi destino final. Hace veintiún años de todo aquello, y desde entonces estoy en el corredor de la muerte. Mi vida se reduce a este pasillo largo que recorre los calabozos individuales, todos ubicados a un mismo lado, dentro de una cárcel de máxima seguridad.

Todas las mañanas a las seis en punto se abre la puerta de ese pasillo y los presos escuchamos pasos. Es el guardia notificador: su trabajo es anunciarle al condenado que será ejecutado ese día.

El oficial camina por el corredor y se detiene frente al calabozo de la persona a la que debe notificar y cuando llega al elegido, desliza por debajo de la puerta de la celda un sobre con una nota informando que dentro de dos horas vendrán a buscarlo para darle la inyección letal.

A veces el guardia se detiene frente a una puerta cualquiera para asegurarse de cuál es la celda en la que tiene que dejar la notificación. No sé por qué tantas veces se detiene: tal vez titubea, tal vez necesite atarse los cordones. Nosotros estamos en silencio, escuchando cada movimiento con el corazón detenido, mirando hacia abajo, esperando a que el maldito sobre se deslice debajo de nuestra puerta.

Somos varios los que llevamos muchos años en esta situación. La burocracia judicial, junto con los amparos de varias organizaciones que se oponen a la pena de muerte, construyeron este infierno. Así quedamos atrapados en este limbo en el que ni nos matan ni nos dejan vivir. Nos pasamos miles de días esperando una muerte que no llega. Llevo 7.670 días y sus noches esperando.

Durante años me sobresalté cada mañana al escuchar que se abría la puerta del pasillo. Rogaba que el guardia notificador siguiera de largo, que no me informara nada. Pero llegó un momento en el que empecé a desear lo contrario: ver ese sobre deslizándose debajo de mi puerta para morirme de una vez por todas. Tampoco ocurrió.

A veces pienso que si a Nelson Mandela le hubieran dicho que iba a pasar veintisiete años preso en un calabozo de dos metros por dos treinta, se habría muerto de cáncer en pocos meses. Logró resistir semejante tiempo porque no sabía de antemano lo que le esperaba. Nadie puede intuir cuán fuerte es hasta que lo ponen a prueba. Pero esa fuerza se construye paso a paso. No es un don.

Hace relativamente poco, cuando cumplí dieciocho años en este corredor maldito, sentí que no podía más. No quería seguir en este estado de espera, porque ya ni sé qué es lo que espero, si la inyección letal o la absolución. Decidí que tenía que dejar de esperar, de estar pendiente de la Justicia, o que un hecho externo me libere. También decidí dejar de estar enojado, dejar de oponerme a una realidad que no puedo modificar en lo más mínimo.

Lo único que puedo hacer es elegir cómo vivir lo mejor posible dentro de las inmensas restricciones que tengo.

Hoy disfruto la hora que me dejan pasar al sol. Su calor es una caricia. Estoy contento con el tiempo que me asignaron para hacer deporte; la actividad física me llena de energía y entusiasmo. Me conmuevo leyendo libros que siempre quise leer y nunca tuve tiempo. Estoy en paz.

Trato de poner amor en cada instante de mi vida, tomándola como viene, y no como querría que fuera. Es lo que es. Ya no espero más.

La semana pasada me entrevistó un periodista. Le sorprendía que no me hubiera vuelto loco. Pero para mí, locos son los que están afuera. Los que siguen esperando que algún hecho externo los libere. Los que todavía no se dieron cuenta de que la vida también se les puede terminar en cualquier momento y, peor que a mí, sin un guardia notificador que les avise dos horas antes.

Los que viven como si fueran eternos, esperando cada día una libertad que nunca llega. ¿No se enteraron de que eso no está afuera, sino adentro de uno?

Yo aprendí a amar la realidad tal como es. Soy consciente de que cada día puede ser el último. Lo mismo que les pasa a ustedes, solo que todavía no se dieron cuenta.

Dejar de esperar es el primer paso para empezar a vivir, estemos donde estemos.

La paz llega cuando dejamos de desear otra vida.

4 "Doomsday", *Los conjurados*, 1985.

5 Expresión tradicionalmente utilizada en las prisiones estadounidenses para anunciar que se conduce al condenado a muerte hacia su lugar de ejecución.

Una monja en Tinder

La vida comienza al otro lado del miedo.

GEORGE ADDAIR

¿Cómo es posible que a los cincuenta años me haya vuelto una prostituta? Quizás no sería tan grave si no fuera porque soy monja de clausura hace tres décadas.

La caja de Pandora se abrió hace cuatro años. Una de las hermanas, enfermera de profesión, nos propuso ejercicios de expresión corporal para mejorar nuestra movilidad. Yo, que había enterrado el cuerpo bajo la fe, empecé a moverme. Y algo en mi interior empezó a moverse conmigo.

Al principio pensé que me estaba volviendo loca. Sentía que lloraba por dentro, que algo quería salir, gritar, tocar. Tenía pesadillas con mi adolescencia, con mi madre, con mis antiguos novios. Me angustiaba mucho la pérdida de control. Me resultaba aterrador. ¿Dónde terminaría esto? Acostumbrada a aguantar, pude resistir esa sensación hasta que las cosas parecieron acomodarse. En realidad, lo único que se acomodó es que empecé a naturalizar vivir con las emociones a flor de piel, incluso descubrir una sensualidad que había sepultado durante tantos años en un esfuerzo imposible.

Volví a masturbarme como cuando era más joven. Ese espacio íntimo y secreto, en el que podía expresarme a pesar de la culpa,

tomó otra dimensión. Esta vez, las fantasías que tenía me maravillaban y me angustiaban por igual.

Como yo era una de las únicas dos monjas del convento que manejaba, estaba obligada a hacer muchas tareas con el auto, lo cual me daba considerables márgenes de libertad. Un día crucé mis límites y fui a un locutorio a navegar por internet. Después de un rato de mirar pornografía terminé en una página de citas. La adrenalina y la angustia me invadieron. Y ahí estaba yo, tratando de frenar esos impulsos. Como alguien que trata de contener un volcán.

Esa vez solo creé un perfil con otro nombre y no subí ninguna foto mía, que por otra parte no tenía. Pasaron dos largos días hasta que tuve que volver a salir con el auto para hacer trámites, y entonces aproveché a parar en otro locutorio lejos del convento. Rápidamente me encontré conversando con varios hombres a la vez. Nunca oculté que era religiosa, lo cual producía varios efectos: sorpresa, morbo, incluso tranquilidad, porque no era una amenaza para los casados. También supongo que para el típico macho cazador, acostarse con una monja debía ser un trofeo exótico.

No fue fácil volver a cruzar los límites. Era una transgresión catastrófica. La pérdida de control definitiva. ¿O ya lo había perdido y solo no me daba cuenta? La sensación de que no manejaba nada, que la vida podía zamarrear me de un lado al otro sin que yo pudiera intervenir para detenerlo.

Hacía más de treinta años que no estaba con un hombre. Sentía un miedo atroz y al mismo tiempo mucha necesidad de explorar, de vivir. Antes de concretar mi primera cita dejé clavados a tres hombres distintos porque finalmente no me animaba. Por eso, el primer encuentro que tuve fue muy movilizador. Él fue paciente,

amoroso, y yo sentí que flotaba entre las nubes. ¿Cómo pude haberme comprometido a dejar de vivir todo eso?

No sé cómo se fue creando una rutina entre nosotros, hasta que empezamos a vernos regularmente una vez por semana. Él era viudo y se enamoró tan rápido como yo. Pretendía que dejara los hábitos y nos fuéramos a vivir juntos. Era atendible, tenía más de sesenta años y no quería perder tiempo, pero para mí eso era imposible. ¿Cómo iba a tirar a la basura toda una vida consagrada por una calentura ocasional? El idilio duró poco, enseguida nos separamos, y con el corazón roto volví a la aplicación de citas.

Mi única precaución era no estar con hombres casados, aunque varios me mintieron, haciéndome sentir peor. ¿Cómo era posible que una monja que había hecho un juramento de castidad tuviese sexo con hombres, que para colmo eran casados?

Aunque en general lo pasaba bien, volver a mi cuarto en el convento era muy difícil. Me sentía totalmente vacía. Miraba mi vida como una película desconocida. Me costaba mucho pensar, las emociones me llevaban puesta.

A medida que pasó el tiempo se me hizo inevitable sentir que tarde o temprano tendría que dejar la congregación. Era una idea que me ponía al borde del abismo. Tenía que salir de ahí, pero ¿de qué iba a vivir? No tenía herencia, una jubilación mínima que no alcanzaba ni para pagar un alquiler.

En esos meses de tanta confusión decidí hacer terapia. Conseguir un terapeuta no fue sencillo porque quería evitar los errores del pasado, cuando mis guías espirituales habían sido sacerdotes. De algunos me enamoré; otros me manipularon sutilmente para que siguiera siendo monja. Esta vez quería alguien neutral, que no

tuviera nada que ver con la congregación, alguien que pudiera ayudarme de verdad y que no manipulara la situación para retenerme.

A través de una buena clienta que nos compraba dulces en el convento conseguí una terapeuta que fue decisiva en ese momento de mi vida. Era mujer, lo cual llegado el caso era más fácil de justificar ante mis compañeras. Además, enterada de que era monja de clausura no me quiso cobrar, y se lo agradecí infinitamente, porque lo que hubiera podido pagarle era mínimo.

Bastaron unos pocos encuentros —alguno presencial y otros telefónicos— para empezar a ver no solo los motivos de mis transgresiones, sino las verdaderas razones de mi vocación religiosa.

Mi debut sexual había sido a los dieciséis años con mi novio, dos años mayor. Él quería tener relaciones y yo no, pero por miedo a perderlo accedí. ¿Cuántas relaciones sexuales serán genuinamente consentidas y cuántas por temor?

Aquel encuentro no pudo ser más traumático. Me desgarré y terminé en la guardia con una hemorragia vaginal que se complicó a tal punto que hubo que avisarles a mis padres. La situación, que hoy solo sería vergonzosa, hace treinta años fue tremendamente traumática.

Cuando me recuperé y me dieron el alta, naturalmente mi novio quiso volver a tener sexo, pero yo sentía terror. Si no había querido antes, mucho menos después del desgarró. Sin acuerdo posible nos separamos. Un año y medio después volví a estar de novia, y otra vez sentí pánico de abordar el tema de la sexualidad. Durante un tiempo conservé la ilusión de que él no quisiera tener sexo, pero era

solo una fantasía mía. A los pocos meses también nos separamos. Entonces se me ocurrió hacerme monja.

¿Cómo tardé tanto en darme cuenta de que ponerme a salvo del sexo era una de las razones centrales de mi elección religiosa? ¿Cómo no pude ver que debajo de mi explosión sexual a los cincuenta años no había más que una búsqueda de afecto reprimida durante décadas? Mi evasión había generado una bomba de tiempo.

A la terapeuta le planteé varias veces que tengo dos opciones: quedarme en la congregación y morirme de un cáncer, o arriesgarme a vivir a pesar del terror que siento.

Estuve más de treinta años huyendo de mi trauma. Toda la vida. Pero no toda *mi* vida. Todavía me quedan años por vivir, y estoy decidida a hacerlo.

No tengo un plan maestro. No sé cómo se hace para empezar de nuevo a esta edad, sin red, sin certezas, sin saber siquiera dónde voy a dormir. Pero sé que no puedo seguir así. Ya no.

Porque una vez que vemos algo, ya no podemos hacer como si no supiéramos. No hay vuelta atrás. Yo comprendí esto con la cabeza, pero sobre todo con el cuerpo, y no puedo hacer como si nada. El costo sería demasiado alto.

Es un salto al vacío y me da pánico. Pero hay cosas que no se resuelven pensando ni analizando otra vez los pros y los contras, que es una forma indulgente de procrastinar. Tampoco se resolverán orando.

Me aterra el afuera: ser pobre, vieja, quedarme sola. Pero más me aterra seguir muriéndome un poco cada día en este lugar que ya no es mi refugio, sino mi tumba.

No sé si la vida me espera con los brazos abiertos. Pero sé que, por primera vez, yo sí.

Hay algo peor que perder el control: pasarse la vida sin sentir nada.

Una vida sin afecto es inhabitable.

Víctimas y victimarios

*El que quiera engañar siempre encontrará a
alguien dispuesto a ser engañado.*

MAQUIAVELO

Una vez me quedé dura de la espalda y me recomendaron un osteópata muy destacado. Fui a la consulta, me acomodó algunas vértebras, masajeó ciertos músculos y me recetó una inyección para desinflamar la zona en la que había trabajado. Pocas horas después me sentía como nueva. Durante años, cada vez que tenía un dolor lumbar, iba a verlo y este buen hombre me curaba milagrosamente, como Jesús. Me sentía afortunada de haberlo encontrado y de poder recurrir a él cuando tenía un problema óseo o articular.

Lo recomendé a muchísimas personas, también a una amiga que era farmacéutica.

—Y, ¿cómo te fue?

—Quedé muy bien, pero es difícil saber si es por lo que hizo o por la inyección.

La miré sorprendida.

—La inyección es para terminar de desinflamar —le expliqué inocentemente.

—La inyección es una bomba atómica —me dijo, bajándome a la realidad de un golpe—. Es un corticoide poderoso para calmar el

dolor de un caballo. Incluso si lo que él hace no tuviese ningún efecto, con esa inyección salís nueva.

Sus palabras me descolocaron. ¿Entonces mi Jesús era un impostor? ¿Al final no tenía manos milagrosas, sino que todo se reducía a que me inyectaba una droga salvadora?

Pasó un año hasta que tuve una nueva crisis en mi espalda. Lo fui a ver con dudas, pero apostando a que lo que había dicho mi amiga no fuera cierto. El osteópata hizo sus intervenciones habituales y después me dio la misma receta de siempre, la inyección "para terminar de desinflamar".

Esa vez no me la di, y el dolor siguió igual que antes de la consulta. Evidentemente, no era Jesús.

Días después le conté el episodio a mi secretaria, una asidua concurrente a mi osteópata a causa de sus muchos problemas cervicales. Abrió los ojos, incrédula.

Meses más tarde tuve un episodio en el hombro, casi no podía moverlo. Pedí un nuevo turno con este falso Jesús, como quien vuelve a un amor en el que ya no cree, pero que necesita. Y deseando que nuestro último encuentro hubiera sido una excepción, no la regla.

Cuando llegué me revisó y me dijo que tenía desplazados algunos tendones. Colocó sus dedos índice y pulgar como si fueran una pinza y me apretó la mano, justo en el pequeño músculo entre la base del índice y el pulgar. Me dolió muchísimo. Él sonrió, confirmando su diagnóstico.

Esta vez sus intervenciones fueron más dolorosas que de costumbre. Supuestamente tenía que devolver a su lugar los tendones desplazados. Cuando completó sus pases de magia volvió

a apretar mi mano en el mismo lugar, solo que con mucha menos presión que antes. Puso cara de *ves que ahora duele menos*, dio por terminada la sesión y me despachó con la receta para la inyección antiinflamatoria.

Salí del consultorio furiosa. ¿Por qué no lo desenmascaré en ese preciso momento, diciéndole que me dolía menos porque estaba apretando con menos fuerza? Hubiera sido un final más honesto para nuestra larga historia de estafas. No me atreví, no me gusta el conflicto.

No hizo falta saltearme la inyección para saber que esta vez tampoco mejoraría nada. Al volver a la oficina le conté a mi asistente todo el episodio, indignada. Ella, sorprendida, solo atinó a responder: "Qué barbaridad".

Dos años más tarde volví a quedarme dura. No podía moverme, ni siquiera ponerme los zapatos. Durante dos días resistí con todas mis fuerzas la tentación de ir a verlo, porque necesitaba que alguien pusiera fin de forma urgente a ese dolor insoportable. Sabía que era un tramposo pero deseaba resolver mi problema.

Mis contradicciones eran lógicas. La alternativa era ir a un médico especialista, que me revisara y me diera las recetas para hacerme una radiografía y una resonancia magnética, como mínimo. Con los estudios en mano, volvería a verlo para escuchar un diagnóstico difuso, y que me indicara paciencia, kinesiología, reposo, y probablemente un antiinflamatorio parecido a la inyección mágica de mi osteópata. Si esa era mi mejor opción, no resultaba tan disparatado estar dispuesta a seguir poniéndome en manos de mi Jesús y sus milagros.

La necesidad de que alguien resolviera mis problemas de una vez por todas era el campo fértil para consentir aquel engaño. Aunque no siempre el problema es que los demás nos mienten. A veces elegimos no ver, creer a ciegas. Porque es más fácil no saber que hacernos cargo de lo que sabemos.

¿Podemos culpar únicamente al engañador si percibimos que nos está mintiendo? ¿O será que con frecuencia el mentiroso tiene tanta responsabilidad como su víctima?

Pensé en todos los vínculos que tienen la misma dinámica, con alguien que termina muy decepcionado, incapaz de ver su propia responsabilidad en la desilusión, creyendo que tuvo mala suerte o que fue una víctima pasiva.

¿Qué necesidades tan hondas nos llevan a aceptar algo que percibimos que es falso? ¿Cuál es el alivio que nos impulsa a creer ciertas mentiras?

Mi asistente, por ejemplo, sigue atendiéndose con este osteópata.

—A mí me funciona —me dice.

—¿Probaste dejar de darte la inyección?

—No, yo cumplo el tratamiento al pie de la letra —me contesta.

Todos tenemos derecho a no querer saber. Pero, entonces, ¿somos tan víctimas como queremos creer?

Con frecuencia preferimos que nos engañen antes que enfrentar lo que duele.

Si necesitamos mucho a alguien, es probable que terminemos aceptando cualquier cosa de esa persona.

Morir caminando⁶

*La mayor valentía consiste en seguir adelante
cuando todo grita que te detengas.*

ANÓNIMO

¿Y ahora? ¿Qué mierda hacemos?

Se suponía que desde esta cumbre veríamos las praderas verdes de Chile, la chimenea humeante de alguna casa perdida, o incluso un pueblito donde conseguir ayuda. Pero no. Lo único que se ve son más cumbres, más nieve, más nubes, más blanco. Un horizonte que se ríe en mi cara. Nada más.

Es el final.

¿Para qué peleamos durante sesenta días por sobrevivir en medio de la cordillera sin alimentos ni abrigo? ¿Por qué no nos habremos entregado para morir junto con nuestros familiares y amigos? ¿Para qué llegamos a esta maldita cumbre, donde apenas se puede respirar, con la esperanza absurda de encontrar una salida?

La cara de Roberto lo dice todo. Calculo que la mía se verá igual, una calavera con piel y barba. Su mirada, que todavía brillaba cuando empezamos esta expedición salvadora, se apagó. Hace días que dejamos de ser personas.

Game over. Se terminó.

Me siento sobre una roca grande y el cuerpo me lo agradece como si fuera una cama. Me cuesta respirar. Calculo que estamos a más de cuatro mil metros de altura y el aire que respiro no sirve de mucho porque le falta oxígeno.

Es un extraño privilegio poder observar el lugar donde uno va a morir. ¿Cómo será mi muerte? ¿Al caer por una grieta? ¿De inanición? ¿Congelado? ¿Resbalando por un precipicio?

Pasan por mi mente miles de escenas de los dos meses que llevamos perdidos en la cordillera. La alegría que teníamos al salir de Uruguay, las turbulencias durante el vuelo, cuando el avión empezó a perder altura, el impacto contra las montañas, la rotura del fuselaje, los gritos ahogados, el caos, la sensación de asfixia, el sonido del viento, el silencio espantoso.

No sé nada de los primeros días posteriores a estrellarnos. Debo haber estado en coma, porque me dieron por muerto y por eso me dejaron a la intemperie. Qué ironía, el frío no solo no me mató, sino que fue el antiinflamatorio que necesitaba mi cerebro para despertar, porque seguramente tendría conmoción cerebral.

Cuando lo hice, mi mamá y mi mejor amigo estaban muertos. Mi hermana agonizaba y dos días después, ella también murió en mis brazos.

Entonces escuchamos el anuncio de que se suspendía la búsqueda del avión.

El hambre se volvió extremo, al igual que el frío.

Tuvimos que tomar la decisión de alimentarnos de los cuerpos de nuestros compañeros muertos.

Algunos sobrevivimos por segunda vez cuando una avalancha nos sepultó y mató a más chicos.

¿Superamos todo esto para morir así? ¿Sobrevivimos a este infierno blanco para venir a morir acá?

Vuelvo a mirar a Roberto. Está entregado. Yo debo estar igual aunque me cuesta aceptarlo.

Los tres jeans, tres sweaters y cuatro pares de medias que llevo puestos no van a resistir muchos más días de caminata en la nieve. Ni siquiera sabemos hacia dónde seguir. Ni hablar de los pedacitos de carne que trajimos, en el mejor de los casos alcanzarán para un par de días. ¿Y después?

Pienso en volver al fuselaje del avión. Al menos ahí podré estar con mis compañeros, abrazarnos, llorar, contarnos historias, rezar, y sobre todo, acompañarnos hasta el final.

No quiero morir.

Mi cabeza sigue buscando alternativas que la realidad destroza sin miramientos desde hace dos meses.

—¿Qué pensás? —le pregunto a Roberto como queriendo evadirme de mis pensamientos.

—Que solo podemos elegir cómo morir.

Lo miro sin querer entender.

—Si queremos morir esperando, en el fuselaje del avión, compartiendo nuestros últimos momentos con los compañeros, o si preferimos morir caminando.

Cuando Roberto se calla, el silencio vuelve a ser absoluto. Solo se escucha el silbido del viento atravesando la cordillera.

Siento la nieve en los pies y el frío del viento que sopla entre las montañas a nuestro alrededor, y sé que no hay vuelta atrás.

Entonces me pongo de pie y miro a los ojos de esa cara escuálida:

—Yo voy a morir caminando.

¿Y vos cómo querés vivir?

6 Inspirada en la tragedia de los Andes.

El corazón tiene otras razones

Elige un camino con corazón.

CARLOS CASTANEDA

Fui al médico con los estudios en mano y con miedo. ¿Y si me daba una mala noticia?

Llevaba nueve meses con molestias fuertes en las costillas. Un gran esfuerzo durante una carrera me había dejado muy dolorido, y tantos meses sin mejorar no era algo tranquilizador.

Cuando entré en su consultorio me sorprendió su presencia. Un hombre alto, delgado, que transmitía mucha confianza. Le conté mi situación y le mostré los estudios. Para mi sorpresa no los abrió, sino que antes me hizo distintas pruebas. Cuando terminó, me dijo:

—Voy a mirar los estudios, pero puedo asegurarte que tu dolor de costillas no tiene nada que ver con las terminaciones nerviosas de la columna. Si no, no hubieras podido hacer todos los ejercicios que te pedí. Tu columna funciona con normalidad.

Sus palabras me tranquilizaron, pero la inquietud persistía. Si mi columna estaba bien y mis estudios eran normales, ¿por qué no me recuperaba? ¿Cuál era el diagnóstico?

Tratando de buscar hipótesis para mi problema, le dije:

—En mi columna tengo varios temitas...

—Tu columna es normal. Yo tengo sesenta años y si le pido a un dermatólogo un informe de la piel de mi cara, va a escribir tres carillas. Y sí, tengo patas de gallo, lunares, alguna cicatriz... son sesenta años de vida. Eso no quiere decir que sea patológica.

Transmitía tanta seguridad que me pareció una pérdida de tiempo estirar la consulta. Mientras me vestía, noté su estado atlético y le pregunté si era deportista.

—Corro y hago bicicleta seis días a la semana.

—¿Triatlón?

—No, nadar no me gusta.

—¿Y cuántos kilómetros a la semana corrés? —la mía era la típica pregunta que nos hacemos entre atletas de alto rendimiento para medir cuán entrenado está el otro.

—Setenta.

Su respuesta explicaba por qué estaba tan delgado y en forma, pero tenía sesenta años! ¿Acaso ignoraba los riesgos de correr diez o quince kilómetros diarios a esa edad? Sus articulaciones, su columna, su cadera, todo debía de estar sufriendo la sobrecarga. Lo provoqué a ver qué decía.

—¿Y tu médico especialista en columna qué dice de ese entrenamiento?

—No le conté nada —me respondió sonriendo.

Me quedé pensando en su respuesta todo el día. Humana. Genial. Era la encarnación de la gran idea de Blas Pascal: el corazón conoce razones que la mente no comprende. Hay cosas que le hacen bien al espíritu, aunque racionalmente entendamos que no son lo mejor para nosotros.

Algunas personas aprenden temprano que la vida es mucho más que obligaciones y responsabilidad. Que no siempre podemos —y muchas veces no queremos— hacer lo correcto, lo que deberíamos. De hecho, yo acababa de encontrarme con un médico que desestimaba la razón para priorizar sus deseos.

Pensé en mi propia vida y los golpes que había sufrido al no darme cuenta de algo tan obvio. Recordé cuánto había luchado para no ponerme de novio a los diecinueve años, cuando estaba a punto de irme a vivir a otro país y no me convenía atarme sentimentalmente. O lo que peleé para no enamorarme de una compañera de la facultad porque yo estaba de novio y eso, supuestamente, estaba mal.

Hoy me río de esas ideas tan puras con las que pretendía organizar mi vida. Las cosas no funcionan de ese modo: la mayoría de nuestras decisiones tienen mucha más carga emocional que racional.

¿Cómo no hacerles caso a las emociones que nos atraviesan, aunque no sean convenientes ni oportunas, si el mundo emocional es el combustible real de nuestra vida? Es cierto que por ellas podemos perdernos, pero no es menos cierto que sin ellas estamos perdidos.

Yo aprendí a los golpes que no siempre podemos hacer lo correcto, aunque nuestra mente crea que sí. Mis esfuerzos por evitar engancharme con esa chica que me conmovía terminaron en que me puse de novio la noche previa a irme a vivir a otro país. ¡La noche previa! Mas inoportuno, imposible.

Tampoco pude evitar ponerme de novio con esa compañera de facultad con la que no debía porque yo estaba en pareja; mis valores

no sirvieron para frenar a mi corazón. Luché contra esa realidad con todas mis fuerzas hasta que no pude más. ¿Cuándo fue que no pude más? Otra vez, cuando ya estaba jugado: la situación se me fue de las manos la noche de graduación, después de la que se suponía que no íbamos a volver a vernos más.

Dicen que es más fácil hacer una revolución que sostenerla y creo que es cierto. Nuestros delirios mentales, nuestras ilusiones, nuestras fantasías, nos impulsan a hacer cambios radicales, a hacer la revolución. Pero si no hay algo más profundo, no podremos sostenerla. La razón puede marcar el rumbo, pero para ser capaces de sostener la revolución, nuestro corazón tiene que estar de acuerdo. ¿O vamos a seguir creyendo que podemos llegar lejos sin él?

La rigidez de las normas enferma más que cualquier exceso.

Las decisiones más importantes de la vida no tienen una justificación racional.

La conquista de uno mismo⁷

*Parate, que por una piedra no me voy a perder
la gloria.*

En *La Ilíada*, Aquiles renuncia a matar a
Héctor porque trastabilla y no quiere ganar de
esa manera.

No entiendo por qué me perdonó la vida. Todavía hoy, cuando cierro los ojos y vuelvo a esa madrugada de humo y sangre. A esa roca helada donde me acurruqué junto al cuerpo de mi sargento, mientras el aire se llenaba de silbidos mortales y olor a pólvora.

La guerra cuerpo a cuerpo no tiene normas. No hay Convención de Ginebra cuando el otro te apunta a la cara y vos tenés que apretar el gatillo antes que él. No hay discursos sobre derechos humanos cuando sabés que si dudás no volvés a casa. Ahí no se habla de humanidad, solo se sobrevive. Lo demás son teorías bien intencionadas pensadas por funcionarios de escritorio.

Hay un refrán inglés que dice "Juego de reglas y de suertes sin más trampas que las necesarias". ¿Cuáles son las trampas necesarias? En la guerra todo es necesario para seguir vivo. En mi último combate nocturno me quedé sin balas y, desesperado, agarré el fusil caliente de un enemigo que acababa de matar. Tenía mira infrarroja. Miré a través de ella y pude ver como si fuera de día.

Después de unos segundos de asombro y entusiasmo por acceder a esa tecnología, me aterroricé. Hasta ese momento había asumido ingenuamente que el enemigo también peleaba a ciegas como nosotros. Pero no, ellos podían ver los botones de mi uniforme. Aunque ahora yo también podría verlos, me sentí infinitamente más expuesto. Ver no siempre libera. A veces la ignorancia nos da tranquilidad, aunque la realidad esté a punto de aplastarnos.

Minutos después mi jefe cayó herido. Lo arrastré como pude detrás de una roca que apenas nos cubría. Tenía un muslo empapado de sangre. Le hice un torniquete improvisado con pedazos de tela, mientras él me miraba como un padre.

—Andate, yo estoy en paz.

—Ni en pedo —le dije mientras intentaba mantener a raya a nuestros enemigos.

—Dejate de joder y salvate, yo estoy en paz con lo que hicimos —insistió.

En medio de ese infierno, aquella paz suya me hizo sentir protegido. Lo abracé, apoyé mi cabeza sobre su pecho y lloré como un nene mientras las balas seguían zumbando.

Cuando volví a asomarme, estaban rodeándonos. Disparé lo que pude hasta quedarme otra vez sin municiones. Entonces agarré el cuchillo. Ya no era por mí: no iba a dejar a mi jefe tirado ahí como un perro moribundo. Si me tocaba morir, moriría peleando.

Cinco soldados enemigos se acercaron. Yo levanté los brazos para fingir que me rendía, consciente de que podía recibir la ráfaga final. No pasó.

El que parecía el jefe se acercó y me hizo señas para que tirara el cuchillo. Dudé, lo insulté por dentro, pero finalmente lo tiré. Hijo de

puta.

El tipo se dio media vuelta y les dijo algo al resto que no entendí. Después se me acercó y me abrazó.

Un abrazo real, humano, sincero.

Me quebré. Lloré por segunda vez en esa noche infinita. Esta vez no de miedo, ni de furia, ni de agotamiento. Lloré de desconcierto, de alivio, de esa mezcla de ternura y culpa que te parte al medio cuando el enemigo te da un abrazo.

Amanecía. Me indicaron que los ayudara a cargar cadáveres, varios de los cuales había matado yo.

—Tuviste suerte —me dijo un soldado inglés en un español dificultoso—. Nuestro jefe tiene un código de honor: al enemigo que arriesga su vida para proteger a un compañero herido, se le perdona la vida.

Me quedé en silencio, sin entender nada. ¿Cómo podía ser que en ese infierno alguien todavía escuchase el alma? ¿Cómo era posible que en medio de tanta destrucción alguien eligiese abrazar al otro?

Quizás por eso me perdonó la vida. No lo hizo por mí, sino por él. Porque mientras todos peleábamos por no morir en esa guerra sin alma, él hizo lo que pocos pueden: se detuvo en el borde del abismo, resistiendo a que el miedo decidiera por él. Y en esa decisión silenciosa, sin gloria ni testigos, fue más fuerte que cualquier ejército.

El que conquista a los demás es fuerte —dice el Tao Te Ching—. El que se conquista a sí mismo es la fuerza.

7 Inspirada en la historia del cabo Roberto Baruzzo, veterano de la guerra de Malvinas.

CONEXIÓN EMOCIONAL

Hay un momento en la vida en que dejamos de sentirnos en casa. No hablo de un lugar físico, sino del hogar más íntimo: nosotros mismos. En algún punto del camino, por miedo, por dolor o por puro instinto de supervivencia, aprendimos a desconectarnos. A dejar de sentir, a dejar de estar.

Sentir era demasiado. Ser nosotros mismos —con nuestras pulsiones, emociones, necesidades, anhelos— nos resultaba intolerable. Y entonces hicimos lo único que podíamos hacer: adaptarnos. Callar. Escondernos detrás de lo que se esperaba de nosotros. Disociar. Anestesiarnos. Desconectar nuestras emociones.

Pero esa desconexión tiene un precio alto: cuando ya no sabemos lo que sentimos, empezamos a depender de que otros nos digan qué queremos, qué sentimos, quiénes somos. Como no sabemos qué nos pasa, necesitamos desesperadamente que nos validen los demás.

Corremos tras el afecto, la aprobación, el éxito, el aplauso, no por vanidad, sino porque estamos perdidos. De tanto escapar de nosotros mismos, ya no sabemos cómo volver. Nos sentimos aislados, extranjeros de nuestra alma.

Y sin esa conexión —con nosotros mismos, con los otros, con algo superior— no hay seguridad posible. Entonces, en vez de vivir, solo representamos un personaje.

Pero no estamos condenados, porque hay algo en nosotros que nunca se desconecta del todo. Una mirada, un gesto, una pregunta, una carta, un encuentro inesperado pueden encender la memoria dormida. Y de esto hablan las historias de esta sección. De personas que encontraron una forma —imperfecta, dolorosa, reparadora— de volver a casa.

No de volver al pasado, sino de habitar lo que nunca debíamos haber abandonado: a nosotros mismos.

Las condiciones del amor

*No nos mata el desamor, nos mata no poder ser
sinceros con quien amamos.*

CLARICE LISPECTOR

—Una aclaración antes de empezar: si su pareja no les perdonaría una infidelidad, o si ustedes no se la perdonarían a ella, no pueden incluirla en el círculo central.

Los veintinueve participantes del grupo nos miramos desconcertados. ¿Quién sería capaz de pasar semejante filtro?

El ejercicio era simple, dibujar cuatro círculos concéntricos. En el externo, el más grande, teníamos que incluir a todas las personas conocidas con las que tuviéramos algún vínculo. En el segundo círculo, un poco más estrecho, aquellas por las que sintiéramos afecto. En el tercero, todavía más chico, a nuestros seres queridos. Y en el del centro, el más pequeño de todos, a las pocas personas con las que tuviéramos una relación de amor incondicional.

Nadie abrió la boca pero esa aclaración aparentemente inofensiva desató en mí un terremoto interior. Con esa consigna maldita, yo no tenía ninguna chance de incluir a mi esposa en el círculo central. Ella no me perdonaría una infidelidad. Yo tampoco.

¿La idea del *amor de mi vida* entraba en crisis por tan poco? ¿Eran solo palabras vacías? El hecho que mi pareja no pudiera estar en mi

círculo de amor incondicional me hizo sentir solo. Y después de un fugaz sentimiento de víctima, asumí que hacía mucho tiempo que, en varios aspectos, lo estaba.

Como si me hubiera comido un puñetazo que me tiró a la lona, intenté ponerme nuevamente de pie. ¿A quiénes sí podía incluir en ese círculo?

De a poco fui garabateando nombres. Junté siete, nada mal: dos amigos del colegio, tres de la universidad y otros dos de la vida. Repasándolos uno por uno, encontré dos elementos comunes a todos. Por un lado, con esas personas podíamos contarnos cualquier cosa, cualquier barbaridad, sabiendo que no nos juzgaríamos. El otro rasgo común a todos los integrantes de mi círculo central es que eran hombres. ¿Acaso era imposible incluir a alguien del sexo opuesto? ¿Era pura casualidad o, al menos en mi caso, la confianza era una cuestión de género?

Me di cuenta de que ese pensamiento era un poco tramposo. Mientras pensaba los nombres estuve a punto de incluir a una amante por la que me sentía comprendido y aceptado tal cual era. Ella sabía que yo era un hombre casado, con un buen matrimonio, sin grandes carencias, y que no tenía intenciones de separarme. Nuestros encuentros eran un espacio de intimidad maravilloso, aunque no tuviera más proyección que esas horas hermosas que compartíamos. El hecho de poder hablar, contarnos todo, y en especial, sentirnos comprendidos mutuamente, era aún más importante que lo sexual.

¿Por qué no la había incluido en el círculo principal entonces?

Haberlo hecho hubiera significado poner mi matrimonio en una crisis mayor que la que ya estaba emergiendo. Anticipando la

jugada, mi cabeza excluyó casi automáticamente a mi amante para protegerme. Si no, ¿cómo podía explicarme que no incluía a mi mujer en el grupo de amor incondicional y sí incluía a una amante? Para ser más claro: ¿cómo podía hacerlo y seguir casado?

Traté de contener como pude todas las preguntas sin respuesta que aquel maldito ejercicio me estaba generando. Leí en silencio los siete nombres que había incluido en el círculo central y repasé mi vínculo con cada uno de ellos. En realidad, lo que tenía con ellos era una gran intimidad, una conexión casi plena. Podíamos hablar sin filtro de prácticamente todo, y me sentía escuchado, comprendido, aceptado. Ellos me hacían sentir menos solo, sin ningún temor a ser rechazado. ¿Pero eso era amor incondicional?

Entiendo que no. Igual, no estaba nada mal. La mayoría de las personas con las que me relaciono muchas veces no me comprenden, y tampoco aceptan todas las áreas de mi vida tal cual son. Mi esposa, por ejemplo. ¿Puede amarnos alguien que no nos acepta como somos, que necesita que seamos de determinada forma para querernos? ¿Acaso el amor es algo a merecer, supeditado a que seamos como la otra persona pretende o necesita?

¿O será que pedirle amor incondicional a un ser humano es demasiado? Si nos cuesta escuchar, tolerar, aceptar lo que el otro tiene para decir porque puede amenazar nuestras seguridades y certezas —si al final somos tan limitados—, ¿cómo podríamos demandar y ofrecer algo incondicional?

Escuchar a mis compañeros del grupo fue revelador. Varios no habían sido capaces de poner ni una sola persona en el círculo central. Una mujer incluyó a sus dos gatos. Me acordé de un estudio que decía que para tener buena salud necesitamos al menos dos

personas con quienes tener intimidad emocional plena, que sean capaces de escucharnos y comprendernos. Según los resultados, los habitantes de Nueva York tienen un promedio de 0,6 personas con estas características. No llegan a tener ni una sola persona en quien confiar plenamente. Es desolador.

En el espacio de silencio que nos dieron por la tarde seguí pensando en esto. ¿Por qué no había incluido a mi mujer en el círculo principal? El tema de la infidelidad era inaceptable. Aun cuando los dos teníamos cuarenta y cinco años, muchas experiencias cercanas de infidelidad, nuestro acuerdo nupcial seguía en pie.

Esto era en la teoría, en las formas. Porque en el fondo, en mi caso hacía rato que había cruzado el límite teniendo aventuras que oxigenaban mi vida. A veces pensaba que estaba mal. Otras, asumía que sin ellas mi matrimonio volaría en mil pedazos. Como Bioy Casares, que se sentía orgulloso de haber salvado muchos matrimonios siendo amante de esposas saturadas de sus maridos. Con frecuencia la infidelidad no destruye vínculos, sino que los sostiene.

¿Y mi esposa? ¿Me engaña? Tiendo a pensar que no, pero los hombres somos bastante ingenuos, y las mujeres suelen ser muy hábiles para esconder estas cosas. Si me es infiel, sería toda una paradoja. Ambos sosteniendo la idea de fidelidad mientras los dos mantenemos aventuras a escondidas. ¿Si fuera así, por qué no blanquear la situación, compartir lo que nos pasa, aprender a hablar de lo que el otro desea vivir, intentar tolerarlo, comprendernos y crecer en intimidad emocional?

Imaginé lo genial que sería eso. Poder poner a mi esposa en el círculo central.

Me pregunté entonces de qué nos protege la fidelidad. En teoría, de la posibilidad de que nos enamoremos de otra persona y todo se desmorone. Pero esa premisa, al menos en mi caso, también se mostró falsa. Las tres veces que me enamoré fue mucho antes de tener sexo con esa persona. Y, por el contrario, tuve sexo con muchas personas de las que nunca me enamoré, incluso con las que fuimos amantes por largos períodos. Uno no se enamora porque tiene sexo. Se enamora en la fila del supermercado, en la oficina, en la charla de padres del colegio de nuestros hijos.

¿Entonces?

Pareciera ser una gran confusión. Actuamos y exigimos una fidelidad que pocos cumplimos para intentar asegurarnos algo que no tiene garantías ni se puede proteger de esa forma. De ninguna, en realidad.

Años después de aquel ejercicio terminé separándome. No sé si se puede hablar de todo en el matrimonio, pero lo que tengo claro es que cuantos más temas tabú haya, más frágil es esa pareja. Cuanto menos hablemos de lo que nos pasa y de lo que queremos, más amenazado está el vínculo —con o sin infidelidad de por medio—, y más solos estamos. Pienso que las relaciones fracasan porque no pueden soportar la verdad. Que el desafío central no son los conflictos, sino la herramienta con la que intentamos resolverlos: el silencio.

¿Por qué será que nos cuesta tanto exponer nuestras contradicciones con el otro y expresar lo que sentimos, y terminamos negándolo, reprimiéndolo, ocultándolo? ¿Por qué es tan

difícil escuchar, comprender, tolerar lo que le pasa a nuestra pareja sin sentirnos amenazados, aun cuando es muy probable que nos pasen cosas parecidas? Porque si no podés hablar con tu pareja sobre lo que deseás, ya estás solo. Y si no podés escuchar lo que al otro le pasa sin juzgarlo, también lo estás dejando solo.

Mentimos con la esperanza de que alguien se quede con nosotros incondicionalmente, sin darnos cuenta de que lo único que puede acercarnos a esa incondicionalidad, es mostrarnos tal como somos, justo en el lugar donde más tememos ser vistos.

No sé si alguna vez podremos decirlo todo. Pero sí sé que cada palabra que nos callamos nos deja un poco más solos. Un poco más lejos.

Quizás la única forma de acercarnos sea empezar a hablar, aunque no sepamos cómo, aunque no sea perfecto, aunque duela. Aunque todo tiemble.

La soledad más profunda no es estar sin compañía, sino estar acompañado sin poder ser uno mismo.

El amor sin honestidad se ahoga.

¿Qué dosis de verdad somos capaces de tolerar?

Perfectos desconocidos

Todos llevamos máscaras, y llega un punto en que no podemos quitárnoslas sin arrancarnos la piel.

ANDRÉ BERTHIAUME

Aunque le seguí dando vueltas al asunto, no tenía más remedio que separarme.

No había terceros, al menos de mi lado. Simplemente hacía rato que nuestro matrimonio estaba agotado. No daba para más.

Supongo que en el fondo a los dos nos pasaba lo mismo. Por eso, cuando finalmente me animé a hablarlo con Mariana, no se sorprendió. Pensar que tardé tanto en encarar la situación para evitarle el sufrimiento, y ahora creo que quizás le dolió más todo el tiempo que seguimos juntos con nuestra pareja muerta, que la separación. Aunque si tanto daño le causaba, también podría haberlo planteado ella, ¿no?

Tuvimos una conversación sincera y razonable, y nos pusimos de acuerdo en los temas centrales, sobre todo lo que se refiere a los chicos. Envalentonado por la charla que fluía sin grandes conflictos, y quizás debido a lo movilizado que me sentía por salir de este lugar sin vida en el que llevaba demasiado tiempo, me sinceré.

—Quiero decirte que la plata que junté todos estos años es para los cuatro. Vos, los chicos y yo. Voy a armar una estructura legal para ponerla a salvo de terceros. No robé todo lo que robé para arriesgarnos a perderlo por algún o alguna oportunista del que podamos enamorarnos el día de mañana.

No sé por qué blanqueeé que no había sido tan santo como me había mostrado durante los ocho años en los que fui el presidente intachable de una gran multinacional. Después de toda una vida juntos ocultándome, creo que al final asumí ese riesgo porque en algún momento necesitaba mostrarme ante ella tal como soy.

Mariana me miró con una expresión extraña, más de sorpresa que de espanto, y antes de que yo intentara aclarar lo inaclarable, dijo algo que me dejó helado:

—Contame más que me calienta...

Había pasado gran parte de mi vida cargando en soledad la culpa por robarle en secreto a esa empresa perversa, que solo me exigía esfuerzos y entrega total a cambio de promesas vacías que nunca se cumplían. Sabiendo que me descartarían a la primera de cambio cuando yo ya no les sirviera y pudieran reemplazarme por alguien más barato y más joven.

Nunca lo había compartido con Mariana para protegerla, pero también porque estaba convencido de que no me entendería. ¿Cómo podía pensar lo contrario si ella era funcionaria anticorrupción de una empresa de primer nivel, y había pasado los últimos veinte años luchando contra empleados deshonestos, como yo?

Y me pregunto: cuando ocultamos algo en una relación, ¿qué nos pasa que no podemos contarlo? ¿Es todo responsabilidad del que

oculta? ¿Y qué le pasa al otro que nos transmite que no quiere o no puede escuchar?

Siempre nos habíamos mostrado perfectos e impolutos ante el otro, aunque al hacerlo creáramos una distancia emocional entre nosotros que fue agrandándose con los años. Nos enseñaron a ser correctos, no auténticos. Y la corrección sostenida en el tiempo se volvió una cárcel emocional. Nunca llegamos a dimensionar su efecto devastador en el largo plazo.

¿Cómo es posible que mis prácticas *non sanctas* en vez de enojarla, la calentaran? ¿Por qué ella también mostró durante tantos años una máscara cuando la realidad era bien distinta? ¿Se cansó de lo que hace, o vivió todos estos años en una mentira?

No le conté nada más, ya era demasiado tarde. No tenía ganas de calentarla, mucho menos de coger con ella. Además, me sentí un pelotudo. ¿Sería mutua esa sensación de extrañeza?

Durante tantos años me negué a reconocer que era un ejecutivo desleal. Por eso no pude ver lo que me empujaba a actuar de aquel modo. Es obvio que el dinero me daba seguridad. Sé que no compra la felicidad ni la salud, pero puede resolver muchos problemas que van desde la supervivencia hasta el reconocimiento. Además, el dinero es un lenguaje que todo el mundo entiende.

Quizás por esta sobrevaloración del dinero me costó mucho enterarme de que perseguirlo potenciaba mis vulnerabilidades y temores. Seguían ahí, se hacían más grandes, me dominaban silenciosamente. Lo opuesto a lo que buscaba.

Cuando pude asumir que el dinero no iba a reparar ninguna de mis carencias profundas, empecé a aceptar y a convivir razonablemente con mis verdaderas oscuridades de toda la vida.

¿Por qué no pude hablar nada de esto con Mariana? Hablamos de tantos temas, algunos tan triviales y otros tan importantes, y en veinte años juntos no pude desnudarme emocionalmente.

No supe cómo hacerlo. Solo sentía que había que ser correcto, cuando en realidad estaba ocultando que mis transgresiones tenían una razón de ser. Transgresiones que estaban al servicio de algo mucho más importante: salir por cualquier medio del lugar de extrema vulnerabilidad en el que me había sentido toda la vida.

¿Qué nos inhibe de mostrarnos como somos? ¿El temor a ser juzgados? ¿Qué tan lejos podemos llegar para tapar lo que nos deja expuestos?

Con tristeza tengo que reconocer que incluso en casa aparentábamos no ser quienes éramos, cuando probablemente nos parecíamos bastante. Pasamos todo nuestro matrimonio sin poder vernos como somos. Nos escondimos del otro creyendo que la persona que teníamos al lado nunca podría entendernos, o peor aún, que huiría si nos conocía de verdad.

¿Cómo no íbamos a separarnos si vivimos tanto tiempo juntos sintiéndonos tan solos? Compartimos la intimidad durante décadas, siendo dos perfectos desconocidos.

Lo que no se habla no desaparece: se transforma en distancia, en insatisfacción, en aislamiento compartido.

Para que alguien pueda abrazar nuestras vulnerabilidades, primero tenemos que correr el riesgo de mostrárselas.

Un lugar donde no estoy solo

El amor moderno nos pide que una sola persona satisfaga todas nuestras necesidades emocionales, sexuales y espirituales, algo que antes proveía una comunidad entera.

ESTHER PEREL

¿Cómo pudo caer tan bajo mi matrimonio?

Soy un ministro de un área importante, buen padre de familia, buen esposo. Al menos, eso creo. Mi mujer es una abogada destacada, buena madre, buena esposa. Pero como pareja, la vida nos pasó por encima.

Cuando no estalla una crisis de gobierno de las que abundan, me levanto a las 6.30 de la mañana. Me baño, desayuno con los chicos y dejo a dos de ellos en el colegio antes de llegar al ministerio a las 8.15. Trabajo todo el día como loco, con una presión enorme. Reuniones de gabinete, encuentros con mi equipo, audiencias, urgencias que solo se ven interrumpidas por algún evento familiar o acto de colegio a los que trato de ir cuando puedo. Si no hay grandes contratiempos, llego a casa a las ocho de la noche para cenar en familia.

Para cuando los chicos se durmieron, mi mujer y yo estamos muertos. A veces atinamos a ver algo por televisión, pero nunca

terminamos. Los dos caemos desmayados.

El día siguiente es más de lo mismo. La única rutina que cambia es durante el fin de semana, cuando hago de chofer para llevar a mis hijos a las mil actividades que tienen e intentamos cenar a solas con mi mujer algún sábado que otro para ponernos al día con nuestras vidas y si podemos, a la vuelta coger.

Esta ha sido nuestra rutina los últimos largos años. Nuestras carreras profesionales crecieron a la par, y sostener la familia se nos volvió muy demandante. Casi no nos queda espacio para la pareja.

Un año atrás empecé a frecuentar a una prostituta. La conocí en un estudio de televisión. Estaba ahí con alguno de los conductores del canal, al que por discreción nunca quiso identificar. Le pedí el teléfono a un productor y una semana después nos encontramos en su departamento.

Me sentí raro las primeras veces. Por un lado, me incomodaba la transgresión porque siempre fui un tipo correcto, confiable. No entendía qué me empujaba a estar ahí, pero sentía la necesidad de hacerlo. Ella era hermosa y el sexo aceptable; no es que fuera mala amante, sino que me cuesta tener sexo si no tengo alguna conexión emocional. Así y todo, antes de irme quedamos en vernos a la semana siguiente y el rito fue repitiéndose hasta que empezamos a encontrarnos dos veces por semana.

Cada mediodía que iba a su departamento, no podía evitar preguntarme qué estaba buscando ahí. La respuesta obvia sería sexo. Después de dieciséis años con mi mujer, se me hacía imperioso oxigenarme. Sé que algunas personas me preguntarían si aceptaría que mi esposa también se oxigenara, y la verdad es que sí. En el largo plazo, la monogamia es muy difícil.

A medida que los encuentros se repetían, empecé a prestar atención a la dinámica de nuestra relación. Yo llegaba, ella me recibía en forma cálida y yo me relajaba. Conversábamos un poco, le contaba sobre mi vida y mis problemas, incluso los que tenía con mi esposa y los que no debía revelar como funcionario de alto rango. Ella me escuchaba en silencio, como un psicoanalista afectuoso. A veces me preguntaba cosas que no entendía de mi trabajo. Y para mí ese espacio era muy importante: al fin alguien me escuchaba, se interesaba por mí, me valoraba, no me juzgaba, no me criticaba ni me pedía nada. Me percibía como un ser humano de carne y hueso, que también necesita afecto. Aunque lo hiciera por dinero.

Nuestra rutina seguía transformándose. Los dos mediodías que yo iba a su casa, ella me esperaba con una buena copa de vino y un plato rico. Un mediodía me recibió con un plato de fettuccini al ragú de cordero. Casi me muero. Por un rato, sentí que a alguien le importaba.

La primera vez que se nos pasó el tiempo hablando y me fui del departamento sin coger, me pregunté seriamente qué me estaba pasando.

Necesitaba confrontar la realidad de una vez, dejar de hacerme el boludo. Si ya no cogíamos, evidentemente mi búsqueda era otra, o al menos la necesidad de variar de pareja sexual no lo explicaba todo. ¿Acaso buscaba afecto, contención, un espacio abierto en el cual poder ser yo mismo y que, por una vez, nadie me exigiera nada? Quería que me registraran, que no me dieran por descontado: lo opuesto que encontraba en mi casa.

Entonces se me desató una avalancha de preguntas. ¿Se puede tener una dinámica semejante en el matrimonio cuando los hijos son

chicos o adolescentes? ¿Puede funcionar una pareja si los dos tienen una carrera profesional demandante? ¿Está mal buscar otros espacios si resulta imposible tenerlos en casa? Sé que lo ideal sería poder hablarlo con la propia pareja, pero en general no toleramos hacerlo porque hay muchas emociones en juego. También porque la realidad suele llevarnos puestos y apenas podemos con los hijos y el trabajo como para ocuparnos de comprender al otro.

Hay algo que tengo claro: amo a mi mujer. Es mi compañera de vida. No quiero sumarle otra exigencia porque sé que no puede más. El tema es que yo tampoco puedo más. Necesito un espacio de intimidad, de calma, de receptividad, que hace rato es imposible encontrar en casa. Ahí no tengo lugar, estoy solo.

De algún modo, mis abuelos tenían la vida más fácil. Él trabajaba y ella se ocupaba de la casa y de los chicos. Mi abuela no se preocupaba por llevar plata, mucho menos por tener un trabajo que le gustase, y mi abuelo no sabía dónde quedaba el colegio ni la escuela de taekwondo. Ahora la mujer quiere realizarse en su trabajo, algo que aplaudo, y el hombre debe ser un padre presente en todos los actos del colegio y las mil actividades de los chicos, lo cual tiene todo el sentido. Pero ambos estamos en todo, y así quedamos, prendidos fuego. Los dos en el infierno.

Creo que poner la vara tan alta termina por hacer estallar nuestra vida.

Insistimos en que la mujer tiene que ser una gran profesional, estar hermosa y entrenada, ser excelente madre, gran esposa, multiorgásmica. Los hombres tenemos que ser machos alfa, poderosos, ganar bien, ser atléticos, padres presentes y cariñosos,

maridos fieles y comprensivos, y encima que se nos pare. ¿No será mucho?

Muchas veces me pregunto si realmente mi matrimonio cayó muy bajo o si son vicisitudes normales de la vida en los tiempos que corren y que hay que aprender a atravesar de la mejor forma posible, sin volverse hiperexigente.

Pero si la medida del éxito y el fracaso tiene que ver más con las expectativas que con la realidad objetiva, ¿podremos reconsiderar nuestras aspiraciones? ¿Podremos aceptar que nuestra vida no es ni será perfecta, y que aun así, también puede estar bien?

La búsqueda de perfección conyugal y personal puede ser una forma de crueldad.

A veces no se busca un amante; se busca un lugar donde poder existir, al menos por un rato, sin tantas exigencias.

La carta de papá

*Algunas cartas no son para que el otro las lea,
sino para que el alma no explote.*

CARLOS RUIZ ZAFÓN

—Si papá se muere, tenemos las cuentas en orden.

—¿A qué te referís? —me preguntó mi hermano.

La situación no podía ser más dramática. Era la una de la mañana y estábamos en la sala de espera de terapia intensiva del sanatorio.

Papá había llegado a la guardia porque no se sentía bien. Después de un rato lo pasaron a terapia intermedia y pocas horas más tarde, a cuidados intensivos. En el parte de las siete de la tarde nos dijeron que tenía una neumonía distresante que le había tomado los pulmones con rapidez. Aunque los médicos no lo dijeron explícitamente, era fácil percibir que se estaba muriendo.

¿Cómo era posible, si a la mañana estaba bien, a tal punto que había llegado a la guardia por sus propios medios, en taxi?

Aunque no habría otro parte médico hasta el mediodía siguiente, en un momento nos cruzamos con el director de la terapia intensiva y nos dio un poco de esperanza.

—Desde que llegó al sanatorio no paró de derrumbarse. Las placas de tórax que hicimos cuando lo ingresamos parecen de un paciente distinto de las de la tarde. En pocas horas, de tener tomada

solo un área pequeña de un pulmón pasó a tener totalmente comprometidos ambos pulmones. Nunca vi algo así en treinta años, pero hace una hora, misteriosamente, se estabilizó. Es inexplicable el deterioro vertiginoso con el que venía y cómo ese proceso se detuvo de forma abrupta. Esta noche es clave.

Después de aquel parte inesperado, mandamos a mi madre y otros amigos a dormir, y mi hermano y yo nos quedamos conversando en ese *no lugar* que son las salas de espera de los sanatorios. Sin darnos cuenta, empezamos a hablar del viejo como si ya se hubiera muerto.

—Tener las cuentas en orden significa que él sabe cuánto lo quiero y que yo también sé cuánto me quiere. Aunque ambos somos de pocas palabras, lo importante está claro —le expliqué.

Muchos años antes, en un taller de indagación personal al que yo iba, había surgido el vínculo con mi padre. Allí planteé la dificultad que teníamos para comunicarnos lo que sentíamos por el otro porque ambos éramos introvertidos, tímidos, de hablar poco. La persona que conducía el grupo me preguntó si alguna vez había podido expresarle cuánto lo quería.

—Me muero de vergüenza.

—Si te cuesta decírselo en persona, podés buscar otras formas de hacerlo.

La idea me resultó inspiradora y unas semanas después me encontré escribiéndole una carta. Escondido detrás del papel no reprimí nada, y con mis emociones a flor de piel le conté todo lo que sentía por él.

El problema era entregársela. Pensé mandarla por correo cuando yo estuviera de viaje, pero no tenía ninguno en el horizonte. ¿Qué

hacer entonces? Me daba mucho pudor darle la carta en mano o estar cerca de él cuando la leyera.

Una noche, después de cenar, se la dejé en el escritorio, me encerré en mi habitación y apagué la luz. Confiaba en que el hecho de parecer dormido le impidiera querer conversar, algo bastante improbable por otra parte, porque papá hubiera sentido más vergüenza que yo.

A la mañana siguiente seguí adelante con mi plan de no exponerme a papá y evitar hablar del tema. Me levanté deliberadamente sin tiempo para desayunar con la idea de salir rápido de casa. Nos cruzamos un minuto en la cocina y, por suerte, no me dijo nada. Volví a mi habitación a buscar las cosas para ir a la facultad y cuando me iba, al pasar y sin mirarme a los ojos, me dijo:

—Muy linda tu carta.

Le sonreí bajando la vista, emocionado y avergonzado, y salí apurado sin responder nada. No estaba llegando tarde a ningún lado, pero una conversación de ese tipo me resultaba intolerable. Era demasiado intenso, una dosis de afecto que me hacía sentir muy incómodo.

Misión cumplida, pensé.

Sentado en la sala de espera, aquella historia me daba paz y serenidad. Me sentía sin deudas con papá. Sabía que si se moría, no teníamos nada pendiente.

Por suerte, vivió nueve años más. Y a pesar de que a los dos nos siguió costando expresar nuestros sentimientos en palabras, pudimos compartir todo ese tiempo sabiendo lo que sentíamos uno por el otro.

Mucho tiempo después de que papá hubiese muerto, mamá nos pidió que la ayudáramos a ordenar y regalar sus cosas. Entre tantos objetos que le pertenecían, encontramos su maletín. Lo abrí para ver si había algo importante y al revisarlo, encontré en uno de sus bolsillos la carta que yo le había escrito dos décadas atrás. La había llevado con él a su trabajo cada día durante todos esos años.

No hacía falta una palabra más, estaba todo claro. Todo lo que no pudimos decir. Todo lo que habíamos sentido.

Las cuentas estaban más que en orden.

A veces necesitamos escribir lo que no podemos decir con la voz.

Y encontrar otras formas de avanzar para poder expresar lo que necesitamos expresar.

Alguien de nuestro lado⁸

Ningún niño es difícil de amar; solo hay que aprender a mirar donde duele.

FRANÇOISE DOLTO

¿Qué hago? Si lo desenmascaro, voy a dejarlo expuesto y eso podría agravar sus problemas, los motivos por los que actúa de esta forma. ¿Entonces? Tengo que pensar con rapidez, porque no hay mucho tiempo.

Llevo toda la vida dedicado a la educación. Fui testigo privilegiado de los estragos que causa la enseñanza tradicional, aburriendo y desmotivando a los chicos, priorizando los conocimientos académicos por sobre el bienestar emocional. Yo pienso que el orden de prioridades debiera ser exactamente al revés.

Frustrado de pelear con instituciones que no me contenían ni me representaban, y mucho menos a mis alumnos, hace años fundé una escuela que se adaptara a las necesidades que observaba en los chicos. Un espacio diferente, en las afueras, que le diera otro sentido a la idea de estar pupilo y en el que no se cumpliera la maldición de Herman Hesse, "En la escuela solo aprendí latín y mentiras". Un lugar en el que los alumnos estuvieran contentos, donde estudiaran temas que les interesan y que les fueran útiles para sus vidas.

Si no podemos despertar y acompañar la curiosidad y los intereses de los chicos, ¿qué estamos haciendo? Los retamos porque no prestan atención a lo que decimos, pero ¿qué adulto aguantaría pasar ocho horas diarias escuchando y haciendo algo que no le interesa, encima durante doce años? No resulta tan ilógico que de adultos naturalicemos esa aberración y sigamos toda la vida haciendo trabajos que no nos interesan o soportando parejas que no nos entusiasman. Algún día la ciencia podrá cuantificar el daño que ha causado la educación tradicional y tendremos que hacernos cargo de lo que hicimos con tantas generaciones.

A veces me pregunto cuáles son las causas de que nuestras escuelas estén tan aferradas a la rigidez y la violencia. ¿Será que estamos llenos de miedos y por eso no nos animamos a hablar de las necesidades de nuestros hijos, a acompañarlos en sus intentos y sus equivocaciones?

Pero no puedo distraerme con estos pensamientos ahora, tengo poco tiempo para encontrar una solución.

Desde que fundé el colegio, siempre llegaron alumnos con muy malos antecedentes de conducta. Soy consciente de que para muchos padres soy la última esperanza. A veces la única. Bastan pocos días en el colegio para que los peores demonios dejen de serlo. En general, alcanza con que dejen de presionarlos y los contengan. Suele ser suficiente con abrazarlos, respetarlos, darles la libertad de experimentar y elegir las materias y actividades que les interesan, para que se transformen.

Francisco tenía unos antecedentes terribles, como tantos otros chicos. El informe del colegio anterior era simple y contundente: no solo no había aprobado ninguna materia, sino que tenía gravísimos

problemas de conducta, desde violencia física hasta desafíos abiertos a la autoridad.

Su padre, en apariencia un hombre fuerte, había aceptado el consejo del director del otro colegio, para probar suerte acá. Mi colega me llamó para contarme que era él quien se lo había propuesto y que la situación era a todo o nada. “Lo salvás vos o no lo salva nadie”, me dijo.

Cuando lo vi por primera vez, sus ojos me produjeron miedo. Tenía una mirada asesina. Implacable. Lo llevé a recorrer la escuela, le conté cómo era la dinámica y lo acompañé hasta la habitación en la que dormiría. No dijo ni una palabra.

Menos de un mes después recibí una llamada telefónica de su madre. Tenían un bautismo familiar y quería saber si podíamos autorizar a Francisco a salir por el fin de semana. Me pidió además si podía darle algo de dinero para el pasaje en tren, que ella me lo devolvería a su vuelta.

—Por supuesto —le respondí—. Solo necesito que me envíe la autorización por escrito.

A los pocos días llegó la carta firmada. El día previo al viaje fui a su habitación a saludarlo y darle el dinero acordado. Noté algo extraño al verlo. Su expresión me llamó la atención. Estaba nervioso, contrariado. Nunca lo había visto en ese estado.

Cuando salí de su cuarto me quedé pensando. ¿Qué le pasará? No tardé mucho en entender lo que estaba sucediendo. ¿Por qué será que nos cuesta tanto darnos cuenta de lo obvio?

Toda la historia del bautismo familiar era una mentira para escaparse. La madre nunca habría llamado. Supongo que debe

haber sido una amiga cómplice de Francisco, que también falsificó la autorización.

¿Qué podía hacer? Sabía que si lo confrontaba iba a dejarlo expuesto, profundizando sus heridas y haciendo que se cerrase todavía más. Pobre, no necesitaba más personas que le dijeran todo lo que hace mal, sino una, quizás solo una, que lo comprendiera. Alguien que lo hiciera sentirse menos solo.

—¿Qué pensás? —le pregunté a mi esposa tratando de encontrar una salida.

—Tenés que llamar a los padres para chequear si es cierto lo que creés, y si es así, no puede irse. Si querés no lo retes, pero no podés permitir que se vaya. Sería una irresponsabilidad.

Ahora el incomprendido era yo. Había recurrido a mi mujer en busca de ayuda y me había respondido con lo único que yo no quería hacer. Y como si fuera poco, redobló la presión que ya sentía sobre mis hombros.

Las horas siguieron pasando y necesitaba resolver algo, porque Francisco se iba el día siguiente.

Entonces, cuando parecía que todo estaba perdido, se me ocurrió una idea. Quería transmitirle un mensaje contundente de apoyo incondicional, pero que a su vez fuera algo sutil y no lo expusiera. Después de cenar volví a su habitación y golpeé la puerta. Apenas la abrió y me vio ahí, su cara se transformó como si estuviera viendo al diablo.

Sin darle tiempo a pensar, le dije:

—Llamó tu madre otra vez para pedirme que te diera un poco más de dinero, así en el viaje podés comer un sándwich.

Me miró perplejo, y yo fingí normalidad. Le di algo más de plata, le deseé buen viaje, di media vuelta y me fui.

El día siguiente, Francisco se fue. Mi esposa quería matarme y yo me sentía abrumado. ¿Va a estar bien? ¿Volverá?

Pasaron los días sin noticias suyas, hasta que dos semanas más tarde apareció sin aviso. Le sonreí, lo abracé, y le dije que se incorporara a las actividades cuando estuviese listo. Al mediodía vino con su bandeja y se sentó a almorzar a mi lado.

Conversamos de varios temas al pasar, hasta que en un momento se puso serio y me dijo:

—Usted es mejor actor que yo.

Sonreí. Comimos el postre en silencio.

—¿Puedo hacerte una pregunta? ¿Por qué volviste?

Después de pensar unos instantes, me respondió.

—Cuando usted volvió a mi habitación diciendo que había llamado de nuevo mi madre, sentí una de las sacudidas más grandes de mi vida. Era obvio que no había llamado, porque ella sabe poco y nada de mí, y porque todo lo del viaje era un invento. No digo que no le importo, pero está demasiado ocupada con sus problemas.

Pude ver la tristeza en su mirada.

—La noche que usted me dio el dinero quedé en estado de shock. Y por eso me fui igual. Un poco porque soy desconfiado y otro poco porque necesitaba pensar. Pero en los días en que no estuve acá, pude ver las cosas con claridad. Usted se había dado cuenta de todo y no solo no me retó, sino que me apoyó. Fue la primera vez en la vida que sentí que alguien estaba de mi lado. Y por eso volví.

—¿A dónde más voy a ir?

Nadie florece sin ternura.

A veces lo único que necesitamos para cambiar es sentir que alguien cree en nosotros.

8 Inspirada en un pasaje del libro *Summerhill*, de Alexander Neill.

Agradecimientos

A mi gran maestro Alberto Lederman, presente en todo este libro y en mi vida.

A Mariángela Guevara, por su sabiduría.

A Florencia Grieco, la editora que buscaba durante años y finalmente encontré. Su ayuda fue realmente invaluable.

A Verónica Podestá, que siempre me aporta perspectivas.

A mis amigos que se tomaron el trabajo de leer los borradores: Diego Tillous, María José Vázquez, Carlos Ares, Mariana Plensa, Fabián Abadie, Jerónimo Ledesma, Fernando García Pascual y Francisco Scordamaglia.

A Juan Boido, por las largas y enriquecedoras veladas. A Glenda Vieites, Belén Marinone y a todo el equipo de Penguin Random House que hizo posible este libro.

A mis amigos, que bien saben quiénes son.

A mi madre, a mi hermano Carlos, y a mis otras hermanas, Gaby y Cris.

A mis amados hijos, Agus, Juan y Santi.



A veces la vida nos golpea sin aviso. Nos arrastra como un tsunami mientras, ingenuamente, intentamos protegernos con un paraguas. Pero los momentos difíciles llegan igual. Lo importante no es evitar el dolor, sino ver cómo podemos atravesarlo, aunque sea con el alma partida.

Las historias reunidas en este libro se adentran en esos laberintos emocionales en los que todos nos perdemos alguna vez. Inspirados en personas reales, los relatos despliegan temas que nos tocan de cerca: el miedo a ser nosotros mismos, las cicatrices que deja el desamor, nuestros intentos desesperados de controlar lo que sentimos, los esfuerzos por huir de las contradicciones de la vida y la capacidad de conectar a pesar del dolor para salir de nuestro aislamiento. Aunque también son esperanzadores: hablan de abrirnos, de empezar de nuevo, de ver una salida.

Con una escritura sensible y honesta, Juan Tonelli pone palabras a esas emociones incómodas que todos tenemos y no sabemos nombrar. Y al hacerlo, algo se alivia y se empieza a aflojar. Porque nos reconocemos en cada historia, en eso que creíamos propio, vergonzante o incomprensible. Y entonces nos damos cuenta de que no estamos solos y podemos volver a creer.



JUAN TONELLI

Tiene una singular formación que combina la academia, el deporte, el arte y el mundo empresarial y político. La alta competencia marcó su vida, siendo campeón nacional de squash y entrenador de la selección argentina.

Egresó de la carrera de Ciencias Económicas de la UBA y del Instituto Nacional de Formación Política del Ministerio del Interior con medalla de oro. Estudió Ciencias de la Salud en Estados Unidos con el equipo del cual surgió *La antidieta*, el mayor best seller sobre nutrición de la historia. Ha recorrido un extenso camino como empresario, con diversas participaciones en el ámbito político.

Desde hace treinta años se dedica a entender la complejidad del alma humana, formándose con filósofos, terapeutas, epistemólogos y líderes espirituales. En 2006 abrió el blog *El Pellizco*. Ha sido columnista de *Infobae*, *Clarín*, el programa radial *Bien levantado* —conducido por Beto Casella—, *Yahoo*, *MSN Hispanoamérica*, Radio Mitre, *El Diario* (Nueva York), *La Opinión* (Los Ángeles), *El Imparcial*

(México), *El Debate* (México), entre otros. Es autor de los libros *Poder ser* y *Un elefante en el living*.

Foto del autor: © Alejandra López

Tonelli, Juan

Un paraguas contra un tsunami / Juan Tonelli. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : Grijalbo, 2025.

(Autoayuda y Superación)

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-950-28-1830-6

1. Autoayuda. I. Título

CDD 158.1



Penguin
Random House
Grupo Editorial

Diseño de tapa: Penguin Random House Grupo Editorial

Edición en formato digital: octubre de 2025

© 2025, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A.

Humberto I 555, Buenos Aires

penguinlibros.com

Penguin Random House Grupo Editorial apoya la protección de la propiedad intelectual y el derecho de autor. El derecho de autor estimula la creatividad, defiende la diversidad en el ámbito de las ideas y el conocimiento, promueve la libre expresión y favorece una cultura viva. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por respetar las leyes del derecho de autor al no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin permiso previo y expreso. Al hacerlo está respaldando a los autores y permitiendo que PRHGE continúe publicando libros para todos los lectores.

Por favor, tenga en cuenta que ninguna parte de este libro puede usarse ni reproducirse, de ninguna manera, con el propósito de entrenar tecnologías o sistemas de inteligencia artificial ni de minería de textos y datos.

ISBN 978-950-28-1830-6

Conversión a formato digital: Estudio eBook

Facebook: **penguinlibrosar**

Twitter: **penguinlibrosar**

Instagram: **penguinlibrosar**

Índice

Un paraguas contra un tsunami

Epígrafes

Introducción

Antes de empezar

En primera persona

Rendición incondicional

Morfinas emocionales

Yogur

El otro lado del yogur

Nuestros miedos

Animarme a ser

Mi instinto de supervivencia

Fuga hacia adelante

La última trinchera

El precio de no decir no

Luchar contra tigres imaginarios

Cicatrices

Prohibido toser

Olor a quemado

Mirame

Alta tensión

Socios del silencio

Encrucijada

Invisible

La vida desborda

El paraguas y el tsunami

Cantos de sirenas

Otras formas de cuidar

Cuando se rompe el dique

El plato único

Fractura

Cómo salir del laberinto

Por donde se filtra la luz

Simulaciones

Mamushka emocional

Cómplices

Mecanismos de supervivencia

Los evaporados

Dos veces huérfano

Campo minado

Cómo queremos vivir

Dejar de esperar

Una monja en Tinder

Víctimas y victimarios

Morir caminando

El corazón tiene otras razones

La conquista de uno mismo

Conexión emocional

Las condiciones del amor

Perfectos desconocidos

Un lugar donde no estoy solo

La carta de papá

Alguien de nuestro lado

Agradecimientos

Sobre este libro

Sobre el autor

Créditos