Editorial

Después de más de tres años de parón, *La Madeja* vuelve. Decidimos retomar el proyecto con este número sobre duelos. Dudamos. «¿Tenemos ganas de embarcarnos en un número que nos hará abrir las heridas, mostrarlas, sostenerlas; observar las cicatrices, acariciarlas, llorarlas?». Con ciertos miedos, decidimos que sí, que *por nosotres y por todes les compañeres*. Por los duelos que no han tenido tiempo ni espacio, por los que no se nombran, por los escondidos, por los silenciados, por los comunes, por los que ni siquiera conocemos, por los enquistados, por nuestro propio duelo como equipo.

◆

El dolor puede ser profundamente desgarrador, paralizante, intermitente, silencioso con tendencia a la somatización… Lo que es seguro es que reclama su espacio, su lugar, su tiempo. Antes o después.

◆

El dolor nos cambia, modifica nuestro estar en el mundo. No hay un período de tiempo «adecuado» en el que tomar consciencia de ello. Las respuestas son infinitamente diversas y este número es una pequeña muestra.

◆

Nos duelen las pérdidas de seres queridos, porque se mueren, porque se alejan, porque nos hacen daño y somos nosotras quienes decidimos poner distancia. También la pérdida de nosotras mismas, de lo que somos o de lo que creíamos ser, de lo que anhelamos o soñamos algún día. A veces, incluso, perdemos la capacidad de imaginar un futuro… Es tanta la incertidumbre. Y no sólo lo vivimos de forma individual, hay un contexto, unas coordenadas que son políticas. Lo vemos más claro estos días, en los que salimos de una experiencia colectiva de duelo buscando ansiosamente la «normalidad» sin pararnos a pensar en que el futuro distópico ya está aquí y que la única salida es colectiva, o todes o ninguna. Nos duele el dolor ajeno, que tantas veces queremos tapar porque no somos capaces de acompañarlo. Pero de eso se trata, de aprender a acompañarnos.

No es fácil ahondar en las heridas, adentrarse, mirar de cerca. Quedarse. Hay días en que ni siquiera es posible. Por eso y porque sabemos lo difícil que ha sido escribir para quienes han construido esta *Madeja* con nosotras: gracias. Gracias por contribuir a politizar el duelo, a pensarlo desde lo comunitario para acompañarnos en esta vulnerabilidad compartida. No hay instrucciones, ni manuales, ni respuestas únicas. Tenemos estas páginas para navegar, reflexionar y afectarnos desde lo propio, lo ajeno y lo común.

◆

Nuestra pausa como equipo y como proyecto también ha sido un duelo. Complicado, incómodo, doloroso, triste, frustrante. Intentamos desenredar los conflictos, entendernos, escucharnos. Pero queremos contar que no pudimos y decidimos parar.

◆

Tras un tiempo de distancia nos acercamos. Con miedo, despacio, sin saber cómo recuperar la ilusión, pero con ganas, queriendo encontrarla en el hacer juntas. Sin dejarnos llevar demasiado, para no dejarnos lo incómodo en el camino. Explorando los cómos.

◆

Cómo sostener los malestares. Cómo sentirnos cuidadas. Cómo trabajar la escucha. Cómo fomentar la confianza. Cómo llevar a cabo una crítica cariñosa. Cómo asumir nuestra responsabilidad en las dinámicas generadas. Cómo desmontar las inercias. Cómo cambiar el foco del juicio personal al hecho concreto. Cómo conciliar los tiempos. Cómo valorar nuestras diferencias y aprender a vivirlas como una riqueza.

◆

Este proceso grupal comenzó hace un año y este número nos ha permitido ver el paisaje más allá del duelo, confiando en lo mucho que significa para este equipo editorial *La Madeja*. Como revista, pero también como lugar de escucha, vulnerabilidad, encuentro y aprendizaje colectivo. Esperamos que sea un poquito de todo eso también para ti... Gracias por estar aquí, de nuevo, a punto de abrir una nueva *Madeja*. ¡Un abrazo!

◆

la madeja

Y tú, ¿qué opinas? 4

6 Mudarse

Ruedas y ruedines 8

10 Las muertas que nos sostienen: por una cosmovisión otra de la muerte

Atravesar el duelo 13

16 Confiar en el dolor. 8 formas de acompañar a un ser querido en duelo

Se buscan otros futuros posibles. Razón: duelo(s) sin resolver 19

22 Desvelar los sueños, descubrir el duelo

Todo cambia. Un diálogo sobre duelos identitarios y maternales 24

26 La vida que no tendré

¿Dónde estás, rabia? 28

29 ¿Ya lo superaste?

Sobre morirse 32

34 ASMR de una crisis

Herramientas para un duelo 36

38 A nuestra distancia adecuada

El dolor del autómata: aproximaciones de una desposesión 40

42 Panópticos

Recolocarse. ¿Qué pasa cuando lo que perdemos son las amigas? 44

46 El duelo del amor migrante: bifurcaciones y fronteras del retorno

No podré quererte hasta que aprenda a soltarte 49

50 La casa de Bernarda Alba de piel para adentro

Aleteos, silencios y vértices 53

55 Sender Reveal Party

A veces se me queda un pedacito de sobre de testo entre los dientes 57

58 Una trava en escena. El teatro travesti como una forma de elaboración del duelo

Hacia una buena venida 60

62 Duelo agridulce sobre lecho de infancia arrasada

El duelo del cuerpo lisiado, un cuerpo en ruinas 65

67 Motivo de consulta:

Laberintos cotidianos 69

71 Airi, sija, airi

cambalache feminismo

Edita | cambalache
Esta revista es un proyecto autogestionado que se sostiene a través de su venta. Por ello, te animamos a comprarla, difundirla y distribuirla.
Se trata de una aventura colectiva en construcción, abierta a aquellas personas interesadas en participar en ella. Puedes pasarte por el local de la asociación, escribirnos o llamarnos para contarnos tus propuestas. Más información en:
C/ Martínez Vigil 30, bajo.
33010 – Oviedo
Tfno.: 985 202292
www.localcambalache.org
lamadeja@localcambalache.org

La Madeja nº 0 (2010) ***Aborto*** | La Madeja nº 1 (2010) ***Migraciones*** | La Madeja nº 2 (2011) ***Cuerpos*** | La Madeja nº 3 (2012) ***Paisajes*** | La Madeja nº 4 (2013) ***Amores*** | La Madeja nº 5 (2014) ***Transgresiones*** | La Madeja nº 6 (2015) ***Cuidados*** | La Madeja nº 7 (2016) ***Miedos*** | La Madeja nº 8 (2017) ***Sexualidades*** | La Madeja nº 9 (2018) ***Fronteras***

Equipo de redacción: Irene Blanco, Irene Choya, Celia García López, Irene García Roces, Inés Herrero Riesgo, Irene Pardo Contreras, Sofía Sofosa.

Diseño y maquetación: Amelia Celaya.

Imprenta: Gráficas Summa.

Colaboraciones: Eliana F. Arévalo Delgado, Anna Berbel Ortega, Bitxo, Zuriñe Burgoa Comunión, Cumbre, Huga, Rakun, Valeria Canelas, Jessica del Campo, anita doinel, Lu Fanjul, June Fernández, Sandra Fdez. Cebrián, Ana García Díaz, Itxi Guerra, Isabel Guerrero, Lara E. Marty, Luis Melgarejo, Helena Méndez, David Merino Recalde, Maury D. Isidora Romero, Ana Nan, Julia OM, Noelia Palacio Incera, Saraí Pando Amezcua, Marta Plaza, Araceli Pulpillo, María Ramos, Sann Zamora.

D.L.: AS-3139-2010 | ISSN: 2171-9160

Todas nuestras publicaciones están editadas bajo licencia *copyleft*; esto significa que está permitida su reproducción, modificación, copia, distribución y exhibición, siempre que se haga citando la autoría, sin ánimo de lucro y bajo la misma licencia.

Frente a cánones e impuestos, creemos que el interés de la edición es difundir contenidos, servir de herramienta educativa y generar debate; por eso todas nuestras publicaciones se pueden descargar gratuitamente en www.localcambalache.org.

En esta sección nos gusta recoger ideas diversas sobre el tema de cada número. Esta vez hemos querido que fueran personas adolescentes las protagonistas. Después de todo lo vivido durante la pandemia nos preguntamos: ¿Ha vivido la adolescencia un duelo?, ¿son conscientes de ello?, ¿nombrarían este proceso de parar la vida/sus vidas como *duelo*? Hemos preguntado a algunas personas que vivieron el inicio de la pandemia siendo adolescentes las siguientes cuestiones, queriendo así dar voz a esta suerte de duelo social donde la adolescencia se ha visto señalada, afectada, dolida…

Nombre / edad / pronombre

1 :: ¿Qué es un duelo para ti?

2 :: ¿Qué te ayuda o ha ayudado a transitarlo?

3 :: ¿Cómo crees que ha afectado la pandemia a tu vida adolescente?

4 :: Si tuvieras que elegir tres aprendizajes de lo vivido antes, durante y después de la pandemia, ¿cuáles serían?

Elisabeth, 18 años (ella)

1:: Un duelo es un momento difícil por el que pasas del cual tienes que luchar para salir ya que no es fácil de llevar.

2 :: Lo que más me ha ayudado es mi psicólogo, todas las personas necesitamos ayuda, pero especialmente los y las adolescentes, que aún estamos en proceso de aprendizaje de muchas cosas.

3 :: La pandemia ha afectado mucho a mi vida social. Yo no estaba muy acostumbrada a salir, pero me obligué a hacerlo para distraerme y aprovechar mi tiempo porque nunca podía imaginarme lo que pasaría en mi vida. También me ha creado más inseguridades, más dificultades en ciertos aspectos sociales y la sensación de que cierto tiempo de mi vida no lo he disfrutado como debería.

4 :: Antes de la pandemia empezaba a ser más extrovertida y más segura de mí misma, eso ha seguido siendo así. Durante la pandemia aprendí a convivir conmigo misma y a apreciar el tiempo con mi familia.

●

Claudia, 18 años (ella)

1 :: Para mí un duelo no siempre significa la pérdida de algo físico, a veces es un cambio importante en un aspecto de tu vida que te lleva a un duelo hasta que forma parte de ella.

2 :: Sé que es un tiempo dedicado a mí. Suelo intentar descubrir gustos nuevos y centrarme en las cosas que disfruto, sin pensar que estoy perdiendo el tiempo, ya que tiendo a hacer las cosas porque tengo que hacerlas y eso sólo hace que se alargue más el duelo.

3 :: Siempre digo que no me afectó, pero sinceramente creo que es porque no sé cómo hubiese sido sin ella. No veo nada claro que haya perdido o cambiado por la pandemia pero la empecé con 15 años y ahora tengo 18, posiblemente estos años hubiesen sido diferentes.

4 :: Durante la pandemia apreciamos más la «normalidad» aunque ahora a veces se me vuelve a olvidar. Me enseñó a buscar maneras diferentes para entretenerme o alternativas para dedicarme un tiempo a mí misma dentro de una casa con gente.

Judith, 19 años (ella)

1 :: El duelo es un sentimiento muy significativo en la vida de cualquier ser humano. Significa dolor y soledad, pero también batalla, fuerza y valentía para afrontar una «nueva vida» sin esa persona.

2 :: El apoyo de otros familiares o amigas ha sido una de las cosas que más me ha ayudado. Aunque es cierto que si esos familiares están pasando por la misma situación, suele ser más difícil. También es necesario tener «vida social» o, lo que es lo mismo, salir fuera de casa y no encerrarse entre cuatro paredes, ya sea haciendo deporte, tomando un café o una copa o yendo al cine.

3 :: La pandemia, sobre todo al principio, me hizo una persona más cuidadosa con mi propia salud y con la de los demás, pero eso fue cambiando conforme los medios de comunicación dejaron de emitir a diario el número de contagios. (Sinceramente, creo que también estuve bastante influida por la pérdida de un familiar a causa del covid). Siento que ha servido como aprendizaje o, mejor dicho, como pausa, retroceso e impulso en la manera de ver las cosas y actuar sobre ellas.

4 :: De lo vivido durante la pandemia he aprendido a darle más valor y procurarles más amor a las personas que ves a diario o no tan a diario, pero sabes que están ahí. También he aprendido que todo pasa y no todo dura para siempre.

●

MariLucia, 18 años (ella)

1 :: Bueno, ¿qué es un duelo para mí? Pues no tener la libertad para hacer lo que me haga feliz, ya sea una carrera a la que no puedo acceder o no ser feliz directamente.

2 :: La mayoría de las veces soy yo misma la que me ayudo a sobrellevarlo, pero también me suele ayudar la gente que me rodea.

3 :: Me ha afectado bastante, la verdad, me ha hecho sufrir muchos cambios en mi vida, no todos malos, pero tampoco necesarios. En el instituto, el uso de las mascarillas era una tortura jajaja y al principio no era muy agradable pero, poco a poco, me fui adaptando.

4 :: Lo que más he aprendido ha sido que no es lo mejor quedarse siempre en un mismo sitio haciendo siempre las mismas cosas y con las mismas personas, que esta sociedad es muy egoísta y egocéntrica y que tienes que valerte por ti misma.

●

Tesa, 19 años (ella)

1 :: Un duelo para mí es el proceso de asimilación que tiene una persona tras la pérdida imaginaria o real de alguien o algo significativo a nivel personal. Para mí la superación del duelo ha sido efectiva gracias a la psicoterapia y la espiritualidad.

2 :: La pandemia me ha afectado positivamente ya que me ha permitido la asimilación de ciertos aspectos de mi persona y la aceptación de cambios internos sin influencia externa. En otras palabras, no ha habido tanta presión social y me he permitido ser quien he querido ser a mayor velocidad que sin una pandemia.

3 :: La cuarentena en especial fue un catalizador de muchas búsquedas personales como, por ejemplo, mi orientación sexual y mi constante e interminable búsqueda de mi identidad.

4 :: A nivel emocional he aprendido a manejar mejor mis emociones. A nivel académico, mejor gestión del tiempo y la importancia de dormir. Y a nivel espiritual, pues que no somos eternes y que un virus puede con nosotres, potencialmente.

Mudarse

Sofía Sofosa (ella/elle)

Los reptiles mudan su piel entre cuatro y doce veces cada año, ya que al crecer necesitan una nueva en la que acomodarse. Se frotan contra superficies rugosas y tienen contracciones para eliminar esa piel que se les hace pequeña. La capa nueva se forma bajo la vieja y, una vez lista, la capa vieja se desprende. No obstante, en el proceso también son muy importantes factores externos como la temperatura y la humedad.

El verbo *mudar*, como mutar, proviene del latín *mutare*: cambiar, alterar. Una mudanza es un movimiento en el que nos separamos de personas, sensaciones, olores, rutinas, paisajes, objetos, sonidos. El tránsito entre un lugar y el siguiente es una suspensión momentánea en el vacío. En una mano, la tristeza, la ruptura, el duelo; en la otra, la esperanza, el cambio, el brote de algo que no sé qué será. Una piel nueva que reclama la contracción y el salto.

Salamanquesa

Pequeño reptil de la familia Gekkonidae *cuyo nombre se parece enormemente a Salamanca.*

Tengo siete años y vivo cerca del parque, donde sucede la magia. Es el mejor que conozco porque no hay columpios ni toboganes que distraigan. Adoro inventar historias, dirigirlas, crear personajes. Dejar de ser niñes y que el parque deje de ser el parque.

Mi mundo se tambalea cuando me anuncian que nos han adjudicado un piso de protección oficial en las afueras. Lloro toda la noche porque me da terror irme lejos. Tiemblo al pensar que la relación con mis amiguis cambie.

A los 22 años termino la carrera y en Salamanca apenas se quedan un par de amistades del instituto. La tirantez de la capa vieja de piel contiene ganas de cambio, de independencia. También, el agobio de quedarse en una ciudad fantasma llena de historias que ya nadie encarnaría conmigo.

Llagartu verdinegru

Especie de saurópsido escamoso de la familia de los lagartos que se distribuye por la cordillera cantábrica.

La primera noche en Oviedo lloro en el gigantesco salón del piso que he alquilado. Está tan vacío. No hay identidad, ni cariño, ni amor. Nada. Ningún esfuerzo en absolutamente ningún rincón. También lloro por la separación del hogar familiar. Deseo y culpa a partes iguales. ¿Cómo será ahora la relación con mi padre y mi madre?, ¿me convierte en mala hija este deseo de irme?, ¿podrá ser la distancia una grieta para transformar el baile relacional?

Cambalache es el primer hogar que encuentro en Asturias. Entre libros, verduras, panes y asambleas; crezco, aprendo y me cuidan. Conozco a personas preciosas que me siguen acompañando, hablo por primera vez de red. Ese tejido me lleva a la calle Bermúdez de Castro, que alberga el siguiente hogar: una casa donde cultivamos amor y plantitas, nos abrimos en canal y aprendemos juntes de los errores.

Después de un tiempo de aventuras, algunas de esas personas deciden mudarse. ¿Qué se siente cuando son otres a quienes se les queda pequeña la piel? El miedo de alejarme del parque. Lloramos en la cocina mientras nos abrazamos y sostenemos el temor a que la relación cambie.

Interludio

En la pandemia todo se vuelve denso. Algo termina de romperse o ya estaba roto, pero ahora no hay manera de taparlo. Como cuando haces un viaje largo y no logras encontrar una postura cómoda. Hace meses que convivo con una ansiedad permanente. Me da miedo ser demasiado y no ser suficiente. Con la ayuda de una psicóloga maravillosa y de mi red, ahondo en mí intentando entender.

Me tira la piel, algo se remueve por dentro. Pero ¿cómo tomar ahora una decisión?, ¿habrá piel nueva debajo de ésta que se deshace por más que intento remendarla?

Perenquén majorero

Es una especie de lagarto de las Islas Canarias orientales: se encuentra en Lanzarote, Fuerteventura, Lobos y La Graciosa.

No puedo despegar la vista del color plata del mar al atardecer. Estoy corriendo y debería mirar hacia delante y concentrarme en la respiración. Lo intento, pero hay una nube gris cargada de truenos dentro de mí. Las prácticas me han gustado, las playas son increíbles y estoy contenta de tener cerca a mi pareja. Pero han pasado cuatro meses y no estoy bien. Tengo miedo de no poder estar bien en ningún sitio. Al *llagartu* se le olvidó que para convertirse en *perenquén* también son importantes los factores externos. No he conseguido construir una red y eso me está asfixiando.

Me quedo mirando esas cortinas horribles del salón que nunca quitamos. Estoy encogida por dentro y tengo unas cajas vacías delante de mí. Me inundan la culpa y la tristeza. Siento que he estropeado una de las relaciones más bonitas que he construido. Que sí, que nada es tan absoluto. Pero vine pensando que estaría bien después de todos esos meses de terapia y me voy con una ruptura. Ahora mismo no hay sitio para más en las maletas.

Lloro en el taxi al aeropuerto con la tristeza y la consciencia de que, aunque duela, éste es el camino.

Sargantana pallaresa

Es una especie de lagartija de la familia Lacertidae, *endémica del Pirineo centro-oriental.*

Los primeros meses en Barcelona los paso como si me hubiera chocado con alguien al doblar la esquina. Alegría, energía, motivación, confianza, autoestima. Ligereza. Mi amiga que me acoge, nuevas personas, un colectivo bi y vuelve *La Madeja*. Me dicen que se me nota en la voz, en la luz de la cara.

El tiempo en Fuerteventura parece irreal. Aún hay cosas que no entiendo bien, como aquel miedo a estar sola. Quizá era miedo a estar con mis pensamientos, a hundirme muy hondo otra vez y no saber salir.

Un reencuentro en junio me reconecta con la isla. Hasta cuando no somos conscientes, necesitamos de otres para cerrar duelos. Creo que algo debo estar haciendo muy bien porque siempre que lo necesito hay manos tendidas hacia mí y palabras que iluminan el sendero.

Último ejercicio: define «mudanza»

No siempre han salido como esperaba y no hubieran sido posibles sin mis circunstancias vitales concretas. A pesar de las veces que he repetido que las odio, ahora diré que las siento con un poco más de amor. Aceptando el dolor, los errores, pero también reconociendo la importancia de su sacudida.

En las definiciones de la RAE sobre el verbo *mudar* aparecen «dejar, remover, apartar, desprenderse, soltar, cambiar e irse». Desde aquí, reclamo añadir todas estas palabras que han hecho posibles mis mudanzas: sostén, amor, acompañamiento, distancia, cuidado, terapia, seguridad, apoyo, cercanía.

ILUSTRACIÓN | *Ana Nan*

Ruedas y ruedines

Ana Nan (ella)

Mientras te morías (el dolor, las pruebas, el diagnóstico, los pronósticos) recordaba de manera casi obsesiva el día que me enseñaste a montar en bicicleta. El suelo adoquinado me hacía temblar el cuerpo. Ibas detrás de mí, corriendo y empujándome para que no me desestabilizara. «¡Qué difícil es ir sin ruedines!», pensaba. Y de repente, en el momento más álgido, cuando la bicicleta más velocidad cogía, grité entusiasmada: «¡Ala, cómo mola!». Al girarme para compartir mi alegría contigo, estabas al fondo de la calle sonriendo.

Hay imágenes que en el proceso de aceptar la ausencia se convierten en un salvavidas. Olores, texturas, sonidos que nos reconfortan durante la pérdida. Desde entonces, recuerdo la suave caricia de tus manos, empujándome con firmeza hacia delante en el camino.

Las muertas que nos sostienen: por una cosmovisión otra de la muerte

Araceli Pulpillo (ella)

I

Al pensar en el duelo se me viene a la mente la primera fotografía. En ella aparecen un niño de siete años y una niña de cuatro. Son hermanos. Están en la habitación de sus primas por parte de su única tía paterna. Hay un peluche rosa enorme. Son los años noventa. Un día cercano al 12 de diciembre de 1993. Se observan las cortinas de fondo que tapan la ventana, el pie de una de las camas que hay en la habitación, el armario; él ropa azul oscura, ella una rebeca roja. Puede parecer una fotografía cualquiera de dos hermanos a los que se quiere captar en un momento cualquiera de su infancia. Sin embargo, si se presta atención al rostro de la niña, te das cuenta enseguida de que transmite una tristeza inconmensurable; una tristeza oceánica. Los ojos abiertos un tanto alicaídos, las llagas en la boca, los pómulos amoratados, la pequeña mano sujeta la de su hermano como un acto de anclaje.

Su madre no está. No está en la foto. No está en la habitación. No está en la casa de la única tía paterna. Su madre está en el hospital, cuidando de su propia madre en el lecho de muerte.

II

He ido al salón de casa de mis padres a buscar la fotografía, pero no la encuentro. A los pocos días murió mi abuela. Ése fue mi primer duelo. Esto puede parecer una exageración pero la verdad es que la muerte de mi abuela afectó tanto a mi madre que yo empecé a portar una parte de su dolor, de su amor. Era tanto lo que quería mi madre a mi abuela, mi madre a su madre, que todo ese dolor/amor empezó a rebosarle por la piel los poros las axilas los ojos las manos los gestos las palabras los silencios. Podría rellenar el texto o escribir un libro mencionando todas las partes del cuerpo/contexto de mi madre; os aseguro que todas las inundó aquella ausencia.

> En la cultura mexicana cuando alguien muere pasa a ser una presencia más en la familia, en la comunidad.

III

«Vendríamos seis mujeres zapatistas para cada una de ustedes: una pichita (que así les decimos a las que acaban de nacer), una niña, una jóvena, una adulta, una anciana y una finada»; esta frase es parte del discurso que pronunciaron las mujeres zapatistas[1] en un encuentro en el caracol zapatista de la zona de Tzotz Choj. Seis etapas vitales, seis presencias.

En la cultura mexicana cuando alguien muere pasa a ser una presencia más en la familia, en la comunidad, pasa a ser la finada. La muerte viva. La persona que nos deja sigue estando entre nosotras, sigue contribuyendo con sus enseñanzas, con su afecto y cariño, con su conversación. En suma, sigue cuidando(nos) o atormentando(nos), es una presencia que no se puede ver, pero que se siente como una llama que da calor e ilumina.

Las zapatistas siguen hablando de sus finadas como parte presente de la comunidad que construye al mismo nivel que el resto.

[1] Palabras de las mujeres zapatistas en la Clausura del Primer Encuentro Internacional, Político, Artístico, Deportivo y Cultural de Mujeres que luchan en el caracol zapatista de la zona Tzotz Choj, pronunciado el 10 de marzo del 2018.

IV

Me recuerdo de muy pequeña hablando con mi abuela. Aún lo hago. Su fotografía está pegada a la puerta del frigorífico de mi casa. La beso y le cuento cosas. Le hablo. A veces se me aparece en sueños, incluso se nos aparece a mi madre y a mí el mismo día. Le damos significado a esos sueños, al menos yo se lo sigo dando. Yo sé cuándo las muertas se quedan o no, en este último caso ya no se las invoca.

Recuerdo que cuando había que ir a misa —pues era una de las «obligaciones» de mi infancia— yo transmutaba el acto de rezar. De rodillas en el banco, de cara al altar, y ante la magnitud del edificio, mi único refugio era hablar con mi abuela. A ojos del resto yo reproducía una liturgia sagrada construida durante siglos por el cristianismo, pero en realidad creaba una guarida propia con la que comunicarme con quien para mí era una guía: mi abuela.

Esta cosmovisión que me atraviesa es algo que nos ensarta a muchas personas. Cuando el padre de mi compañero murió, supe al instante que se quedaría por mucho tiempo entre nosotras. Siento en la madre de J. esa forma de comunicación con su marido: L. sigue estando cerca, ella también tiene una fotografía a la que besa cada día.

V

La filósofa belga Vinciane Despret aborda en su libro *A la salud de los muertos. Relatos de quienes quedan* (La Oveja Roja, 2022), a través de la experiencia de personas que han «perdido» a un ser querido, esta forma de interrelación de los muertos con la vida de los vivos.

Relatos que dan cuenta de que las muertas sostienen, se cuelan en la toma de decisiones, nos ayudan a emprender una tarea o todo lo contrario, nos anclan y nos inmovilizan; a fin de cuentas, son una parte más de la cotidianidad, su existencia es una prolongación que transciende los límites de lo meramente simbólico.

Descubrí el trabajo de Despret gracias a un artículo de Valeria Kierbel[2], en el que se recoge que:

> Nuestra tradición occidental, judeocristiana y cientificista, carece de un esquema de la realidad que admita un mundo intermedio entre el mundo de los elementos sensibles y el mundo espiritual (al cual sólo se accede mediante la fe religiosa). La psicología científica ha reforzado este binarismo, incluso cuando –paradójicamente– le ha otorgado un lugar de privilegio a la realidad psíquica como separada y diferente de la física. Este binarismo shakespeariano determina que las formas de ser de los objetos son sólo de dos tipos: materiales o inmateriales (ser o no ser, ésa es la cuestión). O bien la cosa se trata de una existencia física, objetiva y concreta, o se trata de una existencia psíquica, subjetiva y un tanto menos real que la existencia material.

Siguiendo esta misma lógica, sumada al tabú que supone la muerte en las sociedades occidentales, las muertas dejan de ser y, por tanto, toda manifestación con la persona que ya no está físicamente pasa por ser una imaginación, un delirio o un duelo mal llevado.

VI

En Andalucía se convive con esta cosmovisión otra de la muerte. Hacer frente al sistema neoliberal, capitalista, patriarcal y colonial también pasa por darle un hueco a nuestras muertas; por descolonizar nuestra mirada; por entender que hay diversidad de duelos: algunos suponen dejarse sostener por nuestras muertas, manteniéndolas así con vida.

[2] «El cultivo del duelo: pensamientos porosos para hacer lugar a nuestros muertos». Fue publicado el 21 de enero en el blog El rumor de las multitudes de *El Salto*.

Atravesar el duelo

Valeria Canelas (ella)

Mientras escribo todo cambia

Así que, hace ya un tiempo, me resigno a los diagnósticos e impresiones inestables. También a la planificación, a los deseos, a las proyecciones, a la imaginación. Todo inseguro, fugaz, precario.

Vivir en una época de límites materiales indiscutibles condiciona inevitablemente nuestra relación con el futuro. Pero no son límites a los que estemos acostumbradas, porque su magnitud es tal que ni siquiera estamos preparadas para, de ser posible, atravesarlos como si fueran un umbral más. Es el límite de la vida en el planeta al que nos asomamos, la clausura de todo umbral. La rigurosa cotidianidad de los acontecimientos catastróficos genera la sensación de que, simplemente, nos hemos acostumbrado a recibir las noticias de ecosistemas que están desapareciendo, especies que se extinguen, cuerpos que padecen, formas de vida que se agotan. Pero, en realidad, no nos acostumbramos, vivimos en duelos permanentes nunca asumidos por completo.

¿Sobre cuántos duelos solapados continuamos existiendo? Duelos nunca declarados del todo, duelos no pronunciados que no encuentran cauces verbales adecuados para decirse, duelos por venir que marcan nuestra relación con el presente.

¿Acaso lo que nos espera es una sucesión de duelos por las especies animales que dejan de existir, por la desaparición de sus propias formas de duelo animal que ya nunca conoceremos, por los bosques a los que alguien quería llevarnos y que han desaparecido bajo el fuego, por las ciudades que quedan desiertas porque simplemente han dejado de ser aptas para la vida, por compañeras de vida que mueren con cada nueva epidemia?

Pienso en esto todo el tiempo y me pregunto si asumirlo, si convivir con distintas tipologías de duelos que se solapan, no me adormece y me prepara para contemplar la derrota.

Del duelo a la acción, ¿será posible?

Cuando llegó la pandemia del Covid-19 y sustrajo inmediata y radicalmente el espacio público, la posibilidad incluso de encontrarnos por azar o por agenda en las calles, la incertidumbre fue ocupando cada vez más espacio en lo cotidiano y en lo sensible. No es que no estuviésemos acostumbradas, que no viniéramos de ciclos de precarización

¿Sobre cuántos duelos solapados continuamos existiendo? Duelos nunca declarados del todo, duelos no pronunciados que no encuentran cauces verbales adecuados para decirse, duelos por venir que marcan nuestra relación con el presente.

Este acontecimiento global supuso una sincronización del trauma social a gran escala.

constantes, es que este acontecimiento global supuso una sincronización del trauma social a gran escala. Y aunque ahora, más de dos años después, por momentos se genera la ilusión de que todo ha vuelto a ser como antes, lo cierto es que esa realidad anterior ya no existe, a pesar de los simulacros temporales que habitamos. Tantas muertes sucediendo al mismo tiempo en todo el planeta, tantas vidas sacrificadas para que el sistema productivo no se frenase de forma tan radical, tantos proyectos de vida arrasados por completo, tanta violencia sistémica ejercida sobre los cuerpos más precarios expuesta en toda su crudeza, no puede no significar una ruptura radical en las sociedades. El adormecimiento post-pandémico, la amnesia volcada en ocasiones hacia el consumo, la desaparición de ciertos espacios de organización colectiva, la parálisis –o directamente la ruptura– dentro de tantas luchas comunes, son sólo una muestra de que todavía no le hemos hecho el lugar necesario al duelo que, aunque no lo reconozcamos, seguimos atravesando.

¿Cuál será el lenguaje que nos permita dar cuenta de la magnitud de las múltiples pérdidas, pero que, al mismo tiempo, nos permita movilizarnos en este horizonte *enduelado* que no deja de prolongarse?

El ahora de los grandes fuegos

Me doy cuenta de que, mientras escribo, lucho por concluir que de esta travesía de duelos superpuestos que nos conmocionan «saldremos mejores». Pero me cuesta no caer en la desesperanza porque estamos también haciendo el más imprevisible de los duelos: un duelo de futuros. Y por momentos tengo la impresión de que seguimos buceando entre palabras antiguas que, en realidad, no nos permiten imaginar mundos nuevos a partir de los materiales de éste ahora que se desmorona.

¿Sabremos despedirnos de tantos mundos imaginados que ya no serán posibles?

Escribo esto desde el verano de los grandes fuegos. Otro más de los infiernos del presente. Y la vida animal huyendo despavorida de las llamas me atraviesa las retinas y se instala en esta certeza, cada vez más asentada, de que vivimos en el colapso del planeta, en la sucesión acelerada de mundos desapareciendo.

¿Y si entre tanta muerte hemos perdido también las palabras alrededor de las cuales congregarnos?

Pero yo no quiero únicamente contemplar el fin y resignarme,
no quiero acostumbrarme a la acumulación de pérdidas
serena y sin resistencia.
Intento transmitir un duelo enfurecidamente vivo
que nos congregue
alrededor de palabras renovadas,
quiero aprender del ya no y del ya nunca
pero no ceder ante la tristeza,
quiero duelos en común enfurecidos que nos proyecten fuera de nosotras mismas,
quiero que con la memoria de todo lo que estamos perdiendo
logremos inaugurar una nueva época
más justa,
más amable,
más vivible.

Hacia una escritura del duelo

Siempre hay en todo duelo momentos de desesperanza profunda, espacios de oscuridad que se atraviesan en soledad, con un vértigo feroz y el miedo a quedarnos allí, paralizadas en el desconsuelo, identificadas al completo con nuestras pérdidas. Y muchas veces es la dimensión social del duelo, el reconocimiento que sentimos ante las pérdidas de otras personas, el impulso de compartir lo que nos pasa, lo que nos hace encontrar formas renovadas del decir.

Es en la dimensión social donde comprobamos realmente cómo cada uno de nuestros duelos renueva nuestra relación con el mundo y con el lenguaje. Porque, incluso con toda su crudeza, hacer un duelo es también una celebración de las vidas que se marchan, y encontrar los cauces verbales para comunicarlo es una forma de generar nuevos lenguajes comunes. Por eso necesitamos y debemos hablar, escribir, comunicar, todas las pérdidas que estamos atravesando.

Quizás en nuestro impulso hacia la memoria de lo que ya no es posible, en nuestra necesidad de contar una y otra vez esos mundos que hemos perdido, esas vidas que ya no viviremos, esas personas amadas que se fueron, sepamos idear las claves para adentrarnos juntas en lo que está por llegar. Aunque ahora, por momentos, no veamos nada por delante y sólo experimentemos el vértigo de la incertidumbre y el desconcierto de la pérdida.

Quizás los materiales del futuro perdido ya están entre nosotras, en el rostro de todo lo que amamos, en la memoria viva de todo lo que perdimos, en la mirada amable de las personas que tenemos al lado, quizás sólo tenemos que encontrar las palabras para reconocernos, atravesar juntas nuestros duelos individuales y colectivos y descubrir que algunas de esas imaginadas vidas por venir, ésas que en este presente sombrío se nos presentan como clausuradas, siempre albergaron la potencia de desplegarse también en el ahora.

Confiar en el dolor

8 formas de acompañar a un ser querido en duelo

María Ramos (ella)
Terapeuta de duelo y escritora
@unmillondepedazos

¿Qué se supone que debemos hacer con el dolor que sienten las personas en duelo? ¿Qué podemos hacer con el dolor que vemos en la vida de lxs demás y en nuestra propia vida? ¿Con qué referentes contamos? En una cultura que considera patológico todo lo que no sea una línea permanente de felicidad, resulta difícil saber qué decir y cómo actuar cuando intentamos acompañar a un familiar o amigx en duelo. Nos han enseñado que el dolor es un problema y que nuestra función es resolverlo, erradicarlo, hacerlo desaparecer con todo tipo de estrategias de evitación, consejos, frases hechas y optimismo. Pero no podemos sanar el dolor de una persona si lo tratamos como un fallo que no debería existir.

Cuando estigmatizamos el dolor lo único que conseguimos es amordazar la experiencia de la persona que sufre. Si cada vez que digo *esto duele muchísimo, esto da muchísimo miedo*, se me pide que pase página o que mire el lado bonito de la vida, lo más probable es que deje de compartir lo que siento. Pero eso no aliviará mi dolor. Simplemente lo silenciará. La realidad es dura. Este dolor no tiene arreglo. Lo que se ha perdido no se puede recuperar. No puedes hacer que la situación mejore ni que las cosas vuelvan a ser como antes. Ver a alguien a quien quieres sufrir sabiendo que no puedes remediar la situación es abrumador. ¿Qué hacemos entonces? ¿Cuál es nuestro papel? Aunque no puedas solucionar las cosas hay mucho que puedes hacer. Aquí tienes algunas ideas para orientarte en la hermosa, necesaria y difícil tarea de acompañar *desde dentro* a tu ser querido en duelo.

1. **Permítele estar triste.** Convertirse en alguien que apoya el duelo en lugar de intentar acabar con él es un gesto bastante radical. Va en contra de todo lo que nos han enseñado. Se supone que no debemos dejar que alguien se sienta así. Y, sin embargo, es el mejor punto de partida. Autorizar la vivencia de la pena resulta sanador en sí mismo. Es mucho más útil que intentar persuadir a alguien de sentirla. En ella no hay nada malo. Dale espacio. Deja que lo que tiene que doler duela.

2. **No intentes mejorar las cosas.** La persona a la que deseas acompañar no necesita que endulces la situación, sino que reconozcas lo terrible que es lo que está viviendo. Necesita poder decir que lo que ha pasado es una mierda, sin recibir como respuesta una frase motivadora de pensamiento positivo. No des consejos a no ser que los pida. No utilices frases que comiencen por *al menos*. No des discursos sobre cómo debería desarrollarse su duelo. Mide tus palabras. Guarda silencio. Toma conciencia de lo que te lleva a hablar y de lo que intentas conseguir. Si sientes la tentación de resolver la situación, frena y regresa al punto anterior.

3. Permanece en el momento presente. No puedes prometer que las cosas mejorarán en el futuro. Nadie puede. Conecta con lo que está sucediendo en este momento, constata su verdad, hazle eco. Sé la caja de resonancia en la que sus palabras de dolor encuentren reflejo. Resiste el impulso de animarle a mirar el futuro o a buscar el lado bonito de las cosas. No hay nada bueno en lo que ha sucedido. No presiones, confía en su proceso. Escucha y valida. Di que es cierto. Di que es horrible. Lo es.

4. No te lo tomes como algo personal. Acompañar a una persona en duelo es difícil. A veces las cosas no saldrán como esperabas. Es muy probable que tus sentimientos se vean heridos y que tus buenas intenciones sean recibidas con indiferencia y hostilidad. El duelo provoca reacciones extremas de dolor, de rabia, de estrés, de culpa. En este momento la persona a la que deseas acompañar no dispone de la energía ni de los recursos necesarios para cuidar vuestra relación. No abandones. Toma distancia cuando lo necesites, desahógate con otras personas y cuídate mientras cuidas.

5. Sé raxx. Reconocer que no sabes qué decir ni qué hacer es una buena forma de iniciar una conversación con la persona a la que deseas ayudar. Ella tampoco lo sabe. El duelo es un territorio inexplorado y salvaje. Acepta tus limitaciones y ponlas sobre la mesa. Cuando no sepas qué hacer, dilo. Cuando sientas frustración por no saber acompañar, dilo. Si sientes miedo, dilo. La persona a la que quieres ayudar preferirá mil veces que te equivoques respetando el punto en el que se encuentra a que le digas que lo que siente es un problema.

6. Ofrece ayuda concreta. Solemos pedir a la persona en duelo que nos diga qué necesita y ahí estaremos, pero en la mayoría de los casos ni siquiera ella lo sabe con certeza. Ofrécete a realizar tareas concretas. Llevar comida o cocinar, hacer la compra, fregar los platos, tirar la basura, sacar al perro, ocuparte de lxs niñxs un día por semana, encargarte del papeleo... Si tu ser querido acepta la propuesta, mantente ahí. Si la rechaza, respétalo. Sigue intentándolo. Recuerda el punto 4.

7. Aprende sobre el duelo. ¿Sabías que el duelo impacta en nuestra memoria, en nuestras relaciones, en nuestra visión de la vida, en nuestro organismo? ¿Que las etapas no existen? ¿Que el duelo no dura un año, sino que nos acompaña toda la vida? ¿Sabías que cada persona experimenta el duelo de forma distinta y que todas son válidas? Aprender sobre el tema te permitirá comprender la situación y descubrir progresivamente nuevas formas de estar ahí para tu ser querido.

8. No desaparezcas. Haz saber a esa persona que siempre estarás ahí y que la quieres. Aunque no responda, escríbele cuando pienses en ella o en la persona que ha perdido. Ese sencillo *pienso en ti*, *te quiero*, no resolverá nada, pero le hará saber que no has olvidado. Recuerda las fechas importantes. Nombra a la persona que murió. Escucha su historia. Honra lo que siente. Confía en la capacidad sanadora que tiene el acto de permanecer junto a ella sin querer cambiar las cosas. Simplemente quédate cerca. Su camino a través del dolor no puede impedirse, pero puedes hacer que sea, al menos, un poco menos opresivo y solitario. Y eso es muchísimo.

Se buscan otros futuros posibles.

Razón: duelo(s) sin resolver

Marta Plaza (ella)

Mi mamá me enseñó a luchar
(graffiti en la pared)

Doler, duele. Duelo como tal, no sé si es. Pero doler, duele. Quizá en un futuro duela menos, eso he intentado con las decisiones tomadas. Pero aún no es ese futuro.

¿Cuántos mensajes dañinos sobre la familia nos sobrevuelan? ¿Cuántos sobre cómo deben ser esos vínculos, sobre cómo comportarnos en ellos, sobre qué es ser buena o mala madre/hija/hermana...? ¿Cuántos de esos mensajes los interiorizamos cargados de culpa? ¿Cuánto daño nos ha hecho esa culpa, entre cuántos vínculos se ha alzado como obstáculo, cuántas fracturas ha supuesto, cuántos duelos que no lo serán del todo (pero vaya si duelen)?

Tengo recuerdos bonitos, nuestros, que quiero poder conservar. Es una de las motivaciones para haber puesto fin a nuestro vínculo. Hay momentos tesoro, aprendizajes mágicos, hay canciones inventadas e infinitos cuentos, hay regalos que hoy conservo –algunos materiales, muchos otros son parte de mí sin nada físico que lo sustente–. Hay cosas tuyas de las que puedo estar orgullosa y alguna mía de la que pienso que quizá tú lo estarás. Hay *gracias* dentro que quiero poder seguir sintiendo así.

Desde luego, es para protegerme que me he ido, que he cerrado puertas bloqueando huecos para apuntalar mi marcha. Ni puedo ni quiero seguir sumando daños, reproches, ausencias, abandonos, cargas, rabia y enfados, lágrimas y dolor hondo, peticiones de tomar responsabilidad jamás atendidas (ya fuera por estar ahogándose en culpas inmovilizadoras que impiden a su vez cualquier acción reparadora, o por no poder escuchar sobre esos daños sin construir fortalezas cínicas desde las que los *y tú más* o *me importa un bledo* anulan cualquier posibilidad de reparación). Es para protegerme que ya no hablamos ni nos vemos, que decidí no someterme a más juicios

perdidos de antemano, que elegí intentar soltar la carga del no haber sido bastante buena, eterna decepción: no soy autónoma, no soy una profesional de éxito (ni de nada), mi posicionamiento feminista es ridículo o blandito, soy dañina hacia los que quiero, mal ejemplo para las que van naciendo, es mejor tenerme lejos. Es para protegerme, sí, y también para darme la oportunidad de poder interiorizar y hacer carne ideas en las que creo: que la interdependencia es a la vez realidad, valor y potencia; que la comunidad debería ser sostén, placer y derecho; que la idea de éxito es profundamente patriarcal, capitalista y capacitista, y que definir quiénes somos en base a nuestra profesión productiva comparte esas mismas raíces; que la mirada feminista interseccional es imprescindible y en esos feminismos seguiré aprendiendo, (de)construyendo, creciendo, revisándome, tejiendo, encontrándome a mí y a más compañeras en lucha y ternuras por habitar; que a la gente que tengo cerca puedo sumarle mucho más que daño; que hay criaturas hoy bebés, peques o aún por nacer que aprenderán conmigo y disfrutarán de mi presencia, nunca riesgo para elles.

Es para protegerme, desde luego, que me he ido a construir este duelo sin muertes ni tanatorios. Pero también para proteger nuestro vínculo, proteger el *nosotras* que voy a guardarme. No quería ir aún más allá en acumular daños y tener que salir corriendo sin volver a mirar nunca atrás. Quiero poder mirar atrás y sonreír en los recuerdos agradables que sí tengo, en las enseñanzas que sí me llevo. En mis canturreos cotidianos que sé nuestros, en las rebeldías que me enraizaron desde chiquita porque en esa misma familia tan Daño con mayúsculas se sembraban y regaban también jardines libres contra la autoridad.

¿Qué caminos podríamos transitar desde la familia como institución tantas veces asfixiante, dolorosa, opresiva…?

Es para protegerme que ya no hablamos ni nos vemos, que decidí no someterme a más juicios perdidos de antemano.

Romperme en pedazos también supuso una prohibición social de ser madre.

¿Qué caminos podríamos transitar desde la familia como institución tantas veces asfixiante, dolorosa, opresiva… hacia las comunidades cuidantes que nombra Marta Pérez Arellano? ¿Podría ser este daño un impulso para apostar por hacer nuestra vida en redes de apoyo mutuo, caminando hacia otras familias posibles en nuestros vínculos, en nuestros barrios? ¿Tiene sentido intentar reapropiarnos de la idea de familia o sería mejor abandonar esa palabra e inventar también otras mientras construimos formas nuevas de vivir juntas, de acompañarnos, de sostenernos en nuestras dificultades y disfrutarnos en nuestras alegrías, compartiendo proyectos vitales desde lo individual y hacia lo colectivo?

Me rompí en pedazos en mi adolescencia. Me pidieron que se lo ocultase a mis abuelos (qué disgusto, con lo mayores que son, cómo vamos a decirles). Me inventé para ellos todo un curso escolar que no realicé mientras asistía a un hospital psiquiátrico de día y no a los exámenes que —les decía— seguían saliéndome muy bien, gracias. En su edificio, mientras, querían expulsar a un vecino «conflictivo» con el que posiblemente yo compartiría algún diagnóstico. Romperse en pedazos tiene esa consecuencia, la psiquiatrización y sus daños: profesionales de salud mental inmunes a la empatía desde sus batas blancas te etiquetan con diagnósticos, te medican, te encierran, te limitan, te atan. Nos suman dolor y violencias mientras restan derechos y voz.

Romperme en pedazos también supuso una prohibición social de ser madre. Si ni siquiera puedes cuidar de ti misma (¿quién puede hacerlo en soledad?); a tu peque podría pasarle lo mismo que a ti, ¿le harías eso con lo que has sufrido?; no sería responsable que alguien como tú…; la medicación no es compatible con un embarazo y no puedes estar sin medicación; sería un riesgo que tuvieras a un ser tan frágil a tu cargo.

Lo consiguieron: no soy madre. Mientras, en estos mismos años, las madres en mi edificio, en el barrio, en nuestras ciudades, crían casi siempre en soledad, sin suficientes apoyos como para disfrutar a la vez de la crianza y del descanso, ocio, militancias o vida profesional. Algunas que no fuimos madres, que no pudimos serlo, nos impidieron serlo, desearíamos ser un apoyo en esas crianzas. ¿Dónde están los espacios de encuentro para poder hacer realidad ese deseo compartido? ¿Dónde los modelos relacionales que naturalicen incluir en las tareas de cuidados familiares a personas externas que, por cercanía afectiva o geográfica, puedan querer sumarse fuera de una relación mercantilizada?

La muerte y el renacer se acompañan en muchas culturas. El Fénix renace de sus cenizas para echar a volar. Lloramos de tristeza igual que se nos saltan las lágrimas en la alegría y emoción intensas. ¿Podemos movernos dejando atrás un pasado doloroso, no desde una huida aterrorizada sino desde la conciencia de «ahí no puedo, no quiero quedarme», y rescatar lo que queramos llevarnos para avanzar hacia otros futuros por construir? Quizá desde este duelo que no sé si será tal, pero doler, ha dolido tanto, mentiría si dijera que ya no duele… Desde este duelo por la familia perdida, insisto, quizá podamos abrir caminos imaginando otros modelos y formatos, otros vínculos, otras redes.

¿Lo imaginamos juntas?

Desvelar los sueños, descubrir el duelo

Julia OM (ella)

A Xeito, por su clarividencia y su luz.

A Raúl, Julia y Sheila, por ser refugio.

A María, por volver a cogerme de la mano.

Gracias, papá, por la lección más difícil.

Hace poco más de 13 años estaba en la universidad, haciendo el último examen del trimestre. Como siempre, coloqué el móvil encima de la mesa para controlar el tiempo. Al cabo de unos minutos, la diminuta pantalla del móvil se encendió y vi que era una amiga de mi madre la que llamaba. Colgué rápidamente e intenté concentrarme de nuevo en el examen. Inmediatamente, la pantalla volvió a encenderse. Molesta, apreté el botón rojo por segunda vez y le di la vuelta para no distraerme.

Cualquier duelo empieza de forma inesperada, con una anécdota anodina, como ésta. Tenía 23 años recién cumplidos, me acababa de independizar, estudiaba, trabajaba y cuidaba de mi perrita Quica. Ese día tendría que haber celebrado el final del trimestre con mis compañeres. Ese día, aproximadamente a la misma hora que empezaba mi examen, mi padre se suicidó.

Abordar un duelo por suicidio es algo muy, pero que muy complicado. Es una muerte que rompe con la vida, no sólo de quien se marcha. Cuando mi padre murió, mi juventud, la precariedad económica en la que vivía, la falta de sostén emocional a mi alrededor, el tabú en torno a la muerte en general y al suicidio en particular, hicieron que mi duelo se pusiera en pausa. Empecé a funcionar en modo automático, continué mi vida con aparente normalidad y, cuando conectaba con la muerte de mi padre, lo hacía en soledad, con una mezcla de incredulidad, culpa y vergüenza.

El año pasado leí *Nada se opone a la noche*, de Delphine de Vigan, donde la autora reconstruye su historia familiar a partir del suicidio de su madre y escribe una crónica a través de las preguntas que se hace para entender por qué puso fin a su vida. Ahora comprendo que un duelo no es más que la búsqueda de respuestas, un espacio que transitar hasta estar en paz con una misma y con la persona que ya no está.

Tardé bastante tiempo en empezar a soñar con mi padre, pero, ante la imposibilidad de afrontar el duelo en estado de vigilia, mis sueños tomaron el control de la situación. Al cabo de unos meses era rara la noche en que no soñaba con su suicidio. De Vigan escribe: «Durante semanas, revisé una y otra vez los detalles, las palabras, las situaciones, los comentarios, los silencios que habrían debido alertarme. Durante semanas intenté jerarquizar las causas del suicidio […] y después las rechacé todas, durante semanas volví al principio de la historia para luego darle la vuelta, durante semanas me hice las mismas preguntas una y otra vez […] ¿Por qué?». Como ella, estando despierta era capaz de hacerme estas preguntas, pero sólo dormida encontraba respuestas. Los sueños se convirtieron así en el único espacio en el que podía encontrarme con mi padre, revivir diferentes escenas cada vez desde un ángulo diferente y comenzar a entender.

Hace tiempo leí que el cerebro no hace distinción entre lo que soñamos y lo que vivimos estando despiertes. Sea o no verdad, lo cierto es que los primeros años tras la muerte de mi padre, sólo durmiendo pude empezar a elaborar el duelo. Al principio, casi cada noche, revivía la pesadilla de su pérdida. La angustia y la culpa que sentía al despertar eran indescriptibles. Con el paso de los meses, empecé a tener sueños dentro del propio sueño, ya muy cercanos a la hora en que me despertaba habitualmente: en mi sueño estaba durmiendo y soñaba con el suicidio de mi padre. Entonces despertaba y, aliviada, recordaba que no era real. Lloré muchas veces cuando sonaba el despertador y la luz de la mañana se filtraba por la persiana. Supongo que era fruto del deseo de esperar que su muerte fuera algo fugaz, una pesadilla que se aliviara al despertar. Estos sueños, aunque terribles también, me ayudaron a empezar a tomar distancia; si en el propio sueño era capaz de encontrar cierto alivio, aunque fuera efímero, también podría conectar con ello despierta.

Abordar un duelo por suicidio es algo muy, pero que muy complicado. Es una muerte que rompe con la vida, no sólo de quien se marcha.

A lo largo de los años, gracias al feminismo y a las amigas, empecé a compartirme desde el duelo, sin negarlo. Quizá estudié Historia porque siempre supe que no hay acontecimiento que empiece de manera repentina. Quizá, como de Vigan, para entender y aceptar la muerte de mi padre he tenido que hacer una intensa búsqueda en su historia, en la mía propia. Quizá no era suficiente el tiempo que le podía dedicar con los ojos abiertos, y el mundo onírico era un metaverso inacabable donde explorar diferentes versiones de la misma historia que me ayudaba a seguir viviendo a pesar de la pérdida.

Pasaron los años y soñar con la muerte de mi padre se convirtió en algo cada vez más inusual. Tenía nuevas herramientas, había soltado el miedo a nombrar la pérdida, la muerte empezó a formar parte de mi vida. No me encontraba con mi padre en sueños porque ya no era un secreto, su suicidio y mi duelo eran parte de mí, de la persona que estaba creciendo, transformándose.

Hace ocho años tuve uno de los últimos sueños con él: iba andando cerca del Sena, acurrucada entre un abrigo y una bufanda enorme, disfrutando de los escasos rayos de sol que consiguen atravesar el cielo de París en invierno. De repente, como en una llamada telefónica, escuché la voz de mi padre que me hablaba. Tuvimos una conversación maravillosa en la que pude explicarle todo lo que había vivido desde que él ya no estaba, noté la alegría en su voz y ya no tuve la necesidad de preguntar más. Lo único que quise saber fue si se encontraba bien; su respuesta afirmativa y tranquila me hizo cerrar los ojos y sonreír. Al despertar, entendí que gran parte del duelo por su muerte inesperada había acabado.

Llevo años escribiendo mis sueños, mi duelo, su muerte, los aprendizajes. Escribir sobre esto me ha ayudado a no romantizarlos y a integrarlos como un elemento más que conforma mi perspectiva de la vida. Escribo para mí y ahora para ti, que me lees y que sabes que el suicidio, la muerte y el duelo son políticos. Politizar la intimidad del duelo por suicidio es imprescindible para dejar de vivirlo aislades, colectivizarlo para abrazarnos, llorarnos y transformarnos juntes.

Todo cambia

Un diálogo sobre duelos identitarios y maternales

June Fernández (ella)

Han pasado seis años desde que Ines Osinaga dejó de ser la cantante y acordeonista de la emblemática banda de folk electrónico Gose, pero admite que sigue apareciendo como «Ines Gose» en muchas agendas telefónicas. Ese abril de 2016 subió al escenario con sus botas *marteens* blancas y un esplendoroso bombo, y prometió al público que volvería. No sabía que, como narra Amaia Arrazola en su libro ilustrado *El meteorito*, la maternidad lo sacude todo. Más aún cuando se inicia con una experiencia de violencia obstétrica que desencadenó una depresión posparto.

Temió que las melodías se hubieran apagado para siempre, que los estribillos se hubieran agotado. En una noche de insomnio, leyó en el periódico *Berria* la traducción de *Todo cambia*, el himno de Mercedes Sosa, que había hecho la escritora y *bertsolari* Miren Amuriza. Osinaga no podía aún posar la *trikitrixa* sobre su cicatriz. Agarró entonces un ukelele y empezó a cantar: «*Dena, dena aldatzen da*». Dice que Amuriza le salvó la vida.

Desde entonces, ha conciliado la música y la crianza al ritmo que le pide el cuerpo y que le permite la maternidad. Ha alternado periodos de gran productividad con nuevos duelos, como la muerte perinatal en su segundo embarazo. Dejar la banda no la ha llevado a un camino solitario, sino que ha reunido a otras creadoras en proyectos como *Mauriziak ez dau inor hil*, un espectáculo electrónico en el que resucitan a *ancestras* invisibilizadas como la cantautora Lourdes Iriondo o la panderetera Maurizia Aldeiturriaga. Escribe en su Instagram: «Crecimos escuchando "Mata al padre" y hemos decidido abrazar a todas las madres».

Ines es una firme defensora y practicante de la *ahizpatasuna* (sororidad). Reivindica tanto a Anari, cantante de *indie* consagrada, como a la joven reguetonera Kai Nakai. «Las necesito a todas. No quiero competir con mis hermanas por visibilidad, sino compartir autoridad».

Me cuenta que no ha sido fácil liberarse de la identidad Ines Gose. «Como en todos los duelos, he estado enfadada con esa Ines, la he echado de menos, también de más. Ahora soy capaz de abrazarla, de mirarla con amor y darle las gracias. Es una parte del camino que he hecho». Incorpora el éxito discotequero *Rimmel* a su nuevo repertorio, metamorfoseado con la suave cadencia del ukelele. «Ey, *txikito*, estáte tranquilo. ¿Acaso creías que me iba a enamorar de ti?».

Yo también sigo apareciendo en muchas agendas de teléfono como June Pikara. El meteorito de la maternidad me ha llevado a dejar mi puesto de trabajo en la revista que gesté con 25 años junto a otras comadres. Cuando tomé esa difícil decisión, hubo quien me dijo: «No puedes, porque Pikara eres tú y tú eres Pikara». De eso nada; *Pikara* son Tamia, Andrea, Mª Ángeles, Milton, Teresa, todas las colaboradoras y suscriptoras. Es un proyecto colectivo. Y yo soy lo que me dé la gana ser. Con todo, me sentí como en un divorcio y con la culpa de estar abandonando a mi hija, por más que no me necesitase. Ahora confirmo que esa ruptura fue necesaria, y tengo una relación libre con Pikara que me permite escribir en ella más que nunca, incluida la versión original en euskera de esta entrevista.

FOTO | *Jessica del Campo*

> En los últimos años he mostrado mis tetas en público todo el rato, pero mi cuerpo ha sido deserotizado, porque me leen como madre.

También me identifico con Ines en que su imagen ha estado ligada a la provocación. La Ines Gose intentó dar la vuelta a las relaciones de poder con su erótica, mostrarse deseante en vez de deseable. Dice que en la primera etapa del grupo había un agujero en las primeras filas de los conciertos, porque los cuerpos que siempre las ocupaban se sentían incómodos ante el poderío de sus botas y su mirada retadora. Al mismo tiempo, el personaje le pesaba cuando hacía entrevistas y la prensa siempre sacaba el tema del sexo. «Gose tenía un par de canciones sobre eso. ¡Una o dos, en serio!».

Le pregunto cómo se siente hacia la joven que lamía el micrófono cuando cantaba *Bondage*: «Podría decir psssss, pero me pongo en la piel de esa chica de 20 años, la miro con ternura, y digo: "¡Aupa Maurizia, *txikita*!"». Extiendo ese abrazo a la June *Pikara* que escribía artículos sobre el perreo o raparse el pelo como actos de empoderamiento; esos de los que a veces reniego pese a que tantas y tantas chavalas me han dado las gracias por ellos. Abrazo especialmente a la June *Pikara* que escribió *Puteras*, un post por el que recibí una propuesta sexual asquerosa de un profesor universitario durante un intercambio profesional de *emails*, y que siguen usando ciertas feministas sectarias para difamarme.

Osinaga ha encontrado nuevas formas de provocación. Posa desnuda en Instagram extrayendo de su teta un glorioso maná de leche. Comparte divertida el hallazgo de que el chorro impide al algoritmo identificar y censurar el pezón. «En los últimos años he mostrado mis tetas en público todo el rato, pero mi cuerpo ha sido deserotizado, porque me leen como madre. En uno de mis embarazos escribí "*Desirak ihes egiten dit ezpainetatik*" (el deseo se me escapa por los labios); me sentía toda carne, toda sexo. Si la provocación es cuestionar aquello que se espera de mí o utilizar las reglas del juego a nuestro favor, me gusta. A menudo, lo que quiero performar en público no coincide con lo que vivo en mi intimidad».

Tener un micrófono en la mano entraña una responsabilidad, y la usa, entre otras cosas, para hablar de violencia obstétrica, de muerte gestacional y de sufrimiento psíquico. «Cuando te dicen que todo irá bien… no siempre va bien. Todos los embarazos no acaban con el nacimiento de una criatura sana. Esa idea nos enjaula, provoca un enorme sufrimiento y soledad. Se espera de nosotras que llevemos el dolor en silencio. No hablo de ello para sanarme (para eso voy a terapia) sino porque es importante romper los tabúes que atraviesan la maternidad. Es como deconstruir el amor romántico: ¡cuántas mentiras! Menos mal que el feminismo me atravesó antes de convertirme en madre». Añado a la lista mis propios tabúes: la ira, la contractura vaginal, la desidealización de la maternidad bollo.

Todo cambia, y Osinaga reconoce entre risas que se le está pasando esa necesidad de hablar y cantar sobre maternidad. Ídem. Ya no soy June la Pikara, pero tampoco June la puérpera. ¿Y ahora qué? Llegarán nuevas conversaciones, nuevas melodías y estribillos.

La vida que no tendré

Ana García Díaz (ella)

Hace una eternidad yo tenía 20 años, un amor a la vida que creía eterno y poco miedo a las cosas que dolían. Leí a Idea Vilariño, *Ya no**. Me pareció un poema bello y triste, un texto que podía ser una guía emocional de las rupturas. Idea tenía 38 años cuando escribió ese poema –lo he buscado–, dos menos de los que tengo yo ahora. El dolor que intuí con 20 años no era esto. No sé si es normal este sentir que la vida se te ha escapado entre los dedos, que has descubierto demasiado tarde que nada era eterno. Quizás lo que ocurre es que una ruptura con 20 años no es una separación con 40. Tengo pocas certezas ahora mismo, quizás sólo conozco aquello que no seré y, por encima de todo, que ya no seré joven: no tendré el infinito de la posibilidad, el tiempo para dejar que se pierda, la emoción de vivirlo todo por primera vez, la capacidad de enlazar noches en vela y de descuidar mi cuerpo sin consecuencias. Ya no soy la posibilidad, y las vidas incumplidas me golpean como una presencia furiosa en la ventana haciendo tanto ruido que ensordece las vidas que he vivido.

No voy a ser la mujer que no se ha puesto enferma, que no habita la cama de su hermana desde hace casi dos meses porque no tiene casa, ni pareja, ni hijos. Sé que no seré esa madre joven que se levanta abrazada a su hijo pequeño, ni seré la mujer que celebra su 40 aniversario con una vida ordenada, alegre, distendida, de sábanas blancas y balcones luminosos y ventanas que se abren alegres dejando entrar la luz del mar y el olor salado que se pega a las sábanas. Tampoco haremos la revolución finalmente. Seré la persona que envidia las traiciones que han hecho sus amigas porque así han llegado a tener cosas que quieren. No voy a escribir un libro. Voy a ser mucho más como mi madre de lo que nunca pude imaginar.

Y ese sentir haberse equivocado. No haber entendido lo que todos (lo que todas, ¿cómo lo sabíais todas?), de manera natural, sabían. *Qué tonta, qué tonta, qué tonta has sido*. Y la envidia. La envidia que crece y se convierte en rabia, en odio. Qué queda de mí, qué queda.

No querer vivir, no querer ser más. No soportar este dolor anestesiado a base de trabajo extenuante, cruces en calendarios, litros de vino blanco y un humor ácido, duro, cruel, que castiga a mis amigas. No vengáis. No intentéis aliviarme. Defenderé este dolor con toda la rabia de mis dientes porque –*¿es que no entendéis?*– es lo que quiero. Este dolor, esta vida en cajas, todo esto, es lo único que queda de lo que yo quise.

Me dejo conducir por gente que me quiere. Voy a conciertos, salgo, me maquillo. Mis amigas me abrazan en sus camas. Adelgazo. Casi no duermo. Sé que nada de esto importa.

* Ya no será/ ya no/ no viviremos juntos/ no criaré a tu hijo/ no coseré tu ropa/ no te tendré de noche/ no te besaré al irme/ nunca sabrás quién fui/ por qué me amaron otros. // No llegaré a saber/ por qué ni cómo nunca/ ni si era de verdad/ lo que dijiste que era/ ni quién fuiste/ ni qué fui para ti/ ni cómo hubiera sido/ vivir juntos/ querernos/ esperarnos/ estar. // Ya no soy más que yo/ para siempre y tú/ ya/ no serás para mí/ más que tú. Ya no estás/ en un día futuro/ no sabré dónde vives/ con quién/ ni si te acuerdas./ No me abrazarás nunca/ como esa noche/ nunca. // No volveré a tocarte. // No te veré morir.

Este duelo que vivo ya desde hace meses es tan abierto, es tan salvaje, que ya no sé bien qué es lo que duele. Me arrastra cada mes, con la sangre que mana entre mis piernas, hacia un dolor horrible que me ciega. Me moriría. Lo digo en serio y me sorprende y me da miedo. Disimulo todo lo que puedo. Es demasiado, pienso, es demasiado. Para los demás, asumir todo esto, es demasiado.

Empiezo en un trabajo nuevo. Empiezo en una casa nueva. Cambio de psicóloga. Me inscribo en una aplicación nueva. Hay que avanzar, hay que seguir, hay que salir de este lugar que es sentir querer morirse. Pero cada mes la sangre. Lloro en el trabajo, lloro con mi amante. Sonrío con mis padres y con mis amigas.

Me aferro a todo. Una canción que me hace disfrutar, la luz que atraviesa la persiana, el ruido tamizado de unos niños que discuten en el patio, una mirada de deseo, furtiva, seca. Mi cuerpo, tan castigado, que lo ha sufrido todo –todo es: los pinchazos, las pruebas, la enfermedad, el dolor salvaje del aborto, mi empecinamiento obstinado, mi dureza, mi falta de compasión, el esfuerzo de seguir intentando un poco más– reacciona antes que yo. Pide, insistente, y el deseo me golpea en cualquier sitio y me sorprende. Se me seca la boca, inspiro y está ahí: lo noto. Cómo puede seguir queriendo vida. Lo aplaco furtivamente y de la manera más sórdida posible. No podría soportar sentir.

De vacaciones, bebemos y bailamos mientras suena la música. Admiro a nuestro alrededor el desenfado casi adolescente. Me esfuerzo por no dejar que entre nada: sólo la noche fresca, las luces, los cuerpos, nuestra charla sobre todo y nada. Construimos una amistad que nos sujete. Ser nosotras por encima de todo.

Nos tumbamos en un colchón a cielo abierto. Es horrible el calor de este agosto. El aire está parado, el tiempo está parado. Nos reímos. Sigo en invierno, cómo puede ser verano. He vuelto a fumar, pero estoy contenta. Me siento lista y tengo una belleza quebradiza. Pongo empeño en concentrarme en el deseo. Pero pienso. En el hospital, en aquella mañana en la que estuve sola. No me funciona el cuerpo, me distraigo, me duele. Me corro sin querer y no me importa. Me agarro a su cuerpo hasta que me da vergüenza. Su voz. Sus caricias que parecen amor. Mi piel levantada. Intento recuperar ese momento y escribo mensajes que no tendrán respuesta.

El viento sopla y unas gotas de lluvia se asfixian en el suelo. El verano se agota. Con los dedos, estiro las manchas en el suelo, que se evaporan sin completar mi nombre. Miro mi brazo, los lunares sobre la piel tostada. Una cicatriz me cruza el codo izquierdo. Pongo café y espero en calma. Ahora empieza, me digo, ahora empieza.

Lara E. Marty (ella)

Grabado al aguafuerte y aguatinta. 2022

¿Dónde estás, rabia?

Lara E. Marty (ella)

Acto I (y único)

¿Dónde estás, rabia? ¿Dónde te busco si no te encuentro?

(Sueño profundo. Un viento intenso de tormenta azota la casa de la hiedra. Dentro, un hombre furioso me persigue. Huyo).

Casa (para sí misma, sobresaltada): ¿Qué pasa? (Portazos, golpes, gritos…) ¡Me hacen temblar! (Mira alrededor) ¿No escuchan cómo me quejo y me parto en dos y en tres? Soy un constante tránsito de estruendos.

(Entro corriendo en una habitación, trepo a la cama y me escondo bajo el edredón. Fuera, el viento frenético continúa golpeando las ventanas).

Edredón (para sí mismo, asustado): Soy valiente, soy valiente, siempre me lo han dicho. Frondoso, protector y seguro. Frondoso, protector y seguro. Muchachita, tranquila, que no se te ve.

(Sudo, tengo miedo, no respiro. El edredón me cubre y me fundo con el colchón).

Colchón (para sí mismo): Mis tripas se retuercen, se quieren quejar, ¡shhh, no hagáis ruido! Procuro amortiguar el temblor de este cuerpo que llega buscando cobijo, sin avisar.

(Sudo, tengo miedo, no respiro ni me muevo. Mis sienes laten, me van a delatar).

Hombre (babeando, enfurecido): ¿Dónde estás? Soy tu rabia. (Rompe puertas) ¡Ven aquí! (A cada zancada estalla el suelo de ira. Grita, busca, se le salen los ojos. Babea, aúlla, quiere matar). (Piensa) Cuando mato me hago poderoso y no siento miedo. (Grita) ¡Ven! (Golpe seco. Irrumpe en la habitación).

(Despierto sobresaltada y ese señor soy yo, así como ese edredón soy yo y también el colchón y la casa. Ese señor que quiere matar soy yo. Él es mi rabia, y esa rabia, ¿te lo crees?, soy yo).

No te soporto, rabia prohibida. Me asustas, dueles. Te ocultas muy, muy dentro de mí para que ni te intuya. ¿Dónde estás, rabia?

Nunca preguntes por la historia real.

La realidad, ya sabes, está siempre
más allá de los hechos,
más acá de la sombra que crece en las palabras.
Es como esos reflejos que cuando éramos niños
morían al nacer en nuestras manos
dejándonos burlados.

Por lo demás,
una historia no es tal hasta que no se cuenta.
Si vivida fue trozos de tiempo que anudamos,
contada es rama seca
que sacamos del hielo cuajada de cristales.

No preguntes
por la historia real:
nunca ha tenido voz el dios que la conoce.

Piedad Bonet [1]

¿Ya lo superaste?

Noelia Palacio Incera (ella)*

* Gracias a F. Javier Aznar y a Nuria Varela por su aportación al conocimiento psicológico del trauma, la literatura y la vida. Porque este texto no podría haber sido escrito sin su inspiración.

No es fácil aceptar un duelo. No nos han preparado para asumir el poder que tienen los principios y los finales. No podemos saberlo todo sobre nuestra propia vida, y menos sobre la vida de las demás. Pero, dejando a un lado la muerte, la más poderosa y originaria de todas las preguntas, las pérdidas de una vida son el entrenamiento para aprender a observar con atención qué lugar ocupamos en el mundo de las cosas. Para aprender a narrar nuestra biografía. Para encontrar un relato con un principio y un final común. Encontrar un orden cerrado que se fusione en una historia que nos dé sentido e identidad para cuando llegue el fin inevitable. Pero, a veces, no hay respuestas que nos ayuden a encontrar la forma de contarnos. Entonces nos movemos entre el infinito del pasado y el futuro, repitiendo como un mantra las preguntas esenciales: *¿por qué?, ¿para qué?, ¿por qué?, ¿para qué?* Les damos vida en el presente, como queriendo aprender una lección de memoria: *apprendre par coeur* se dice en francés, repetir para que lo aprendido llegue a nuestro corazón y se instale en nuestro cuerpo como una especie de memoria corpórea y nos dé, así, la ilusión de integrar lo sucedido.

Acompañar o vivir en el duelo es sostener una y otra vez las preguntas. Pero las preguntas son incómodas, y otras voces nos dicen que, pasado un tiempo, *ya vale, no es necesario más, ya deberías haberlo superado, han pasado ya seis, doce meses, un año y aquí sigues, «atascada», hablando siempre de lo mismo. Otra vez igual, no has cerrado, lo sigues queriendo, no lo estás haciendo bien,*

[1] Bonnet, Piedad y Maillard, Chantal (2020) *Daniel. Voces en duelo. Oficio poético*, Madrid, Vaso Roto.

Acompañar o vivir en el duelo es sostener una y otra vez las preguntas.

tienes que pedir ayuda, tienes un problema, tienes un duelo patológico, debes tomar medicación que te ayude, te gusta estar en el dolor… Y sentimos una culpabilización inmensa por no saber estar en lo que nos dicen que debería ser, por retroceder al pasado, por no proyectar el futuro. Entonces, mejor no narramos y nos salvamos del aislamiento y la incomprensión. Pensamos que cerramos la puerta, pero la puerta queda entornada.

Quizá lo que tengamos que empezar a entender, como apunta Byung-Chul Han[2], es que la repetición genera intensidad y duración, hace que el tiempo se demore y, por ello, si necesitamos seguir cuestionándonos las preguntas es porque hemos de llegar a la verdadera pregunta esencial. Cuando repetimos y repetimos, frente a nosotras y frente a las demás, estamos buscando certezas y verdades. No se trata de una rutina obsesiva ni de un atasco emocional. Se trata de un auténtico ritual de despedida en el que esperamos un reconocimiento que valide lo que hemos vivido. Encontrar un sentido a la experiencia. Repetimos para ir hacia adelante.

[2] Han, Byung-Chul (2020) *La desaparición de los rituales*, Barcelona, Herder Editorial.

Hay pérdidas que pueden entenderse o interpretarse de diferentes maneras por no tener respuestas claras. Pauline Boss, creadora del término «pérdida ambigua/duelo ambigüo»[3], explica que hay pérdidas que no tienen solución por no haberse clarificado física o psicológicamente, porque existe incertidumbre sobre la presencia y la ausencia de la persona, lugar o cosa que se pierde. Esta incertidumbre obstaculiza la capacidad de estar en la situación y el duelo se estanca. La ambigüedad conduce a la ambivalencia, a tener emociones en conflicto, de alguna manera, sentimos que nuestra pérdida no es definitiva. Por ello, la autora, cuida con atención la palabra *cierre*. Superar cualquier pérdida dolorosa no implica dejar de recordar, ni de sentir lo que ésta ha producido. Puede que el duelo nunca se termine. La cuestión es poder estar en ese camino con la incertidumbre o poder decirse que *aún no* y seguir narrándose hacia adelante.

[3] Boss, Pauline (2001) *La pérdida ambigua. Cómo aprender a vivir con un duelo no terminado*, Barcelona, Gedisa.

A veces, estar en la repetición constante en búsqueda de significados y no obtenerlos es, de alguna forma, dar valor a las preguntas en sí mismas y entregarse ciegamente a ellas. Se trata de aprender a vivir con la pérdida, de normalizar nuestra poca seguridad, decisión o ambivalencia reestructurando nuestra manera de apegarnos con ellas. Entonces, lo que estamos buscando es vivir con entrega y honestidad la pregunta esencial que nos dé seguridad, paciencia, tolerancia a la frustración y a la incertidumbre. Y esta tarea es la más compleja, la verdadera cruz del duelo. La sociedad occidental, como también

No queremos cierres, queremos certezas que nos permitan reformular nuestra historia, reestructurar nuestra identidad y encontrar un sentido.

apunta Boss, tiene el dominio de las preguntas sin respuesta y no permite, ante las pérdidas, la aceptación de la ambigüedad. El mundo nos llena de infinitas posibilidades de conexión, de distracción, de mensajes, de falta de rituales, para que pronto busquemos una manera que nos permita seguir en un mundo de ventanas abiertas que nos empuje a la productividad. Mientras, mejor no hablar de ello, no nombrarlo, apartarlo, porque cuanto más presente tenemos el duelo, más tardamos en llegar al cierre. Y, justamente, esta estrategia de afrontamiento no permite la queja, la protesta, la búsqueda de validación o de justicia por lo sucedido. Sigue, avanza, pero no te cuestiones, porque lo importante es seguir (y si sigues productivamente, mejor).

Cuando estamos en duelo necesitamos la pregunta para llegar a una comunión entre las demás y nosotras mismas, a un sentimiento de reconocimiento y de pertenencia ante lo vivido. No queremos cierres, queremos certezas que nos permitan reformular nuestra historia, reestructurar nuestra identidad y encontrar un sentido. Para ello es necesario el permiso para la exploración, para desarrollar la curiosidad, para volver a la pregunta esencial. Pero la mitología ya nos adelantaba la historia. Zeus entregó una caja a Pandora con la condición de no abrirla bajo ningún concepto porque en su interior estaban todos los males del universo. Pandora era consciente de que abrir la caja traería consecuencias fatales para la humanidad, pero los dioses le habían inculcado el don de la curiosidad. Así que echó un vistazo rápido a la caja y en pocos segundos todos los males escaparon y se alojaron en el género humano. Lo único que quedó dentro y que, por lo tanto, no les llegó, fue el espíritu de la esperanza.

Explorar las preguntas puede que sea uno de los mejores dones que ha recibido la humanidad. Cuestionarse para proteger las verdades importantes. No tener miedo a la curiosidad y abrir todas las posibles cajas desde el acogimiento, la falta de juicio y la escucha atenta. Así, cuando el relato llegue a un final, aunque hayamos entendido poco del argumento, quedará la experiencia de haber sido las protagonistas y de tener la voz.

¿Ya lo superaste?
Aún no. Pero lo acepto.
Abro la caja. Lo observo. Lo siento.
Lo cuento.

Sobre morirse

Irene Choya (ella)

La cuestión no es médica o sanitaria, se trata de una cuestión moral. ¿Quién decide si merece la pena vivir?

Mi padre lleva meses muriéndose. No, en realidad, lleva años muriéndose. Tiene alzhéimer, una enfermedad degenerativa. Perdió poco a poco la memoria y ya no sabe quiénes somos. Ni siquiera sabe quién es él. Hace un año y medio le llevamos a una residencia cuando, de repente, sentado en el sofá después de cenar, ya no pudo levantarse. Ahora, la pérdida de funciones se mezcla con la pérdida de musculatura. Hace tiempo que come poco. Tragar cada vez le cuesta más. Le cansa tanto, que justo después se queda dormido. Apenas pasa tiempo despierto. Es como si tuviera tres *modos*: dormido profundo, que se identifica por la respiración. Apagado, como bien describió su nieta de cinco años, que es cuando su respiración es ligera, pero no responde a los estímulos. Y despierto, que suele ser cuando las cuidadoras entran encendiendo las luces fluorescentes y llamándolo a gritos. *¿Ves qué despierto está?*, dicen al ver que tiene los ojos abiertos como platos. No, lo que está es asustado, pensamos nosotras. Pero no nos atrevemos a decirlo. También suele responder al sonido de su voz, cuando se las oye gritando a cualquier otro: *Venga, que tienes que comer, que no has comido nada… A ver, Manolo, ¿qué quieres? ¿Por qué llamas?* Tampoco saben que ese tono le asusta. Ha sido una característica de su enfermedad: siempre pensando que están hablando de él y mal, o que le persiguen, o que le riñen. El caso es que sufre. Pero es un sufrimiento que no se ve. Mientras no pegue alaridos, mientras no moleste, te dicen que no, que no está alterado. Me recuerda al alumnado en los centros educativos: ya puedes montarla porque, como el dolor lo lleves por dentro, nadie se va a enterar. Aunque pases solo –o más bien sola, que esto suele tener que ver con el género– todos los recreos. En fin… respiro hondo. Mi padre no sufre porque lo dice una señora encargada que pasará… ¿dos minutos al día con él? El mismo tiempo que la médica, que ahora dice que está muy bien y que no le pasa nada aparte de su enfermedad –señora, que tiene alzhéimer y va a hacer 88 años, ¿le parece poco?–. Así que ha decidido que tiene que estar levantado, en su silla de ruedas. Que haya que ponerle un arnés y que, aún así, se le caiga la cabeza, la baba o la puta gelatina, da igual. Si es que está muy bien. Tan bien que le deseo a usted una vejez igual… Perdonad la rabia, pero es que me parece tan cruel, tan inhumano. ¿Por qué no preguntan a quien se pasa horas a su lado, y le conoce, y sabe cuándo está tenso, cuándo tranquilo, cuándo tiene alucinaciones y cuándo parece, por un segundo, reconocerla o, al menos, alegrarse de que le coja la mano? Sin embargo, para justificarte que ha de levantarse o que ha de comer, aunque sea obligado con una jeringuilla, te hablan de conocimientos profesionales, de cuidados básicos de enfermería o blablablá. No, no se confundan. La cuestión no es médica o sanitaria, se trata de una cuestión moral. ¿Quién decide si merece la pena vivir? Mi padre iba a hacer el testamento vital justo cuando llegó la pandemia. No sé si le hubiera servido, ya tenía la enfermedad y, por lo que sé, es más fácil conceder la eutanasia cuando está claro que existe dolor físico, pero no tanto cuando el dolor es un sufrimiento psíquico que ni siquiera se puede comunicar… Por otro lado, mi padre tiene también dolores físicos, porque tiene llagas de estar encamado y eso duele, y mucho. Pero no se queja, así que tampoco le dan medicación para el dolor… Debe ser que cuando se te va la olla ya no puedes sentirlo. O que, en todo caso, qué más da, no vas a decir nada… La cuestión es que tienes que aguantar y durar, lo que te toque. Lo que te toque… ¡¿Lo que te toque?! ¿Por qué? Apostamos por la ciencia cuando es cuestión de vivir, pero no cuando es cuestión de morir. Mi padre lleva más de treinta años con un marcapasos que hace que su corazón lata, sin él, se moriría. Cuando yo era muy pequeña le dieron 14 paros cardíacos seguidos. No se sabe cómo sobrevivió sin secuelas. Pero lo hizo. Él creía en dios, pero agradeció a la ciencia esa segunda vida. Y ahora querría agradecer a la ciencia una buena muerte. Pero no… La ciencia se lava las manos. Hace un par de años, cuando todavía tenía cierta consciencia y sabía lo que le estaba pasando, fue a su última revisión con el cardiólogo. Le pidió que le parara el marcapasos. Evidentemente, el médico se negó... En los segundos que puede tener de cierta lucidez ahora mismo, intento no pensar en qué piensa, en qué siente, porque sólo lloro de rabia y de pena… ¿Cómo podemos dejar morir a la gente así? ¿Qué vida merece la pena mantener a toda costa? ¿Por qué? ¿De verdad, de verdad es esto lo que como sociedad queremos? Yo no. Yo no quiero vivir en ese estado. No lo quiero para nadie. Aunque respeto si alguien lo quiere para sí, claro (bueno, lo escribo y me entran las dudas, no sé si lo respeto; en todo caso, para sí, vale, pero para sus familiares ya no). Pero que sea la norma, lo normal, que a mi madre la miren mal por decir que desea que mi padre se muera, no lo puedo entender. Y todavía tienen narices de explicarnos que es que tendría que decir que quiere que descanse, o al menos aclarar que quiere que se muera para que deje de sufrir. Joder, entonces, sí aceptáis que sufre… Qué pantomima todo. Pero, mientras, que aguante lo que le toque, ¿no? Él y nosotras, porque es una crueldad para la persona que se está muriendo, pero también para su entorno. Sé que no hay una respuesta sencilla y que tendremos diferentes puntos de vista, pero urge un debate sobre qué vida es la que merece la pena ser vivida. Es decir, urge un debate sobre cómo queremos que sea la muerte. Yo apuesto porque sea digna. Igual que la vida.

¿Cómo podemos dejar morir a la gente así? ¿Qué vida merece la pena mantener a toda costa? ¿Por qué? ¿De verdad, de verdad es esto lo que como sociedad queremos?

ASMR de una crisis

Irene Blanco Fuente (ella/elle)

Prospecto: información para la paciencia
Lea atentamente las instrucciones de este sistema y, por favor, no consulte nada. El principio activo es el capitalismo. El final pasivo es su muerte lenta. Le rogamos que sea paciente sustantivo y adjetivo. Bienvenide a la elipsis de sus sinapsis.

1. Quién es X y para qué se utiliza

Tin, tin, tin… próxima estación…

Sabes que vas en metro porque esa voz metalizada te lo recuerda. Hay tanta gente a tu alrededor que el contenido excede al continente y apenas alcanzas a distinguir dónde se ubica la puerta. Estás en ese vagón recorriendo la ciudad subterránea, aunque también podrías estar en un viaje psicotrópico por tus arterias a golpe de sístole y diástole.

Alguien escucha una canción que te encanta y tu pie derecho empieza a seguir el compás. ¿Es ritmo o es ansiedad? La señora que está a tu lado juega al Candy Crush a todo volumen. Miras de reojo. Te sientes uno de los caramelos de su pantalla delimitado por una cuadrícula que delimita a otros tantos caramelos. Una vida multicolor en un infierno de 5 pulgadas.

Te acuerdas de un correo importante y coges el móvil. Empiezas a redactarlo, pero justo llegas a tu destino. Suspiras. Te faltan horas en el día. Toda tu *avaricia* podría resumirse en el deseo insatisfecho de atesorar el tiempo antes de que éste te atropelle sin piedad.

2. Qué necesita saber X antes de empezar

Ommmmm.

Te pones los cascos y una voz al otro lado te acaricia los oídos. «Inhala… exhala…». Lo intentas, pero cada vez que escuchas esa voz futurista pronunciando esas palabras no puedes evitar sentirte una criada más de Gilead. Mindfulness, yoga, meditación. Pierdes la cuenta de cuántas voces grabadas han intentado hacerse un espacio en tu cabeza, pero resulta que ya había overbooking.

Todavía te escuece la *soberbia* que te acecha mientras lo intentas. No necesitas esto. Esto no es para ti. Es una mala época, ya pasará. Tu espiritualidad se quedó en la ESO, donde también se quedó tu salud mental.

Aprender a rompernos es algo que no nos enseñan en la escuela.

3. Advertencias y precauciones

Bip, bip.

Otro whatsapp. Otro tuit #opinandosobreloúltimodeloúltimo. Otra foto de Instagram, filtro Juno, que intensifique los colores de tus sombras. Odias a la gente que odia las redes sociales y odias también a aquella a la que le encantan. Tu parte racional empieza a construir argumentos que nadie le ha pedido sobre por qué es legítima esta posición intermedia en un debate maniqueo. Mientras, llevas literalmente tres horas haciendo scroll con el pulgar en llamas. Imágenes, textos, canciones, vídeos, emoticonos pasan frente a tu mirada vacía y tu apnea en expansión.

Vas y vienes de las redes sociales como metáfora de que vas y vienes en la vida. A veces estás, otras a medias. Otras ni estás. Conjugas la ambivalencia de asomarte al algoritmo con autoestima, *envidia*, ilusión, disociación. Te instalas y desinstalas las distintas aplicaciones varias veces al año. En algunos casos, elaboras un comunicado oficial que distribuyes entre tus contactos más cercanos. Cariño, no eres tan importante.

4. Cómo toma X

Ñam.

Hace exactamente una década que dejaste de hacer del supermercado tu templo. Te excitaba el sonido de los pliegues del envoltorio de cualquier producto alimenticio empaquetado. Cómo se separaban los laterales del plástico en perfecta armonía y hacían emerger el [introduzca nombre de dulce] de turno. El impulso de la *gula* precedía a la culpa. Después, elegías tu canal de redención:

A) Ayuno
B) Ejercicio físico extremo
C) Laxante
D) Todas las opciones anteriores

Por aquel entonces estudiabas Psicología y un día te pusieron un caso que combinaba en el mismo párrafo las palabras «diagnóstico», «bulimia» y «purga». Nunca terminaste esa carrera. Siempre te acompañarán esos ecos.

5. Posibles efectos adversos

Piiiii.

Si pudieras medir en este preciso instante el nivel de sensibilidad de tu piel, sabes que la respuesta sería un pitido monótono y penetrante como el de cualquier escena de drama hospitalario. No hay nada más doloroso que sentirte anestesiada al dolor en contra de tu voluntad. Ya no te acuerdas de lo que es llorar. No recuerdas lo que es follar. Buscas alguna evidencia de que sigues viva y te entregas a la *lujuria* de escarbar la carne. Un día alguien te dijo que el color rojo estimula la atención. Ves brotar la sangre, pero tú sigues marchita.

6. Conservación de X

Tic-tac.

Te conservas en formol en el sofá del salón. Eres un cadáver. Flotas en una solución acuosa de formaldehído al 40%. Te alimentas de serotonina y sinsentido. De fondo, el telediario escupe su retahíla de titulares. No sabes qué día es. Sólo quieres arrancarle números al reloj y arrancarte los ojos a ti misma cada vez que te asomas al espejo.

Alguien escucha una canción que te encanta y tu pie derecho empieza a seguir el compás. ¿Es ritmo o es ansiedad?

Te dejas mecer por la nana de las benzodiacepinas. Dormir te parece la mejor forma de vivir. A veces tienes pesadillas, pero son escenarios mejores que el que te encuentras al despertar. A partir de ahí, tu día se resume en ser una extensión del mobiliario del hogar. La *pereza* es tu mantra. ¿Dónde termina la manta que te cubre y dónde empiezas tú? Quieres mimetizarte para no ser.

7. Contenido de X e información adicional

Brrrrrm.

Hay una relación directamente proporcional entre la *ira* con la que tu pie derecho se adhiere al pedal y la velocidad a la que el paisaje se hace añicos a tu paso. El volante se escurre entre tus manos sudorosas. Tus latidos hace rato que superan los bpm de la canción que suena. Vas por una carretera de doble sentido. Cada vez que te cruzas con otro coche se te difuminan los contornos y sientes la punzada de la incertidumbre. La porosidad entre el aquí y el más allá es tentadora a la par que terrible.

PUM.

«X» soy yo, eres tú o es la cruz que atraviesa el cuadrilátero que sujeta nuestra identidad a puñetazos. Un prospecto personalizado para un sistema despersonalizado. Siete pecados capitales de capitalismo encapsulado. Una catarsis como sinopsis de nuestra rabia.

Herramientas para un duelo

para leer...

El año del pensamiento mágico, Joan Didion

La casa, Paco Roca

Casas vacías, Brenda Navarro

Daniel. Voces en duelo, Piedad Bonnett, Chantal Maillard

Despojos, Rachel Cusk

El dolor de los demás, Miguel Ángel Hernández

Duelo, Eduardo Halfon

Esas vidas, Alfons Cervera

Estudios de lo salvaje, Barbara Baynton

Fármaco, Almudena Sánchez

H de halcón, Helen Macdonald

(h)amor roto, vvaa

La hora violeta, Sergio del Molino

El invencible verano de Liliana, Cristina Rivera Garza

Mi madre, Yasushi Ionue

Morir: Una vida, Cory Taylor

Nada se opone a la noche, Delphine de Vigan

Una pena en observación, C. S. Lewis

Lo que hay, Sara Torres

La ridícula idea de no volver a verte, Rosa Montero

Rojo-dolor, vvaa

El secreto de la fuerza sobrehumana, Alison Bechdel

Sobre el duelo, Chimamanda Ngozi Adichie

Si la muerte te quita algo, devuélvelo, Naja Marie Aidt

Sigo aquí, Maggie O'Farrel

Vivir con nuestros muertos, Delphine Horvilleur

La zarigüella de Schrödinger, Susana Monsó

para leer con peques...

El árbol de los recuerdos, Britta Teckentrup

El árbol rojo, Shaun Tan

Max y Bea, Jessixa Bagley

No es fácil, pequeña ardilla, Elisa Ramón Borafull y Rosa Osuna Alcalaya

Para siempre, Camino García Calleja

A los perros buenos no les pasan cosas malas, Elvira Sastre y Ayesha L. Rubio

¿Qué viene después del mil?, Anette Bley

para ver...

Alabama Monroe, Felix Van Groeningen

Alcarrás, Carla Simón

Amar la vida, Mike Nichols

Arrugas, Ignacio Ferreras

Chavalas, Carol Rodríguez i Colás

Cinco lobitos, Alauda Ruiz de Azúa

Despedidas, Yōjirō Takita

Días mejores, Cristóbal Garrido, Adolfo Valor

El olivo, Icíar Bollaín

Fleabag, Phoebe Waller-Bridge

Historia de un matrimonio, Noah Baumbach

Mare of Easttown, Brad Ingelsby

Minari. Historia de mi familia, Lee Isaac Chung

Mi vida sin mí, Isabel Coixet

Podría destruirte, Michaela Coel

Retorno a Hansala, Chus Gutiérrez

Tres anuncios a las afueras, Martin McDonagh

Siempre Alice, Richard Glatzer, Wash Westmoreland

Siempre a tu lado (Hachiko), Lasse Hallström

Verano de 1993, Carla Simón

Viaje a alguna parte, Helena de Llanos

para jugar...

Gris, Nomada Studio

para ver con peques...

Coco, Lee Unkrich, Adrián Molina

Soul, Pete Docter, Kemp Powers

Un monstruo viene a verme, J.A. Bayona

Up, Pete Docter, Bob Peterson

para escuchar...

A nuestra distancia adecuada

Anna Berbel Ortega (ella)

(@monogamaloserastu)

Tossa de Mar, agosto del 22

Querido Ele,

Nuestra relación ha sido una amalgama de afectos, deseos y despedidas. Nuestro primer beso fue en la primera despedida, en una estación de tren italiana. Los siguientes tardaron en llegar cuatro años, nos los debíamos y la luna de Berlín no quiso perdérselos. En enero de 2020 nos despedimos con las manos frías y el cora caliente, sin saber que nos esperaban dos años y medio de besos y despedidas. Y una pandemia que nadie vio venir.

Durante todo este tiempo nos he narrado, con palabras e imágenes. He convertido nuestro presente en el recuerdo del futuro. Lo he hecho como una manera más de querernos y ponernos en valor. Lo he hecho para poder volver a nosotres siempre que queramos o lo necesitemos, especialmente cuando las despedidas sigan llegando y alejándonos.

Nunca me llegué a acostumbrar a la distancia y las despedidas entre Berlín y Barcelona. Y creo que tú tampoco a mi propuesta no monógama, aunque no haya querido asumirlo durante todo este tiempo. Después de meses de videollamadas y visitas fugaces, de acompañarnos, lamernos y cuidarnos, y también de mucha incertidumbre, me decías entre lágrimas que mi propuesta no te ilusionaba. Que el amor no lo podía todo y que tú no podías más.

Recuerdo perfectamente cómo tus palabras me atravesaron y me rompieron en mil pedazos. Fue como quedarse suspendida en el espacio y el tiempo por milésimas de segundo, eternas y profundas. Teníamos claro que el «nosotres» sólo tenía sentido si nos ilusionaba. Las lágrimas brotaron arropando el dolor de escuchar que había dejado de ser así.

Gracias por estos últimos cuatro días y por los últimos casi dos años compartidos tan de cerca. No hay palabras, besos, lágrimas ni abrazos que puedan explicarlo.

Gracias por quererme con tanta intensidad y acoger la mía también. Gracias por haberte dejado disfrutar de esa manera tan profunda y transparente. Gracias por no dar nada por hecho y poner en valor todas esas pequeñas cosas que nos han llevado a ser hoy refugio compartido. Gracias por haber estado tan conectado a mí, sin dejar de estarlo de ti. Gracias por haberme señalado y haberte dejado señalar. Gracias por haberle puesto tanta consciencia y tanta piel. Gracias por ese tira y afloja cómplice, refugio y paraíso. Gracias por la predisposición y la apertura; en la incomodidad y el deseo. Gracias por verme y reconocerme; cuando luzco mis plumas y cuando me escondo bajo las mismas. Gracias por enseñarme tú también las tuyas, acariciarme con ellas y dejarme volar desde ahí. Gracias por la paciencia y la escucha. Gracias por toda la vulnerabilidad, por sostenerme y sostenernos en el abismo. Gracias por atreverte, por asustarte y por darme la mano tan fuerte. Gracias por quererme así. Enamorarme de ti es una de las cosas más fuertes y bonitas que me han pasado y que me van a acompañar siempre.

Te escribía esto al llegar a casa, después de la despedida más bonita, sincera y dolorosa que he vivido en mi vida, en el rincón de la Costa Brava desde el que ahora te escribo.

Y no pude. No pude dejarte ir. No pude dejarnos ir. «Sabes que eso nunca fue un adiós, fue una tregua que nos sacudió hacia fuera, como lo hace el mar y las flores en primavera. Y si quieres, paseamos por recuerdos que tengo guardados. Y si dudas, dibujamos un plan de evacuación por si quemamos»[1]. Canta la Maio, y yo te dije a ti. Y lo intentamos otra vez.

«Por esta cuerpa tú te mudas a Barcelona»[2], nos cantaba la Bad Gyal en mitad de una tormenta de nieve berlinesa, mientras cargábamos todas tus cosas en el coche, esperando que encontraran lugar y calor en Barcelona.

Empezamos a compartir ciudad, pero no piso, porque así te lo pedí. Tenerte cerca desplazaba inevitablemente el resto de piezas y necesitaba tiempo para darles lugar, tiempo y cuidados a cada una de ellas. El problema era que cuanto más encajábamos nosotres, más se desencajaba el resto, y habitar el desequilibrio y la incertidumbre me rompía cada vez más.

Ser lágrima, anhelo y grieta por no haber conseguido que nuestros futuros encajaran tanto como nuestros cuerpos. [Y entender] que no iba (sólo) de quererse y desearse sin fin. Que no iba (sólo) de compartir secretos, fluidos y futuros. Que iba también de acompasar tiempos, espacios, proyectos y expectativas. (…) Que no era la cuerda, era la distancia la que sostenía o asfixiaba. Que no era la intención, sino la dirección hacia donde tirábamos cada unx. Ojalá parar no significara perder(te).

Nos escribía estas líneas una tarde de domingo de marzo, después de nuestra segunda fisura, inesperada para ti, necesaria para mí.

La distancia que nos habías impuesto me asfixiaba y la llegada del nuevo disco de Bad Bunny «un verano sin ti», me hacía agonizar aún más. Lo nuestro nunca ha sido desamor. Que ahora nuestro cora esté roto no significa que también lo esté nuestro amor. Dejabas Barcelona y antes de despedirte de ella y de mí (una vez más), decidimos volver a reencontrarnos en el rincón de la Costa Brava que nos acunó en octubre, para mostrarnos las heridas de las despedidas, entenderlas, lamerlas y sanarlas.

Han pasado dos meses de la despedida que ha hecho la fisura más grande y más profunda entre nosotres, y mi cora roto sigue supurando anhelos. Y a pesar de todo, sigo pensando que enamorarme de ti es una de las cosas más fuertes y bonitas que me han pasado y que me acompañará siempre.

Leí de Irene Choya la definición de amor que más me ha resonado hasta el momento: «saber estar a la distancia adecuada: dar espacio, seguir de lejos, confiar, sostener, volver a alejarse otra vez y estar, siempre estar. A la distancia adecuada»[3].

Las despedidas son un continuo. El amor también y, por ende, nosotres.

Te quiero y te llevo conmigo, a nuestra distancia adecuada.

Anna

[1] Maio (2021) No sé si es una canción de amor [canción]. En *Des dels marges.*

[2] Bad Gyal y Juanka (2021) Blin Blin [canción]. En *Warm up.*

[3] Choya, Irene (2020) «Repensando el amor (una vez más) desde una experiencia materna». En Latorre, Laura *Conjugar el amor: escritos alternativos al discurso amoroso*, La oveja roja, pp. 41- 49.

El dolor del autómata: aproximaciones de una desposesión

Irene Pardo Contreras (ella)

Concepto mínimo de la muerte[1]

Para esto que nos ocurre no hay nombres. Sólo la inmensa torpeza de tratar de hallar una equivalencia, con pretensión simétrica, para tal vez poder así equiparar lo que creo que nos ocurre.

Vida que son vidas de piel, de patas, de escamas, de antenas, de alas, de pelo, de garra, de pico, de colmillos, de aletas, de pluma, de rabo, de bigotes, de zarpas.

Hablamos de vida en singular porque tal vez así nos ahorramos adjetivarla y decir lo que realmente queremos decir: vida humana. Perfectamente delimitada, la especie ejecutando el (tramposo) universal particular, atribuyéndoselo todo. La subjetividad humana como vara de medir las cosas. Quien posee el concepto posee el poder. El concepto como un muro. La hiper intelectualización incluso de la muerte. El monopolio del duelo como patrimonio exclusivamente humano.

Abismos

Quienes les dan vueltas a estas cosas y se dedican a pensar sobre la tanatología[2] animal atribuyen cierto entendimiento significativo del proceso de la muerte en los animales no humanos que se muestra a través de siete características. Aproximarse a ellas es abrirse camino a través de un terreno minado.

1. No funcionalidad

Vi en tus pupilas la vibración del miedo porque ya las había visto alegres corriendo tras moscas o ronroneando en el salón de casa. Con los dedos acaricio tus almohadillas mientras la veterinaria nos dice que nos despidamos. Pero ¿cómo hacerlo? Quiero mantener tu cuerpo cerca del mío, abrazarte, tejer un arrullo de seguridad y mimo para que no te vayas. Te doy un beso porque no sé muy bien cómo decirte adiós. Tu mirada decía que estabas asustado, ojalá un *ansible* para encontrar un lenguaje intraespecie común. El tiempo se detiene. Me parece injusto que este dolor no tenga nombre, que esta tristeza pertenezca a un segundo orden por ser quién eres. Luego viene la pena y un duelo deslegitimado que es difícil compartir.

2. Irreversibilidad

Bajo la mesa de la cocina del apartamento de Audre y Muriel, yacen los cuerpos de Little Crazy Lady y Scarey Lou[3]. Han confundido la trementina con comida. Cuando Audre llega a casa y descubre sus cadáveres los introduce en una pequeña caja y los entierra en East River Park. Un ritual de cierre, de despedida. De camino a casa, Audre sabe que se acerca el principio del fin de esa etapa. El duelo vendrá después.

3. Universalidad

—No quiero tener animales, se mueren y luego lo pasas fatal.

—¿Utilizarías ese argumento si se tratase de personas?

—No, pero es que no lo son.

4. Mortalidad personal

Hoy tiene turno de noche, debe visitar dos granjas y evaluar la situación en la que se encuentran los animales. Sabe que está cerca por el hedor que empieza a inundar el habitáculo del coche. No le han querido enviar la ubicación, alguien la espera en una gasolinera a la entrada de Alhama de Murcia para indicarle el camino. Para cuando termina la evaluación de daños y redacta el informe acordado, tiene ganas de vomitar. No esperaba ver a los animales en esas condiciones. Cosas de novata. De camino a casa escucha una canción de Laura Sam:

Siempre en guerra y siempre
sin morirnos
siempre alto árbol orgulloso del ave y el canto
que arma en su rama la noche y el nido
siempre adelante con el no de frente.

Esa noche tiene una horrible pesadilla. Es una cerda en la granja, el hedor vuelve a inundar la habitación. Mira a su alrededor, ve a sus iguales respirando con dificultad, algunos yacen en el suelo, otros se esfuerzan por mantenerse de pie. Quiere gritar, pero no puede. Angustia. Miedo. Asco.

5. Inevitabilidad

Cuando a Descartes le criticaron su teoría de que los animales eran máquinas, advirtiendo que los gritos que emitían eran síntoma de que sentían, el filósofo francés sentenció: «es el sonido de la maquinaria».

6. Causalidad

Toni acaba de dar a luz a un bebé elefante muerto. Permanece cuatro días cerca del cadáver. No se despega de él. No sabemos las razones que la han llevado a hacerlo. Cuando se levanta y deja sin vigilancia el cuerpecito, que más tarde será devorado por otros animales, pensamos que significa que lo ha superado. Según la antropóloga Bárbara J. King, para poder hablar de duelo en los animales es necesario que quienes sobrevivan modifiquen su rutina de comportamiento. Entonces, ¿Toni ha superado el duelo de su bebé? ¿Necesitamos humanizar las acciones para entenderlas? Y en otro sentido, ¿qué pasa con los duelos humanos sobre los que es tabú que modifiquen nuestro comportamiento? ¿Qué pasa con los duelos robados por la pandemia?

7. Impredecibilidad

Si pensamos que los animales carecen de «muerte» todo se vuelve más sencillo. Tal vez nos duela menos superar el abismo de la especie. Desposeerles de conceptos para convertirles en cosas. Objetos con finitud y función. Así funcionaría la fórmula de este reduccionismo: como no pueden pensar, no sienten dolor. El legado de Descartes todavía sigue intacto.

¿Por qué asumimos que los animales carecen del «concepto» de muerte? ¿Acaso sólo cuenta la muerte de quienes pueden conceptualizarla? Entonces, ¿sólo cuenta el dolor que se piensa? Y si aceptáramos este principio, ¿habría jerarquía entre un perro y una cucaracha? ¿entre una gata y una ardilla? ¿entre una ballena y un mapache? ¿entre una jirafa y un escarabajo? ¿Es la domesticidad proporcional a la legitimidad que atribuimos al duelo? ¿Por qué nos empeñamos en negar el concepto de la muerte en otras especies? ¿Cuánto tardaremos en comprender que son vidas que también merecen la pena ser vividas?

[1] Término acuñado por Susana Monsó (2022) en «How to tell if animals can understand death», *Erkenntnis*. Con él se refiere a las condiciones mínimas que un animal ha de cumplir para que sea legítimo atribuirle el concepto de percepción de la muerte.

[2] Ciencia que aborda de forma integral lo relacionado con el fenómeno de la muerte.

[3] «Dama loca» y «Lou la temerosa».

Panópticos*

Texto colectivo (ellas, elles)

Alex no podía creer que aquel señoro no dejara que cada cual fuera donde se sintiera mejor, no podía aceptar que eso estuviera pasando. Una vez más, la dicotomía excluyente.

Llegaron las lluvias y el cambio de paisaje. Primero pensaron que sería algo puntual, pero lo cierto es que ya no vivían en un desierto. El sistema de alambiques dejó de hacer falta y huir comenzó a ser menos frecuente. En este archipiélago de resistencias, las figuras que asignaban quién era qué o qué tenía que ser pertenecían a una geometría caduca.

La «comisión baños» ha quedado hoy para arreglar un váter. Cuando comenzó el desabastecimiento algunes se fueron a pueblos y otres se reorganizaron en las ciudades. Montjuïc se ha llenado de huertas y Sants de edificios colectivos. Casi nadie mantiene sus empleos ante la urgencia de obtener recursos y acondicionar viviendas. Vascuña no puede evitar que le moleste aceptar la vinculación con las que excluían a les trans y ahora no dicen ni mú pero tampoco se disculpan.

En los últimos tiempos la tristeza llega como un remolino de viento cálido. Me vuelve el miedo de los 14 cuando seguía sin reconocerme. Atrapado en la boca del estómago un grito: «¿no me ves?». Las garzas y los manatíes siempre me parecieron animales tristes, y en estos momentos tengo el alma de un animal triste.

La oficina de Correos está abarrotada. Palito espera paciente en la fila. Una ventanilla se erige como frontera. Viene a recoger un paquete. Desliza su DNI por el resquicio entre el cristal y el mostrador. Al otro lado, una mano lo sostiene. Lo observa y después fija su mirada en Palito. Repite el movimiento hasta que empuja el DNI en dirección opuesta como si fuese un objeto defectuoso. «Tiene que recogerlo la persona a la que va dirigido el paquete.» A Palito se le espesa la saliva y un sabor agrio le atraviesa la faringe. «Pero si soy yo», responde con la voz quebrada.

Vascuña teclea enfurecida. Habla con sus amigues sobre otro artículo tránsfobo de unas feministas. Le arden las mejillas y tiene los ojos llorosos. No es una persona trans pero no tiene claro que encaje en lo cis. Lo que sí sabe es que siente el dolor de sus amigues, y que eso no tendría que ser necesario para entender. «Deberían ser compañeras pero sus discursos de mierda se parecen cruelmente a los de hazteoír», piensa, apretando los dientes.

A su regreso Alex comprobó que parte del grupo había abandonado el invernadero. Le invadió una pesada tristeza que la empujó a darse un largo baño de sol. No cruzó palabra con nadie, cómo hacerlo después de su huida. Se detuvo delante de los baños y algo la paró en seco. ¿Cuál era el suyo? Antes sólo había uno, ahora dos siluetas que no comprendía parecían configurar un horizonte de expectativas sobre el que su cuerpo debía tomar una decisión.

Aquel jueves el director dividió el grupo en chicas y chicos. Las chicas se encargarían de la decoración de la sala y los chicos cargarían el mobiliario. A pesar de la mirada de desaprobación, Noa se unió al grupo de las chicas, le resultaba un espacio más seguro. Alex no podía creer que aquel señoro no dejara que cada cual fuera donde se sintiera mejor, no podía aceptar que eso estuviera pasando. Una vez más, la dicotomía excluyente.

«Querida, aquí cagamos todes, también las que pretendíais echarnos de espacios con vuestro feminismo excluyente. Las dos sabemos de qué nos conocemos. Así que no te voy a ayudar hasta que no te disculpes. Ni la tubería ni el daño se reparan solos». Vascuña observa la escena con gustirrinín de gata relamida (como decían Isa Calderón y Lucía Litjmaer). Las terfas han tenido que comerse sus discursos. Algunas vieron lo estúpido de sus razonamientos. Otras se han agrupado pero van cayendo poco a poco.

La primera crisis sanitaria reconfiguró la concepción del espacio. Entre lo «público» y lo «privado» se abrieron abismos. A la escalada de conflictos se sumó la sublevación de la troposfera, que descargó su dolor con ira por los años de maltrato. Tiempos de sequía en lo económico y en lo meteorológico. Tormentas en la convivencia y en la atmósfera. En medio de este caos, Palito sabía que lo mejor era intentar mantener los pies en la tierra; mejor dicho, bajo ella.

Durante años alertamos de las consecuencias del consumo incontrolado de combustibles fósiles, sin que nadie hiciera caso. Luego el apagón, que aquel lunes de diciembre azotó el mundo, y el caos; días después vino la luz para volver a apagarse definitivamente. Todo dejó de funcionar. La gasolina, retenida por algunos, se traficaba como si fuera oro. Enfrentamientos, hambre. Comunidades autogestionadas en algunos rincones del planeta sobrevivieron.

Se ha establecido la red de puntos de encuentro y organizado los turnos para poder contactar. Aun con miedo, estamos de subidón. Volver a organizarlo todo, juntes, construir algo mejor. Empieza el Chthuluceno, atrapadas en esta gran tela de araña que no deja que ninguna forma de vida se quede atrás, ¡seguimos!

Desde que Alex salió por última vez del invernadero todo ha cambiado. Ella, que anhelaba que nadie huyese de ese rincón seco del mundo, se convirtió en una experta escapista. Quienes habían tratado de hacer del mundo un lugar rígido fueron invitados a abandonar el grupo.

La ciudad subterránea permite que las condiciones térmicas sean habitables. La vida se organiza en refugios en los que casi todo es artificial. Palito interactúa con sus amigues en el ciberespacio. Se ajusta las gafas mientras selecciona las características de su avatar: rasgos, tono de voz, color de pelo. Se encoge al pensar que en otra época lo que ahora son opciones de un juego implicaban exclusión y violencia. Se acuerda de quien la atendió hace años en Correos y sonríe con malicia. El esencialismo es un paquete en llamas que nunca llegó a su destino.

Qué difícil tiene que estar siendo darse cuenta de que eran tan pocas. Pero ahí siguen sin poder quitarse el enfado. Hoy cuando las he visto les he dicho casi sin pensarlo: «bajaros de ahí, ese tiempo ya ha pasado, no os perdáis los comienzos».

Las comunidades que sobreviven están organizadas en núcleos ligados a la autogestión de los recursos. Es necesario sostener la vida diariamente y eso supone energía y esfuerzo. La rotación es fundamental. La aldea mezcla público y privado; lo reproductivo y productivo se diluye, todas las actividades se orientan a sostener y asegurar vidas dignas para todes.

* Construir ficciones es hacer mundos. A veces, se escribe lo que debería ocurrir o lo que tememos que suceda. En este ejercicio colectivo jugamos a las posibilidades, ¿lo que nos gustaría que ocurriera o lo que tememos que pase?

Recolocarse. ¿Qué pasa cuando lo que perdemos son las amigas?*

Inés Herrero Riesgo (ella/elle)
e Irene G. Roces (ella)

Hay gente a la que das por hecho. Un día aparece en tu camino y se convierte en familia, en refugio, y crees que estará ahí siempre, cerquita, a golpe de llamada o de *whatsapp* para encontrarse.

Hace unos años decidí dejar mi pueblo e irme a vivir lejos… Lo más difícil de cambiar de lugar es el desarraigo que produce, la sensación de pérdida de vínculos y de todo aquello que de alguna forma te ata al suelo. Así, salí de mi comunidad, de mi país… Tenía ganas de conocer mundo (se trata de un matiz importante, no es lo mismo salir queriendo que salir forzada).

Un día, todas tus amigas dejan de estar cerca, dejarlas atrás es uno de esos grandes cambios que vives en este proceso. Yo dejé atrás a todas ellas, dejando también parte de mí misma. Prometiendo volver, pero sin saber que eso se retrasaría bastante en el tiempo.

Y tuve que empezar de nuevo, enfrentándome a la soledad, con gente desconocida, que no podía entenderme a través de gestos o miradas cómplices.

Diez años después llegó el momento de regresar. Retornar después de haber construido tu vida en otro lugar también implica desarraigo. Por un lado, porque el territorio al que vuelves ya no es el mismo, tú tampoco eres la misma y no has sido parte de ese proceso. Por otro, porque, una vez más, te alejas. Toca recuperar, pero también perder. De nuevo, me sentía sola, pero volví a conectar con relaciones que creía apagadas, a crear otras nuevas, mientras cuidaba de algunas que habían quedado lejos.

A pesar de la distancia, permanece en nosotras el tiempo compartido, los instantes que se vuelven eternos.

Transitar entre varios mundos, descubrir que hay gente afín en todas partes, que es maravilloso estar vivas. Y, además, los reencuentros… Reencontrarse con una amiga después de mucho tiempo separadas y tener la sensación de que fue ayer, de que la unión sigue, transformada, pero tan viva como antes.

◆ ■ ◆

Hasta hace unos años tenía la idea instaurada de que, a diferencia de las parejas, las amigas eran para toda la vida. Hasta que no se me vino encima una ruptura de esas dolorosas, imaginar que esa amistad se iba a esfumar era algo impensable.

Es un tema que no me había planteado demasiado y, como no hay referentes ni apenas se ha pensado a nivel teórico, cuando estás en el «momento catarsis» tienes que elaborar a la vez que sientes, tienes que buscar herramientas para gestionar algo que ni tan siquiera habías pensado que podía ocurrir.

Y cuando esa distancia emocional se junta con la distancia geográfica, y se mezclan las tecnologías y las redes sociales, aparece mi manera torpe de acercarme a esa relación que para mí era importante, con medios fríos y ajenos, y me asaltan las dudas: ¿qué hago?, ¿le mando un audio?, ¿un email?, ¿una carta?, ¿la llamo…?, ¿…le hago un bizum…?

La posibilidad de tomarse un café ni siquiera existe. A veces sólo está el hablarle a una pantalla… de pixel a pixel. Y eso lo enrarece todo.

Pues ya está, no hago nada (momento bloqueo que se puede alargar *ad infinitum*).

Perder a una amiga supone una gran reestructuración y recolocación de todo, de quién eres tú, tus rutinas, tu vida, tus tiempos… Se va una parte de ti.

Y hay veces que el vínculo no se puede transformar en otra cosa, no es el momento, no se tienen las palabras, cuesta decir y asumir, por lo que el silencio y el tiempo ayudan.

Otras veces los silencios se alargan y son la solución que encontramos para no seguir haciéndonos daño, porque se prevé una conversación difícil y dolorosa, porque cuando pasa el tiempo ya no es ni tan urgente ni tan «importante», porque ya hemos rehecho nuestra vida, nos hemos recolocado como hemos podido y preferimos dejarlo estar.

Pero, después de ese silencio, ¿qué hacemos? Y si el silencio perdura, ¿nos estamos escaqueando emocionalmente? ¿Qué consecuencias puede tener esto? ¿Es posible hablar con esa persona de nuestro dolor?, ¿de nuestro miedo?, ¿de nuestra incapacidad? De alguna manera, ¿sería posible romper *un poco más bonito*? ¿Nos atreveremos a intentarlo?, ¿nos atreveremos a aprender y, por el camino, averiguar si es un punto y seguido, un punto y final o si son sólo… suspensivos?

◆ ■ ◆

Tampoco es sencillo asumir que las relaciones entre amigues se transforman, dependiendo de los momentos vitales, las aficiones, los proyectos, las necesidades… En estas situaciones también aparece el duelo, sobre todo cuando sentimos que la transformación se escapa a nuestro control y nos obliga a recolocarnos: tu colega quiere criar y tú no estás para nada ahí, tu colega se muda porque la precariedad económica le hace tener que buscar curro en otro lugar, tu colega se enamora y no se le ve el pelo durante un tiempo, o empieza a militar en un colectivo.

A veces en las relaciones de amistad se da por hecho que todas tenemos que evolucionar hacia los mismos lugares y somos exigentes en cuanto a cómo de similares han de ser esos caminos. Sin embargo, con el tiempo, vemos claro que no es así. Si no es sencillo ponernos de acuerdo ni para ir a un concierto, ¿cómo iba a ser sencillo crear de manera conjunta un proyecto de vida?

Pero, ¿por qué es tan difícil llevar a cabo proyectos de vida con las amigas?

Creemos que la pareja tiene un mayor reconocimiento social, y más si ésta es cisheterosexual, monógama y cumple con la convivencia, el matrimonio o la crianza. Pero, con todo, el parejocentrismo en general y este sistema capitalista en el que vivimos, están lejos de favorecer los vínculos de amistad como alternativas reales en el cotidiano. Necesitamos opciones que permitan materializar estos vínculos como legítimos y darles un lugar central.

¿Qué pasa cuando la vida transforma nuestras relaciones? ¿Es realmente la vida la que nos separa o es que nos faltan herramientas para surfearla juntas?

Es tarea de todas ir cambiando el imaginario colectivo, y surge entonces la necesidad de elaborar estrategias que nos permitan seguir conectadas y cuidar las relaciones a pesar de los cambios, de las distancias, del tiempo. Qué importante es reajustar nuestras expectativas con nuestros vínculos emocionales.

Es urgente cuidar la amistad y las redes afectivas porque son la base para sostener la vida.

* Este artículo, como todos, no es fruto de una reflexión individual sino de reflexiones colectivas gracias a conversaciones con colegas a las que queremos agradecer sus maravillosas aportaciones.

El duelo del amor migrante: bifurcaciones y fronteras del retorno

Saraí Pando Amezcua (ella)

«La pena es un tipo de enseñanza cruel. Aprendes lo poco amable que puede ser el duelo, lo lleno de rabia que puede estar. Aprendes lo insustancial que puede resultarte el pésame. Aprendes lo mucho que tiene que ver la pena con el lenguaje, con la incapacidad del lenguaje y con la necesidad de lenguaje».

Chimamanda Ngozi Adichie, *Sobre el duelo*

«No hay que pensar en grandes expediciones para encontrar ese territorio desconocido, lo tenemos delante, aunque no nos hayamos percatado de ello. Sin embargo, resta aprender a trabajar por y desde el lugar de lo inmediato cotidiano, que es, paradójicamente, el más invisible».

Teresa Langle de Paz, *La urgencia de vivir*

Tenía poco tiempo de haber regresado a México. Sólo habían pasado unos días de haber metido todas mis cosas en varias maletas y subirlas con dificultad a un taxi que me llevaría al aeropuerto por última vez. Ahí llamé a mi psicoanalista. No podía parar de llorar y no lo entendía.

Aquel día cerré la puerta con fuerza del piso de una ciudad ajena y lejana, donde había vivido muchos años. La puerta de la que había sido mi casa por un largo tiempo. Salí de ahí con todas las maletas que podía cargar –siempre creí que si llevaba muchas cosas de casa me sentiría menos sola, menos lejana, menos ajena–. Tomé mis maletas y las bajé con dificultad por las escaleras. Llegué a la calle a esperar el taxi. El frío me congelaba las mejillas. Metí mis manos en los bolsillos y saqué el teléfono, volví a mirar la pantalla por si había un correo o un texto inesperado diciendo que no me fuera. Que me quedara, una propuesta cualquiera. Pero todas las bandejas estaban vacías. Me subí al taxi sabiendo que había empezado nuevamente el duelo. Ahora, el del retorno.

Las mujeres migrantes vivimos en el duelo entre quedarnos y regresar. Donde se entretejen historias de amor, sueños que se vuelven nítidos con colores brillantes y otros que se desdibujan entre los grises de la nueva ciudad. Como mexicana, los colores importan. Recuerdan a comida, a casa, a familia. Los grises de las ciudades contrastan con nuestros colores de piel, con los bordados de nuestras blusas, y con el color en los labios (si eres latina en un país europeo preguntarán por qué ríes tanto, por qué sonríes tanto, por qué hablas tan fuerte. Hay que llevar los labios bien colorados para que no nos borren las sonrisas).

En la migración se vive el duelo de una vida que ya no está. En la añoranza de quienes no están y de quienes se han quedado. En un extrañar permanente. Se adolece desde el cuerpo y el alma.

Mi abuela, migrante desde pequeña, decía que las mariposas monarcas, inconfundibles por sus colores anaranjados, eran mujeres que habían aprendido a volar. Hay quienes dicen que las mariposas cargan en sus alas las almas de los difuntos y en la víspera del día de muertos migran a susurrarnos lo que no nos dijimos en vida. Imitando a las mariposas monarcas, retorné del viaje migrante en día de muertos, con las alas teñidas de color anaranjado y cargadas de historias de amor que sí ocurrieron.

Como metáfora de la muerte y de la vida, en la migración se vive el duelo de una vida que ya no está. En la añoranza de quienes no están y de quienes se han quedado. En un extrañar permanente. Se adolece desde el cuerpo y el alma.

Las migrantes entendemos que migrar es dejar una vida para vivir otra. Es dejar amores, familias y amigas. Para hacernos de otros. Dejar una vida para dar luz a otra. Quizá por nuestra forma de vivir la muerte, entendemos la pena de otra manera, los duelos en colectivo, –las penas con pan son buenas– dicen

ILUSTRACIÓN | *Rakun (ellx)*

Las mujeres migrantes vivimos en el duelo entre quedarnos y regresar.

REFERENCIAS

Langle de paz, Teresa (2018). *La urgencia de vivir. Teorías feministas de las emociones*, Ciudad de México, Universidad Autónoma Metropolitana.

Ngozi adichie, Chimamanda (2021). *Sobre el duelo*, Madrid, Random House.

Zambrano, María (2009). *Las palabras del regreso*, Madrid, Cátedra.

las abuelas en México. Pero si estás en un país donde la fiesta de los muertos no tiene música, comida ni flores, los duelos se convierten en otra cosa. En soledad, en lo interior, donde no alcancen a tocar a otros.

A las migrantes se nos fragmentan las emociones en fronteras. En bifurcaciones. Nos tejemos una cobija gruesa que nos permita habitar el nuevo territorio sin que se nos corte la respiración. Sin que el llanto nos paralice en medio de la calle o esperando el metro en el andén. Una cobija que no deje traspasar los comentarios *bien intencionados*. Por esto, la posibilidad de enamorarse estando lejos de casa, en medio de una experiencia migratoria, emerge como acto de rebeldía. Es quitarte la cobija y dejar la piel expuesta. Diría Langle de Paz, «el cuerpo se rebela ante las estructuras que lo constriñen, rompe fronteras y siente».

El amor migrante no es un amor pasaporte, como decía Cortázar en *Rayuela* y el romántico Horacio enamorado de La Maga en París. El amor migrante es un amor frontero, dividido. Las historias de amor fronterizas están suspendidas en bifurcaciones geográficas, emocionales y sociales que no se olvidan. Se encarnan y nos transforman. El duelo del amor migrante fragmenta el cuerpo. Lo divide. Te deja suspendida entre territorios. Esa fragmentación, como elemento transformador «implica dotar de valor político a la emocionalidad como ámbito habitado por todo aquello que es excluido –bien por ser incongruente o bien por ser irrelevante–». El duelo desde la migración se rebela contra las estructuras de lo permitido y lo prohibido: de vivir, de sentir desde otro lugar. De apropiarse del espacio desde las emociones. De permitir amarse y dolerse.

Habitar el espacio desde las emociones es también poder hablar sobre ellas. Las palabras que decimos y las que recibimos. Es tener el espacio para narrarnos a nosotras mismas en voz alta. Y ser escuchadas.

Después de la llamada a la psicoanalista, regresé a su consultorio. Pasé mucho tiempo intentando entender una pena que sentía ajena, un regreso del que no estaba convencida. En la última sesión de análisis, ella dijo: «sólo en el retorno es posible entender cosas». Al principio sus palabras me dejaron vacía. Pero conforme los días transcurrieron, el retorno se volvía comprensible. Y el duelo respuesta: se trataba del amor. Porque todos los duelos siempre hablan del amor.

No podré quererte hasta que aprenda a soltarte

anita doinel (ella)

Siempre he temido tanto el duelo, que me aferraba constantemente a relaciones de mierda o intentaba, sin éxito, asegurar el futuro para aplacar la incertidumbre.

Temo perder mi relación porque la tengo... pero la paradoja es que cuando no la tenía fue mi comportamiento el que me hizo conseguirla. ¿Dónde quedó esa parte de mí, libre, espontánea y llena de esperanza?

Quiero volver caminando hasta mí misma. Abrir las persianas, sacar los fantasmas y llenar mis pulmones de aire nuevo. Quiero aceptar que el duelo forma parte de la vida. Quiero entender que cada vez que digo «sí», hay miles de cosas a las que digo «no». Existir es elegir. Elegir es perder. Perder implica un duelo.

La mayoría de las veces los duelos son procesos anecdóticos que duran semanas, hasta que de pronto, un día, te levantas y vuelves a percibir la belleza, la abundancia y el amor que te rodea. Por muy devastada que me sienta ahora mismo, el duelo es un proceso temporal y necesario. Sólo lamiendo las heridas más profundas de mi corazón puedo escuchar su sagrada lección. Sólo atravesando el abismo del duelo puedo construir esas cosas buenas que tanto merezco.

La casa de Bernarda Alba de piel para adentro

Relato de un duelo infantil (que no tuvo lugar)

Sann Zamora (elle/ella)

Lo peor, el verdadero castigo, el verdadero suplicio fue el pacto maldito, cual plañidera desde que me recuerdo, porque pobrecita, porque qué pena.

Cuando murió papá en la familia se creó un pacto: una amalgama de mensajes ambivalentes que marcaban la tónica de lo que se supone y debería ser. Una suerte de casa de Bernarda Alba sin muros, porque los muros no son necesarios cuando van por dentro. La prohibición implícita de la alegría, porque, claro, con lo que habíamos vivido, con la pérdida tan grande, y ahora solas, pobrecitas, qué pena. Y entre tanta pena, digo yo, que cómo se encuentra la alegría, entre tanta ropa negra, tanta tristura por doquier, ¿dónde se esconde la alegría?, ¿en el armario?, ¿en alguna caja de películas VHS?, ¿en el fondo del pantano?

Autolesiones, violencia, acoso escolar, pobrecita, qué pena, pobrecita. La muerte no fue lo peor, sólo fue, como todo lo que es y está vivo y se va. La muerte fue como fue la vida y está bien así. Lo peor, el verdadero castigo, el verdadero suplicio fue el pacto maldito, cual plañidera desde que me recuerdo, porque pobrecita, porque qué pena. Y entre tanta pena, ¿cómo se encuentra la alegría? Y si se encuentra, ¿cómo se sostiene sin que llegue la culpa y ocupe el espacio que le dejan los pobrecita, qué pena? Entonces, la niña alegre y pizpireta se pone triste, porque, claro, cómo se transita la alegría cuando está prohibida en silencio, cuando se sobreentiende que no se debe, que ojalá todo hubiera sido diferente.

Y la niña, cuatro años, a la que le roban la despedida y que aún no entiende que de la muerte no se vuelve, espera, paciente, el regreso. Espera a que todo pase, que esa tristeza que no entiende se vaya con su vuelta. Y entonces, seis años, el tiempo que es diligente y avanza, permite entender la muerte, y con la muerte lo irrevocable. Pero para entonces ya no es tiempo de llorar la muerte, ese momento ya fue, ya dolió, ya pasó. Ahora toca mirar hacia delante y seguir. ¿Cómo se sigue, por favor, me lo explican, cuando nada sigue? Y cuando la niña llora su muerte, siete años, ya no toca, ya no es momento, no llores tanto, es que cómo llora esta niña, y mira que antes casi no lloraba, pero ahora, pff, cómo llora, lo hace por llamar la atención, nada, no vayáis, que es Sandra la que llora. Y al mismo tiempo, pobrecita, qué pena, tan pequeña. Pero no vayáis cuando llora, porque si no se acostumbra y sólo quiere llamar la atención. Y mientras tanto en el cole le pegan y la insultan porque, claro, como no tienes quién te defienda, pero no vayáis, que es ella la que llora. Y entonces Sandra pega a su prima que lo tiene todo y la niña lo que tiene es mala uva y llora, pero no vayáis, que es ella, no vaya a ser que se acostumbre. Y entonces, nueve años, Tati no quiere ir al cole, mamá la saca de los pelos, se gritan y se pegan cada mañana, ojalá te hubieras muerto tú, grita mi hermana. La niña que se esconda bajo las sábanas y no respire, que nadie sepa que lo sé, que mamá no lo sepa, que no se vaya ella también, que no vuelva a irse otra vez ahora que ha vuelto, que parezca que nada duele más que aquello, que todo el dolor empieza y termina con él. Tati se hace daño a sí misma y odia a mamá, pero todo va bien porque estamos vivas y hay que callarse lo que hay que callarse y eso la niña lo tiene muy claro, que bastante duele ya, pobrecitas. Y que le lloren, que era un buen hombre, pobrecito, tan joven y tan trabajador, quién le mandaba meterse en el agua, quién le mandaba alejarse del deber, calzarse las aletas y adentrarse en lo profundo de la tierra y de la muerte. ¿Cómo será su cadáver ahora?, ¿se habrá descompuesto ya?, ¿lo reconocería? Sandra, diez años. Quizá tenga gusanos, pero ojalá abrazarle por última vez. Otra vez ese sueño, el del fuego, la casa vacía y él al fondo, todo vacío y él repleto. El fuego que lo abrasa todo y yo sin poder salvarle. Quizá si le hubiera pedido ese día que no fuera a bucear, el fuego no le engulliría cada noche en mis sueños. Yo tan queriendo traerle de la muerte y él tan habiéndose ido para siempre. Ahí parado, ardiendo, mirándome, con la promesa eterna de permanecer en mi presente, como una losa, como un fantasma. Y entonces, once años, por qué no me habré muerto yo, si no aporto nada, mira ellas qué tristes, y yo aquí tan poca cosa y siendo una carga porque qué pena todo. Ojalá pudiera cambiarme por ti, papá, te daría mi vida, te lo juro, porque esta vida sin ti no vale nada y lo poco que vale yo no lo merezco. Yo sé que Tati tampoco quiere vivir pero le digo que no podemos hacerle eso a mamá, que bastante ha sufrido ya.

Cuando llegue la última campanada no se te olvide que no está, doce años, acuérdate cada inicio de año, no vaya a ser que no le hayas querido tanto como debías. Descubriste sola que de la muerte no se vuelve y que la estrella y lo de que estaba en todas partes eran una patraña. ¿Te acuerdas cuando creías que

Cómo se transita la alegría cuando está prohibida en silencio.

estaba en todas partes y no querías pisar nada para no pisarle a él? Ni el suelo querías pisar, y te quedabas parada, quieta, sin jugar ni moverte, dejando que el tiempo pasara para no vivir tu vida y así no pisarle a él. Porque, pobrecito, y pobrecita tú y la pérdida. Y no le mentes que ahora ya de eso no se habla, quince años, que todas se ponen tristes, no lo ves, no sé para qué le contáis nada, que mirad cómo se pone, no sé para qué andáis removiendo aquello. Y lo que no sepas te lo aguantas, que ahora ya no es momento de hablar.

Y entretanto mira a ver si estás alegre, dieciocho años, y revíentate los dedos, arráncate las costras y chúpate luego la sangre, que te duela la carne viva, que te escueza y te recuerde que la vida es dolor y sufrimiento, que tú al menos estás viva y otros no pudieron ya más. Espero que si es niño no se te ocurra no llamarle Juan. Menos mal que no fue niño.

Y si persiste un rato más, veintiséis años, la alegría ésa que cuando buscas se esconde, deja que se te rompan los dientes de morderse a sí mismos, que no se te olvide de dónde vienes. Y si eso tampoco es suficiente para redimirte la culpa por estar viva, veintiocho años, métete los dedos y vomita. Devolver se dice en mi casa, devuelve todo lo que debes, esa felicidad que no te corresponde porque tú perteneces al dolor, cabizbaja, encorvada, no vaya a ser que mires a la vida de frente y no el suelo que pisas, por si le pisas a él, que ya sabes que está en todas partes. Ya sabes que está ahí, que te ve siempre, que te acompaña, y entre tanto acompañar resulta que ve todo lo que haces, así que sé buena y no llores, niña, que él se pondría triste si te viera llorando, se enfadaría si te viera así, con lo fea que te pones cuando lloras. Pero pobrecito, y pobrecitas las tres con esa pérdida, qué pena, de verdad, qué pena. Pero no vayáis que la que llora es Sandra.

No sé para qué vas a terapia, hija, si yo te veo bien.

Aleteos, silencios y vértices

Celia García (ella)

¿Cuál es el ritual del miedo?

Desde hace unas horas se escucha el aleteo de un pájaro al otro lado de la ventana. También, el canto. No sé si el que canta y el que aletea es el mismo pájaro, ya me he asomado tres veces, pero no lo veo. No los veo. Escribo este texto sin saber. Hay una intuición, algo que se me escapa. Pienso que el final de todo ritual es el silencio. Un duelo es en cierto modo atravesar el ruido. El silencio que coloca y ordena como una Mari Kondo de las emociones. Sin silencios no hay palabra y sin palabra no hay mundos, ni despedidas, ni dolores, ni amor, ni echar de menos, ni sueños.

He estado dos meses intentando que llegara este momento que va a pasar en un rato, que me deja revivir el dolor sin culpa y sin negación. El que me aleja del ruido.

¿Dónde están los pájaros?

Hace más de dos semanas que escribí este párrafo en un intento de desbloqueo. No ver al pájaro que canta y aletea, no saber distinguir si es uno o si son más. Si detrás de su presencia sonora se esconde una suerte de juego, costumbre aviar que hace que se intercambien información cerca de mi ventana. No saber, no ver, mirar y no encontrar es también la suerte del desconcierto, es uno de los principios del miedo que acompaña la llegada del duelo, o eso pienso, en este momento donde ni se escuchan ni se ven los pájaros.

¿Se debe llorar la muerte?

Mi abuelo Fernando se dedicaba a la mar. Mi madre iba todas las tardes al puerto con su aguja de ganchillo a coser las redes con las hijas de las otras familias de la cofradía de pescadores. Coser la trampa que atrapará a los pescaditos que luego comprarán en la lonja la gente de los puestos de la plaza. El trabajo de mi madre era cuidadoso, era comunitario, era una labor de verdugo que entre risas y juegos remienda el artefacto mortal. Mi abuela Antoñita era plañidera por tradición familiar. Ninguna de sus hijas quería heredar esa profesión, un trabajo con poco futuro. El vestido negro, las medias tupidas, el velo en la percha que cuelga de la esquina de la puerta del cuarto de baño del patio. La garganta y todo el cuerpo preparado para el llanto. Volver de llorar la muerte y ponerte a freír unas patatas fritas, volver de llorar la muerte y pasar por el puerto a ver si las niñas han terminado las redes. Plañir y planchar la camisa del hijo que se va a la mili. Estipular la tarifa del llanto. Competir

con las compañeras para que tu actuación esté a la altura, saber leer el gusto de cada familia.

Mi abuela Antoñita no quería llantos en casa, tampoco los quiso en su funeral: «Respetad mi silencio cuando me vaya, no me seáis cabronas que ya me lloré yo todas las muertes y tanto llanto me va a quitar la paz».

¿Podemos escapar del deseo, dedicarle una última despedida?

La sala de espera está en la primera planta. La entrada a las consultas externas en la espalda del hospital.

Enfrente: dos cafeterías, una floristería, una tienda de ropa de bebé y otra de barrio donde puedes encontrar de todo. También hay una farmacia recién reformada.

Las sillas de la sala de espera son azules, dos filas en el centro y otras dos enfrentadas en cada una de las paredes. Dos cuartos de baño. Una pantalla. Las consultas en la pared izquierda.

Casi todas las enfermeras me conocen, intuyo su sonrisa detrás de la mascarilla, los ojos se achican cuando me dan los buenos días y me llaman por mi nombre.

El chico de prácticas de la farmacia recién reformada también se lo sabe. El otro día lo vi por la calle sin mascarilla y debió pensar que estaba un poco ida al saludarme y yo quedarme embobada mirándolo. Salir del hospital y que el personal sanitario me reconozca me produce una sensación extraña. Me miran de arriba abajo y saben que no, que todavía no. O eso he sentido las pocas veces que me he cruzado con alguien de la planta.

Al principio iba siempre acompañada y la espera se hacía más amena, pero luego cuadrar agendas, que el proceso se alargue, mis dos o tres mudanzas y buscar el hueco para llegar a tiempo a las citas complicó la cosa. A veces, por protocolo, no puedo ir sola y entonces alguna amiga se pide unas horas en el trabajo.

Hoy estoy aquí en una de las sillas azules. He desarrollado hipocondría y sé que el origen de mis últimos miedos es esta sala de espera. Venir aquí es sumergirme en un vórtice emocional que

> Sin silencios no hay palabra y sin palabra no hay mundos, ni despedidas, ni dolores, ni amor, ni echar de menos, ni sueños.

me balancea y me daña. Este lugar es un abismo pegajoso que absorbe toda mi tranquilidad.

Ahora estoy aquí en la silla azul y cruzo los dedos con fuerza, los dedos están sudados, creo que eso va a afectar a mi suerte. No quiero que en la pantalla aparezcan mis iniciales y que sea la consulta 10 la que me asignen. Ahí es donde más me han hecho llorar. Volver a bajarme las bragas, subirme al potro, que comenten como si no estuviera, que si mi edad, que si los deseos tardíos, que si hace diez años no estaríamos en esta situación…

Me he propuesto no volver a llorar en ninguna de las consultas. He practicado la distancia, mi mirada bovina. Estaré callada como las últimas veces. Mi silencio deja abiertas todas las posibilidades. No sé si lo conseguiré, sólo espero que no sea la consulta 10.

Coda

Termino el texto un poco temblorosa, en cuanto cierre el ordenador este momento se va a ir diluyendo con el ajetreo del vivir. Pienso que el silencio es apertura y es cerrazón. El final del rito, la posibilidad del llanto, el desplazamiento de la rabia. Y olvido, soledad, ensimismamiento. Le tengo cariño al silencio como se lo tengo al grito en colectivo, a la rabia compartida, el éxtasis del duelo.

El silencio da la medida de las cosas, impone distancia y ahí también radica su peligro, o eso pienso y siento en este momento de incertidumbre permanente. Escribir es su antítesis y en este número de muchas maneras hemos invocado las voces que rasgan.

Mientras voy cerrando el ordenador fantaseo con esa noche en la que todas volvemos a casa en silencio compartido, después de la catarsis, sintiéndonos cerquita. Sin mucho más que decir, por ahora, cansadas y alegres. Esta imagen de alguna manera me reconforta.

Gender Reveal Party

Huga (elle/ella)

Como *disclaimer*[1] inicial, comento que el tema del que voy a hablar es tan universal y común como personal. Si bien hay vivencias muy compartidas en las identidades no normativas, cada una de esas vivencias son muy diferentes entre sí. No puedo, ni pretendo (ni puedo pretender) representar a nadie; sin embargo, sí intento arrojar algo de luz sobre ciertas violencias. Quizá llegar a alguien que, como yo, en ciertos días necesite leer esto y, simplemente, okupar este espacio que se me ha ofrecido.

[1] En lenguaje jurídico, una exoneración de responsabilidad. En un contexto más coloquial viene a ser como una advertencia o desglose previo a una información para matizar una información importante a destacar.

Duelo. Me suena a dúo, a dos. Me suena a combate. Me suena a «dolor», en el sentido de «padecimiento».

Pero no físico, sino emocional. Puede que haya físico, pero no se refiere a eso. Al menos para mí. Duelo me lleva además a «doler», siendo esto que sufres, aquí sí, un dolor físico. Pero también pienso en «doler a alguien». No tanto porque le hagas daño a esa persona, sino, más bien, como que por alguna razón tu existencia le provocase dolor, molestia a alguien.

Pienso que tener cuerpo, en este mundo, es ya un duelo de base.

Yo soy una persona trans no binaria. Presentar un cuerpo no binario en sociedad es un duelo constante, que se convierte en un bucle permanente. Cada día, tanto en entornos nuevos como cotidianos, el duelo se presenta y ahí está. Se sustenta en algunos de los dispositivos que utiliza el mundo capitalista occidental, como son: la tecnología de género (ropa, maquillaje, accesorios, etc.), el sexismo, la misoginia, los roles, entre otros. Salir de casa supone, para mí, un abismo que enfrentar todos los días. ¿Cómo deseo hoy que se me perciba? ¿Cómo me siento más cómode? Hoy lo masculino me produce euforia de género, sí. Hoy mi espacio seguro es un pantalón vaquero ancho y una camisa de franela grande. Pero. Pero me van a leer como un tío.

Es sorprendente lo rápido que se puede tambalear un espacio en teoría *seguro*, creado por personas cis de tu entorno, cuando eres no binarie. Pueden ser personas que veas casi todos los días, días en los que has habitado una performatividad más femenina, a veces por necesidad, a veces por apetencia, a veces tan sólo para asegurar un mínimo rasgo de disidencia de género visible, para que no se olviden de que no eres un tío por llevar barba y tener una corporalidad concreta. Y un día decides permitirte salir como realmente te apetece, que es con esos vaqueros y esa camisa. Y esa gente que ves a diario, de repente, ese día, sin querer, te nombra en masculino. Incluso dicen «Hugo», palabra que jamás pasó por sus labios para dirigirse a ti. Es curioso cómo de delicado es el entramado del género en esta sociedad, el verdadero régimen que supone. Y a la vez, tú, que posiblemente en ese

Las identidades trans siguen siendo una cuestión sobre la que la sociedad cree que puede opinar a título personal, colectivo e institucional.

momento seas la persona más consciente en esa habitación de ese régimen y esas normas, eres la que más las sufre.

Entiendo cuando alguien me nombra en masculino, y la verdad es que no tendría problema en ser nombrade de ese modo si no fuera porque sé que en un 90% de casos me estarían viendo como un hombre. Y soy una persona no binaria, más masculina, más femenina, depende del día, del momento vital. Como todes. Pero no soy un hombre.

El duelo de habitar una corporalidad no binaria es enfrentarte al desdoblamiento del *passing*[2] en cada acción. «¿Me afeito o no? ¿Llevo esto o llevo aquello? Me gusta mi barba, pero ¿quiero que me lean como hombre? ¿Estaré siendo una *buena trans* si no se me lee trans 24/7?». Como si ser trans fuese algo que se puede definir dentro del binomio moral. Éste es el tipo de violencias tan interiorizadas que tenemos. Renunciar en cada pequeña acción del día a día a tu persona sólo porque no tienes capacidad vital y estabilidad emocional para enfrentarte, una vez más, a la violencia, a las explicaciones seguidas de aprobación (ofrecer pedagogía trans gratuita sólo para poder sentir que la persona que tienes delante entiende tu identidad y, quizá, la valide). Las identidades trans siguen siendo una cuestión sobre la que la sociedad cree que puede opinar a título personal, colectivo e institucional. Que pueden contarte qué es para ti tu vivencia y la violencia que sufres por la transfobia, y luego juzgar que no es algo real, que no es suficientemente importante o que es una enfermedad. Así es como aprendes a llegar a la eterna bifurcación. ¿Me escondo o no? ¿Me escondo o no? Y esto en cuestiones en las que tienes el «privilegio» de hacer *passing*, que no son todas. El duelo permanente de no poder ejercer de dueñes de nuestra vida.

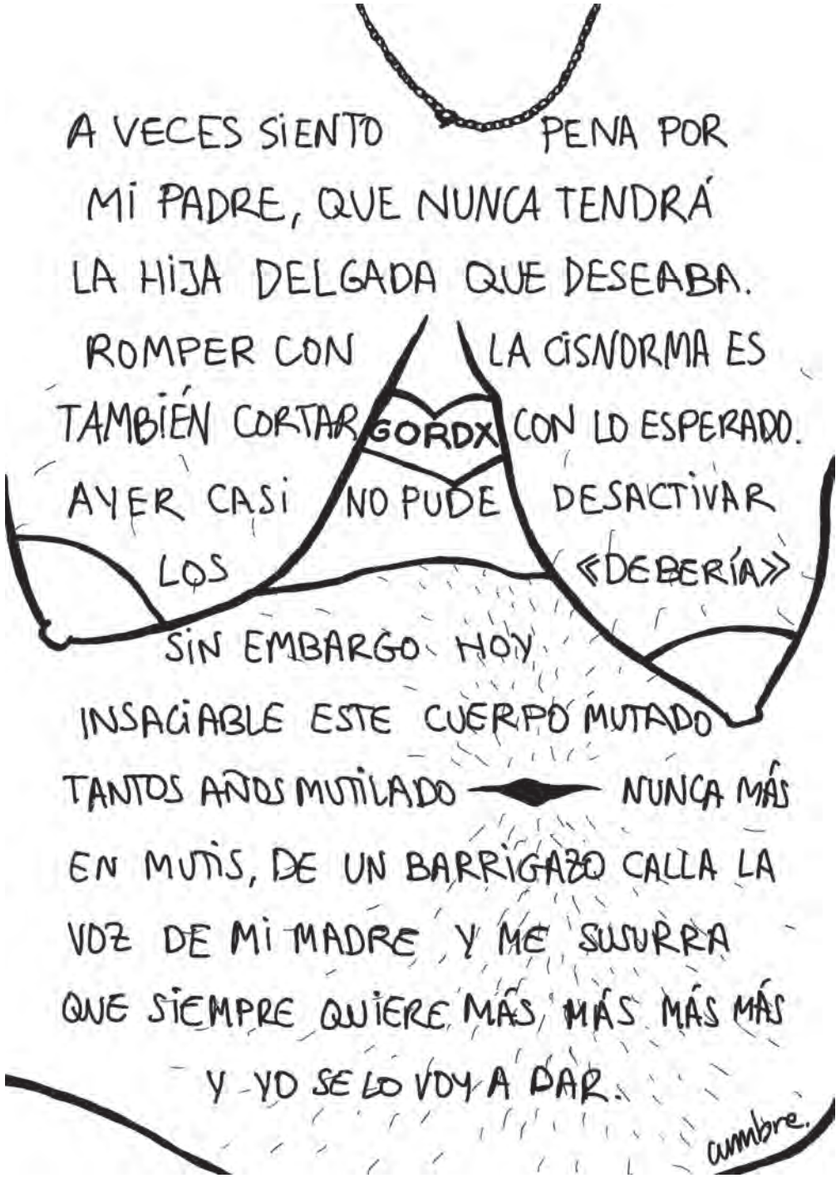
[2] Pertenecer (o no) a un grupo de la sociedad por apariencia. En el caso de las personas trans, teniendo en cuenta la visión estereotipada y sexista que existe del género, tener *passing* significa «no parecer trans» o, más bien, «parecer cis».

El duelo también es sufrir las consecuencias de la violencia y el odio a nuestras realidades. Es recibir, conscientes, el castigo que ha preparado la sociedad cuando eliges mostrarte y habitar el espacio *siendo* abiertamente. Y saber que eso es así, que por mucho trabajo que se haga, probablemente tú no verás un cambio social tan significativo como para dejar de sufrir, algún día, esas violencias por cosas cotidianas como ocupar un asiento en el transporte público o buscar un trabajo.

Desgraciadamente, mi pronóstico sobre una situación exenta de duelo no es muy optimista. Aunque creo que un cambio social tan grande empieza a producirse bastante antes de que la propia sociedad lo note, y quizá eso ya esté sucediendo. Quizá el nombrarnos, reconocernos, escribir estas palabras en estas páginas ya son las filtraciones en las grietas que romperán las estructuras. Ánimo y mucho amor a quien como yo, mientras tanto, siga en este duelo de bucles perpetuos.

A veces se me queda un pedacito de sobre de testo entre los dientes

Cumbre (elle)



Una trava en escena

El teatro travesti como una forma de elaboración del duelo

Eliana F. Arévalo Delgado (ella)

¿Cómo se atraviesa un duelo cuando tienes un cementerio en la cabeza[1] con el recuerdo de todas las compañeras *travas*[2] muertas en el camino? La muerte es una constante para el colectivo travestitrans[3] en Argentina. Un informe del Ministerio de Educación argentino del año 2020 situó a las personas trans y travestis como el grupo poblacional más vulnerado del país, con un promedio de vida de 37 años, que en la población cis es de 77. Sus tiempos de vida no se pueden medir como el ciclo vital cis. El abandono familiar a edad temprana por su identidad, la exclusión del sistema educativo, sanitario, social e institucional las vulnera desde muy jóvenes y les marca el camino hacia la muerte como un destino impuesto al expulsarlas a la marginalidad, por la violación de sus derechos y por la persecución con violencia policial.

Pero las travestis han aprendido a construir saberes que acompañan su subsistencia en el devenir de sus identidades. Caycedo (2007)[4] sostiene que en occidente morir se ha convertido en «una cuestión que deja al individuo solo frente a su propia realidad», por lo que es una experiencia muy difícil de atravesar de forma comunitaria. Su planteo sólo se refiere a realidades cis. La comunidad travesti rompe el patrón del duelo individual –como todos los patrones que rompen siempre– y convierte la experiencia de la pérdida en una vivencia colectiva al transformar el duelo en un ejercicio sobre la memoria desde escenarios políticos, activistas y artísticos.

Desde el espacio político, la Ley de Identidad de Género es una muestra del trabajo político travestitrans y marca de inicio de la *democracia travesti* argentina. El trabajo activista de las integrantes del Archivo de la Memoria Trans ha convertido registros íntimos y cotidianos de compañeras muertas en documentos que repasan la lucha travesti a través de historias subalternizadas. Y desde el escenario, las artistas ponen sus cuerpos a través del teatro testimonial para narrar sus historias en primera persona, mientras construyen un registro histórico imprescindible en el proceso de recuperación de una memoria comunitaria travestitrans.

Daniela «Divina»[5] Ruiz es actriz y directora travesti, además de activista feminista y por los derechos LGTBIQ+. En el 2010 creó la primera Cooperativa de Arte Trans Ar/Tv formada exclusivamente por artistas de la disidencia sexo genérica. Hoy coordina el colectivo artístico 7 Colores Diversidad. Desde una prolífica creación de obras visibiliza la marginación y la superviviencia travestitrans. Algunas de ellas son *Monólogos de las tetas con pene, Identicxs, La Casa de Bernarda Alba Trans* y otras dos en las que me detengo brevemente a continuación por ser ejemplos del hacer artístico y de su relación permanente con la muerte.

[1] «Todas las travestis tenemos un cementerio en la cabeza», frase de la activista Marlene Wayar, en FM En Tránsito, radio de Argentina el 16 de noviembre del 2018.

[2] Trava es la versión acotada de travesti. Encierra otros significados para el colectivo. «Trava» cambiando la «b» por la «v» refiere a una diferencia intencional en la escritura como un error de ortografía que evidencia el origen pobre, provinciano y excluido, su procedencia indígena, marrón, no occidental. Es la forma transgresora de tomar el espacio y romper con los obstáculos de clase, origen y privilegio de la educación. Les permite cuestionar y proponer alternativas nuevas, prácticas distintas a las normadas. Construir discursos y saberes que se gestan en la marginalidad, en la experiencia del propio cuerpo y de lo que la activista Lohana Berkins llamaba *furia travesti*.

[3] He encontrado este término en distintas publicaciones de la comunidad travesti/trans.

[4] Caycedo Bustos, Martha Lygia (2007) «La muerte en la cultura occidental: antropología de la muerte». *Revista Colombiana de Psiquiatría*, nº 36 (2), pp. 332-339.

[5] El apodo surgió de compañeras del taller de comedia musical que cursaba al buscar un distintivo ante las varias «Danielas» que había en el grupo. «*Todo el curso dijo ella es divina Daniela Ruiz*».

Hotel Golondrina. El travieso hotel de Palermo recrea un momento político a inicios de este siglo cuando las travestis que vivían en el mítico hotel Gondolín de Buenos Aires se enfrentaron a la policía ante un violento intento de desalojo. Como las golondrinas, las chicas llegan al hotel y se van en un constante vuelo que representa su habitar travesti. Comparten y crean vínculos. Muestran cómo construyeron alianzas para sobrevivir a este desalojo que se convirtió en un símbolo de la lucha travesti. En la obra se ve la potencia afectiva del ser travestitrans a través del cuidado mutuo, el acompañamiento y de estrategias consideradas incluso inapropiadas pero características de esta comunidad que la actriz y escritora travesti Camila Sosa Villada resume en la frase «una travesti es una maestra del engaño».

En *Travicienta. El caballero de la noche* Daniela utiliza el monólogo para contar su condición de migrante racializada de la zona norte del país. Denuncia las violaciones sexuales que ejerció la policía contra ella y los travesticidios de compañeras de militancia como Lohana Berkins y Diana Sacayán. *Corazona* el escenario con relatos que surgen de la investigación artística articulada con la experiencia vivida. Conecta el recuerdo propio y colectivo desde una reflexión sentida, donde el duelo se habita a través del ejercicio de nombrar desde el afecto y el humor. Combina los saberes de supervivencia travestis con los recursos de la dramaturgia.

> Ese pobre travesti que hace que anima. Porque los travestis somos así, somos alegres frente al escenario y siempre somos divinas, aunque nuestro pesar está en el camerino… (parte de monólogo, 2014).

Estas rápidas referencias a las obras de Daniela son parte del inagotable hacer teatral travestitrans que convierte la elaboración de la pérdida en un ritual transformador que da voz a quienes el sistema y la sociedad se la quitó en vida por no reconocer sus existencias. Así, el teatro se convierte en un espacio que transmuta al cementerio en la cabeza y ofrece la posibilidad de reparar de forma simbólica la vida de las compañeras fallecidas. Al relatar sus historias ellas vuelven a existir y la memoria se convierte en una forma de acción y de resiliencia para las sobrevivientes.

Hacia una buena venida

Maury D. Isidora Romero (ella)

En mi época universitaria, una amiga me invitó a una ceremonia: era algo así como de «despedida y buena venida», y se realizó al cumplir un año por la muerte de su padre. La ceremonia empezó con una misa, a la que seguía un evento en un salón de fiestas. No sabía en qué consistiría. Cuando llegué a la iglesia, me percaté de que la gente iba vestida de fiesta, aunque cubierta con abrigos de color oscuro; pensé que no era una vestimenta adecuada. Cuando llegamos al salón se percibía un ambiente sobrio, los camareros vestían pantalón y chaleco negro sobre camisa blanca de etiqueta. Empezaron a servir ron con cola y de fondo se oía música instrumental. Algunas personas cercanas a la familia hicieron un breve discurso frente a las presentes para saludar. Fue todo muy ceremonioso, vestían de negro, muy elegantes.

Luego la familia se marchó. Después de unos 20 o 30 minutos, guiados por un maestro de ceremonia, ingresaron de nuevo acompañados por madrinas y padrinos, con la salvedad de que ahora todas las personas que entraban, las mismas de la familia, vestían ropa de color. En ese momento, los camareros dieron la vuelta a sus chalecos y aparecieron sus reversos de color rojo; empezó a sonar otra música y cambiaron el monótono ron con cola por bebidas variadas que inundaron de colores las mesas. Para cerrar este cambio sorpresivo, los familiares y mi amiga bailaron una cueca[1]. *Inauguraron así otro estado de ánimo y perspectiva respecto a un mismo hecho, ese fallecimiento*. Podría decir que toma forma la siguiente hipótesis: lo que muere se viene de nuevo o vuelve. En la ceremonia que he descrito se pueden percibir entonces dos momentos.

[1] La cueca es un género musical y una danza de parejas sueltas mixtas de fines del siglo XVIII.

El primero, con la asistencia a la misa y el color negro símbolo del duelo, producto de una tradición arraigada por la iglesia católica, una tradición judeo-cristiana que se instauró en américa latina junto con otras costumbres y tradiciones. Dentro de esta lógica de pensamiento, la misa de despedida viene a proponer el poder sellar una distancia entre las personas fallecidas y las personas vivas. Esa distancia tiene que ver con la idea de la muerte como final, las personas fallecidas van al cielo, un lugar de distancia.

En el segundo momento, a través del cambio de ropa, las madrinas y padrinos como acompañantes y con toda la ritualidad de la música, el baile y el color de la bebida inauguran la *buena venida*. Un punto de inflexión que demanda pases de acciones, esto es, los aprendizajes de las ausencias y el retorno para cambiar cosas. El pasado vuelve siempre y habría que preguntarnos: ¿cómo hacer para que ese pasado sirva para construir un buen presente? En las culturas precolombinas la idea de la muerte no es algo fronterizo, es un estado más dentro de las dinámicas de la vida. En consecuencia, podríamos decir que esos seres queridos se *van-volviendo* (a veces hay que forzar el lenguaje para entender otras lógicas).

Esos dos momentos que coexisten en culturas como la boliviana originaria y la española colonial culminan en un sincretismo que nos amplía el horizonte sobre la muerte y, como consecuencia, sobre el duelo, enriqueciendo esa mirada privativa de que el duelo es una despedida y no una buena venida.

El cómo hacer que ese pasado sirva para construir un buen presente viene de la reflexión de los duelos que me ha tocado vivir. En el ejemplo que expongo a continuación enfoco ese sincretismo cultural que posibilita las dos miradas sobre la muerte de mi padre. Una mirada de herencia católica, que me ubicó en un lugar específico y, a continuación, el aprendizaje de otra forma de sentir la muerte que incorporé en mi vida después de muchas pérdidas y *retornos* de seres queridos.

La muerte no es un acontecimiento individual, es relacional. Le pasa a alguien, pero altera el proceso identitario de la red de vínculos que mantenía esa persona.

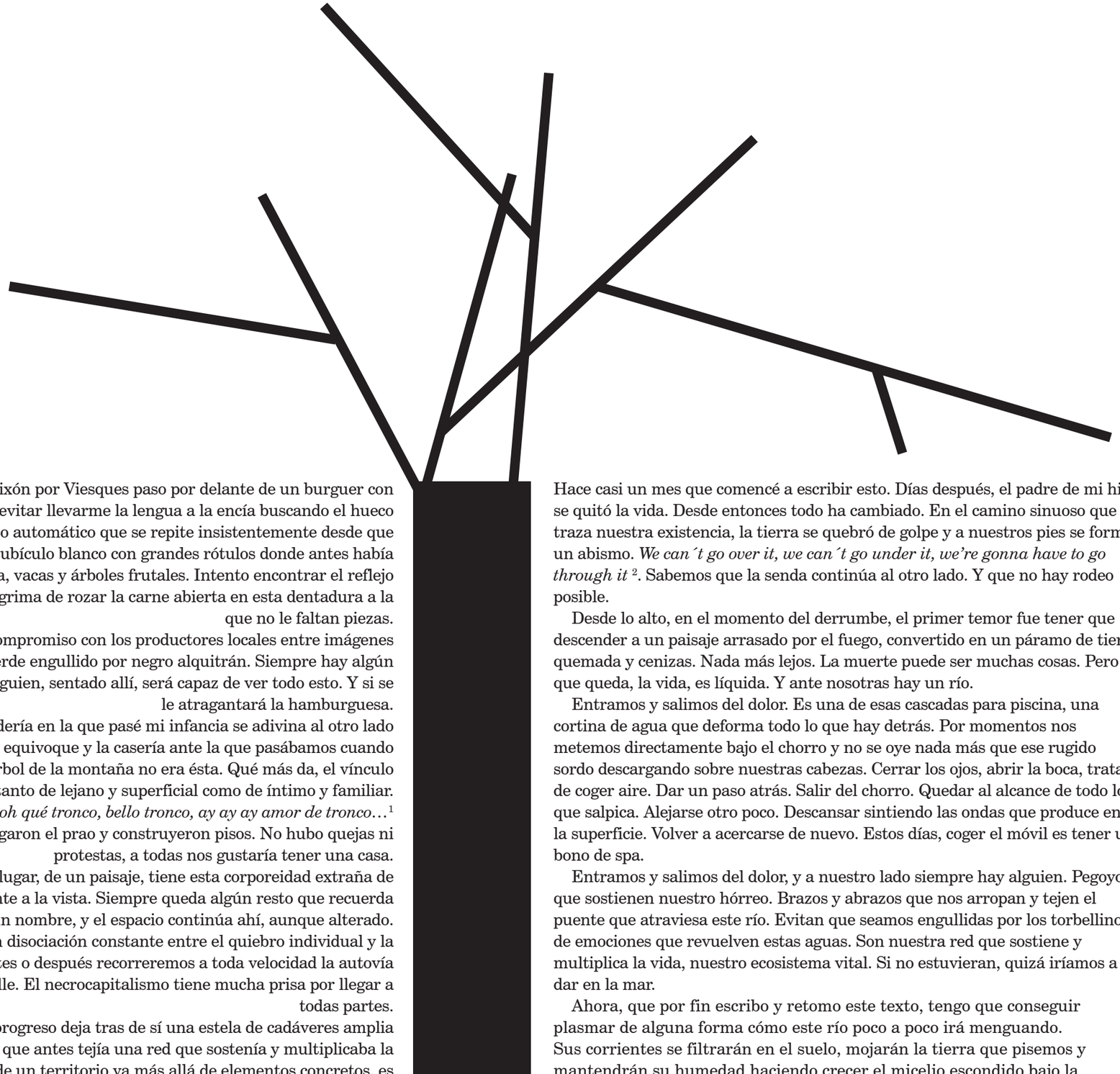
A los siete años viví la muerte de mi padre. Por consiguiente, el duelo que tuve que pasar fue más allá de sobrellevar la pérdida. También fue el inicio de un proceso predestinado a la instauración de una categoría que me fue impuesta durante toda mi infancia y hasta la adolescencia. De un día para otro, como por arte de magia, pasé a ser «huérfana» de padre. Esa categoría en un pueblo pequeño tenía un peso, una etiqueta. Mi padre murió en octubre y en diciembre me llevaron a la parroquia a recoger un regalo para los niños y niñas huérfanas. Un grupo de jóvenes hicieron una fiesta, chocolate y pasteles y, de regalo, un juguete. Cogí el regalo con incomodidad y no me sentí a gusto en ese sitio por el trato: empero, ya tenía la etiqueta de «huérfana».

De ahí para adelante todo era diferente, algo así como una «necesitada» de asistencialismo y, por tanto, vulnerada en mi integridad y dignidad. Había una relación entre la muerte y mi identidad. La muerte no es un acontecimiento individual, es relacional. Le pasa a alguien, pero altera el proceso identitario de la red de vínculos que mantenía esa persona. Ser huérfana era la manera en la que la muerte de mi padre se convertía en un problema propio. Eso traía una serie de consecuencias permanentes en mi vida familiar. Por supuesto, a mi madre «la dejaba viuda», con lo que eso conlleva en un estado patriarcal. Así que la resignificación del *duelo/buenavenida* a la muerte de mi padre conllevaba en gran manera mi enfrentamiento con una identidad sobrevenida pero determinante y muy acuciante y opresora: la de «huérfana».

Creo que no es casualidad que entonces me volcara a luchar contra las instituciones que consolidan eso que llamamos la identidad de «huérfana» y, por añadidura, cualquier tejido institucional que me atrapara en una categoría opresiva. No me daba cuenta de que también era una manera de otorgar un sentido positivo a la muerte de mi padre, a que retornara sin marca de daño a mi persona. Si no era «una huérfana», si me conseguía desligar de esa imagen, mi padre sería bien recibido, tendría una «buena venida».

Duelo agridulce sobre lecho de infancia arrasada

Lu Fanjul (ella)



Cada vez que entro a Xixón por Viesques paso por delante de un burguer con *drive-thru* y no puedo evitar llevarme la lengua a la encía buscando el hueco de una muela. Es un gesto automático que se repite insistentemente desde que asfaltaron y pusieron ese cubículo blanco con grandes rótulos donde antes había una casería con huerta, vacas y árboles frutales. Intento encontrar el reflejo físico de esa pérdida, la grima de rozar la carne abierta en esta dentadura a la que no le faltan piezas.

Su publicidad vende compromiso con los productores locales entre imágenes de lechuga fresca. Verde engullido por negro alquitrán. Siempre hay algún coche. Me pregunto si alguien, sentado allí, será capaz de ver todo esto. Y si se le atragantará la hamburguesa.

El patio de la guardería en la que pasé mi infancia se adivina al otro lado de la verja. Tal vez me equivoque y la casería ante la que pasábamos cuando salíamos a cantarle al árbol de la montaña no era ésta. Qué más da, el vínculo que me unía a ella tiene tanto de lejano y superficial como de íntimo y familiar.

Ese árbol tiene un tronco, oh qué tronco, bello tronco, ay ay ay amor de tronco…[1]

Un día lo talaron, segaron el prao y construyeron pisos. No hubo quejas ni protestas, a todas nos gustaría tener una casa.

La desaparición de un lugar, de un paisaje, tiene esta corporeidad extraña de cadáver permanentemente a la vista. Siempre queda algún resto que recuerda lo anterior, siquiera un nombre, y el espacio continúa ahí, aunque alterado.

Su duelo se vive en disociación constante entre el quiebro individual y la celebración colectiva. Antes o después recorreremos a toda velocidad la autovía que arrasó nuestro valle. El necrocapitalismo tiene mucha prisa por llegar a todas partes.

Tanto desarrollismo y progreso deja tras de sí una estela de cadáveres amplia y extensa, la misma que antes tejía una red que sostenía y multiplicaba la vida. Porque la pérdida de un territorio va más allá de elementos concretos, es progresiva y alcanza todos los niveles de existencia.

[1] Fragmento de la retahíla tradicional *El árbol de la montaña.*

Hace casi un mes que comencé a escribir esto. Días después, el padre de mi hija se quitó la vida. Desde entonces todo ha cambiado. En el camino sinuoso que traza nuestra existencia, la tierra se quebró de golpe y a nuestros pies se formó un abismo. *We can´t go over it, we can´t go under it, we're gonna have to go through it* [2]. Sabemos que la senda continúa al otro lado. Y que no hay rodeo posible.

Desde lo alto, en el momento del derrumbe, el primer temor fue tener que descender a un paisaje arrasado por el fuego, convertido en un páramo de tierra quemada y cenizas. Nada más lejos. La muerte puede ser muchas cosas. Pero lo que queda, la vida, es líquida. Y ante nosotras hay un río.

Entramos y salimos del dolor. Es una de esas cascadas para piscina, una cortina de agua que deforma todo lo que hay detrás. Por momentos nos metemos directamente bajo el chorro y no se oye nada más que ese rugido sordo descargando sobre nuestras cabezas. Cerrar los ojos, abrir la boca, tratar de coger aire. Dar un paso atrás. Salir del chorro. Quedar al alcance de todo lo que salpica. Alejarse otro poco. Descansar sintiendo las ondas que produce en la superficie. Volver a acercarse de nuevo. Estos días, coger el móvil es tener un bono de spa.

Entramos y salimos del dolor, y a nuestro lado siempre hay alguien. Pegoyos que sostienen nuestro hórreo. Brazos y abrazos que nos arropan y tejen el puente que atraviesa este río. Evitan que seamos engullidas por los torbellinos de emociones que revuelven estas aguas. Son nuestra red que sostiene y multiplica la vida, nuestro ecosistema vital. Si no estuvieran, quizá iríamos a dar en la mar.

Ahora, que por fin escribo y retomo este texto, tengo que conseguir plasmar de alguna forma cómo este río poco a poco irá menguando.
Sus corrientes se filtrarán en el suelo, mojarán la tierra que pisemos y mantendrán su humedad haciendo crecer el micelio escondido bajo la superficie, extendiendo las conexiones entre los hongos, las plantas y las

[2] Fragmento del libro infantil *We're going on a bear hunt* (en castellano, *Vamos a cazar un oso*) escrito por Michael Rosen e ilustrado por Helen Oxenbury.

miles de pequeñas raíces, que serán refugio para toda clase de lombrices, gusanos e insectos. Su discurrir se tornará lento y a ratos pausado, y en los remansos criarán ranas y mosquitos, libélulas azules sobrevolarán su superficie, el martín pescador cazará en sus aguas.

Y parece imposible que eso suceda, que este tsunami arrollador de destrucción y muerte se transforme en un valle idílico. Que el bosque autóctono sustituya a las plantaciones de eucalipto, que el verde se coma la autopista. Pero es que no hay otra opción, porque la alternativa a eso es imposible en estos tiempos de ecoansiedad y extinciones masivas. Y se vuelve necesario recordar que la muerte también alimenta la vida, que mientras haya una red que sostenga y multiplique, siempre habrá un lugar para la esperanza.

Mira cómo lloran las ciudades
Cómo sufren los caudales
Cómo casi nada se respeta
Tienes que ayudarnos a que acaben
La basura y las maldades
Contra la madre naturaleza
Ven
A cantar
A querer
A empezar de nuevo
Pequeño planeta vuelve a sonreír
Porque la gente va a cuidar siempre de ti
Las estrellas y los bosques cantarán
Y en un cielo limpio todo brillará… [3]

[3] *Pequeño planeta*. Canción infantil de Rosa María Girón y Carlos Gómez.

El duelo del cuerpo lisiado, un cuerpo en ruinas

Itxi Guerra (ella)

Hablar de cuerpos lisiados implica hablar de duelo, de pérdida, de dolor. No porque ser lisiade sea una cuestión intrínsecamente negativa, que no lo es, sino porque el sistema capacitista nos impide vivir en nuestros cuerpos, habitarlos, reconocerlos como dignos y abrazarlos desde la ternura.

Para el capacitismo y el capitalismo, los cuerpos lisiados son máquinas rotas, taradas, edificios en ruinas o construidos sobre terrenos pantanosos, que constantemente se están tambaleando. Cuerpos que han desbordado tanto la norma que se asumen como indeseables, como aberraciones… La única forma de poder habitarlos es modificándolos, sometiéndolos a «terapias de reconversión» que niegan la identidad lisiada.

Y es que los cuerpos lisiados dan miedo, porque muestran la fragilidad, la interdependencia y la vulnerabilidad. Ponen un espejo delante de las personas no discapacitadas y cuestionan por completo los ideales de la estructura del capital.

La fortaleza, independencia y valentía que vende este sistema es una falacia inexistente en los cuerpos, que son pura fragilidad.

Sin embargo, el capitalismo ha de sobrevivir y perpetuarse, por eso nos convierte a todes en máquinas, y en concreto a les discapacitades, vistes como máquinas improductivas, artefactos que han de ser arreglados para poder existir. La realidad discapacitada sólo es posible si es dentro de las lógicas de la cura y de la normalización para cumplir con el orden capitalista.

Se convierte en una promesa de legitimación de un cuerpo que jamás será legítimo, un cuerpo que intentará asemejarse a un cuerpo no disca, pero que nunca lo será, perdiendo por el camino su identidad y dejándolo en manos del capitalismo para que se lucre él y lo moldee a su imagen y semejanza.

Y ahí nos encontramos nosotres, con un cuerpo en ruinas, incapaces de poder habitarlo, pero intentando jugar dentro de las lógicas capitalistas.

Y ahí estaba yo, una niña de 5, 10, 15 años, ante el monstruo del capacitismo, sometiéndome a años y años de fisioterapia, de borrado de mi identidad, de destrozo de mi cuerpo. Para que la conclusión sea que éste «es malo», que tiene que ser sí o sí modificado. Y no sólo durante la infancia, sino toda la vida. Que tengo que seguir ese proceso hasta que no pueda más. Que eso que estoy viviendo no es violencia, sino la promesa de un futuro mejor.

Y un día llega ese futuro, y te plantas con 23 años, y lo único que encuentras es presente y ese cuerpo es duelo, es tristeza, es ruinas.

Un duelo que llevo arrastrando 21 años, porque desde mi maravilloso diagnóstico se asumió que mi cuerpo no podía ser habitado. Había que

modificarlo para que pudiese existir. Porque era malo, una carga, era inútil. Sólo alterándolo valdría la pena. Sólo curándolo sería deseado, deseable, productivo, útil.

Los cuerpos no están para existir, sino para ser utilizados, ya sea por su capital erótico o por su fuerza de trabajo, sólo son máquinas de producción. Pero los cuerpos discapacitados están rotos y jamás producirán, ni formarán una familia nuclear, ni sostendrán el sistema. Porque no están para eso, y suerte que no lo hacen.

Para mí habitar un cuerpo lisiado es vivir en una inseguridad constante. Nos han hecho creer que nuestros cuerpos son inhabitables, y nos lo hemos acabado creyendo. Nos han hecho creer que de las ruinas nada podría brotar, que era el final; que su única opción era ser catalizadores y depositarios de violencias. La tristeza como parte de la discapacidad, porque ¿cómo va a haber alegría y orgullo entre las ruinas?, ¿cómo una máquina rota puede existir sin ser desechada?

Parte del duelo, de reconocer la pérdida de nuestro cuerpo, es ser consciente de que en esas ruinas hay posibilidades de creación y de resistencia.

Esas ruinas son el comienzo de la destrucción del propio sistema.

No ser funcionales para el capitalismo, no reproducir el modelo de familia nuclear, romper con el capital erótico… son estrategias para hacer frente al sistema. Para pararle los pies y plantear nuevas formas de existencia, basadas en la interdependencia, la vulnerabilidad y la ternura radical.

El duelo supone reconocerse en los márgenes e intentar hacer de ellos un hogar. Crear alianzas con otros cuerpos marginalizados, crear espacios seguros. Porque habitar los márgenes es duro, pero hacerlo de la mano de compañeres lo hace un poco más tierno y soportable.

El duelo también nos da la oportunidad de okupar nuestros cuerpos abandonados. Reconstruirlos a nuestro antojo y, como dice Tess Hache (2022), hacer de ellos hogares para quienes hemos perdido el nuestro por culpa del capacitismo.

Es una oportunidad para sacar a relucir nuestra pluma lisiada. Reapropiarnos de nuestros cuerpos, de nuestros aparatos de movilidad, del movimiento… Lucirlos como si de una fiesta se tratase, incomodar con nuestros cuerpos tullidos a quien pase a nuestro lado. Que la búsqueda de la legitimación capitalista desaparezca para dar paso al orgullo, al goce, al placer y al disfrute de ellos.

Romper y desbordar todas las normas adrede. Hacer consciente al capitalismo de que nuestros cuerpos son territorios de conflicto que se han sublevado y no volverán jamás a ser sumisos ante su poder capacitista.

Que la vida, los cuidados, la ternura y el placer están en el centro, y nada ni nadie tendrán el poder de desplazarlos, porque les discas hemos llegado para quedarnos e incomodar. Porque, como recoge Yo, Tullida, esta cita de Néstor Perlongher habla de les homosexuales, pero es aplicable también para les tullides:

«No queremos que nos persigan, ni que nos aprendan, ni que nos discriminen, ni que nos maten, ni que nos curen, ni que nos analicen, ni que nos expliquen, ni que nos toleren, ni que nos comprendan: lo que queremos es que nos deseen» (Perlongher, citado en Yo, Tullida, 2019).

Bibliografía

Hache, Tess [tesshache_], (2022, 28 marzo), *soy un cuerpo que no es hogar, pero que puedo construir hogares fuera de él. soy un cuerpo que* [Imagen]. Instagram. https://www.instagram.com/p/CbndWVjK__w/

Yo Tullida, (2019, 22 noviembre), *No queremos que nos maten ni que nos curen, queremos que nos deseen.* Página 12. https://www.pagina12.com.ar/232295-no-queremos-que-nos-maten-ni-que-nos-curen-queremos-que-nos-w

Motivo de Consulta:

Helena Méndez (ella)

Ese 3 de julio me rompí.

Silencio. Tengo ganas de vomitar. Lo sé.

—Bájate con cuidado de la camilla y vístete, ¿quieres que hagamos pasar a tu pareja?

Había mucha gente, tenía las piernas abiertas y sólo podía mirar aquel pirulo del ecógrafo salir de dentro de mí lleno de sangre.

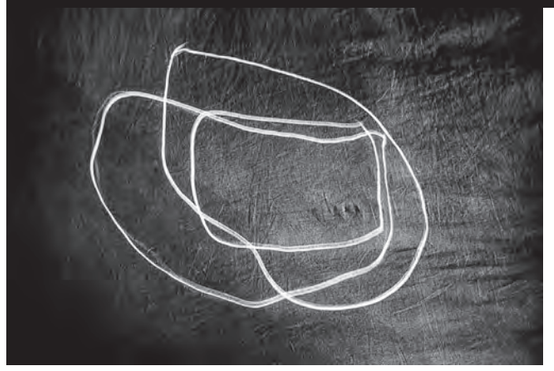
—¿Ves? Aquí en la ecografía que te acabamos de hacer… blablá blablá blablablá.

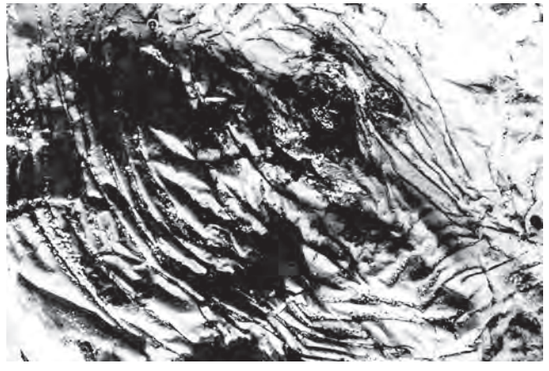
«Son cosas que pasan», «es más común de lo que piensas»… Ya no está.

Yo asentí, elegí las pastillas, me aseguré de que los puntitos blancos que se veían en la imagen no podían ser de ninguna de las maneras mi bebé y me fui a casa.

A las 3 horas le dije adiós por el váter y prometo que miré por si podía reconocer algo. Ese algo que tanto quería ya.

«¡Qué pena!» eso es lo primero que tendrían que haberme dicho. Aunque abrazarme y no decir nada también hubiese estado bien. Sin embargo, me sentí juzgada y poco acompañada… ¿Por quién? Más bien sería un ¿por quién no?





«Eso te pasa por dar la noticia tan pronto». «A mi prima le ocurrió lo mismo y luego tuvo 5 hijxs». «Ya tendrás más». «Mujer legrada, al año preñada». «¿Te han dicho por qué ha podido ser?». «¿Algo que para otra vez…?».

Sentí cómo la sospecha se cernía sobre mí mientras me recolocaba mi compresa de algodón.

—¿Cuánto voy a estar sangrando?

Estuve silenciada y señalada: porque antes de quedarme embarazada fumaba, porque seguramente mis nervios, porque el deporte, el trabajo… Dio igual que el informe médico me exonerase de toda culpa, que fuese una cosa de los cromosomas, que la razón fuera un gran «porque te tocó».

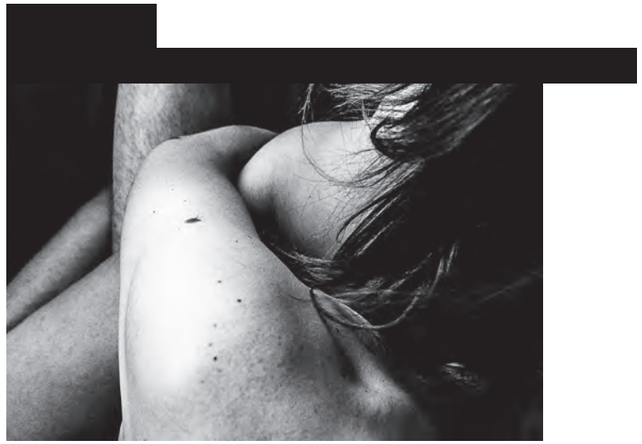
Todxs buscaban un pecado y yo no encontraba ningún consuelo. Solamente era una mujer a la que se le apareció la imagen del grito de *El Padrino* en las escaleras de la Ópera de Palermo, tras recibir la noticia de que dentro de mí ya no había otra vida.

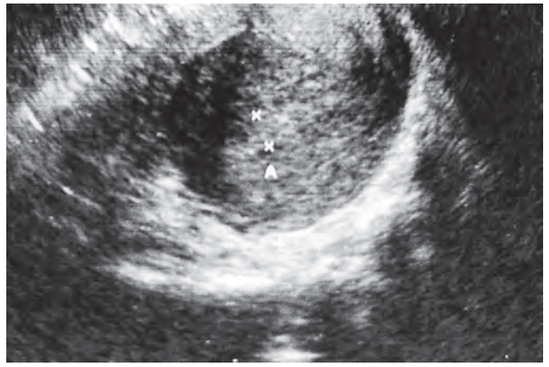
—Ya ha pasado una semana así que vamos a palparte para ver que todo está bien.

Me sentí como una vaca, me hicieron daño. Sin avisar, la mano de la médica salía para dejar entrar a la de la residente, una y otra vez.

—No te muevas, por favor.

Y me tuve que enfrentar a la soledad, a la pena y a la culpa. Maldita, innecesaria e injusta culpa.





A los cambios físicos, a los pechos hinchados y a las caderas desbordantes sin nada que albergar.

A la vergüenza de que se nos niegue el derecho al duelo, porque parece que molesta nuestro dolor. Y a la rabia de que se nos prive de él, porque se presupone que biológicamente puede ocurrir y emocionalmente no debe afectarnos.

—Eres joven.

¿Y si fuese vieja?

Por ello y para que esto cambie, para que se nos escuche y acompañe, para que no se nos silencie… yo grito y seguiré gritando con voz, texto e imagen, por el derecho animal a llorar a nuestras crías que no llegaron a ser.

—¿Todavía piensas en ella/él/elle?

Siempre.

Laberintos cotidianos

Isabel Guerrero (ella)

No se nos enseña a hablar de muerte ni a transitar duelos. Es un tabú, algo que esquivamos, no abordamos o que adornamos cuando lo hablamos.

Hablar de muerte no sólo es hablar del fin de la vida o de la existencia de una persona. Si entendemos la muerte como proceso simbólico y experiencia vivida, muertes también pueden ser las despedidas, las crisis, los desamores, las rupturas, las enfermedades, los cambios vitales. Procesos laberínticos en los que te encuentras y no sabes ni cómo has entrado ni por dónde salir. Se trata de una sensación subjetiva que da respuesta a un proceso interno.

Para transitar el laberinto y hacer el duelo es necesario acompañarnos a nosotras mismas, así como conocer los procesos y las herramientas que vamos a necesitar para hacerlo de una forma consciente.

Fina Sanz escribe en su libro *Los laberintos de la vida cotidiana* que «a lo largo de nuestra vida, pasamos por situaciones difíciles que podríamos llamar laberínticas: nos sentimos sin saber por qué camino tirar, o atrapadas, o en una fosa sin poder ni saber salir».

Hablar de laberintos es hablar de caos y de vida.

Cuando estás dentro has de recorrer un camino para poder salir. Tienen una entrada, un recorrido y una salida. En la persona se produce una transformación: antes de entrar eras, estabas y tenías una vivencia, y al salir ya no eres la misma. Cuando nos quedamos atrapadas en el laberinto, el proceso se queda en pausa, se enquista y pesa. Salir es dejar entrar, aceptar e integrar la despedida; despedirse forma parte de la elaboración del duelo.

> Cuando nos quedamos atrapadas en el laberinto, el proceso se queda en pausa, se enquista y pesa. Salir es dejar entrar, aceptar e integrar la despedida; despedirse forma parte de la elaboración del duelo.

El duelo es un proceso en movimiento que requiere de tiempo. En la cotidianidad del día a día vivimos procesos de pérdida y duelo. Algunos son tan sutiles y simbólicos que no nos damos cuenta de que los estamos experimentando:

- Ana espera que Sonia se comporte con ella como con María. A María la llama a menudo, pasan tiempo juntas. Ana espera lo mismo. Piensa: *Con todo lo que hago yo por Sonia, ¿por qué ella no me responde igual?* Ana, 19 años.
- Pedro espera que Luis le haga la cena. Siempre la hace él. Antes la hacía con gusto, pero después de nueve meses viviendo juntos le cansa tener que ponerse a hacer la cena cuando viene de currar mientras su pareja está descansando en el sofá. No le dice lo que piensa: *Con todo lo que hago yo por él, ¿por qué no hace él lo mismo?* Pedro, 32 años.
- A Silvia se le ha quedado pequeña la ropa, no cierra o le queda apretada. Ha entrado en bucle, esperaba ponérsela, le cuesta aceptar que su cuerpo ha cambiado. Piensa: *¿Por qué no me queda como antes? ¿Qué me pasa?* Silvia, 27 años.
- Después de un año de relación Sara piensa que Jose no es como esperaba, ya no la trata como antes, ni tiene las mismas ganas, está más

> Reconocer e identificar las creencias limitantes, vaciar, soltar, liberarse, comunicarse y hacer un duelo de las propias expectativas, aprender a aceptar para fluir y caminar por los laberintos de la vida cotidiana.

relajado y no es tan efusivo. Ella no le dice nada, pero no para de pensarlo y de esperar al de antes. Sara, 38 años.

Paqui se lleva bien con su marido, se quieren, tiene dos niñas, trabajo, su familia cerca y salud, pero no es la vida que se había imaginado. Piensa: siempre he pensado que formar una familia era otra cosa. Paqui, 44 años.

El hilo conductor de estas situaciones es el *expecticidio*, el dolor de esperar, de creer algo y darlo por válido, de hacernos pequeñas y de cargar de responsabilidades que no les corresponden a otras personas porque no son o no hacen lo que tú esperas.

Proyectamos nuestras creencias y les culpamos. Nos armamos de razón y nos creemos en posesión de la verdad.

Pero no hablamos con la boca, expresamos con el cuerpo los deberías no comunicados ni consensuados y esperamos que por poner ese morro, esos brazos cruzados y esa mirada infinita con ceja arqueada, la otra persona decodificará el mensaje y se acercará y te dirá lo que quieres y esperas que diga.

Creer que las otras personas tienen una bola mágica mental que se activa a golpe de clic cuando nuestro pensamiento empieza a pulular es un sinsentido y tan extendido que, por su sola existencia, le hemos dado fundamento y una terrible credibilidad.

Nos frustramos, nos cuestionamos y nos duelen nuestros pensamientos hirientes: *no me quiere, ya no estoy como antes, a ella le hace más caso, no me quiere, ya no estoy como antes, qué me ha pasado.*

Nos montamos nuestra propia película, inconscientemente nos colocamos en modo espera, alerta, por debajo, con exigencia disimulada, pero convencidas de que esto es así.

Detrás de esa exigencia hay un mar de penas, vacío y tristeza porque sentimos que ya no nos quieren como antes, como nos merecemos. Vamos a contracorriente, sin darnos cuenta, en una dirección tan dolorosa, que cuanto más insisto, más me agrio y más impotencia siento.

La de quebraderos de cabeza, dolores del alma, cuestionamientos personales y discusiones que nos hubiéramos ahorrado si nos hubieran contado desde chicas lo del error y el horror de esperar, lo de proyectar expectativas, creer, callar, el silencio adivinatorio, lo de dar por hecho la responsabilidad y la respuesta esperada que nunca llega.

Cuando nos vamos vaciando de ese *expecticidio* venenoso, sentimos el vacío y experimentamos una muerte simbólica, algo ha muerto dentro de mí y duele.

El duelo es un proceso emocional, individual, subjetivo, que necesita del entorno comunitario. Se desencadena como respuesta a una pérdida de alguien y también de algo. Eso que no esperabas que pasara, pasa.

Cuando hacemos el duelo, cerramos para abrir a lo nuevo, soltando tanto el pasado como los ideales esperados del futuro. Hacemos consciente lo inconsciente, reconocemos lo que es innegociable y lo ponemos sobre la mesa. Y podemos continuar, salir del laberinto, o podemos separarnos y también estancarnos.

Reconocer e identificar las creencias limitantes, vaciar, soltar, liberarse, comunicarse y hacer un duelo de las propias expectativas, aprender a aceptar para fluir y caminar por los laberintos de la vida cotidiana.

Todo un aprendizaje de vida.

Ojalá desde chicas nos contaran esto.

Airi, sija, airi

Sandra Fdez. Cebrián (LaAntoña) (ella)

Estamos bajando el último puerto, el de Béjar.

Cruzamos el Payo.

Abro la ventana y vuelvo a oler a jara y romero, a olivo y castaño.

Estamos llegando a la Sierra de Gata.

Hacía tiempo que no venía, años han pasado desde la última vez que me bañé en las piscinas naturales de Jevero.

●

Empieza el retorno a una tierra de la que salí casi 13 años atrás. Los primeros días todo es muy operativo, la búsqueda de una casa de alquiler que tenga contrato, que pueda tener a las perras y que no me muera de pena dentro, por aquello de que las casas de alquiler de pueblos en el norte de Estremaúra suelen ser esas llenitas de lo que no quiere la gente en sus casas de ciudad, en las que nada pega con nada y la practicidad de los enseres es bastante cuestionable.

Cambio de empadronamiento, de residencia, casi de identidad.

●

Vuelta a la búsqueda de curro con condiciones laborales de explotación, de esas que no aceptarías si no te faltara para comer.

●

Vuelta a tener que hacer kilómetros para ir a apuntarte al paro, para echar gasolina o para ir a sacar dinero al banco (me pregunto si hay alguna relación entre quitar los cajeros de los pueblos pequeños y la subida del precio de la gasolina).

●

Y de la misma manera en la que das la vuelta a la tortilla, volver a reconectar con los olores, la comida local, con las costumbres de pueblo.

Coger aceitunas, hacer aceite, ir a buscar leña al bosque comunal, recolectar castañas, pasear por el monte, ver amaneceres y atardeceres sacados de una paleta de pintura, descubrir un concierto de Jazz de LoSodes en una piscina natural.

Recoger plantas medicinales autóctonas, hacer conservas con las ciruelas, naranjas, toronjas y cerezas.

Plantar chochos.

●

Coges aire y, mientras miras las incontables estrellas desde el patio, intentas recordar otros olores, otros acentos, otras palabras, otras costumbres.

●

Dejar un territorio en el que has disfrutado, llorado y querido deja arañazos en el corazón.

Es como si dejaras quereres de gentes, de experiencias, repartidas por los territorios que has transitado.

Ya he dejado nueve lugares y amigas de esas de *patoalavida.*

De las que añoras y deseas que la vida las trate bonito.

●

Dejar atrás lugares trae duelos, de esos que cuesta entender a quien no se ha movido de las mismas calles, de los mismos caminos. Migrar de un sitio a otro conlleva dolores e ilusiones.

El duelo de la ilusión y la esperanza, de las querencias y las añoranzas.

●

Migrar desde los cuatro años deja trocitos de ti repartidos por las diversas tierras.

Migrar desde cría te llena de personitas y olores distintos el corazón.

Migrar araña y airea.

Sonrío y recuerdo las despedidas diarias de mi abuela materna, la Nina Cebrián:

«aire, hija, aire».

ILUSTRACIÓN | *Zuriñe Burgoa Comunión (ella)*

Apañal azitunas, hazel azeiti, dil a leña al monti conceju, andal pal monti, vel amanecías i orihoscus sacaus duna paleta de pintura, atinal con un conciertu de Jazz de LoSodes en una picina natural. Apañal yervas provincias, hazel conserva conas cirgüelas, naranjas, toronjas i cerezas. Prantal chochus.

Migral dendi los quatru añus quea cachinus de ti esparramaus paí. Migral dendi cría t'enllena el coraçón de personinas i goloris destintus. Migral arraña i airea.

Me sonríu i me recuerdu delas despedías diarias dela mi agüela de mairi, la Nina Cebrián: airi, sija, airi!

(TRADUCCIÓN AL ESTREMEÑU: OSCEC ESTREMAÚRA)