

# UNA PARTE DE MI

Evangelina Guey González

## LA TRANSICIÓN

*Estoy justo en un momento de transición, viviendo y aceptando por fin el desamor de mi pareja y viviendo el duelo. Ya no hay espacio para la negación, gracias a Dios mi alma por fin lo entendió, lo sintió y se sucumbió; pero finalmente ya no lo negó, ahora estoy en reconstrucción de mi vida, volver a poner los ojos en mí después de tantos años de querer poner mi energía en la relación de pareja. No pude, no supe, ¿qué más da? Ya no dio para más, así son algunas relaciones cuando no se atienden a tiempo o simplemente uno de los 2, no quiere poner de su parte.*

*Hoy en esta reconstrucción me he tenido que enfrentar a mis miedos, a mi soledad y a mi misma. Ya no me acordaba de mí, de mis gustos, de mis límites y de mis encantos. Estoy encontrando habilidades y habilitando nuevos recursos para enfrentar esta etapa de duelos, por un lado mi matrimonio, por otro, el nido medio vacío. Hijos que todavía no vuelan pero sólo están en tránsito, su mente y su espíritu están en otro lugar, sólo y a ratos, está su cuerpo físico ocupando un espacio en la casa, su cuarto.*

*Estas pérdidas me obligan a verme, a escucharme y a moverme, no me puedo quedar quieta en esta etapa de mi vida, en la cual, si así me quedo, probablemente muera mi alma. Ella exige atención y sólo me corresponde a mí dársela, cuidar de ella y atender su necesidad de vibrar y sentirse viva. He buscado apoyo en la amigas, en el trabajo y hasta hoy en el escritura, el chiste es innovar, probar aquellas actividades que algún día parecieron imposibles, buscar para generar un proyecto nuevo de vida con los pies en la realidad.*

*Es como volver a empezar, teniendo un poco más de experiencia en ciertas cosas pero midiendo más el riesgo pues los miedos aparecen. Es precisamente la gran tarea de hoy, enfrentarlos y superarlos o darse cuenta que otros ya han sido superados, como el miedo a estar sola, cuando lo he estado por mucho tiempo, sin querer darme cuenta.*

*Atreverme a hacer cosas nuevas, pues el tiempo corre y no hay certeza de poder hacerlo más tarde, darme permiso a equivocarme, pues sin dármelo y queriendo que todo salga bien, me he equivocado tanto y finalmente eso es lo que me ha formado y forjado a seguir intentando. En esta etapa de transición, deliberadamente me he “desecho” de algunas personas que si bien nunca sumaron a mi vida, ya empezaban a restar. Restar energía, restar buen humor, de hecho estorbaban y no tenía el valor de quitarlas no sólo de mis contactos, si no de mi vida. En esta transición me he vuelto más selectiva, he recuperado mi congruencia y he estoy reaprendiendo a amarme o tal vez solo aprendiendo porque tal vez nunca supe hacerlo. Estoy reconociendo también a quién he lastimado desde mi inconciencia y sobre todo desde la poca o mucha que tengo, estoy asumiendo las consecuencias de mis actos y decisiones, y los que pueda, espero enmendarnos porque han lastimado y me he lastimado. En esta etapa también he recuperado a personas y amistades que habían quedado en el olvido por el tiempo o la distancia y he logrado volver a disfrutar de su compañía y los recuerdos que nos unen.*

*Estoy aprendiendo a soltar, y realmente no me ha resultado tan fácil hacerlo. Soltar implica renunciar a una gran dosis de control, de esquemas rígidos que me contenían y me daban seguridad. Pero todo cambia y se me había olvidado que hasta las estructuras más fuertes con el tiempo se caen o se vencen y las mías se han ido venciendo y otras transformando en una realidad poco aceptable para mí. Hoy ya no me resisto a ese cambio, me uno a él de una manera más aceptante porque si no, sufro de más. Estoy aprendiendo de este dolor y lo estoy volviendo más manejable en la medida que me permito sentirlo para luego soltarlo, reconocerlo para no evadirlo y estarlo cargando más tiempo del necesario cobrándole la factura a mi bienestar, a mi mente y a mi cuerpo.*

*El destino final de esta transición lo desconozco, ¿en qué me convertiré?, ¿qué lograré?, no lo sé, lo que si sé es que ya empecé este camino y así como este, empecé hoy el camino de la escritura y no me detendré.*

## ESPEJITO, ESPEJITO

*Reconozco que me es difícil mirarme en el espejo, no sé si temo algo o simplemente se me hace un gesto de vanidad, tengo tan arraigada la creencia de que ser vanidosa es algo “no deseable” que casi nunca lo hago. Dejé de mirarme hace años al espejo y cuando lo hago, lo hago de manera rápida sin buscar detalle alguno, como un hábito automático simplemente para verme presentable. Ahora escribiendo me pregunto “presentable” ¿para quién? ¿para los que ni me ven?, ¿para mí? o ¿para quién? Aún cuando sé la potencia que tiene hacerlo a nivel terapéutico no utilizo este recurso conmigo, confirmo una vez más que no me veo y me quejo de que no me ven.*

*Me pongo frente a él y lo primero que veo son mis pocas manchas que ha dejado el sol y los embarazos, mis pequitas cada vez menos presentes o más tenues y las líneas del tiempo llamadas arrugas, que sin ser muy pronunciadas, hoy a mis cincuenta años, están presentes. Pero veo más allá de lo habitual y veo la expresión de mi cara y la mirada más clara y luminosa que hace unos meses, ¿será que todo este proceso por el cual estoy pasando me ha ayudado a limpiar y hoy me permite ver más para adentro? o ¿será que al reconocer lo que estoy viviendo, se me ha quitado la venda de la negación a la realidad? Me estoy viendo y aunque no tengo la misma luz que hace años, mis ojos se ven menos tristes y me agrada lo que veo, mas bien me agrada a quién veo. Reconozco que siento una profunda tristeza conmigo al reconocerlo, es una pena tener este objeto llamado espejo y nunca hacer uso de él mas que por costumbre y de prisa. Reconozco que durante años he estado más pendiente por ver a los demás como a los hijos, a mis pacientes, pareja etc. y no me he visto ni en el espejo y cuando lo he hecho, he huido por mi creencia o tal vez por temor de verme y no gustarme lo que veo, ya era suficiente lo que sentía como para seguir viéndolo reflejado en el espejo. Pero las pocas ocasiones que lo hice, lo que vi no me gustó, veía mi tristeza asomarse por cada poro pero también mi enojo ocultándose detrás de ella a punto de explotar, otras veces sólo vi al enojo de la mano de la frustración y eso la alimentaba más. No sólo es cuestión de ver la*

*imagen física, aunque reconozco que ha pesado en algún momento de mi vida, pero hoy no es así, simplemente mi rostro reflejaba aquello de lo que estaba huyendo, aquello que no quería ver y reconocer ante mi y que el espejo se iba a encargar de reflejar, no estaba siendo feliz y estaba en un profundo dolor y se notaba. La felicidad también se nota y mi cara no era precisamente un vivo retrato de ello, ahora refleja a ratos una buena dosis de paz y una mejor actitud para enfrentar el día a día. Ciertamente la situación no ha cambiado o no como yo quisiera, la que ha entendido y tal vez modificado mi manera de verla soy yo y en este camino de realidad mi expresión facial también lo ha hecho, hoy me siento más fortalecida y menos vulnerable. Hoy he cambiado hasta mi look, me corte el pelo la semana pasada, lo tenía a media espalda y me lo deje por encima del hombro y me cambié de color, así que este ejercicio ha venido justo en el momento, en el tiempo perfecto, pues decidí hacerlo porque me empezaba a sentir mejor por dentro y requería un cambio por fuera que lo reflejará, pero no me atrevía a observarlo detenidamente como lo estoy haciendo de unos días a la fecha.*

*Crecí sin saber mirarme, creo que nadie nos enseña a hacerlo, de niños no lo hacemos, la mayoría nos sentimos tan seguros de nuestra imagen, que lo único importante es sentir y si nos sentimos bien se reflejará en nuestra cara. Estoy segura que eso me pasaba a mí, ya luego en la adolescencia las cosas cambian, las expectativas sociales, culturales y ambientales nos invitan a vernos pero no a mirarnos, sino a compararnos y a evaluarnos. Tanto cambio interno, tanta confusión emocional nos van cambiando la expresión y si encima lo que vivimos no es agradable lo empezamos a reflejar. Recuerdo una foto mía de niña, justo cuando mi padre murió y solo reflejaba mi tristeza, creo que en esa etapa deje de mirarme por un tiempo, pero ya en la adolescencia retomé por todo lo que estaba ocurriendo en mi vida, las amigas, el novio, la moda y especialmente me sentía bonita y me lo hacían saber con mucha frecuencia, especialmente mi novio. Recuerdo esa etapa y me emociono pues aunque banal, fue enriquecedora para la edad y hoy un lindo recuerdo. Me doy cuenta que hace varios años dejé de sentirme bonita y deje de mirarme, luego dejé de sentirme y reconocer mis sentimientos, pues también me*

*olvide de hacerlo, por estar en el deber, trabajando y estudiando. Hoy he recuperado el sentir a pesar del dolor y ahora quisiera ejercitar el mirarme, mirar hacia dentro y hacia fuera sin temor a ver, sin temor a lo que encuentre y especialmente sin juicio, tal vez un poco de autocrítica constructiva, pero más allá de eso con toda la aceptación posible a lo que hay hoy. Estoy empezando a convencerme y modificar mi creencia sobre la vanidad, mirarse al espejo no es tan "malo" obviamente sin que se convierta en una obsesión. Mirarse es actualizarse, actualizar tu imagen y también puede ser un pretexto para empezar un diálogo interno, un punto de encuentro con uno mismo. Si aprendí a verme para estar bien para los demás o para esperar un piropo, hoy me toca lanzarme el piropo a mi misma, ya llegará o no el externo, ya me cansé de esperarlo de quién no me lo dará, aceptaré el que venga con el mismo gusto. Verse al espejo ha sido un ejercicio interesante para mí, pues aunque suene raro, me ha recordado que la única persona que me acompaña a diario soy yo misma y que no estoy sola, gracias espejito.*

## **LA MAGIA DE MIS PALABRAS FAVORITAS**

*Elegir una palabra mágica me resulta difícil, sobre todo cuando en este andar en la vida ya no tengo 15 años. Creo que a lo largo de mi vida ha habido muchas palabras significativas aunque hoy tengo 2 favoritas que me cambian mi estado de ánimo en algo positivo y que sonrío instantáneamente.*

*Una de ellas es sin duda la palabra HERSHEY, es el nombre de mi perro al que amo más que a muchas personas, aunque suene feo. Siempre ha sido importante pero hoy en día a cobrado más importancia y por eso decido escribir de estas 2 palabras mágicas que una la comparto con mi familia y otra es sólo mía.*

*Empezaré por la compartida, Hershey es nuestro perro, un labrador chocolate hermoso, tiene 10.5 años con nosotros y lo adquirimos desde que tenía tan sólo 2 meses. Mi hija en cuanto supo que nos íbamos a vivir a Cuernavaca, hace casi 11*

*años empezó a decir que quería un perro y yo me negaba por completo. No podía imaginar mi casa sucia, una responsabilidad más y además ladridos, alimentarlo y sobre todo la suciedad, con esas creencias que tenía en cuanto a la limpieza, el orden en la casa y lo insalubre de una mascota, no podía imaginar siquiera lo inmensamente feliz que podría ser al tener una compañía como lo es Hershey.*

*Desde que lo vimos afuera de un centro comercial mis hijos gritaron “¡Mamá! Un labrador chocolate, detente a verlo” me lo dio el señor por la ventana y desde ese momento fue imposible echar marcha atrás, no se pudo despegar de mí, me besaba y los niños gritaban emocionados, pero el perrito decidió estar conmigo y no pude desprenderlo de mí. Finalmente mi esposo sacó el dinero y justo cuando lo pagaba, se hizo pipi en mi coche, esa fue una de sus primeras travesuras y más tarde volvió a hacerlo encima de mi marido en el centro comercial, ya que fuimos a comprarle un plato y comida. Mi vida cambió radicalmente, de tener 2 hijos de 7 y 9 años que ya comían solos y se vestían sin ayuda, pasé a tener otra responsabilidad más con un cachorro de 2 meses.*

*Llegó una semana antes de mudarnos de la ciudad a Cuernavaca por lo que estuvo conmigo toda esa semana a mi lado empacando, mis hijos se fueron a un campamento para que yo estuviera libre y poder empacar tranquila, resulta que el perrito distraía más mi atención a la hora de empacar, ya que me quitaba los objetos o mordía el periódico, eso me hizo relacionarme más con él y empezar una relación hermosa, comprendí que lo único que quería hacer era agradarme y lo consiguió. Al regresar mis hijos del campamento, juraron que no lo encontrarían en casa, cuál fue su sorpresa al ver que Hershey y yo éramos amigos y que había sobrevivido esa semana sin ellos. Nos fuimos a Cuernavaca y fue realmente una odisea ese cambio de vida, mis hijos adaptarse a una nueva vida, escuela, clima y yo a un departamento sin mis cosas porque no cupieron y hasta tuve que conocer las vialidades, la tiendita más cercana y las rutas más comunes. Además tuve que entrenar a Hershey para que no se metiera a la alberca y se ahogará, sin embargo todo eso lo vivimos juntos y al mes nos tuvimos que volver a cambiar de casa. Vivió*

*3 cambios en menos de un año y medio y se adaptó, creció junto con mis hijos y siempre ha sido un fiel compañero de mis caminatas matutinas exigiéndolas en cuanto mis hijos se iban a la escuela, ese fue durante 9 años que vivimos en Cuernavaca.*

*Es una palabra especial ya que se volvió una conexión muy especial entre mi hijo y yo; hablar de Hershey o solo mencionar su nombre nos invita siempre a abrir la comunicación. Javier mi hijo es discreto y especialmente en la adolescencia era difícil que compartiera sus pensamientos y sentimientos, sin embargo al hablar de Hershey y compartir sus hazañas y travesuras del día me ayudó y sigue ayudando a tener un tema de conversación con él, en ocasiones cuando había una fricción y no sabíamos cómo retomar la comunicación bastaba con que él o yo dijéramos Hershey y nuevamente conectábamos. Compartimos como disfruta de tomar el sol, como odia que lo bañemos, como hace trampa para que lo llevemos a caminar más, como llora cuando no lo llevamos, etc.*

*Mi hija a pesar de que lo pidió tenerlo tantos años, casi no le hacía caso de hecho nunca se involucraba en nada que tuviera que ver con él, no cooperaba en ninguna de las tareas ni darle de comer, ni bañarlo, ni pasearlo, no se diga recoger sus suciedades del jardín.*

*Cuando me regresé a la Ciudad de México a vivir hace un año y medio, desgraciadamente no pude llevármelo de inmediato ya que la casa a la que llegué no tenía el espacio para tenerlo ahí y menos jardín, así que tuve que dejarlo en Cuernavaca y fue realmente una pérdida para mí. El día que intente llevarlo mi hija se puso como loca ya que Hershey reconozco que ladraba muchísimo, cosa que en Cuernavaca no hizo nunca pues no le venía bien ni el clima, ni el lugar. No le tuvimos paciencia y lo regresó mi esposo al día siguiente, recuerdo haber llorado casi una semana, después de 9 años de estar con el día y noche lo extrañaba muchísimo. Recuerdo hasta haber pensado en darlo en adopción a una señora que amaba especialmente a los labradores que me recomendó una amiga muy querida, la*



*contacté y le pedí conocerla, la invité a mi casa para que lo conociera, la entrevisté por más o menos una hora para cerciorarme que él estaría bien con ella. Como dato cultural comentó que él tuvo un accidente hace 6 años y quedó mal de una de sus patas traseras, gracias a Dios no tiene ningún dolor pero si cojea un poco y obviamente con los años, al igual que los humanos, necesita de más consideraciones al respecto, por eso no cualquier persona estaba calificada para tenerlo.*

*Karla es una excelente persona y amaba a los perros y además tenía un maravilloso lugar en donde podría estar Hershey acompañado de otro labrador. Durante 2 semanas fue a visitarlo con su hija para que él se familiarizará con ella sin mi presencia y así lograr que el cambio fuera más fácil para todos, todo estaba listo para que se fuera y acordamos que el miércoles 16 de septiembre pasaría por él, para que yo tuviera tiempo de despedirme y ella terminar ciertos asuntos en casa y preparar a su otro hijo. Recuerdo esa mañana haberme despedido de Hershey dando nuestra "última caminata" y sufrí mucho pero sabía que era lo mejor para él pues no lo podía tener en México, pasaron las horas, llegó la tarde y nunca llegó a recogerlo y entre más pasaba el tiempo más feliz me ponía yo, así que al terminar el día ni le hable, abracé a Hershey y entendí que no estaba destinado a estar con nadie que no fuera yo.*

*Así pasaron 8 meses y cada miércoles lo iba a ver a Cuernavaca y algunos fines de semana, claro está que dejé a alguien para que se encargara de darle de comer diario y lo paseara cuando menos 5 veces a la semana. En febrero mi esposo me pidió que empezara a buscar casa en renta para cambiarnos y como condición para mudarme de casa les puse a mi esposo e hija que solo ayudaría a buscar y haría la mudanza si buscábamos una casa en donde pudiera regresar Hershey a vivir conmigo, si no era así yo solamente empacaría mis pertenencias y no buscaría nada. Dios es sabio y fue acomodando las cosas, en marzo la persona que lo cuidaba me avisó que a partir de Semana Santa ya no lo haría porque se iba a vivir a otro lugar y justo encontramos casa para mudarnos en esa semana. Javi mi hijo y*

*yo lo extrañábamos mucho y no había quien lo cuidara más en Cuernavaca, no volvería a buscar quien lo cuidará pues ya la despedida anterior me había devastado y no quería volver a pasar por eso así que me mudé el primer día de vacaciones, me fui a Cuernavaca y después de Semana Santa me lo llevé y empezó otra hermosa etapa con Hershey, se volvió un perro de ciudad. Al principio se acostumbró a vivir en un pequeño jardín de la casa que rentamos justo en marzo, ahí estuvo una semana hasta que descubrió que la sala era mucho más cómoda, él en Cuernavaca siempre estuvo en el jardín y en la terraza. Aquí en la ciudad esperaba el momento en que se abriera la puerta y se metía a la casa, le encantaba un sillón de la sala, el cual está muy deteriorado el tapiz y le permití se quedará ahí especialmente por el cambio de clima entre Cuerna y México y las lluvias. Allá en la terraza obvio estaba techado, en este jardín no hay ningún espacio con techo, así que dentro de los cambios salió favorecido. Cada día conquistaba un nuevo espacio de la casa, empezó por la sala, luego mi consultorio pero el colmo fue cuando eligió como lugar favorito mi cuarto, especialmente mi cama.*

*Cada día nos sorprendía más cómo se iba adaptando a la ciudad y cómo iba detectando nuevamente nuestros horarios para esperarnos en la puerta que da al estacionamiento, se familiarizó con el rechinado de la puerta de acceso de la entrada y sabe perfectamente cuando llego yo. En esta nueva etapa ha conquistado hasta a mi hija Sofía la cual luchó para que nunca más regresara a vivir con nosotros y ahora hasta lo invita a ver la televisión cuando está sola. Conoce sus horarios de paseo matutino y cuando voy por Sofi al colegio sale corriendo a la puerta de mi coche para acompañarme, es un verdadero perro de ciudad que le encanta pasear en coche e ir al súper aún cuando me tenga que esperar en el coche una media hora, vale la pena por ir de paseo un rato. En la tarde-noche se sube a mi cama esperando que todos lleguemos, vemos la tele y todos sin excepción lo acariciamos pues es lo que él espera cada día, él ha hecho de la noche un punto de reunión, que aunque sea 3 minutos pasan mis hijos para desearle al menos a él buenas noches, de paso según el humor nos lo dan a nosotros. Ya más tarde tipo 10.30 pm le digo que se vaya a su cuarto y se va directo a mi consultorio a dormir en su sillón,*

*cubierto por una sábana. Nunca ha ensuciado la casa salvo un día que no se le dejó la puerta del jardín emparejada, cuando necesita algo llora frente a la puerta que da al jardín para que alguien le abra. Hablar de Hershey en casa es un idioma diferente, esa simple palabra nos enriquece, lo amamos tanto que yo le agradezco la unión que logra en casa, a veces cuando viajamos lo llevamos en la mente y el sólo pronunciar su nombre nos conecta. Para mí en lo personal hablar de él me hace sentirme querida, aceptada y valorada, él a pesar de mi humor, impaciencia, enfermedad si la tengo, tristeza, alegría, etc. me quiere, lo sé. No sé si es mi palabra favorita, pero si es mi personaje favorito, un ser especial que cuando evoco su nombre me siento diferente.*

*La otra palabra que me ancla y me devuelve de cierta manera el equilibrio cuando lo estoy perdiendo es MI PODER SUPERIOR. De un tiempo a la fecha he trabajado con un grupo de co-dependientes, es decir en personas que como yo, padecemos de esa “enfermedad emocional” Las que si trabajamos el programa sabemos la importancia de tener un poder superior bien claro, es por eso que cuando nombro a mi poder superior me siento segura, me devuelve a mí y me recuerda todo aquello que he trabajado para sentir esa paz que necesito. Me remonta a mis defectos de carácter para volver a confiar no en Él, sino en mí como persona y lo más importante a perdonarme si vuelvo a tropezar. Él me ancla, me devuelve a mi centro y me recuerda que no puedo olvidar trabajar día a día este programa maravilloso que me regresa a casa. Por eso esta palabra o palabras son tan íntimas, son mías, solo yo conozco el peso tan fuerte y el poder que tienen en mí, todos los sentimientos que mueven y todo el dolor y alegría que me unen a ellas, es un logro haber aceptado ser impotente ante la vida de los demás y dejar todo en manos de un Poder Superior que no es religioso, si no un poder auténtico que yo le doy vida y que decido creer en Él y rendirme y dejar mucho de lo que quiero controlar en sus manos. Me libera, me permite fluir y me pide reconectarme para no perderme en los demás y seguir en mí.*

*Creo estas 2 palabras son ampliamente significativas en este momento de mi vida y creo que siempre lo serán, Hershey siempre será un ser inolvidable, hoy disfruto de su compañía aun cuando sé que le quedan unos años y a veces me atormento pensando que voy a hacer cuando no esté aquí conmigo, pero sé que lo podré superar porque me esperará a que yo me vaya con él y a mi Poder Superior lo necesito a diario.*