

## **REDESCUBRIÉNDOME**

**Irma Ramos Palacios**

## **SIN PEDIR PERMISO**

Necesité llegar a los sesenta años para darme cuenta que había idealizado el amor romántico en mi vida, perdí tiempo, energía y alegría en la espera interminable y en anhelos que nunca llegaron a cumplirse cabalmente; muchas experiencias de vida, algunas buenas y malas otras; pero que ya no existen, pertenecen al pasado.

Siento, creo, que ahora la vida me presenta la posibilidad de cambiar de rumbo o por lo menos internarme en nuevos temas. Al dejar de esperar, por alguien, por algo que me cambiara por fuerza, comencé por aceptarme a cabalidad. No me percataba cuánto me castigaba y me despreciaba a mí misma por no “ser normal” al no haberme casado y no tener hijos; llegué a dudar de las decisiones que había tomado en la juventud o inicio de la madurez.

Ignoraba que las narrativas, constructos, imaginarios, introyecciones, supersticiones, etc., sobre lo que se supone debe hacer una mujer penetran por debajo de la piel y viajan por tu sangre hasta tu cerebro y tu inconsciente y después creemos que son nuestras; saturadas de estas ideas nos olvidamos de nosotras mismas, de nuestros verdaderos sueños. Olvidamos alimentar y hacer crecer los proyectos propios, no sea que me tilden de egoísta o peor aún que yo misma me sienta culpable de no dar toda mi energía o mi tiempo a los demás.

Al jubilarme del IMSS, hace tres años, ingresé a una escuela de iniciación artística de la UNAM, en el Centro Universitario Tlatelolco, estuve en talleres de teatro, fotografía y el coro femenino.

Me sentía inmensamente feliz, pero aún no me sentía con el derecho de dejar de ejercer la Medicina. Aunque mis colegas creen que no puedes dejar de ser médico nunca, no tenía que pedirles permiso, así que cerré mi consultorio. Con algunas dudas y tristeza validé mi derecho a dejar de estar disponible siempre para

los demás; me di cuenta que ahora el cuidar de los otros me generaba angustia, así que dejé de hacerlo.

También en mi familia, me querían endilgar el personaje de Tita, del libro "Como agua para chocolate". La obligación de cuidar a la madre, "porque no tienes hijos, porque no tienes esposo, porque no trabajas, etc." Somos siete hijos y mi madre tiene 83 años, tiene enfermedad de Parkinson, aún no muy limitante. Así que el cuidar a mi madre quiero que sea solo una parte de mi vida, no el todo. Lo he explicado a mi madre y a mis hermanos, nos hemos organizado y aunque algunos cooperan más que otros y he logrado rescatar mi tiempo y mi espacio.

Lo que más me apasiona actualmente es la literatura, leer y escribir. Hace unas semanas estuve en un Laboratorio de Autobiografía en la Casa Universitaria del Libro, al finalizar el taller nos organizamos para hacer una antología de nuestros textos y hacer un libro electrónico de ellos, cuando me pidieron unas líneas describiendo quién era yo escribí lo siguiente:

Nací en la década de los cincuenta, la mitad de mi vida la dediqué al ejercicio de la Medicina. Al acercarme a los sesenta años y con mi retiro profesional decidí que era el mejor tiempo para intentar hacer actividades que nunca me había atrevido, como cantar, actuar y escribir. Formo parte de un coro femenino universitario, hice mi debut en una obra de teatro y actualmente estoy aprendiendo a escribir cuentos y mi autobiografía.

Es bueno descubrir en algún momento de la vida, que no tienes que pedir permiso a nadie para hacer tu vida, pero en esta edad es toda una aventura.

Si, ya no quiero pedir permiso a nadie, pero sobre todo quiero ser capaz de permitirme a mí misma ser libre.

La libertad no es solo un concepto, es vivir la vida con pasión, entusiasmo y proyectos propios, con la energía propia de la adolescencia, la segunda de mi vida.

Para romper los paradigmas que han influido o determinado mi vida, sé que requiero de mucho trabajo interior y de la ayuda, compañía, ejemplo y solidaridad de otras mujeres. En eso estoy.

### **ELLOS, UN DIA SE AMARON**

La fotografía que tengo en mis manos fue tomada hace 60 años, la rescaté de un maletín en donde guardábamos todas las fotografías antiguas de la familia, y sin que mi madre se diera cuenta, la guardé solo para mí.

En ella se ve a mis padres abrazados porque están bailando danzón, seguramente iniciaba el año de 1955; mi padre está vestido formalmente con un traje claro, no es posible precisarlo porque la foto es en blanco y negro, la camisa blanca, el nudo de la corbata perfectamente hecho, como a él le gustaba, mancuernillas y pisa corbata a juego, yo lo sé porque él le daba mucha importancia a estos detalles; el cabello y bigote bien recortado, franca sonrisa con la mirada un poco hacia la izquierda sin mirar directamente a la cámara, su brazo izquierdo enlaza la cintura de mi madre.

Ella se ve muy delgada y elegante, su cabello rizado, los labios de color intenso, aretes y collar de perlas, muy largo con un nudo al frente; como está de perfil es posible ver que el vestido tiene pliegues a nivel del abdomen levemente crecido, alguna vez le interrogué sobre esta fotografía y me confirmó que estaba embarazada de cuatro o cinco meses y ella piensa que tenía 22 años, por lo tanto

yo estaba ahí, creciendo en ese vientre, quizás también participando del goce del baile.

La importancia de esta fotografía y el por qué la escondí sin decirle nada a mi madre es porque me gusta ver esta impresión de una realidad lejana, en donde se ve lo que ella ha querido olvidar a raíz del abandono de mi padre, 17 años después. ¡Sí, ellos un día se amaron! Se conocieron cuando ella tenía 18 años y él 27 años en un baile de danzón, tres meses después se casaron; así que por lo menos hubo pasión, le digo a mi madre jugueteando.

El primer año de matrimonio fue muy difícil para mi madre por la presencia de la “amada suegra”, así que se divorciaron y algunos meses después nació mi hermano Víctor, se volvieron a unir y nacimos fuera del matrimonio mi hermano Raymundo y yo, hijos naturales decía nuestro primer registro de nacimiento. Probablemente para evitar este estigma o porque ya se llevaban mejor, se volvieron a casar, 5 o 6 años después del primer matrimonio. -Prácticamente, cometiste el mismo error dos veces- molesto a mi madre con el comentario.

Yo tenía diecisiete años cuando mi padre se fue de la casa, para entonces ya éramos siete hijos y después nos enteramos que había embarazado a una joven vendedora del lugar en donde trabajaba. Mi madre recuerda orgullosa que solo lloró tres días su partida ya que no podía darse el lujo de enfermar por el abandono, tomó con energía y valor las riendas del hogar y jamás volvimos a hablar de mi padre.

Había un pacto no dicho de fidelidad hacia mi madre y rechazo a mi padre, así que si a ella le molestaba nombrarlo, los hijos no preguntamos más por él.

Pero dado que no solo no se podía nombrar, sino que había un gran enojo en el tono de voz de mi madre, casi lo borramos de nuestras vidas, lo cual ocasionó

serios trastornos más tarde en las relaciones afectivas de cada uno de nosotros, principalmente en las mujeres.

¿Por qué guardo esta foto? Porque para mí significa la revaloración de la figura de mi padre, la reconciliación que logré por fin después de algún tiempo en psicoterapia y el atreverme a cuestionar la parte de la historia que mi madre contaba. Quizás solo se amaron unos meses, unos días o solo los minutos cuando unían sus cuerpos, pero de ese amor real en el pasado y negado en el presente, nacimos siete hijos y se formó una familia.

Mi padre cometió un terrible error, el abandono; no volvimos a saber de él hasta 25 años después, pero ahora aunque ya fallecido, puedo recordar su afecto expresado en regalos especiales para mí, y muchas habilidades y valores heredados como el disfrute de la vida, la disciplina, la honestidad, el cumplir la palabra, la limpieza, el orden y enseñanzas mil; pero sobre todo me dio la vida y un amor imperfecto, como es el amor y como somos todos los seres humanos.

Actualmente la fotografía está sobre mi librero, en un marco muy bonito, todos los días la veo y me recuerdo a mí misma con alegría, que nací de un padre y una madre, no por generación espontánea. Negar o excluir a mi padre corresponde a un pasado que afortunadamente ya se fue.

## **MIS PASOS POR LA VIDA**

Me impresionó a mí misma al ver que ya tengo tanto camino recorrido, sesenta y uno años, aunque dentro de mi cabeza aún me siento joven.

Algo de lo que estoy orgullosa es que como hermana mayor tuve influencia en mis hermanos respecto a amar el estudio y la lectura, cuando íbamos en la

primaria los ayudaba en sus tareas escolares y mi hermana Alma decía que yo siempre sabía todo lo que me preguntaran o en donde buscar, y si no lo sabía ¡lo inventaba!

En mi casa no había libros, yo compré los primeros cuando estaba en la secundaria y como siempre me veían leyendo, ellos poco a poco les fue interesando la lectura.

Entre los doce y quince años tuve la fortuna de aprender nadar, estar en un equipo de basquetbol, descubrí la alegría de tener un cuerpo fuerte y ágil, así que quise que mis hermanos disfrutaran de esto y los llevaba al Deportivo Oceanía para que practicaran algún deporte de manera organizada.

Quien me enseñó a nadar fue un maestro de educación física, Don Maurilio Ruiz Alarcón, amigo de mis padres. El fue como un padre sustituto cuando mis padres se divorciaron y mi padre desapareció de mi vida. Fue un cariño filial que duro treinta años, hasta su muerte; su esposa y sus hijos siempre me dijeron que el me quería igual o más que ellos mismos. El fue para mí como un gran árbol protector, y en sus ojos azules yo veía un océano de bondad.

A los dieciocho años entré a trabajar en una refaccionaría, yo había estudiado en una secundaria técnica y obtuve un diploma de auxiliar contable después hice el bachillerato técnico como Analista y programadora en computación, en los años setenta, cuando las computadoras eran gigantes, ocupaban un cuarto y se usaban tarjetas perforadas. Mi jefe, Don Gilberto Méndez, originario de Mérida, era un hombre estricto, pero justo y amable en el fondo. A los veinte años me había ascendido a jefa de crédito y cobranza; su esposa me dijo un día que él me admiraba y me quería mucho porque yo estudiaba la preparatoria nocturna al mismo tiempo que trabajaba, le ayudaba con el gasto a mi madre y además sacaba buenas calificaciones, mientras su hijo que iba en la Universidad Iberoamérica, que ya desde entonces costaba mucho dinero, no trabajaba y aún así reprobaba las

materias. Para mí era un sueño inalcanzable esa universidad y no podía creer que ese muchacho desperdiciara esa oportunidad. Un día me preguntó que yo como le hacía para cumplir con todo, yo no supe que responder, porque yo no le veía mucho mérito.

Al ganar dinero me di cuenta que podía estudiar lo que yo quisiera, así que presenté mi examen en la UNAM a los veintitrés años para la carrera de Medicina, recuerdo el Estadio Azteca lleno de aspirantes haciendo el examen con un lápiz del dos y medio, rellenando bolitas. Pensé: ¡ojalá lo logre! ¡Somos miles queriendo lo mismo! Lo logré, ingresé a la universidad en el año de 1978, era muy emocionante estar en Ciudad Universitaria y yo me sentía muy feliz estudiando Histología, Anatomía, Fisiología, satisfecha de haber dejado atrás la contabilidad.

Por esos años yo tenía muy buena memoria y además me gustaba estudiar, en el primer semestre conocí a un amigo, Luis Miguel Márquez, con el cual competía haber quien sabía más, fuimos amigos durante casi cuarenta años hasta hace unos meses que falleció. José Luis Avellaneda, amigo mutuo me expresó hace pocos meses, que él me admiraba mucho porque me sabía todos los huesos del cuerpo, con sus inserciones, sus formas y relaciones, -con tu admirable memoria “fotográfica”. Me dijo que él aprendía las clases oyéndonos a los dos en nuestros retos y competencias, dado que trabajaba por las noches y casi no tenía tiempo de estudiar. Casi cuarenta años después me dio el regalo de su admiración.

En la carrera de Medicina, el noveno y décimo semestre corresponde al Internado de Pregrado, en donde uno está ya ejerciendo en un hospital haciendo guardias nocturnas cada tercer día, afortunadamente supervisados por los médicos especialistas. Yo lo hice en la ciudad de Cuernavaca, en donde junto con otras dos compañeras que nos unimos al azar, rentamos un departamento y vivimos juntas un año, aprendiendo muchas cosas de la vida y la medicina. Maricarmen Bori y Laura Sotomayor tenemos aún la fortuna de ser amigas 32 años después. Ellas dejaron huella en mi vida y yo en la de ellas.

Después llegó el año crucial en mi vida, profesionalmente hablando. Elegí una comunidad indígena en la huasteca potosina, en donde hacer un verdadero servicio social, decía yo. Los primeros seis meses fueron tan intensos que me olvidé de mi familia en la Ciudad de México, las carencias y necesidades de las personas de la comunidad eran tantas que nada más me interesaba que tratar de resolverlas y poder ayudar con la formación de médico que había recibido; me di cuenta que era insuficiente, no sólo necesitaba saber de medicina sino de política, usos y costumbres de las comunidades, antropología y muchas cosas más. Viví muchas experiencias difíciles como médico, afortunadamente salí bien librada, traje a varios niños al mundo en situaciones a veces extremas, como el desbordamiento de un río, conflictos religiosos de las comunidades y con el comisariado ejidal por no quererme someter a su autoridad.

Ningún paciente falleció y cree un grupo de parteros, jóvenes esposos de menos de veinte años que atendían a sus mujeres en la sierra. Las enfermeras indígenas con las que trabajé en la clínica rural me dijeron que ningún pasante había visitado tan frecuentemente las diez comunidades que me correspondía atender, que los iba a dejar “muy mal acostumbrados”, ya que nunca cerraba la clínica por pretextos.

Bueno, ya me estoy sintiendo un poco incómoda, como si me “echara muchas flores” mejor aquí le paro porque siento que el ego se me está desbordando.

## **AL RESCATE DE MIS VERDADEROS SUEÑOS**

El primer deseo que recuerdo es que mi madre no tuviera prisa, que tuviera tiempo de escuchar mis preguntas y que no me apresurara para hacer las cosas.

Hoy vivo a solas o conmigo misma, y lo que más disfruto es que nadie me apesure a nada. Puedo estar en pijama hasta las 11 si tengo frío o tomar mi auto a las seis de la mañana para caminar en los Viveros de Coyoacán y recibir el rocío matinal. Creo que esa es la mayor riqueza que poseo actualmente, mi tiempo. Ya no debo dedicarlo a escuchar las dolencias de mis pacientes y además de prisa como exigía la institución, cada quince minutos, recibir un paciente; eso ha quedado atrás.

Me siguen gustando mucho las historias de vida de las mujeres, porque por lo general las cuentan muy fluidamente. Le puedo dedicar mucho tiempo a esto, aún con desconocidas, en un parque, en una sala de espera, etc. Siempre encuentro algo de asombroso en ellas o ejemplar.

No tengo obligación de hacerlo, ni gano dinero con ello, pero ese tiempo lo disfruto mucho.

De niña quería ser sobrecargo, ser muy bonita, vestirme muy elegante y hablar varios idiomas. No me considero bonita, pero si me vestía elegante cuando trabajaba como médico. Ahora prefiero la comodidad, no me gusta dedicarle demasiado tiempo a las cosas superfluas, como el maquillaje o combinar accesorios. De adolescente, quería siempre vestir como hippie, faldas largas y camisas holgadas. Así me visto ahora, que gran comodidad! Hablo dos idiomas además del español inglés y francés, y si he viajado al extranjero, no tanto como yo quisiera, pero si me sirve hablar esos idiomas. Pero para lo que más me han ayudado, es que gracias al idioma he descubierto la literatura inglesa y francesa y la forma de vida de Francia e Inglaterra.

Ya en la madurez deseaba ser psicoterapeuta porque me gusta escuchar a las personas, pero ahora tengo claro que no quiero ayudar a resolver sus problemas, sino escuchar sus historias de vida y escribir sobre ellas. Me gusta este

movimiento del ayudar a los demás hacia la expresión de mí misma por escrito. Del tu al yo.

El sueño más secreto desde la adolescencia hasta hace algunos años, era ser “artista” cantante o actriz o bailarina, estar en un escenario y que todo el público aplaudiera. A los 57 años, ingresé a un coro femenino, no canto mal, pero soy insegura, aún así pude cantar con mi coro en varios museos cada año, es algo maravilloso, eso del aplauso. También estuve en una obra de teatro que presentamos en el Centro Cultural Tlatelolco, yo era una mujer madura que seducía a un joven; fue muy divertido y el reconocimiento y los aplausos fueron algo extraordinario para mí, tanto que no pude dormir esa noche. No es que lo haya hecho muy bien, sino que logré superar mis temores.

Lo que descubro mientras voy escribiendo es que ahora me interesa el arte por sobre todas las cosas, la literatura principalmente, y bueno, siempre había soñado con ello, pero me decía no, y nunca lo había intentado. Ahora que voy haciendo mis “pininis” escribiendo, cantando y actuando, me digo sí a mí misma, y voy creando una vida diferente para mí, a lo que pensaba era “mi destino”.

### **TODO PASA... ESTO TAMBIÉN PASARÁ**

Cuando era una adolescente, mi amiga de toda la vida Soledad Guzmán me dijo esta frase ante mi enorme desconsuelo por mi primera desilusión amorosa. Me molestó mucho que lo dijera, sentí que no me entendía nada y que se creía superior a mí diciéndome una frase que había leído en un libro.

Algunos meses después, me di cuenta que ya no me dolía tanto recordarlo, que había seguido mi vida familiar y de estudiante, sintiendo nuevamente alegría en mi corazón y que nuevas ilusiones iban tomando forma.

A lo largo de mi vida, muchas, muchas veces me he dicho a mí misma la frase y la he dicho a otros también. Me ha servido en las pequeñas angustias cotidianas, las grandes desilusiones y pérdidas de todos los tamaños. Siempre resulta cierta, aunque muy frecuentemente el camino sea como un desierto doloroso, para llegar a lo que la sabiduría popular consigna: todo pasa.

Cuando mi padre regresó enfermo de cáncer después de veinticinco años de no verlo y los años que sobrevivió, y yo que me debatía entre el rencor y el deseo de ayudarlo. Me dolía el cuerpo de tristeza, de dolor y enojo. Hoy, que ya pasaron doce años de su muerte, confirmo que todo pasó y no me destruyó. Ya no hay tristeza, ni dolor cuando pienso en él.

Amé también a un hombre durante treinta años y nuestra relación tuvo tantos altibajos, tantos ires y venires, tanto amor y después mucha ira. Hace siete meses que falleció, después de nuestra última separación de dos años. Anoche encontré un c.d. con su letra escrita sobre el disco, sentí algo dulce en mi corazón y así supe que el dolor por él también ha pasado.

He estado enferma por muchos años, pero ninguna de las tragedias que yo imaginaba sucedieron, no estoy inválida, tengo una vida totalmente independiente, si bien la enfermedad no ha desaparecido, lo que pasó con el tiempo es que ya no le tengo miedo.

Claro que es más fácil aceptar la frase en retrospectiva que cuando estoy en medio de alguna tormenta, y sé que mientras tenga vida, seguirán los cambios, las crisis, el crecimiento que a veces duele, los amigos o seres queridos que mueren o se alejan y escribiré mi frase en grandes letras en donde pueda verla todos los días, porque **TODO PASA... Y ESTO TAMBIÉN PASARÁ.**

## **AMAR EL CONOCIMIENTO, MI ESTRELLA QUE ME GUÍA.**

Lo mejor que me pasó en la infancia, fue aprender a leer y escribir, era una niña solitaria y sería, adulta desde muy pequeña, por necesidades de la familia, creo yo; mi madre, criando a varios niños y con poca ayuda paterna estaba siempre ocupada para responder a mis preguntas, así que las muchas preguntas que yo tenía en mi cabeza encontraron por fin respuesta en los libros. A los siete años, le leía diariamente el periódico a mi abuela porque su vista ya no se lo permitía. Eran tardes agradables, leí lo mismo editoriales sobre el comunismo, política que sobre los crímenes de “las poquianchis”. La muerte del presidente estadounidense John F. Kenndey, hizo llorar a mi abuela, cosa que no comprendía yo, porque según yo, “ni era de nuestra familia”. Mi abuela dormitaba mientras leía y al final yo también me quedaba dormida sobre su gran brazo cálido.

Siempre me gustó ir a la escuela, en la secundaria amaba las clases de historia, geografía y biología. Aprender todo esto era muy interesante, no me sentía para nada presionada para estudiar porque me gustaba todo lo nuevo que aprendía. En esas épocas los museos no eran tan accesibles para niños y jóvenes como lo son hoy, aunque sea muy adulta me gustan los museos para niños como el Universum y el Papalote, museo del niño. Como tengo ocho sobrinos, a todos los he llevado para disfruten de una manera interesante de ver la ciencia, porque sé que a veces en las escuelas pueden presentar el conocimiento de forma muy aburrida.

Creo que el amor por el conocimiento fue previo a descubrir mi vocación por la Medicina, desde la secundaria me gustaba saber cómo funcionaba el cuerpo humano y en la adolescencia escuché hablar a un campesino muy cercano a mi abuela hablar de todo lo que había gastado de su cosecha por una enfermedad no grave. Pensé que yo quería hacer algo para evitar ese tipo de injusticias.

Entrar a la Facultad de Medicina fue un momento de gran satisfacción en mi vida y todo lo que la carrera me proporcionó: hacer el Internado en un hospital de Cuernavaca, dejar a la familia y compartir un departamento con otras compañeras, que aún siguen siendo entrañables amigas, treinta y cinco años después; aprendí muchas cosas como médico, me divertí y aprendí a vivir por mi cuenta.

El año que viví en la Huasteca Potosina en una comunidad indígena, haciendo mi servicio social, sentí que cumplía mi misión que para ellos había estudiado, fue un año intenso, aprendí muchas cosas sobre mi país, las costumbres indígenas, el machismo, la soledad y resolver cuestiones médicas difíciles, que ni siquiera me creían mis amigos médicos que se habían quedado aquí a hacer un Servicio Social muy fácil. Fue de los años que más me marcaron, para bien, como persona y como médico.

Ahora, que por cuestiones de salud, he dejado de ejercer la medicina, regreso a lo que de niña siempre me gustó, aprender cosas nuevas. Aprendo a escribir cuentos, narrar cuentos leo mucho lo escrito por cuentistas famosos y hago a un lado mi miedo a cantar en público y lo hago en un coro; y lo que estoy haciendo en este momento, escribo sobre mi vida.

La autobiografía sana viejas heridas, acomoda y valida muchos actos y relaciones olvidadas, es casi como pulir mi vida y el hecho de contársela a alguien que sé que lee con interés lo que escribo, hace que me sienta muy acompañada en este camino. Gracias Lourdes Meraz, por tu mirada y tu lectura atenta.

### **LA ESPIRITUALIDAD ESTÁ EN TODAS PARTES...**

Muy difícil para mí adentrarme al mundo de la espiritualidad, porque requiere dejar un poco de lado mis razonamientos que no terminan, lo cual es un gran obstáculo. Para mí es una búsqueda constante, percibo mi necesidad de unión con algo

superior y he estado en una haciéndolo de manera intermitente desde la adolescencia. Practicando yoga y sus fundamentos, retiros en silencio organizados por sacerdotes católicos, pero de éstos últimos salía siempre con sentimientos de culpabilidad. Ya en la madurez practicando en forma sistemática y a lo largo de diez años, la meditación budista, de introspección, vipassana. Tratando de aceptar la vida como es, no como yo quiero que sea, dándome cuenta como provoco yo misma mi propio sufrimiento. Los retiros de meditación en silencio a los que acudí eran un verdadero suplicio, porque nadie me hacía ver mis defectos y dificultades, yo sola los observaba con mi mente agitada y muchas veces iracunda. Era como estar en sesión de psicoterapia doce horas al día, ver el contenido de mi mente con la agitación del deseo, el adormecimiento de la ignorancia o la ansiedad del apego como con una lupa, magnificados, era difícil. No lograba entender que observar todo esto no era para castigarme, sino solo para darme cuenta, el objetivo no era sufrir más, solo observar con desapego. Para los budistas la idea de pecado no existe, solo son errores de pensamiento o de acción.

Los maestros de meditación dicen que hay que meditar diario, porque el sufrimiento no se acaba, pero yo quería sentirme bien, bueno tener aunque sea un poco de anestesia que se logra con algunas prácticas religiosas en las que requiere de Fe. Envidio a la gente que la tiene y no necesita razones para creer, como la gente que viene en peregrinación a la Villa de Guadalupe desde distintos estados de la República, quienes por su fe o su necesidad caminan días y noches hasta llegar cansados y hambrientos a cantar las mañanitas a la virgen de Guadalupe.

Con la meditación también he logrado cierta tranquilidad o paz en momentos, y aún estados de éxtasis, que he vivido como unión con la naturaleza. También he vivido momentos espirituales a los que llamé “milagros” cuando he atendido a mujeres en partos difíciles, o pacientes que estando muy graves, logran sobrevivir contra cualquier pronóstico médico. Escuchando música “clásica” he tenido sensaciones en las que mi cuerpo desaparece y me fundo en el infinito y lo había olvidado pero ocasionalmente me pasó también en algún orgasmo.

También creo que son momentos espirituales, cuando me he comunicado sin palabras ante gente que tiene un gran dolor o tristeza, o ante la alegría del nacimiento de un niño. Cuando todos los que estamos presentes en algún lugar guardamos silencio y sabemos que nos comunicamos sin palabras y nos rendimos a la belleza de la música o al dolor de la partida de un ser querido.

Creo que se requiere silencio y calma, respirar y agradecer. Quizás en algún momento la Paz llega, sin darme cuenta.

### **UN OBJETO VALIOSO OLVIDADO**

Después de dieciséis semanas de escritura creo que he estado conmigo misma observándome y acompañándome; en el proceso he terminado de sanar viejas heridas, rescatado y valorado actos y relaciones olvidadas. Siento como si me hubiera encontrado un objeto valioso olvidado en una casa que ya no visitaba, lo pulí y le saqué brillo, así veo ahora mi vida, más interesante y con más brillo.

También sé que no escribía solo para mí misma, sino para una lectora atenta, inteligente y perspicaz: Lourdes Meraz. Así, es un compromiso más amplio, no solo conmigo misma, sino que formo parte de una comunidad de mujeres que estamos haciendo lo mismo, redescubriéndonos, y alguien que tiene mucha más experiencia y preparación en este camino nos acompaña y lleva una luz que nos guía. Aún siendo virtual el curso, la casa que nos cobija, DEMAC, está presente en mi corazón, por su generosidad de ofrecer de forma gratuita este curso.

Durante algunas semanas del curso, tuve algunos retos de salud que enfrentar tanto de mí madre como míos, me mudé de departamento y por primera vez en muchos años me sentí muy sola. El compromiso de escribir cada semana con temas tan diferentes y a veces tan profundos, me ayudó a encontrar en mí

misma la fortaleza que necesitaba, simplemente el escribir de tantas experiencias que he vivido me sentí fortalecida.

No siento que he llegado a algún lugar en especial, me agrada sentir la energía física y emocional para moverme, porque me sentía estancada en un solo sitio sin ánimos para nuevos proyectos. Ahora, pienso en la posibilidad de vivir en otro estado de la República Mexicana y también en ir a Turquía, estoy ahorrando y estudiando inglés y quiero hacerlo para el próximo o año.

A veces vuelvo a sentir la energía y curiosidad adolescente que había perdido, y como dije al principio, encontré un objeto valioso que había olvidado, no lo quiero volver a perder.