

Respirar

Soy una mujer de 36 años originaria de la Ciudad de México.
Hoy me encuentro en uno de los puntos más complicados, sin embargo, estoy comenzando de nuevo, al menos lo intento.

Hoy, por estas fechas estoy cumpliendo un año de pérdidas:

Primero, mis bebés, Alexander y Rodrigo (dos años de uno, un año del otro).

Segundo, mi pareja.

Tercero, el que fue mi hogar.

Estoy tratando de rearmar lo que solté en esos momentos.

Hoy es un poco menos difícil el día, he llegado al punto en el que no tengo que recordar a cada momento “respirar”, pero aún hay momentos en que es imperante pensar en hacerlo.

Sin duda ha sido difícil, pero “pian pianito”, voy caminando.

Ese es mi punto de partida, el del duelo que aún no logro acomodar, el de las ganas de “hablar”, de ser “escuchada”, de sentir que me muevo, el de atreverme a comenzar caminos diferentes, con personas diferentes que, al parecer, me quieren acompañar

Ese es mi punto de partida, pensar y desear que “el aire que entra”, es suficiente para continuar.

Tratando de recordar quién soy

Yo soy:

Hace poco más de un año ya, que justo he querido al menos comenzar a pensar en la respuesta a esas preguntas.

Desde muy pequeña el saber lo que soy y siento ha sido medular en mi vida, por circunstancias adversas desde muy pequeña he tenido que ser de maneras que no necesariamente soy.

Ha sido complicado descubrir qué o quién soy por diferentes métodos de auto defensa, es difícil darse permiso de “ser” en momentos de estrés, así que trabajar en pantallas ha sido necesario. Después de años de tratar de ser lo que no soy: fuerte, hostil y solitaria, gracias a una terapia que tomé, descubrí las maneras en las que aprendí a esconder a la que fui y soy.

Yo soy una mujer que ha pasado por cosas, como todos en esta vida, soy una mujer que tiene miedos que no ha logrado soltar del todo. Soy una mujer insegura, pero al mismo tiempo conozco lo suficiente a la mujer que ahora escribe como para asegurar que soy capaz de salir adelante (delante de qué, no lo sé, pero sigo caminando)

Soy una mujer herida y en duelo, aun así, trato de respirar cada día y encontrar las grandes o pequeñas cosas que día a día “hacen magia” en la vida.

Soy agradecida o al menos intento serlo, comprometida, ahora conmigo y mi proceso, soy necia, sumamente necia. Eso lo descubrí de muy pequeñita, uno tiene que serlo para sobrevivir.

No soy:

Víctima.

A penas puedo hablar de temas que marcaron mi vida sin entrar en ataques de ansiedad o de llanto. De pequeña descubrí que “el infierno” existe, de ahí descubrí también la necedad que nace de sentir que no queda nada más... después de años de tratar de “olvidar” acepté mi depresión, que fue cuando entendí cómo logré salir adelante.

Puedo no estar segura de lo que soy, pero de las cosas que no soy puedo estar segura, no fui ni soy víctima de nada ni nadie, las decisiones que he tomado han sido por algo, las cosas que me “han” sucedido las asumo y las trato de acomodar.

Me da miedo,

“No escuchar mi voz”, por muchas cosas desde hace mucho aprendí a “no hacer ruido” hasta que dejé de escucharme, me ha costado mucho expresarme, en el esfuerzo de no ser notada “me perdí” hay días en los que en verdad no me veo o escucho, sé que uso muchas imágenes, pero no sé cómo explicarlo de otra forma. La tristeza me enseñó que uno está, pero no está, se suelta tanto que hay veces que cuesta encontrar el camino de vuelta a uno mismo.

Me da miedo no poder acomodar mis duelos, me da miedo, aunque ya no terror la depresión.

Me da miedo volverme a embarazar, hoy, ahora pienso que no sería capaz de sobrellevar otra pérdida de ese tipo.

Me da miedo caer en “vicios” como el hacer “todo” por agradar...

Espero,

Ya no espero nada...

A pesar de ser necia y positiva, de creer en que las cosas, el mundo se puede cambiar, me cuesta mucho en estos momentos “esperar”.

Me gusta pensar que es parte de todo lo que ando acomodando y que una vez que logre “agarrar fuerzas” voy a volver de donde ando “guardada”.

Mi mundo es.

No sé cómo contestar esa pregunta, estoy escribiendo esto después de unos diez minutos de ver la pregunta.

Estoy tratando de entender en dónde estoy, mi mundo podría ser mi familia, mi trabajo, mi tratar día a día de sentirme mejor.

Ahí sigo...

Lo que veo cuando me paro frente al espejo es un espejismo de lo que un día fui o creí ser, veo un letrero “Cerrado por derribo” / “En reconstrucción”, depende del día veo uno u otro.

Me veo y no puedo apartar mi vista de las cicatrices que ahora marcan la nada, lo que pudo ser y no es.

Mi mirada se concentra en mi vientre y en la ausencia.

Hoy me paro frente al espejo y veo tres cicatrices en mi vientre:

Una: la que buscó,

Otra: la que encontró,

y...

tanta ironía,

de mi ombligo, de lo que una vez me conectó a la vida, la cicatriz que me “arrebato” a mi crío.

Veo a una mujer que llora y que siente todo. Siempre ha sido así, pero hoy llora y se duele.

Hay días en los que me encuentro a ratos, veo una sonrisa que me es familiar, veo unos ojos que tratan de admirar y absorber.

Me paro frente al espejo y hago un trabajo consciente de “querencia” (una de las primeras misiones cuando comencé, hace muchos años terapia, fue el comenzar a reconocerse, aceptarme y quererme).

También veo a una mujer “grandota”, diría mi viejo, soy quien soy y desde hace un tiempo no quiero ser otra.

Veo una mujer a la que le “costó” diez años el sentirse y reconocerse, que desde el momento en que reconoció la tristeza que la acompaña y tal vez acompañará por el resto de la vida, sabe y puede ser feliz.

Veo mucho, observo adentro y fuera, veo mucho trabajo y desesperación, pero nunca derrota.

Físicamente aún me cuesta verme, no asumo lo que otros, me gustan mis gorditos, aunque sin ellos también me reconozco, veo mi cabello multicolor, veo lo que he “reclamado” en mí, mis tatuajes, esas son cicatrices que yo necesité plasmar a la par de las que se me han hecho del “dolor”

En contraste de las cicatrices que me arrebataron un futuro deseado, están mis mariposas y alas, mis dos críos no en cicatriz sino en amor.

Hoy me paro frente al espejo y no me encuentro, pero sé que estoy.

En algún lugar de las ojeras, las cicatrices, el cansancio, las canas, el llanto que no para cuando trato de encontrarme, de observarme, de amarme, aún estoy.

Hoy me veo cansada y triste, pero me veo, ahí sigo.

Nota al lector:

Ha sido extremadamente difícil para mí esta misión, no logro encontrar huellas dejadas por mí...

Me he pasado días pensando, haciendo listas, consultando lo que podría ser una huella que mi paso ha dejado. No logro hilar las ideas que revolotean en mi cabeza, sé que "he tocado" de una u otra forma alguna vida o algún lugar, quiero pensar... Uno de los grandes problemas que he tenido a lo largo de mi vida es tener claro lo que la ha marcado, pero no lo que mi vida pudo haber hecho... Un sentido, qué hacer... no logro comprender.

Mis decisiones han sido en defensa propia, la carrera que decidí estudiar por convicción, dejarla por salud mental, de una u otra forma a partir de ese punto (dejar la carrera) he hecho lo que he querido, cosa que me ha permitido crecer de muchas formas que no hubiera imaginado.

Comenzaré diciendo que no es falsa modestia, es la imposibilidad de aceptar la idea de haber dejado huella, contradicción clara a mi gusto por la historia y por la firme creencia de que cada persona nos deja algo en la vida...

SI MUERO HOY

Huella:

Señal o rastro que queda de una cosa o de un suceso.

"la huella del pasado más lejano no se ha borrado totalmente de nuestra vida cotidiana; se puede corregir sin dejar huella del texto anterior; es patente la huella española en buena parte de estos edificios"

Desde muy pequeña esa era la frase que me repetía una y otra vez antes de dormir "Si muero hoy... ¿Quién lo notaría?" ¿A quién afectaría? ¿Quién me recordará?.

La muerte, la marca de alguien, "la huella"... me ha acompañado desde muy pequeña, aprendí a no dejar huella, al menos a intentarlo, era cuestión de supervivencia entonces, ahora es un lugar común... Poco a poco y caminando aprendí, me enamoré de las huellas de otros: en libros, letras, piedras, canciones, caricias.

He buscado en archivos, en libros, en hojas los rastros de otros, las historias, tal vez los motivos.

Conozco las huellas, las marcas, los caminos que otros dejan o forjan, miro mis pies, los reconozco, los observo y muevo los dedos. Miro hacia atrás y me sigo preguntando: “Si muero hoy...”

Mis padres, mis hermanos y mi sobrina sin duda me recordarían, sabrían que hay un espacio que era mío.

Huellas, las huellas que he dejado en mi propia vida, esas las reconozco un poco más, de pequeña era necia, firme y confiada... se me rompió la vida, de los pedazos recuperaré la necedad, indispensable para continuar, pero la inseguridad y el miedo de montaron sin yo poder protestar.

Pasaron los años y la niña necia, temerosa e insegura encontró una actividad que fue magia y que la ayudó a “volar” durante tres años dentro de una cancha de sintió feliz, dándole fuerte al balón, perteneciendo y “siendo buena” y aceptada... la actividad trajo consecuencias que nunca imaginó, su cuerpo dejó de ser invisible, por primera vez en años la volvían a mirar, la aún niña no supo que hacer y abandonó lo que hasta ese momento fue la felicidad... Sentada viendo cómo la vida seguía su curso encontró “paz” en un lugar que había conocido ya, una pequeña sombra que era familiar.

Sin duda he dejado huella en algún lugar, en alguien o en algo... si tan solo supiera cuál.

Me ha causado tanta dificultad esta misión que he preguntado a dos personas para tratar de encontrar guía, ayuda... una de ellas me trató de explicar lo que entendía del texto de “instrucciones”, la segunda dijo algo que no me sorprendió, pero sentí algo al leerlo:

“No elijas verte desde la oscuridad (eres propensa a inclinarse allá) enfócate en lo positivo”

Pensando en eso hice la siguiente lista para tratar de darme una guía, tal vez un hilo conductor para comenzar a escribir:

- Historia
- Cuidar a mis güelos
- Cafetería
- Tienda/consulta
- Pintura
- Alebrijes
- Cantar
- Cuidar a mis changos
- Rescatar animales

Actividades que he hecho o dejado de hacer que creo han guiado mis pasos hasta el día de hoy...

No soy objetiva en cuanto a enumerar las huellas que he dejado en mi camino (de manera luminosa). Hoy no encuentro claro el concepto de haber aportado algo digno de enunciar...

Hoy no es un buen día, buen mes, no logro pensar...

Tal vez confianza, eso sí estoy segura de que he logrado sembrar...

“En el campo de la escritura como en el de la investigación, perderse es parte del camino. En ambos casos la única opción para volver a encontrar el sendero, es continuar.”

Donají Toledo.