

Besos al Cielo



HD Cruz

BESOS AL CIELO

H.D.CRUIZ

AGRADECIMIENTOS

Este libro contiene mi forma de ver la vida y la muerte, vertida en cada respuesta a las preguntas que me hacéis de continuo a los que vais llegando. Todas ellas han sido recibidas en mensajes, cartas o en largos paseos, cafés y conversaciones llenas de risas, recuerdos y lágrimas. Muchas de ellas se han compartido en las respuestas de mi programa de radio durante casi tres años: “LA TARDE CON ELENA” que se realizaba desde una pequeña emisora de radio y que, mediante la tecnología de los ordenadores, nos llevaron a cada rincón del mundo, logrando que los sentimientos y las palabras nos unieran a través de las ondas.

Siguen llegando muchas preguntas y muchísimas personas, demasiadas cada día, que pierden aquello que les daba la vida. Intentaré cubrir tantas preguntas y dudas como me sea posible mientras dure la realización de este libro. Me llevará algunos meses ponerle la palabra Fin a un libro que nunca lo tendrá, después de estar trabajando durante todo este año en un amplio borrador que no ha dejado de crecer de día en día. Nada es blanco o negro en la vida, y por supuesto que mis respuestas no serán válidas para todos, pero espero que de alguna forma y en alguno de los párrafos de estas páginas encontréis una gotita de esperanza o de alivio. No puedo daros más que aquello que poseo y os brindo, intentando quizás lo imposible, dar fuerza a esas alas que ahora mismo nos cobijan.

Pero sobre todo quiero agradecer su aportación desinteresada y anónima a aquellos que compartirán conmigo y con vosotros, la parte más íntima y dolorosa de su vida: la muerte de un hijo.

En mi libro; “MI VIDA SIN TI” reflejé mi dolor y mis pautas para seguir viviendo en los primeros meses después de perder a mi hijo pequeño Humberto en un accidente de tráfico con tan solo dieciséis años. Sobre todo la fuerza del amor perenne por mis hijos, a la vida, y a las personas que han hecho que mi vida brille sin límites, me ha permitido encontrar un camino y una paz. Además de un exquisito y frágil equilibrio que me permiten seguir “viviendo” y no solo seguir sobreviviendo. Mi mayor historia de amor, mi canto a la vida y a la pena más infinita que me desgarró el alma.

Con el tiempo he aprendido de cada persona que ha llegado a mí, que me han confiado sus corazones y sus tristezas, y a las que he intentado ayudar en

todo lo que he podido en una situación tan desesperada. Solo escucharles, darles un tiempo que necesitaban, una comprensión que sólo puede darles alguien que sufre su mismo dolor, un cariño y una comprensión que en la mayoría de las veces ha viajado desde la pantalla de un ordenador y por los cables que ahora nos unen. En algunas maravillosas ocasiones, he podido conocerles en persona y darles ese abrazo inmenso que me moría por darles cuando hablábamos cada día o noche. No es demasiado...pero les he dado y les sigo regalando tanto como poseo de mí misma.

Algunas de esas personas siguen a mi lado, seguimos hablando, riendo o llorando e intentando que compartan mi punto positivo de este dolor sin límites, de esta condena a la que cada día se le añade un día más sin ellos. Otros han seguido con sus vidas y me alegro por ellos, porque quiero creer que les ayudé aunque fuera de una forma ínfima y sencilla cuando más me necesitaban. Que siempre estuve ahí aun cuando les regalaba aquello que a mí me hacía falta, dándoles ánimos y esperanzas mientras mi corazón sangraba y mis lágrimas caían sobre el teclado. Pero como siempre les decía y sigo haciéndolo: el amor jamás viaja en una sola dirección y cuanto más amor das, más recibes.

Sin embargo creo que hay muchas situaciones diferentes en las que vosotros, los que llegáis a mí, os veis envueltos y no soy la mejor fuente de información que quienes lo han vivido. La muerte de un hijo te despoja de un trocito de vida, la que se va con ellos y eso no cambia para ninguna de las madres o padres que lo sufrimos. Sin embargo no es lo mismo un accidente, una adicción, una larga enfermedad o un suicidio, cada muerte deja su huella indeleble en aquellos que les aman.

Las personas que participarán en este libro, son mujeres y hombres, madres y padres que han pasado por este dolor extremo y han logrado volver a “vivir”. De entre todos mis contactos he seleccionado a aquellos que han conseguido un pequeño y frágil equilibrio, sólo unos poquitos han accedido a regalaros esa parte de un valor ilimitado de ellos mismos. Os regalarán su experiencia y sus pautas para poder seguir “viviendo” y no sobreviviendo, intentando dar cada día lo mejor de sí mismas a quienes aman y les rodean.

Solo quiero reflejar en este libro pautas, consejos y formas de sobrellevar algo con lo que es casi imposible vivir. Ayudar a quienes pasan por esta traumática situación y quizás y si hay suerte...poder evitar algunas muertes, y si no lo es: poder entregaros un libro en el que el amor y el dolor sin límites

por nuestros hijos os ayuden a valorarlos hasta las últimas consecuencias.

Leer este libro con el mayor amor a los hijos, a los que nos rodean y sobre todo a aquellos que amamos y necesitamos todos los días de nuestra vida.

Mil gracias a todos los que de una forma u otra habéis ayudado. De una forma especial, incluyo a un agente de los cuerpos de seguridad, un amigo, que ha despejado mis dudas y me ha proporcionado la información sobre el funcionamiento de aquellos cuerpos del estado que nos protegen. Gracias mi caballero de verde, siempre has estado en los peores momentos.

Mil besos al cielo para todas las estrellas que brillan para nosotros más allá del infinito.

DEDICATORIA: NUNCA

“Nunca hubiera querido perderte hijo mío pero tampoco renuncio a haberte tenido este corto espacio de tiempo, a esos dieciséis años increíbles y geniales que compartimos. Nunca pensamos en que la muerte nos sigue y acecha de cerca, que es parte de la misma vida y que puede sorprendernos cuando menos la esperamos. Porque no hay muerte si no hay vida antes, y eso sí, la vivimos hasta la locura más exquisita.

Gracias por brindarme todos esos hermosos recuerdos que compartimos desde que llegaste a mi vida, y hasta que te fuiste. Proyectos, sueños, alegrías y triunfos que disfrutamos entre risas que llenaron momentos especiales que nos unen más allá de la muerte. Pesares y tristezas que afrontamos juntos, como uno solo.

Renaceré cada mañana de entre los trocitos de este dañado corazón, por los que los dos amamos aquí y a los que jamás abandonamos, y sobre todo por ti...por la vida que no has podido vivir. Por los que llegarán con sus corazones rotos, y a los que intentaré ayudar y de alguna forma consolar lo inconsolable, y me alzaré hasta el cielo cada noche rozando el infinito con mi corazón, buscándote en las noches más oscuras y calladas, y entre las estrellas más distantes con la última lágrima de los largos días sin ti.”

Comienzo a escribir este libro el 7 de Marzo de 2016, hace 4 años y seis meses que te vi por última vez.

Mil besos al cielo hijo mío, os quiere, mami.

INTRODUCCIÓN

“NUNCA” Está es una palabra que jamás deberíamos usar, y sin embargo lo hacemos con una regularidad y confianza pasmosa, como el jamás que acabo de utilizar y que tampoco debería existir. La vida es la única que tiene el poder de usarlas, porque ella es la que nos conduce a situaciones y encrucijadas, que nos obligan a tomar decisiones que modifican cada día de nuestras vidas. Hay crueles instantes que desbaratan todos aquellos planes, sueños y esperanzas que se truncan sin poder hacer nada por evitarlo, en un solo segundo mortal y fatídico que nos acompañará en cada aliento de lo que duren nuestras vidas.

He escrito durante toda mi vida y no recuerdo ninguna época en la que no hiciera. Los libros han sido mi mayor refugio en una vida difícil, con grandes carencias y de lucha continua. Junto a las responsabilidades de adulta que me vi obligada a enfrentar desde mis primeros años, y leyendo incansablemente hasta devorar todo aquello que cayera en mis manos. Escribir y reflejar mis sentimientos más profundos, mis sueños, o hacer radio, han sido mis mejores apoyos cuando lo peor llegó. Las palabras jamás me han abandonado, con ellas sueño y escapo de una realidad que me aplasta de dolor y hace sufrir a mi corazón. La vida es como una rosa que te da belleza, aroma y color, puedes pararte a contemplarla maravillado y a la vez te hace sangrar con cada espina.

Siempre soñé con escribir esos sueños que imaginaba en mi mente, amores eternos que os hicieran acompañarme y que os llenarán de amor sin romperos el corazón. Erotismo que os llevará a desear sentir ese deseo que acompaña al amor más intenso, aquel que sentimos junto a las personas que amamos. Me prometí a mí misma de una forma estúpida e irreflexiva que “NUNCA”... escribiría un libro triste, y sin embargo he escrito el más triste que nadie debería escribir, ni leer: “MI VIDA SIN TI”. Es y creo que siempre será mi mayor obra de amor, lo mejor que nunca escribiré y un libro que nace de lo más horrible que puede sucederle a una madre: la muerte de un hijo.

Es un libro que nació con estrella y alas, por el que he luchado y seguiré haciéndolo mientras tenga aliento. He tenido aliados que han creído en él, y sobre todo, os he tenido a los lectores que habéis abierto sus páginas y habéis muerto un poquito de amor con cada renglón escrito, con la pena más infinita y un amor eterno a mi hijo y a la vida.

Ha tocado miles de corazones rotos que han ido llegando a mí y a mi libro. Ha repartido un consuelo chiquitín y una forma de ver la vida y la muerte, la mía, pero que les ayuda a sentirse por lo menos comprendidos en este dolor que nos arrasa. Sólo por eso ha merecido la pena escribirlo en esas noches silenciosas y eternas, de inmensa tristeza que me rompía el corazón, haciéndolo sangrar con cada palabra con la que plasmaba los sentimientos que me rompían en pedazos.

Noches de silencio y gritos del alma, de un corazón sangrando y un alma deshecha en jirones, con un dolor que grita sin tener que despertar a nadie. Un libro que consiguió que mi mente y mi cuerpo clamaran por mi hijo, sin que nadie me escuchara derrumbarme noche tras noche.

“BESOS AL CIELO” nace después de negarme mil y una veces en mis programas de radio y a mí misma, a escribir una segunda parte de “MI VIDA SIN TI”. Sin embargo esta vida me ha llevado a conocer miles de casos, demasiados, a los que quiero darles voz.

Esta idea ha ido creciendo y tomando forma a través del tiempo y constará de tres partes que irán intercalándose unas con otras: una será la de darle voz a personas que comparten mi corazón roto, su forma de ver y sobrellevar la vida de cada día, sin poseer ahora parte de lo que nos la daba. Padres que han logrado volver a “vivir” y que compartirán sus propias pautas para poder lograrlo. Algunas de esas personas seguirán unas preguntas para guiarles (plasmear sentimientos no es fácil y cuando el dolor es tan extremo, aún menos) y contestarán a las que ellos decidan, sin ninguna presión y de forma totalmente anónima y voluntaria. Pautas y formas de ver la muerte de una forma distinta a la mía, pero no por ello ni peores, ni mejores. Mi frase más famosa cuando hablo con mis chicas es “que cada uno sobrevive como puede” y no hay mayor verdad. Cada uno de nosotros busca la forma de volver a funcionar con un corazón roto pero que sigue latiendo con la fuerza incombustible del amor más eterno, el que les tenemos a nuestros hijos, a la mejor parte de nosotros mismos.

Todos los que participan con sus experiencias -accidentes, enfermedad, suicidios, drogas y todas las terribles situaciones que plasmaré en este libro- han perdido a sus hijos e hijas. El resultado final es la muerte de aquellos que amamos más allá de la vida, pero cada caso es distinto y a la vez igual.

Sólo espero que entre estos testimonios que generosamente se compartirán con vosotros encontréis una pauta que os ayude y que os deis cuenta de que

muchos hemos pasado por ello y hemos conseguido volver a “vivir”. No como antes, no con esa alegría que desconocía esta tragedia, pero sí que hemos vuelto a engancharnos a la vida, aunque algunas veces tan sólo nos rodee y no llegue a tocarnos.

Otra parte contendrá las preguntas que se han recibido en directo en mi programa de radio “LA TARDE CON ELENA”, en el que teníamos un corto espacio de tiempo al final de cada programa para dar una salida a los sentimientos del dolor más extremo, a la vez que intentábamos hacer brillar un rayo de esperanza y un delicado alivio a todas las preguntas que nos hacemos cuando lo peor de una vida nos golpea hasta robarnos el aliento.

Y por último publicaciones, dedicatorias de mis libros, versos y escritos que he ido publicando para mi hijo. Porque mis “BESOS AL CIELO” nacieron cada noche con mis buenas noches a mi estrella más distante, que brilla más allá del infinito. Nacieron para mi hijo, al que extraño hasta la desesperación más absoluta pero que sigue viviendo en mi corazón y a mi lado.

Iré intercalando estas tres partes para hacer un libro que sea profundo, lleno de respuestas que espero que os ayuden a encontrar un sencillo consuelo o una forma de seguir. Será triste, lleno de sentimientos, pero que también estará impregnado de un amor más fuerte que la muerte que nos los ha arrebatado, y sobre todo de personas que hemos tenido la gran suerte de vivir a su lado y tenerles en nuestras vidas.

Todos mis libros están dedicados a mis hijos: Elena, mi hija mayor, que fue, es y siempre será mi primer rayo de sol; y para mi amor eterno, Humberto, mi hijo pequeño, que llenó nuestras vidas de esa sonrisa perenne y guasona que nos conquistaba el corazón. Un deportista que brillaba con fuerza en los campos de fútbol, pero también en su compañerismo y juego limpio con el contrario. Un joven inteligente, despierto y lleno de vida que ahora vive más allá de las estrellas, pero que sigue viviendo dentro de mí y de los que le amaremos por siempre. Porque la muerte no puede quitarme aquello que vive en mi mente, alma y corazón. Porque sigo sintiendo ese dorado hilo invisible que las mamás jamás perdemos, y que sigue siendo tan fuerte como cuando estaba a mi lado, logrando derrotar a la mismísima muerte porque nunca se rompe.

Generalmente hablaré en femenino porque soy ante todo una mamá, y porque las mujeres nos abrimos de una forma más generosa emocionalmente. Compartimos y buscamos la forma de seguir dando vida a quienes nos rodean,

aunque nosotras nos estemos derrumbando. Hay hombres que me hablan de su pesar y que comparten conmigo su pérdida, pero no de una forma pública. Les es más difícil abrirse, y por lo tanto de aceptar la invitación de participar en este libro con su testimonio. No pierdo la esperanza de que alguno de ellos lo haga antes de poner el fin.

Os hablaré de mis chicas, porque son las mamás de corazones rotos y las que siguen luchando a brazo partido para seguir “viviendo”. Mujeres de todas las edades, desde la juventud de una madre primeriza, hasta las mujeres que ya ven el ocaso de sus vidas junto a sus nietos, pero que siguen siendo mis nenas porque las quiero a todas por igual, incluso a las que se han ido.

Espero que este libro ayude tanto como “MI VIDA SIN TI” lo ha hecho y seguirá haciéndolo por siempre. Disfruten de su lectura, pero sobre todo piensen, valoren y dejen que sus corazones les guíen. La vida es el viaje más hermoso por las personas que nos acompañan, en este camino que todos emprendemos el día que somos creados por el amor entre dos personas.

Espero que esta sea otra obra de amor inmenso que les llevará a la realidad más hiriente y al amor más puro.

PUBLICAR 2012

Se impone explicarles por qué llegué al mundo editorial. Una promesa a mi hijo me llevó a escribir a una de las editoriales que habían aceptado mis libros años atrás, tras una apuesta entre mi hijo y yo. Unos libros que esperaron momentos mejores y más propicios que aquellos instantes difíciles, para nacer y llegar a compartirlos con todos vosotros.

Envié esos borradores pensando que serían rechazados sin piedad, pero me sorprendieron cuando algunas editoriales les dieron el visto bueno. Mi situación personal y económica en aquellos momentos, con mis hijos estudiando en la universidad y en estudios superiores de un plan bilingüe, hicieron que aparcara ese sueño. Pero hizo que le prometiera a mi pequeño que, algún día, cuando ellos ya no necesitaran una cantidad tan elevada de dinero en la inversión de su educación, lo haría. Todo ha quedado aparcado en mi vida porque ellos y su futuro siempre han sido mi mayor sueño, esperanza y alegría. Sus éxitos fueron y son mis mejores sonrisas y sus fracasos mis lágrimas más amargas. Siempre he estado a su lado, apoyándoles, apuntalando sus sueños, dándoles ánimos con mi positivismo incansable, incentivándoles a superar los obstáculos de la vida, o simplemente arropándoles cuando nada podía consolarles.

Cuando mi hijo murió esa promesa acudió en mi rescate, y me puse en contacto con una de las editoriales que habían seleccionado mis libros años antes y cumplí mi promesa. Ese camino que me dejó marcado ha sido mi mejor aliado a la hora de volver a caminar con fuerza por la vida.

Mi estado emocional cuando publiqué ese primer libro era catastrófico y ni siquiera contemplaba seguir escribiendo, hasta tenía mis dudas de poder seguir viviendo un solo día más. Sin embargo en las noches más oscuras y solitarias que siguieron a la muerte de Humberto le escribía sin descanso, ahogándome en mi dolor y reflejándolo en aquellos renglones, en los que plasmaba aquello que me mata lentamente, día a día, sin descanso pero de forma efectiva y mortal.

Ni siquiera pensaba en volver a publicar, no tenía ni una sola red social, desconocía el mundillo informático y editorial. Las trampas, los abusos, el saqueo del trabajo largo y laborioso que se emplea en cada libro y que sufrimos los escritores, pero de todo aprendes y hoy veo el lado positivo de

todos aquellos errores y aciertos. Por otro lado tampoco quería compartir mis sentimientos, mi dolor, mi vida, mi corazón roto y sobre todo mi profundo amor por mis hijos y por la vida misma. Sin embargo comencé a tejer mis redes sociales y fueron llegando más corazones rotos que se unían cada día, con los que hablaba por mensajes y que fui uniendo a quienes iba encontrando a mi vez. Creando una gran red que se fue tejiendo y que ha ido creciendo y uniendo personas por todos los países con sólo una cosa en común: nuestro amor a los hijos y un corazón roto por los que ya no están a nuestro lado.

Los libros van creciendo en tu cabeza, se van organizando y las ideas comienzan a golpearte y te exigen nacer, y me embarqué en darle vida a “MI VIDA SIN TI” Los que me conocen saben que soy pasional hasta la exageración y que todo lo hago con el ímpetu de una fuerza de la naturaleza, doy lo mejor de mí misma en aquello que me propongo y jamás me rindo. Más muerta que viva, comencé a trabajar con el libro, y sigo y seguiré haciéndolo. Nadie, ni siquiera la muerte puede derrotarte si trabajas, luchas y no te rindes. Le odio y le amo con las misma pasión, no debió nacer porque nadie debería de conocer este inhumano dolor y porque mi hijo seguiría vivo a mi lado. Sin embargo mi corazón roto ha llenado muchísimos otros por toda la Tierra, tocándolos y dándoles un pequeño consuelo. Unas palabras que les han ayudado y seguirán haciéndolo, o eso espero, porque todos los días hay personas que pierden a sus hijos y se sienten tan solos como nunca se han sentido.

Cuando lo leen se dan cuenta de que sus sentimientos, esos que les dominan pero que no saben explicar, plasmar, ni entender, son los mismos que cobran vida entre esos renglones, y que yo, una desconocida, una madre que llora la misma pérdida que ellos, los ha escrito, les ha dado vida entre las palabras de un libro intenso y lo ha reflejado para ellos.

17 AÑOS, 6 DE FEBRERO 2012

Hoy es un día desolador cariño mío, jamás pensé en que no vería tus diecisiete años ¿qué madre puede hacerlo? He puesto en marcha ese sueño que los dos compartíamos, el de publicar los libros, te lo prometí hijo mío y sabes que aunque me destroce, lo haré. Te extraño tanto que apenas sé cómo sigo respirando, y mucho menos sobreviviendo, ni siquiera sé cómo voy a vivir un solo día más. Sigo sin saber cómo voy a “vivir” sin ti...

SIEMPRE JUNTOS

“Cómo tú mismo me dijiste, nada podrá separarnos,
ni el mar más bravío, ni el volcán más ardiente,
y ni siquiera la muerte.

Te echo inmensamente de menos,
pero te llevo cada segundo conmigo.
Y recuerda, la vida es sólo un suspiro.
Espérame mi niño,
que pronto estaré contigo.

Te quiere, mami.

H. D. CRUZ

LA CARRETERA MATA...

Quizás porque mi hijo murió en una fría carretera una mañana de Octubre de 2011, los padres que han ido llegando a mí son en mayor parte personas que han perdido a sus hijos en un fatal accidente de tráfico. Una muerte inesperada, un shock emocional que te destroza en apenas unos segundos, en los que miles de preguntas, una rabia desmedida, un sentido de injusticia y un dolor tan intenso y desgarrador como nunca has sentido te recorre.

Segundos, minutos, horas, meses y toda una vida en los que quisieras inundar el mundo de lágrimas y dolor, pero en el que a la vez piensas en aquellos que siguen a tu lado y amas con la fuerza de toda esa rabia que te saquea el corazón y la mente.

Las carreteras siegan la vida de miles, millones de personas en todos los países. Cifras frías e inhumanas que no reflejan lo que esas muertes significan para quienes les aman y rodean, para la sociedad y en general para todos.

Sospecho que son cifras maquilladas y quizás hasta lejos de la realidad, pero son las que se nos proporcionan y aun así y con todo, son devastadoras. Las muertes en accidentes de tráfico sólo en la Unión Europea ascienden en el año 2015 a 26.000 personas y alrededor de unos 135.000 heridos graves. Hay que resaltar que no todas las fuerzas del orden que trabajan en las carreteras informan de igual forma sobre estos hechos, por lo tanto es bastante difícil saber el alcance total. Incluso podemos añadir que las personas heridas que se ven implicadas en un accidente de tráfico no entran en estas estadísticas si no fallecen en las siguientes 24 horas, sus causas de la muerte serán especificadas en sus informes de defunción como complicaciones, agravamientos o simples muertes inevitables por los daños recibidos. De todas formas eso no cambia el hecho de que millones de personas sufren por cada muerte inesperada en esas carreteras.

Los padres somos los que recibimos el primer impacto mortal, porque nuestros hijos nunca serán lo bastante mayores para dejar de preocuparnos por ellos, y aún menos para dejar de ser nuestros pequeños, nuestros niños. Ningún padre normal espera que el orden natural se rompa: nuestros padres nos precederán y nosotros estaremos con nuestros hijos hasta nuestro último aliento. Algo que por desgracia no respeta ni la misma vida y que es una cruel realidad en la que nunca pensamos. Somos padres desde que la idea de darles

la vida anida en nuestra mente y corazón, y jamás dejamos de serlo. No hay amor más desinteresado, ni puro, que el de los padres.

Algunos dirán que “NO” todos los padres aman con esa fuerza, ni con esa intensidad y es verdad, pero yo los considero, como mínimo, estúpidos personajillos que se pasean por el mundo sin amar ni a sus propios vástagos, porque para ellos no son hijos. Son el resultado indeseado de sus actos, pero no por ello son amados. Algunos incluso son simplemente monstruos o anomalías de la naturaleza, que no deberían de haber sido bendecidos por la misma naturaleza que les dio la vida.

Sus hermanos son los siguientes de esta sangrienta lista de daños emocionales, sobre todo si como los míos se adoraban el uno al otro. Habían llegado a esa edad en que el pequeño había llegado a entenderse a la perfección con su madura y juiciosa hermana, pero que a la vez tenía su propia y distinta forma de ver la vida y lo que le rodeaba. Tan distintos y a la vez tan iguales. Mi hija nunca se recuperará de ese golpe, lo sé.

He conocido a los hermanos de otras chicas y chicos fallecidos, y por mal que se llevaran, son sus hermanos, mayores o pequeños. Incluso los que están distanciados por los kilómetros o las diferencias sienten la pérdida, se doblan con el dolor y aunque sea de una forma leve sienten esa rotura, ese daño atroz que les acompañará para siempre.

La familia es la siguiente en la lista, cuanto más roce, más dolor sienten, porque aquello que más amas, más te duele perderlo. Otros lo sentirán de una forma más culpable, o con la sensación de no haber aprovechado el tiempo que se les concedió al lado de quienes se han ido. La muerte tiene el poder de arrebatarte instantes perfectos, sueños, proyectos, risas...En definitiva, la vida que debieron vivir a nuestro lado.

Los amigos, la familia del corazón, son aquellos que nosotros escogemos libremente, a quienes queremos sin obligaciones, sin compromisos y que llegan a formar parte de nosotros mismos como si de nuestra misma sangre se tratará. Cuando la muerte se lleva a alguien tan joven como mi hijo, sus amigos sienten la realidad con toda su crudeza de algo que ven lejano e impensable en sus jóvenes vidas, y se vuelven conscientes de que ni ellos son intocables para la muerte. Sufren crisis de identidad e incluso existenciales; algunos, los más íntimos, siempre llevarán esa cicatriz en su corazón. Nada es totalmente negativo, o positivo, muchos de ellos recondujeron su camino, otros lo perdieron definitivamente. Me alegro por los primeros y cuando los veo

pienso en que su amigo seguirá sonriendo cuando les ve. Cuando me tropiezo con los que han perdido su camino, mi corazón se agarrota porque sé que mi hijo se sigue preocupando por ellos como siempre lo hizo, y que ni él, ni yo, los damos por perdidos.

Los conocidos, esas personas que nos rodean pero que a la vez no forman parte de nuestros círculos directos, siguen en esta triste lista. Algunos recordarán a aquel chico simpático que les hacía reír o al juicioso Humber, que les decía que beber y tomar drogas era una estupidez, que los reñía por salir demasiado, o les aconsejaba sobre sus padres, amores y pasiones, a la vez que intentaba consolarles. Al jugador de fútbol que brillaba en el campo metiendo goles como un delantero de calidad y al que todos le auguraban un gran futuro haciendo rodar un balón, su gran pasión desde su más tierna infancia.

La sociedad, porque ha perdido jóvenes -o no tanto- que podían aportar mil y una virtudes, mil y una experiencias, vivencias, recuerdos, estudios, hijos. Quién sabe lo que hubieran llegado a aportar a una sociedad que necesita de cada gramo de bondad, corazón e inteligencia. Cuánto podíamos habernos beneficiado de esas vidas que se destruyen y se pierden en un instante trágico que nos marca para siempre.

Tantas y tantas vidas que de alguna forma se rompen, quedan heridas mortalmente o simplemente se desvanecen en silencio de día en día. “Viven” dejándose morir lenta pero de forma inexorable, muriendo y desvaneciéndose pero sin llegar a expirar su último aliento.

¿La muerte es la gran ganadora? Esa es una pregunta que todos nos hacemos pero que cada uno debe responderse a sí mismo. Como inconformista que soy, me niego a dejarla ganar; no soy una pobre madre que ha perdido a su hijo, soy una madre que ha tenido la suerte de tener a Humberto en mi vida, y ni siquiera la muerte puede quitarme lo que ha sido, es y siempre será mío: mi príncipe de pelo negro y ojos verdes, de risa contagiosa, de abrazos de oso, mi pequeño, mi vida.

SUEÑOS SIN BRILLO

Este es un relato que escribí para un concurso de una causa benéfica de mi ciudad, la que más respeto, porque se ha mantenido inalterable desde mi más tierna infancia y sigue haciéndolo a favor de los más desfavorecidos.

Esto es lo que significa para mí escribir, y lo importantes que siempre han sido y son las palabras en mi vida.

"SUEÑOS SIN BRILLO"

Sentada en la noche en sosegado silencio, en una oscuridad sólo rota por la luna y llena de estrellas, cuando el mundo calla, cuando todos duermen y estamos solos tú y yo. Es entonces cuando los recuerdos me atrapan, me hacen sonreír y las lágrimas se deslizan agotándome a la vez. Muchos recuerdos y sin embargo no los suficientes. Nos quedaron tantas cosas por hacer, demasiados sueños que cumplir, demasiada vida por vivir.

He cumplido nuestra promesa y los libros que aguardaban en los cajones de la editorial ya han cobrado vida. Los sueños entre las páginas de mis libros ya hacen volar a los que los leen, como algún día soñamos juntos.

Un triunfo triste, un sueño sin brillo porque no es como me esperaba. Como siempre las palabras me han ayudado a sobrevivir, me dejan gritar cuando no puedo hablar, me dejan llorar cuando debo reír y no puedo dejar que el dolor me invada arrollando todo a su paso, me dan un consuelo cuando todo lo demás falla. Dejo que las letras se llenen y se envuelvan del dolor que me corroe, desgastándome y que de alguna forma vierto a oleadas entre las páginas de un libro que no existe, ni debería existir.

Siempre te dije que quería que mis libros hicieran felices a los que los leyeran, muchos o pocos. Que durante un instante sus mentes se dejaran llevar a los mundos que mi mente imagina, llenos de colores extraños y de maravillas de una mente inquieta. Que vivieran aventuras sin moverse de un sofá, que el amor les golpeará sin dejarles mal sabor y que entre esas páginas vivieran mil y una vidas. Ya lo hacen, los libros van muy bien, gustan y los mensajes que recibo son de personas que disfrutan con ellos, pero del que más orgullosa me siento es del nuestro. Un libro que no amo pero que sé que es lo mejor que nunca escribiré. Destino cruel para un escritor, verter su desgarrada alma en un libro que nunca debió escribir, y que a la vez sea su mejor obra de amor y

una a la que jamás amaré.

Amargo triunfo, porque si ese libro existe es porque tú ya no estás, él no debería haber sido escrito y tú deberías seguir aquí vivo junto a nosotros. Me siento orgullosa de él porque ha llevado un leve alivio a todos los que perdemos parte de aquello que nos hacía vivir. Los mensajes son un consuelo para mí, porque por lo menos todo ese dolor de escribirlo en las noches más oscuras y tristes han servido para algo, pero a la vez me hacen consciente de lo mucho que he perdido, de lo mucho que te necesito, de lo mucho que te extraño, cada día un poquito más.

Me dicen que soy fuerte, que les doy consuelo con estas palabras que uso y manipulo para darles una paz que no encuentran dentro de ellos mismos, y que yo comparto aunque no quisiera hacerlo, pero que tampoco quiero negarles, aunque eso me mate cada vez un poquito más. ¿Cómo negar algo que tú posees a alguien que se muere por encontrarlo? Algo que persiguen, igual que un drogadicto que se levanta pendiente de aquello que le hace falta para vivir un día más, sólo que nosotros buscando y jamás hallando. Se llevan parte de mí con cada mensaje que respondo, con cada consuelo que les brindo, pero jamás se llevarán esa paz que yo poseo, porque nadie puede darte, ni quitarle aquello que es sólo tuyo, y mi dolor y mi paz son sólo mías y tuyas.

Eres el único al que se las cuento, él único que las escucha, él único que las lee, porque no quiero dañar a los que los dos amamos aquí y porque eres quien mejor me entiende, el único que de verdad me ve. Ves con claridad este corazón roto y terriblemente dañado pero capaz de vivir, incapaz de rendirse y que sigue luchando aunque a veces quiera rendirse, pero que no sabe y no quiere hacerlo. Morirá luchando e intentando dar ese mínimo consuelo que mis sentimientos más profundos, junto a las palabras que uso, pueden dar.

Todas esas luchas con la editorial y los libros que nacen sin poder evitarlo, todas las presentaciones que consigo incansable de un sitio para otro, los programas de radio, la prensa, todas las puertas que se abren y todas las que se cierran, todas esas maravillosas personas que me acompañan y todas las que me han abandonado. La vida sigue, que cruel realidad, aunque mi mundo esté roto y apenas pueda sostenerme en pie, mis ganas de luchar no desaparecen. Qué burlona ironía de la vida, que sigo “viviendo” aunque me falte parte de lo que me la daba, en esa vida que antes tenía. No creo ser fuerte, simplemente no sé rendirme.

No quiero rendirme, esa es la verdad más grande. Aunque muera en el

intento lucharé hasta mi último aliento y cuando llegue la hora me dejaré ir, porque sólo me espera otra vida contigo y otra lucha. Luchar siempre es la mejor opción, por lo menos morir pensando en que siempre has dado lo mejor de ti en cada paso. El fracaso no es una solución, simplemente un nuevo comienzo para volver a hacerlo, para levantarte aún con más fuerza y pisar seguro un terreno que cada vez es más firme y conocido bajo tus pies.

Nuestro libro seguirá por el mundo y tú vivirás por siempre, ese es mi mejor regalo, una obra de amor sin límites. Cuando todos nos hayamos ido, cuando ya no quede ni el recuerdo de nosotros y nuestras cenizas formen parte del universo, ese libro seguirá vivo, y tú con él. Viviendo y a la vez ayudando a todos los que seguirán perdiendo a aquellos que aman. La vida jamás se para y siempre se lleva a alguien que otros quieren.

Sólo puedo decir que fuimos felices, que jamás dejaré que la muerte con su crudo dolor, ni nadie, me quite esos años que pasamos todos juntos. Que jamás me arrepentiré de tenerte en mi vida porque la has enriquecido de principio a fin. Eres una de las partes más queridas de mí misma y las palabras escritas con los sentimientos más puros jamás se olvidan, perviven por siempre.

Eso es lo que significan las palabras para mí, dar vida inmortal a las partes de nosotros que merecen la pena que vivan. Son mis mejores compañeras, ellas jamás me abandonan, siempre están ahí para hacer soñar, para hacer reír, para hacer llorar pero sobre todo para hacer sentir. Si logran eso, ya han cumplido con su propósito y por eso jamás dejaré de escribir, siga publicando o no las palabras siempre formarán parte de mi alma.

No quería hacer un relato triste, pero ahora mismo las palabras están llenas de tristeza, y a la vez se yerguen para dar voz a un sentimiento que nace de lo más profundo, de aquello que más nos hiere pero que también nos hace sentirnos orgullosos de las personas que forman parte de nosotros. Las personas que marcan nuestras vidas y que merecen vivir eternamente aunque sea entre las páginas de un libro. Porque aquellos que le amamos, le amaremos por siempre, con palabras, con el corazón y con la mente. Las personas que amamos jamás desaparecen porque hay personas que deben vivir eternamente.

Jamás se arrepientan de sentir profundamente y con delirio, eso es algo que nos hace sentirnos vivos, algo que da brillo a nuestras vidas y que nos hace ser mejores personas. Nada en este mundo, ni en el otro, puede impedir que muera de amor por aquellos que amo con locura.

Las palabras son esa herramienta que uso y las páginas de un libro las que

las ayudan a nacer y les dan vida. Ellas son la sangre del escritor, te ayudan a mostrar un camino que vive sólo en tu mente y que los demás rellenan con su imaginación. Le dan vida a los sueños, a los sentimientos, a lo que nos hace felices y también desgraciados, pero que nos hacen vivir a través de las letras que plasmamos en un papel. Solamente por eso ya merece la pena seguir escribiendo.

Pueden ser sueños sin brillo pero me permiten seguir viviendo, seguir logrando que las personas que los leen viajen a mis sueños y sean felices en ellos. Aunque no creo que jamás viva de publicar, sólo esos mensajes que recibo ya merecen todo el esfuerzo que se encuentra detrás de cada libro. Las palabras seguirán dándome vida y llenando las de otros, aunque sólo sea a través de las páginas de un libro.

H. D. CRUZ

EL DOLOR

Todas las preguntas que iré tratando en cada apartado han ido llegando al programa de radio, por mensajes a mis redes sociales, email o hablando con personas que poseen corazones tan rotos como el mío. Abarcar cada una de las cientos que he recibido es imposible, porque sería un libro sin fin, pero sí que aparecerán las más frecuentes, las que casi todos nos haremos durante el resto de nuestras vidas.

No voy a hacer un libro de preguntas o respuestas, porque se haría muy cansino. Serán trocitos de reflexiones que contendrán las preguntas que se repiten con más asiduidad y que espero que os ayuden a los que habéis perdido un hijo, y a daros cuenta de lo afortunados que sois a los que todavía los tenéis a vuestro lado.

La primera vez que veo a los padres que llegan a mí por uno u otro cauce, se abrazan a mí, me piden consuelo, que les ayude con ese dolor que los destroza. Me gustaría hacerlo...no os imagináis cuánto. Ojalá pudiera devolveros a quienes ya no están, pero eso es una utopía tan irreal como hermosa. Como todo en la vida, el dolor y el amor tan sólo cambian a lo largo de la vida. Ese dolor inhumano que es tanto emocional como físico, al principio lo ocupa todo dentro y fuera de ti. La vida a tu alrededor se vuelve gris, apenas eres consciente de quién o quienes están a tu lado, sólo aquellos que más amas y por los que sigues funcionando a ralentí te son imprescindibles. Corren las horas y los días, pero tú estás ausente, y la muerte y ese desgarrador dolor engullen todas nuestras emociones, dejándonos aislados, sordos y ciegos a lo que nos rodea.

Siempre lo suelo explicar de esta forma: cuando enciendes la radio modulas el sonido para que no te moleste, al principio el dolor está a todo volumen y no eres capaz de bajar su intensidad, porque invade cada uno de tus sentidos y emociones, y no puedes controlarlo. El dolor es tan salvaje y brutal que te duele hasta coger aliento, y seguir sintiendo cada latido de tu corazón te despedaza. Los recuerdos te golpean sin descanso, cada palabra, comida, olor...todo te recuerda al hijo que has perdido y te sientes ausente del mundo que te rodea. Con el tiempo vas aprendiendo a modular ese intenso dolor, lograrás no llorar cuando estés por la calle, trabajando, comprando, “viviendo” y tendrás tus momentos de lágrimas incontenibles, de frustración, de ira y de resignación.

Habrás días en los que no podrás evitar llorar a todas horas, y es algo muy lógico que no debe preocuparte, porque no seríamos mamá si no sintiéramos esa pérdida con toda la intensidad de nuestra alma. Otros días el mismo dolor no te dejará llorar, ni desprenderte de una sola lágrima, logrando que esa angustia que te agarrota el corazón duela hasta hacerte gritar en silencio logrando alcanzar el cielo. El dolor al igual que el amor cambia con el tiempo pero no desaparece, es algo que te acompañará cada día de tu vida.

Vas a seguir teniendo días mejores y peores, o todo en el mismo día. Días de lágrimas que no podrás evitar y días de recuerdos que te harán sonreír con una profunda tristeza. Aprenderás a vivir con esa ausencia pero es muy duro, durísimo, lograr “vivir” cada día sin ellos. Hasta en los mejores días tendrás “instantes” que te golpearán con ese dolor del principio, una canción, un recuerdo, un gesto que veas en otros jóvenes y que veías en quien ahora ya no está a tu lado. No será fácil, no dejará de dolerte, pero tu mente te ayudará a sobrevivir al principio y a “vivir” de nuevo después, aunque nunca nada vuelva a ser igual.

No puedes ser la persona que eras porque ya no existe, eres una extraña que tienes que volver a conocer, con una vida que ya no es la tuya, es otra, diferente, y tan extraña como tú misma. Tienes que volver a reinventarte, a reconstruirte, volver a conseguir el equilibrio es difícil pero no imposible. Llegarás a ser una copia muy buena de la persona que eras porque tu mente te ayudará, tu forma de ser volverá a conquistar una parte de lo que se le ha negado y de alguna manera sobrevivirás al principio y lograrás “vivir” si no te dejas engullir por ese dolor que te amenaza con quitártelo todo con cada día que tienes que enfrentar sin ellos.

La vida no es para cobardes y tú decides qué haces con ella, puedes dejarte morir de dolor, recrearte y envolverte en la tristeza o “vivir” por quienes amas con locura, por quienes no han podido hacerlo y residen en las estrellas más distantes y en nuestro corazón, y hasta por ti misma. Inundaría el mundo de lágrimas si con eso me devolvieran a mi hijo, todas lo haríamos, pero por mucho que llores, odies o grites, nadie te lo devolverá, así que sólo te queda decidir si avanzas o te dejas morir.

Lo primero es una batalla titánica de una guerra perdida de antemano, pero para mí rendirme no es una opción, guerrearé por los que amo tanto aquí como más allá de las estrellas. Quiero y extraño con locura a mi hijo, pero no amo menos a mi hija, sería injusta y estaría estafándola si me rindiera, porque la

quiero y la querré siempre, cada día de mi vida y mucho después. Yo decidí que nacieran porque los amaba ya antes de tenerlos y eso no lo cambia ni la vida, ni la muerte.

Tú debes decidir qué hacer, y yo te digo: “vive” antes de morir. No es fácil, y nadie mejor que yo te lo puede asegurar, pero niégate a dejarte morir. Los que amas se sentirán como si los hubieras abandonado y ya han perdido una parte de sí mismos, no les quites lo que les queda. Tienen que vivir y tú eres el responsable de que sigan haciéndolo. Tendrás que sacar fuerzas de donde no las tienes, pero se puede, sólo tienes que utilizar toda esa rabia, ese dolor y esa impotencia que no te permite luchar contra lo que no puede cambiarse, y transformarlo en una fuerza arrolladora que te permita levantarte cada día para seguir a su lado y quererles tanto o más que antes.

Los que tenemos más hijos somos grandes afortunados, porque ellos serán nuestra mejor motivación, nuestras ganas de levantarnos cada día y sonreír aunque sólo sea para ellos. Esas horas perdidas aquí y allí que nos conceden, será una recarga de energía vital con cada instante a su lado que podemos aprovechar. Los padres siempre somos necesarios pero no imprescindibles. Nuestros hijos tienen sus vidas y nosotros debemos estar en la distancia y a la vez a su lado, acompañándoles cuando son felices pero sobre todo cuando necesiten ayuda o ánimos para seguir conquistando su futuro. Seremos felices viéndoles enamorados, teniendo una seguridad económica y una estabilidad emocional, y moriremos con cada una de sus lágrimas o fracasos.

Nunca dejo de pensar en mis chicas que sólo tenían un único hijo, les quedan sus maridos, sus familias y la esperanza, pero es difícil, tremendamente difícil verlas descorazonadas. Sus vidas se rompen de una forma definitiva y seguir “viviendo” pierde todo su encanto. Algunas han llegado a mí después de años de haber perdido a sus hijos y son quizás de las que más orgullosa me siento, porque las he visto florecer de nuevo bajo mis palabras y compañía. Llegaron llorando desconsoladas y ahora las veo sonreír, viajar, tener planes...esa es mi satisfacción y aquello que me llena el corazón. Me encanta ver a las personas felices, aunque sea con una felicidad efímera y frágil.

Hay quien decide vivir en un duelo perpetuo y está en su derecho, pero eso sólo es sobrevivir, deslizarse por la vida y vivir muriendo. Veo como su dolor envuelve a los que les rodean, los impregna de odio contra alguien, contra una situación o simplemente contra la misma vida. Nadie gana, todos pierden y

todos sufren. Es su opción y la respeto, pero simplemente no la comparto. He perdido en el camino a algunas de mis chicas por no compartir o apoyar su forma de seguir, por negarme a dejarme devorar por el dolor hasta que borrara mi sonrisa, pero sigo pensando en ellas...porque no las juzgo y mucho menos las sentencio.

FAMILIA Y AMIGOS

Hay preguntas que se repiten una y otra vez, y mis compañeros de radio Fito y Tere saben que es cierto. ¿Por qué la “familia” no siempre te arropa, o porque los “amigos” desaparecen sin dejar rastro? Las comillas de familia y amigos son porque, quienes realmente te quieren no se van y siguen ahí, a tu alcance; muchas veces callados y a un lado, pero que darán un paso hacia a ti y te abrirán sus brazos para reír o llorar contigo, o sólo para hacerte saber que se irán a tomar un café contigo cuando “vivir” se te vuelva insoportable.

Muchos te abandonan en el peor momento y hay una razón muy evidente: Nadie quiere ponerse en tu situación y ni siquiera pueden, ni quieren pensar en qué puede pasarles a los que aman. Les hablas de algo que siempre les pasa a otros. ¿No es algo que pensabas tú mismo antes de que te ocurriera?

En una vida normal y antes de que esta tragedia nos golpee, nosotras veíamos los informativos que estaban llenos de accidentes, catástrofes, enfermedades, atentados, muertes, miseria y dolor pero lo ves como algo muy lejano. No es que no empatices con esos sucesos y claro que sentirás una angustia y sensación de gran tristeza por esas pérdidas, pero no te afectan directamente. Ocurren lejos de tu rutina diaria, a personas que no conoces y en situaciones en las que ni puedes verte o imaginarte involucrado.

Cuando algo así le pasa a una persona cercana, los que te rodean sienten que se vuelve demasiado real, que pasa todos los días y a todas horas, y que no es tan difícil que pueda sucederles a ellos. Les haces conscientes de que es posible y que hoy te pasa a ti pero que en otro momento puede pasarles a sus hijos. El miedo les golpea y temen pasar por el tremendo dolor que están viendo reflejado en ti cuando están a tu lado. La muerte hace evidente su presencia de forma cruel y se vuelve demasiado real, demasiado cercana. Una amenaza que puede golpearles sin previo aviso y que está ahí mismo, aunque no quieran ser conscientes de su existencia.

Esta sociedad en la que vivimos nos hace perseguir una vida perfecta, y nuestra única opción para encontrar esa felicidad absoluta es: ser los más inteligentes, guapos, delgados, ricos, tener un trabajo de éxito, ser famosos, enamorarnos de la persona perfecta, tener hijos que nos den satisfacciones y que todo ello puede conseguirse sin esfuerzo. Eso es lo que nos venden o quieren que creamos que es ser feliz, pero esa no es la realidad. La vida es

hermosa pero todo se conquista con esfuerzo, está llena de desafíos, lucha, superación, enseñanza y por supuesto de satisfacciones con lo logrado y sobre todo de felicidad extrema con los que nos son amados.

Y por último están esas personas que te rodean porque te quieren y te ven sufrir, y no pueden hacer nada por ayudarte. Sufren por tu dolor y se sienten impotentes ante algo que no tiene solución. No dudo ni por un instante de que muchas personas que queremos y nos quieren los traerían de vuelta si les fuera posible para evitarnos este inmenso dolor. Soy afortunada de tener a unos poquitos, los únicos que no se fueron cuando lo peor llegó, pero los que tienen un valor incalculable para mí.

A los que se fueron o desaparecieron no les guardo ningún rencor, nunca lo he hecho. Mi pérdida es tan brutal que todo lo demás se vuelve soportable. Me quedo con lo mejor que he vivido con ellos, con esos instantes perfectos que un día vivimos juntos, y sigo avanzando y encontrando a otras personas que se quedarán o se irán, pero que siempre formarán parte de mí.

LOS PRIMEROS DÍAS

Cuando tu hijo muere, durante un tiempo el dolor es tan horrible que te desvinculas de la vida. Sigues moviéndote, trabajando, hablando, sonriendo y más o menos intentas volver a recuperar lo poco que quede de tu "primera" vida. Porque ya no volverá nunca a ser la que tenías, será otra...parecida o no, pero este demoledor golpe emocional te destroza hasta no volver a ser nunca la persona que eras, y por lo tanto tu vida también cambiará a la vez que tú lo hagas.

Durante los primeros días sólo te dejas llevar, sobrevives de día en día, te concentras en resistir el tremendo dolor y cómo puedes sigues "viviendo".

El desgarrador dolor del principio es tanto físico como emocional, y, aunque jamás desaparece, logras ir moderando la intensidad hasta que eres capaz de volver a "vivir" pero nunca vuelves a sentirte completa. Algo de ti se ha ido con ellos y vives incompleto, aunque eres capaz de seguir luchando un día tras otro sin pensar demasiado en cómo lo haces.

Hay días grises, terriblemente tristes y que intentas sortear como puedes para que los que amas no se preocupen por ti, y también hay "instantes" grises en los mejores días.

Vives pero no estás totalmente unido a la vida, en algunos momentos es como si la vida te rodeara pero no fuera capaz de tocarte. Ves a las personas reír, jugar con sus hijos, parejas besándose, jóvenes en bici o patinando y piensas en que "él" debería estar ahí...

La tristeza que te golpeó cuando ellos se fueron se ha instalado muy hondamente en tu alma, y buscas esos momentos de soledad total que te ayudan a bordear el precipicio de la locura en el que vives.

Mi momento zen es cuando nado en mi mar Cantábrico, envuelta por sus frías aguas durante todo el año. Mientras dejo que las piezas rotas que vagan por dentro de mí se ordenen con cada contundente brazada que me aleja de la orilla, con cada rayo de sol que logra traspasar el agua salada y tocar mi piel sin calentarla. Hundiéndome en las profundidades hasta llegar al fondo mientras las corrientes más frías me acarician y calman mi dolor, llevándoselo a lo lejos junto con mis lágrimas.

Lo mismo ocurre cuando plasmo en papel esos sentimientos que me recorren de amor intenso y de tristeza sin fin. Con cada renglón vierto ese

amor sin límite que me permite seguir sintiéndole, aunque resida entre las estrellas más distantes del universo.

Esa soledad impuesta que a la vez buscas te cura, te ayuda y si eres capaz de ver la belleza que te rodea, aunque no te toque...logras sobre todo sentir con la fuerza inmensa de ese mar, y puede, solo puede...que logres volver a vivir aunque sea rota y sin piezas de incalculable valor que siempre echarás en falta.

Viviremos un día más si el sol vuelve a conquistar la noche.

VIVIR SIN UN TROCITO DE CORAZÓN

Mi método es vivir de día en día, sin grandes planes, encarando la vida, los problemas o las alegrías como van llegando. Sin grandes proyectos y disfrutando de cada instante de la efímera felicidad.

Disfrutar como siempre lo he hecho con locura de los que amo, sobre todo de mi hija que es mi rayo de sol. Intento soportar los peores momentos, fechas o eventos, envolviéndome en los hermosos recuerdos que compartí con mis hijos hasta que lo peor llegó. Algunos me hacen reír sin poder evitar las lágrimas, pero no quiero olvidar ni uno solo. Ese es mi gran tesoro, lo que siempre le ha dado, le da sentido y un valor incalculable a mi vida.

Recordarme a mí misma cuando era aquella persona que he perdido después del dolor y que ahora extraño, tanto como extraño a mi moreno príncipe. Aquella persona feliz, llena de sonrisas y vitalidad, en una vida lejos de la perfección pero al lado de mis mayores regalos, mis hijos. Extraño esa parte de mí que se ha perdido para siempre, ese trocito que mi hijo se ha llevado, porque él formaba parte de la fórmula mágica para ser la que un día fui y ya nunca seré.

Casi todos los que van llegando a mí toman una decisión muy parecida, aunque hay cientos de variantes como para todo en este camino llamado vida. Hay tres épocas definidas y distintas en las que la muerte de un hijo puede atraparte:

La primera es cuando eres muy joven y tus hijos muy pequeños. Aún tienes la posibilidad de volver a empezar y de hecho la mayoría de mis chicas jóvenes lo hacen, y hasta las no tan jóvenes vuelven a tener hijos si les es posible. Esos niños vuelven a engancharlas a la vida con la fuerza de un ciclón, que irrumpe con el nacimiento de otro hijo tan deseado o más que el que han perdido. Su tristeza no desaparece pero la vida acaba imponiéndose a la muerte, y siguen avanzando junto a los nuevos dueños de su corazón.

Es muy bueno volver a comenzar, si deseas ese hijo, la mayoría de los especialistas hasta te lo recomendarán, pero hay algo que debes tener claro: ese hijo nunca debe sustituir al que se ha ido, es un ser inocente y libre del pasado que sobrellevas; al que debes amar, y amarlo significa que tendrás que ser una persona completa para él. No agobiarlo con tus miedos, ni con tu tristeza, ser una mamá o un papá completo y único de nuevo.

La segunda, que es la mía, es complicada. Volver a tener hijos ya no es una opción viable y te quedas un poquito en tierra de nadie. Es tarde para volver a comenzar pero pronto para dejarte ir deslizándote por la vida. Disfrutas de tus hijos adultos y si tienes nietos esa nueva generación te dará vidilla, ya que de una forma u otra tendrás que ayudar en su crianza.

La tercera es, cuando la vejez pica a tus puertas, tus hijos ya son adultos y algunos tienen ya sus propios hijos. Tú buscas la tranquilidad y el sosiego de una vida hecha y completa en la que siempre te faltará ese trocito. Eso no quita que mis chicas viajen junto a sus maridos, amigas e hijos, y disfruten de su tiempo de merecido descanso mientras se consume el ocaso de sus vidas.

En cualquiera de ellas nuestros hijos siempre estarán presentes aunque no estén a nuestro lado, porque serán nuestro primer pensamiento del día y nuestra última lágrima de la noche.

De cualquier forma y en cualquier época que te atrape, tienes que agarrarte a algo que te haga y te ayude a “vivir”. Para mí son mis libros, escribir, publicar, las firmas, mis seguidores, mis redes sociales. Las palabras han sido mi salvación, mi apoyo, mi refugio. Verter mis sentimientos en el papel es mi gran terapia, mi válvula de escape para guerrear contra una realidad desoladora que me amenaza con hundirme, pero sigo luchando.

Algunas de mis chicas bailan, otras leen sin descanso, hacen deporte, ayudan a sus hijos con sus nietos, hacen manualidades, viajan, participan en actividades sociales, en causas benéficas...Hay tanto que hacer...Por eso te animo a encontrar aquello que mueva tu vida, tu corazón y tu alma, porque a eso se le llama “vivir”, sentir intensamente y poner lo mejor de ti en aquello que te apasiona. Busca entre tus sueños aparcados o ya olvidados, y empléate a fondo en hacerlos realidad. No desperdicies tu vida, ni tu tiempo, porque es un bien escaso que puedes perder en un simple segundo.

MEL

Está dulce mamá fue la primera joven que conocí en el peor momento de su vida: acababa de perder a su niño pequeño. La primera vez que nos vimos en un centro comercial estaba destrozada, tanto que hasta le prometí que tuviera esperanzas y que su niño...sus alas, lograrían que se quedara embarazada.

Cuando nos volvimos a ver y me dijo que lo estaba, miré al cielo y le di las gracias por escucharme, su mamá necesitaba a su hermanito.

Creo que desde entonces he usado mi bola de cristal demasiado a menudo. Mis presentimientos cuando algo va mal, mis deseos de ayudarlas, mi fe, mi preocupación por cada una de mis chicas funciona de alguna forma que no entiendo, pero que todas saben que existe. Espero que nunca me abandone, porque de momento me ha servido para ayudarlas en los momentos más críticos.

Accidente de tráfico.

Parecía un día como otro cualquiera. Martes. Me levanté muy temprano para ir a hacer unos análisis antes de ir a trabajar, me despedí de mi pequeño con un beso, dormía, y me fui sin saber que esa sería la última vez que lo vería.

A media mañana me llamaron al trabajo para que volviera a casa, nunca lo olvidaré, que me iban a pasar a recoger. Fueron los cinco minutos más largos de mi vida. No sabía qué había ocurrido exactamente, ni a quién, pero algo no iba bien. Me recogió mi cuñado en casa y comencé a preocuparme por mi marido y por mi hijo. Su única respuesta ante mi insistencia, fue el nombre del niño. Me llevó al lugar del accidente, muy cerca de casa, que ya rebosaba de policías y ambulancias. Había muchísima gente. Mi marido y la policía me llevaron a un portal para que no nos acercáramos al cruce donde todo había ocurrido. Un paso de peatones señalizado con semáforos. No puedo calcular el tiempo que pasó hasta que llegaron a buscarnos los sanitarios de la ambulancia, tirada en el suelo no podía dejar de gritar desesperada. ¡Aquello no podía ser real!. Nos subieron para alejarnos de la gente y darnos una pastilla. Nos dijeron que tenían que llevar a mi hijo al hospital de Oviedo y que nosotros iríamos en esa otra ambulancia. En ese momento tenía la certeza de que aunque hubiera tenido un accidente, se iba a recuperar. Su padre ya le había visto y me decía que no, que no, que lo íbamos a perder. Cuando

llegamos al Materno Infantil mis padres ya nos esperaban. Nos metieron en un cuarto y el médico no tardó en llegar. Sus palabras fueron “que sus heridas no eran compatibles con la vida” que no habían podido hacer nada para salvarlo... El mundo se hundió a mis pies. Ahí empezó todo. Ahí descubrí que nunca volvería a ser yo.

Salimos a la calle, no sé ni cómo. Llamamos a la familia y a las personas más cercanas para decirles algo que éramos incapaces de creer. Acabábamos de perder a nuestro único hijo de cuatro años y nueve días.

La mañana siguiente al accidente nos atendieron en psiquiatría en el hospital. De allí nos derivaron a Salud Mental, donde se limitaron a recetarnos cajas de pastillas y a darnos cita para unos quince días. La atención fue un desastre.

Recordé días antes en las noticias que habían hablado de otro accidente similar, en las que por un atropello una joven había perdido la vida. Me vi reflejada en esa familia. Cuando ocurre algo así, amigos y desconocidos intentan ponerse en contacto contigo, te escriben o te llaman. Entre todos los correos que me habían enviado encontré el de esa madre a la que yo recordaba, con un teléfono al que llamar, y el de otras madres que me abrían su corazón porque estaban pasando por lo mismo que yo. Llamé primero a la mamá del accidente y estuve hablando con ella un rato. No sé muy bien cómo, pero acabamos quedando varias madres una tarde en un café, descubrí que no estaba sola.

La primera vez que entramos en casa fue horrible. Todos sus juguetes, toda su ropa, sus cosas del cole... su habitación... y ¡ese silencio! Ese silencio que te destruye el alma. No podíamos quedarnos en casa. Nuestra primera decisión fue que teníamos que irnos de nuestra ciudad, alejarnos unos días de algún modo. Nos fuimos a Francia, después a casa de una familiar en Cáceres. Allí comencé a leer todos los mensajes y a contestar a todo el mundo, a darme de bruces con la realidad.

Un mes y medio más tarde me enteré de que estaba nuevamente embarazada y tuve que dejar el Lorazepam. Una familiar me recomendó que recurriera a la homeopatía, porque estaba muy nerviosa y no era bueno en mi estado, aunque a los pocos meses la ginecóloga me recomendó que lo dejara también. De esta manera tuve la oportunidad de no depender de medicación para el resto de mi vida y aunque fue muy duro pasar todo aquel tiempo sin tranquilizantes y antidepresivos, sé que fue la mejor decisión.

Durante muchísimo tiempo lo único que quería era morirme, quería desaparecer, dejar de sufrir este dolor tan atroz. Quien pasa por ello sabe bien cómo es. No importaba cómo. Ni siquiera me paraba el hecho de estar embarazada, yo sólo me quería morir. Mi hijo no estaba aquí y yo no quería seguir viviendo sin él. Después piensas en tus padres, en tu marido, en cómo están todos después de perderlo, como para perderme a mí también. Poco a poco vas controlando ese sentimiento, pero al principio, en mí, fue muy fuerte.

Cuando ocurre algo así, sobre todo si es un accidente inesperado, coges miedo absolutamente a todo, porque ahora sabes lo que puede pasar. Que la muerte está ahí muy cerca de todos, que en un segundo, ¡zas!. Fui conociendo historias de casos parecidos al mío, y te das cuenta de lo terrible que es la vida muchas veces y de que puede volver a pasar. Vivo con ese miedo y no creo que se vaya nunca.

Tengo la esperanza de aprender a vivir con este dolor, intentar llevarlo de la “mejor manera”, intentando sufrir lo menos posible porque no tiene solución y no voy a poder cambiarlo por mucho que lllore o sufra. Así que lo que hago es no pensar. Mi hijo está a cada instante en mi mente, pero evito a toda costa pensar en el accidente, en que no lo voy a volver a ver, en si sufrió o no. Porque eso me destruye y no me deja avanzar. Me siento identificada sobre todo con los accidentes de tráfico, con las madres que han perdido hijos y con quienes han perdido a un niño. Con cuatro años no se te pasa por la mente que puede pasarles nada, tienen tanta vida por delante, están empezando a vivir. A esas edades los tienes tan controlados, dependen tanto de nosotros, que no ves todos esos riesgos que le rodean en una edad más adulta en la que ya son más independientes.

Poco después conocí a una mamá que perdió a su pequeña y asistí a su funeral para intentar apoyarla y decirle que podía contar conmigo. Que esto era muy duro. Ahora soy incapaz de entrar en el Tanatorio. Mi único consejo es no pensar en ese momento, pensar en ellos, pero en cuando estaban vivos a nuestro lado, decir su nombre y recordarlo a todas horas. Sólo podemos tenerlo de esa forma al cien por cien. Nunca olvidarlo y que nadie lo olvide, y agarrarse a lo que sea para salir adelante. Buscar alternativas para salir de las rutinas, no pararse y sobretodo no pensar en ese instante en el que todo ocurrió ni en su ausencia. Pasar tiempo con personas que te entienden porque han pasado y pasan por lo mismo, porque son las únicas personas que saben por lo que estás pasando.

Lo que más me ha ayudado a seguir viviendo ha sido tener otros dos niños, es la mejor decisión que he podido tomar. Me cuesta volver a revivir la infancia de mi pequeño, que mis dos hijos usen sus ropas, sus juguetes, que vayan a su cole, volver a ver a los padres que ya conocía, todo me supone un esfuerzo...Pero tenerlos es lo mejor de mi vida. Siempre quise tener niños. Una cosa es no tenerlos, y otra muy diferente tenerlos y perderlos. Ellos son ahora mi motor. Si eres joven te animo a tener más hijos sin duda alguna.

De la gente que te rodea descubres quién vale la pena y quién no. Para mí muchos no significan nada ya después de escuchar sus comentarios hirientes, de hacerte el vacío y desaparecer, como si fuera algo contagioso. Yo lo sufrí mucho por parte de los padres que me conocían de la escuela de mi hijo. Hubo mucha gente que se alejó, pero no se dan cuenta que nosotras somos las primeras que no sabemos cómo afrontar el dolor de perder a un hijo, de cómo actuar, y dejarte sola en ese momento me parece terrible. Un abrazo sin decir nada, te llena el alma.

Lo que más me ha ayudado es conocer a otras madres, eso fue lo mejor, y mis hijos por supuesto. Además de muchas personas que se portaron de maravilla y que no sé cómo podré agradecerse por cómo se volcaron con nosotros.

“MI VIDA SIN TI” me lo regaló una madre que también había perdido un hijo, y fue el comienzo de ver y de comenzar a aceptar la realidad, de compartir sentimientos y sobre todo de descubrir que no estás sola para afrontar la muerte de un hijo.

Respecto a la persona que causó el accidente, la llevamos a juicio. Nosotros no quisimos conocerla, así que dejamos todo en manos de un abogado. No me arrepiento y lo volvería a hacer. Un juez dictó sentencia. Esa persona ha cumplido su condena y para mí se ha terminado; pero fue muy doloroso esperar por el juicio, cuando marcaban las fechas o pensando en qué iba a pasar. Creo que asistir al juicio no es bueno, porque hablarán personas que no tienen ningún sentimiento por tu hijo, cómo fue, cómo murió, de qué, en qué condiciones... hablando de una forma fría y científica como si fuera una película. No lo conocían. Pero para ti es la persona más importante en la vida, de la que te han privado. Es algo doloroso que tienes que evitar. Recurrir y recurrir una y otra vez, creo que es una equivocación, que sólo alarga el dolor, porque las leyes en este país no son justas en ciertos casos.

Sobre las leyes, es obvio que a ningún político le ha pasado nada parecido.

Incluso hasta en los asesinatos parece que la vida no tiene valor. En los accidentes la ley es igual de ineficaz o quizás peor, porque matar a una persona y que te quiten unos meses el carnet de conducir o ser condenados a penas irrisorias, no me parece bien. Y pasa todos los días, incluso te encuentras a gente que no socorre al accidentado, y anda tan tranquilamente por ahí.

No participé en terapias, pero tampoco me gustaría hacerlo como si fueran las de Alcohólicos Anónimos. Me quedo con nuestras reuniones alrededor de un café, como amigas y apoyándonos unas a otras, con nuestras charlas, risas o lágrimas.

No creo que a largo plazo una medicación sea buena. Por mi embarazo no pude tomarla, pero creo que engancharse a las pastillas sólo es empeorar el problema y no solucionarlo. Tu propia mente y tu cuerpo encontrarán la forma de gestionar la situación.

Trabajar sí que creo que es positivo, el propio médico me dijo que me reincorporara. Te sirve para evadirte de la situación, para no envolverte en la tristeza, para hablar con otras personas y de otras cosas.

Las salidas, aunque solo sea a comer son super positivas y aunque no te apetezca debes hacerlo. Te llenan de energía aunque sean esporádicas y cortas.

Con dos niños pequeños no se pueden tener rutinas porque me absorben todo el tiempo, y no es negativa mientras te mantenga en movimiento. La mente debe estar ocupada y no libre para divagar por su pérdida, o por los pensamientos negativos que te asaltan.

Me ayuda inmensamente hablar de mi hijo y lo hago con total naturalidad. No es un tema tabú, quiero que me hablen de él, aunque no lo tenga ahora como quiero, es una persona que ha sido importante y sigue en mi vida, lo estará siempre. Querer olvidarlos como hace otra gente...no tiene nombre para mí.

Ahora me siento culpable de cuando lo reñía o lo castigaba porque me armaba trastadas, de no haber estado más tiempo a su lado. Por temas de trabajo no pude hacerlo y me hubiera gustado disfrutar mucho más de él. Le decía a todas horas que lo quería, le daba muchísimos mimos. Pero si lo hubiéramos sabido...

Me siento muy satisfecha de tenerlo y de todo, me hizo una persona nueva cuando lo tuve y cuando lo perdí volví a ser otra persona, pero para peor.

Cuando lo tuve me dio la vida, era super feliz, lo quería muchísimo y lo quiero muchísimo. Yo era una persona feliz, divertida y alegre, ahora he cambiado mucho.

Sobre la ayuda de las administraciones, aquí por lo menos no existen, para mí no existieron. Me parece penoso que sólo te den pastillas y te digan que vuelvas al mes. Ni terapias, ni psicólogos que nos atendieran, sólo una policía local nos sugirió ir a una asociación de víctimas de accidentes, sólo una persona se molestó en indicarnos dónde poder encontrar una leve ayuda. Deberían mejorar todos los protocolos para las pérdidas de hijos, ictus, problemas mentales y todos los demás casos, hay mucho que mejorar. No nos informaron y no hay ninguna ayuda.

18 AÑOS, 6 DE FEBRERO DE 2013

Han llegado los ansiados dieciocho, hijo mío. ¿Recuerdas todos nuestros planes? Ahora ya tendrías el teórico del coche y sacarías el carnet. Irías a ese viaje que proyectábamos antes de comenzar los nuevos estudios y proyectos. Tantos, tantos sueños...tantos planes...tanta vida...Cuando volvamos a vernos, o si la vida vuelve a juntarnos, haremos todo lo que nos faltó en esta.

Todos te queremos y siempre lo haremos.

UNA LÁGRIMA

Si sólo fueras una lágrima, no merecería la pena derramarla,
si fuera un solo recuerdo, no merecería la pena haberte vivido,
si sólo fueras una simple persona, no merecería la pena haberte conocido.
Pero eres un millón de lágrimas en la noche más oscura y callada,
miles de hermosos recuerdos en cada pensamiento,
un ángel caminando en la Tierra, que ya llevaba alas antes de irse,
y por todo eso ha merecido la pena vivir y conocerte.
Volvería a vivir solo por tenerte en mi vida.
Te quiere mami.

H. D. CRUZ

ROSA

Fue la primera persona con la que hablé de BESOS y la que me apoyó sin ninguna duda ni reserva. En cierto modo fue la que puso en movimiento la realización de cada frase que contiene, ya que yo tenía grandes dudas de llegar a escribirlo y ella entornó la balanza sin saberlo.

Sé que ha sufrido con cada pregunta y sobre todo con cada respuesta. Seguimos teniendo una maravillosa relación y es una gran luchadora a la que respeto.

Accidente de tráfico.

¿Qué consejo le darías a una persona que pierde un hijo? Simplemente no te pares.

¿Qué es lo que más te ha ayudado a seguir viviendo? El amor a mi familia y a la danza.

¿Qué es de las personas que te rodean, lo que más te ha dolido y lo que más te ha ayudado? Las personas que me han ayudado son las que siempre han estado ahí cuando he necesitado hablar, llorar...cuando me han acompañado en momentos importantes y difíciles, y hasta las que se han callado cuando no sabían qué decir. Pienso que la gente que te quiere de verdad sabe cómo afrontar la situación sin hacerte daño.

Ha fallado gente pero creo que por ignorancia, al no tener idea (porque la pérdida de un hijo no se puede ni imaginar) han dicho muchas tonterías, por ejemplo: cuando pase un tiempo ya te encontrarás mejor, o querer que les cuentes cómo fue, como si estuviéramos hablando del tiempo que va a hacer la semana que viene. Otra cosa que hoy en día me alucina es que te dicen que ya te ven muy bien, ellos no saben que es pura fachada y que si sintieran por cinco minutos lo que yo siento por dentro estarían aterrorizados para toda su vida.

Me aterraba salir a la calle porque es como si llevaras una etiqueta colgada por la que todo el mundo te mira diferente, murmuran entre ellos y lo peor es que muchos se acercan siempre recordándote por lo que estás pasando. En mi caso no podía caminar diez metros sin que se pararan mínimo dos personas, sería muy importante que la gente después de haberte dado el pésame te

saludara por la calle con normalidad y hablara contigo de cualquier tema menos de ese.

Con este comportamiento de algunas personas, unas veces me daba por aislarme y llorar, pero pronto encontré la solución: contestar de una forma educada pero tan hiriente como ellos me herían a mí. Por ejemplo, un día me dice una señora, ¡madre mía que mal veo a tu madre, la encuentro fatal! Por casualidades de la vida esta señora es abuela y le contesté: imagínate que uno de tus nietos fallece (ojalá no) pero imagínatelo por un momento. ¿Tú cómo estarías? Se puso pálida. Nunca más me ha vuelto a decir ninguna tontería. Sé lo mal que está mi madre y no hace falta que nadie me lo recuerde. Si esta lección que le he dado ha servido para que no haga daño a ninguna persona más que le falte un hijo ya me doy por contenta. Como este caso hay cientos por desgracia, y sé que es por pura ignorancia pero de alguna forma hay que enseñarles a medir las palabras cuando una persona está sufriendo la mayor desgracia que te puede pasar en este mundo.

Probablemente no hice bien o no hago bien pero a partir de ahí empezaron a respetar mi dolor y ahora no tengo miedo a salir a la calle.

Si lo has leído, ¿qué ha significado para ti MI VIDA SIN TI? Mi vida sin ti es ver plasmado a la perfección en un libro lo que siento, y creo que todo el mundo debería leerlo te falte o no un hijo, ayudaría a la gente a comprender mejor a las personas que estamos pasando por esta desgracia. Mi opinión es que debería ser un libro de obligada lectura en los Institutos.

Si has ido a juicio, ¿ha sido positiva o negativa la experiencia? No he ido a juicio, por la situación de la carretera, mala visibilidad... etc, Unos abogados nos lo propusieron pero decidimos que no y estamos contentos de haber tomado esa decisión.

¿Qué opinas de las leyes españolas en caso de accidentes? ¿De la sanidad en cuestión a la hora de tratar una enfermedad? Habría que mejorar bastante en las dos cosas.

Si has participado en terapias ¿qué opinas de ellas? No he participado en terapias, la única terapia en la que he participado es juntarme con personas en mi misma situación, porque como hablamos entre nosotras, hablamos el mismo idioma y nos entendemos.

Si has tomado o tomas medicación, ¿es positiva o negativa en tu vida? No he tomado medicación y creo que es negativa. Creo que lejos de ayudar te

perjudica. Es lo primero que te da el médico y creo que deberían darte otras alternativas antes, aún tengo la caja sin empezar.

Si has cambiado de casa, ¿es positivo o negativo el cambio? No he cambiado de casa y nunca me lo planteé. Me gusta estar rodeada de cosas de mi hijo y vivir donde creció y vivimos tiempos felices.

¿Trabajar te ha ayudado o te ha perjudicado? Trabajar me ha ayudado, empecé muy pronto y opino que hay que tener la mente ocupada cuanto antes, si no te vuelves loco, e intentar dar una "cierta normalidad" a tu vida. Una normalidad ficticia, porque nada volverá a ser lo mismo, eres otra persona diferente encajada en tu vida.

¿Las salidas o vacaciones son positivas o negativas? Las salidas o vacaciones son muy positivas, estar en otro lugar te aleja del ambiente de dolor, de ver a tu familia sufriendo, de ver cómo te miran diferente. Nunca dejas de sufrir pero por momentos lejos te sientes mejor.

¿Las rutinas diarias te ayudan o te perjudican? Las rutinas diarias me ayudan, lo importante es tener la mente ocupada durante todo el día. Otra cosa son las noches, donde la pena y el dolor te llega a romper, y donde piensas que este cuerpo ha aguantado un día más y no sabes cómo puede ser, cómo un cuerpo puede aguantar tanto dolor.

¿Hablar de tu hij@ te ayuda o te perjudica? Hablamos de mi hijo con total normalidad y eso me ayuda, pero sólo con algunas personas.

¿Te sientes culpable? ¿Qué cambiarías de tu vida de antes con tu hijo? No me siento culpable y lo único que cambiaría sería haber trabajado menos y haber estado más tiempo con él.

¿De qué te sientes más satisfech@ de tu vida con ellos? De haberle dado todo el amor que he podido y haberlo hecho feliz mientras estuvo a mí lado.

¿Qué opinas del funcionamiento de los protocolos o ayudas (si existen en tu comunidad) a la pérdida de un hijo por las administraciones? No sé, ni si existen.

MI VIDA SIN TI

Creo que la pregunta que más suelen hacerme en todas mis presentaciones es que si MI VIDA...será lo mejor que nunca escriba. Mi respuesta nunca ha cambiado hasta el momento: lo primero y más importante es por la razón por la que llegó a nacer, ayudar a quienes como yo misma se encontraban con esos sentimientos desgarradores, y sobre todo por el momento traumático y tremendamente doloroso que es la muerte de un hijo. Nada es igualable al dolor inhumano que sientes en esos instantes, ni nada es capaz de hacer que tu vida se destruya hasta sus cimientos de igual forma. Reflejar esos desgarradores sentimientos, todo ese dolor y a la vez envolverle con la dulzura más exquisita y el amor infinito de madre hace de ese libro, de mi vida y de mi corazón roto plasmado entre esas páginas, algo único e irrepetible.

En esas páginas volqué todo mi dolor, mi interior más oculto, mi vida y mi corazón dejando mi alma al descubierto. Ese es el encanto de ese libro, que no me guarde nada de aquellos profundos sentimientos que me rompían el alma y escribí sin darme cuenta mi mayor historia de amor en un libro que jamás debió nacer: La de una madre por sus hijos. En "MI VIDA SIN TI" me considero una escritora del alma...de aquella esencia que forma parte de mí misma y que refleje en el peor momento de mi vida.

Pero sobre todo porque he tenido el privilegio de tenerlo en mi vida aunque solo fuera un corto espacio de tiempo. La muerte se ha llevado o me ha privado de su presencia física, de una vida junto a él, pero nada, ni nadie, ni siquiera la muerte puede robarte lo que vive dentro de tu mente, alma y corazón, ni de sentirlo aunque sea de una forma leve y cercana al corazón. Sólo es tiempo y aunque estuviera equivocada y no existiera nada más allá de esta vida, aunque solo seamos materia (que estoy convencida de que no) volvería a pasar una y mil veces por este horrible dolor para volver a tenerle a nuestro lado.

“MI VIDA SIN TI” ha resultado ser una gran ayuda para las personas que he conocido y han llegado a leerlo. Las que han perdido a sus hijos porque se sienten reflejadas y acompañadas en este inhumano dolor, y las que tienen a sus hijos, a darse cuenta de lo importante que es disfrutar con locura de ellos. Sus prioridades cambian y eso en su mismo ya es un triunfo, porque ambos, padres e hijos salen ganando con el cambio. Sólo por eso ya ha merecido la pena escribirlo, aunque muriera cada noche con cada doloroso renglón y mi

corazón y alma sangraran con cada palabra que escribía entre lágrimas.

Sólo tienen que pensar en cómo un libro auto publicado, sin ningún tipo de apoyo, más que mis ganas de luchar cuando estaba medio muerta y de llegar a quienes pudiera ayudar, ha llegado a tercera edición en las redes, se ha traducido al inglés y sin tener que retirarlo de ninguno de esos lugares conquistados ha sido reeditado de nuevo, volviendo a estar a la venta en las mejores librerías. Invertí mi dinero, miles y miles de horas en darlo a conocer, y seguiré haciéndolo, porque las críticas y sobre todo los mensajes de corazones rotos que recibo merecen ese esfuerzo.

Una lucha titánica que mueve mi corazón y mi alma, y aunque en muchas ocasiones me desgarran de dolor por las decepciones y sin sabores, no estoy dispuesta a abandonar. La vida no está hecha para los cobardes.

19 AÑOS, 6 DE FEBRERO 2014

Sólo puedo decirte que aunque me sienta como una frágil muñeca de cristal, que vive de puntillas en un precario pero exquisito equilibrio, sigo en pie. Soy simplemente una amazona que se reviste de la armadura de la fantasía, en la que me dejo envolver para no morir con la aplastante realidad de tu ausencia que me hiere de muerte, en los grises y eternos días.

Siempre te prometo que no lloraré en la noche, pero siempre acaban rompiéndome el corazón como la primera...

Sigo en pie porque jamás olvido que todos los días mi vida contienen un rayo de sol, y en todas mis noches siempre hay una estrella que me guía.

Te quiere, mami.

H. D. CRUZ

POSITIVO

Es muy difícil ver el lado positivo de esta terrible experiencia y devastador golpe emocional. La primera razón, es que les hemos tenido, viviría mil vidas por volver a tenerlo esos maravillosos dieciséis años y sé que su padre, su hermana y todos los que vivimos a su lado opinarían lo mismo. No somos pobres madres que han perdido a sus hijos...somos grandes afortunadas de haberlos tenido, porque siempre, siempre, serán irrepetibles. Daría lo que fuera por cederle los años de vida que me esperan, aunque sólo fuera un día más para que él volviera a vivir. ¿Qué madre o padre no lo haría?

Lo segundo es que las personas vivimos toda nuestra vida sin saber quiénes son nuestros verdaderos amigos. Cuando esto pasa, esos “amigos” y “familia” que creías que estarían a tu lado en tus peores momentos desaparecen y te llevas grandes sorpresas, tanto buenas como malas, pero los que se quedan son oro puro, esos poquitos serán para siempre los mejores.

A los demás no les guardas rencor porque han formado parte de tu vida durante un tiempo limitado, y ellos han decidido cuándo se acaba ese tiempo. Recuerda los buenos tiempo y cierra puertas que no deben quedar entreabiertas, simplemente ya no cuentan en tu vida. Aquello que no suma, resta, y nuestras fuerzas para intentar vivir cada día son muy limitadas. Es necesario cerrar puertas y romper cadenas, el dolor por la pérdida de un hijo es tan brutal que todo lo demás se convierte en pérdidas asumibles.

Lo tercero es que vas encontrando personas que como tú han perdido parte de lo que les daba la vida, personas que te entienden. Las mujeres y hombres que he ido encontrando intentamos ayudarnos cuando alguno flaquea o se hunde. Las personas que llegan en esos momentos y se quedan no tienen precio, y te aseguro que las hay.

Por último y no menos importante es cómo cambia radicalmente tu forma de ver la vida, ves aquellos problemas que te preocupaban y te das cuenta de lo tontos que eran. Vivir un día más sin tu hijo es tu mayor problema, llenar los pulmones del oxígeno que necesitas se convierte en una guerra sin cuartel, y que tu corazón no se desgarré con cada latido en un grito que se queda clavado en el alma, se vuelve una conquista hercúlea. Tenemos la gran ventaja de ser menos terrenales y un poquito más divinos.

Seguimos “viviendo” la vida con una intensidad que nos llena con cada

aliento y sin temer a la muerte, porque aunque no la busquemos tampoco la tememos, es algo que nos rodea con cada inspiración que nos mantiene vivas. Al igual que una esclava o una condenada que sufre cada día un tormento, la muerte sólo es la liberación y un nuevo comienzo, ya que aquí o allí siempre estaremos divididas por los que amamos y tendremos que dejar atrás.

Incluso te liberas de un millón de condicionamientos sociales que ahora te parecen estúpidos, y que antes de alguna forma absurda marcaban los pasos de tu vida. Somos muchísimo más fieles a nuestra forma de ser y a nosotras mismas.

Aprendes también a aceptar a esas fieles compañeras que ahora nos acompañan y que fueron incómodas al principio pero que se vuelven parte de nosotras: la tristeza y la soledad, necesarias y a la vez unas buenas aliadas que te servirán para volver a reconstruirte y llegar a encontrar esa paz que tanto vas a necesitar el resto de tu vida.

VICTOR

Si alguien me demostró que las casualidades no existen fue esta madre. Una de mis chicas a la que ya llevaba tiempo viendo, me habló un día de otra madre que ella conocía y a la que no pudo ayudar en su momento. La conocí y ahora es una de mis chicas, y me siento muy orgullosa de ella. Porque la primera vez que la vi me rompió el corazón y ahora, después de algún tiempo, la veo sonreír, y muy muy lejos de la mujer que llegó a ese primer café.

Ella fue el hilo conductor que me llevó a los padres y hermana de Víctor, apenas dos semanas después de nuestro primer café. Todos siguen en mi vida y espero que lo sigan estando.

Accidente de tráfico.

Bueno Elena, por fin me he decidido a colaborar en tu libro. Mejor que decidirme debo decir que llegó el momento. Esto tal vez responda a algunas de las cuestiones que planteas. A partir de la marcha de Víctor, me limito (dentro de unos límites respetables) a hacer lo que me viene bien. Para esto recuerdo lo que me aconsejó una madre que me vino a ver al tanatorio y se presentó diciéndome: “no me conoces de nada, pero yo perdí a mi hijo hace diecisiete meses”. A partir de ahí fue una de las mejores ayudas que pude tener, ya que me puso en contacto con más madres en mis circunstancias. Ella me aconsejó a petición mía, que me reincorporará lo antes posible a mi vida rutinaria. Si tenía trabajo que me demorará mucho en reincorporarme y que si tenía alguna afición que siguiera con ella. Así fue como a las dos semanas del accidente me reincorpore a mi coro, ante la estupefacción de mis compañeros que me mimaron en todo momento.

A partir de conocer a esta madre, llegaron muchas otras (quizás demasiadas) que compartimos la misma pena y dolor. Digo demasiadas porque no tendría que haber tantas madres, padres y hermanos sufriendo este dolor tan inmenso. Nos ayudamos hablando, tomando cafés, comidas, riendo, llorando y compartiendo esta rabia, pena, dolor, impotencia, soledad y toda una mezcla de sentimientos que van unidos a la ausencia de un hijo que sabes que no va a volver. Que el único recurso que te queda es verle en fotografías, verlo y escucharlo en videos y grabaciones de voz. Mirar y sobre todo “oler” sus ropas, su cama...en los días posteriores a su partida. Un olor que quieres

aprovechar a tope porque sabes que se va a ir pronto.

Cada vez estoy más convencida de que las cosas ocurren por algo, la casualidad no existe. Las circunstancias de la vida son una progresión de acontecimientos que se suceden por algún motivo que no alcanzamos a entender y que van enlazados. Mi vida tuvo que seguir hacia adelante porque conmigo iba un marido, otra hija y una nieta que era “el ojito derecho de su tío” y fueron el revulsivo para espabilarme y seguir viviendo. Teníamos que apoyarnos unos en otros y responder todos de la misma manera. En cuanto uno se hundía y se quedaba atrás, había que empujarle y tirar de él para seguir viviendo y que esa niña de dos años y medio no viera la tristeza a su alrededor. Al contrario, que no notara el hueco tan inmenso que había dejado su tío Víctor en la casa y en la vida de todos nosotros.

Yo personalmente pedí ayuda, pero no precisamente a un profesional, sino a personas que les había pasado lo mismo que a mí. Seguramente esté equivocada pero no me arrepiento. Después de leer “MI VIDA SIN TI” y de hablar con la autora, seguí las pautas que ella usaba porque vi en esta madre a una persona fuerte y luchadora que quiere seguir adelante a pesar de...

No tome medicación, “pastillas”. Tiré por terapias naturales, que en realidad no sé si sirvieron de algo, pero como no me atontaban las tomaba y punto. Es muy curioso que nunca tuviera problemas para dormirme a partir de ese día, debía de ser porque dormir era el mejor momento del día. No tengo miedo a las pesadillas porque ésta comienza cuando me despierto por la mañana y lo primero que se me viene a la cabeza es que Víctor no está. Comienza la rutina del día a día y hay que tener la jornada ocupada en cualquier cosa. Cuando se acaban las tareas de la casa, “a la calle” a pasear y ventilar, salimos a dar rodeos al hacer los recados y ocupar el tiempo. En este momento hace 2 años y medio que ocurrió el accidente de Víctor y no ha salido el juicio. Para nosotros no es importante, sólo es un trámite más que hay que cumplir, y la justicia y la administración o los seguros, o lo que sea, funcionan de esa manera. Hay que seguir con la vida, conviviendo con las personas que nos rodean y que estoy segura que nos quieren bien, y si no es así, lo siento por ellos.

Es curioso descubrir en esta experiencia de la vida, cómo responden las personas ante nosotros, en el sentido de que no se atreven a nombrar a Víctor, ni sacar su tema. Se ciñen a la eterna pregunta: ¿cómo estáis?. Entre nuestro grupo de “madres-amigas” llegamos a comentar la sensación de que perder un

hijo es una “enfermedad contagiosa” por la forma de proceder de la gente. Y nada más lejos de la verdad, necesitamos la cercanía de los amigos y familia que nos quieren bien, por supuesto. Los que no tienen buenas vibraciones hacia nosotras se pueden quedar bien lejos. Nos encanta hablar de Víctor y que la gente nos cuente sus experiencias con él y que nosotros desconociamos. Con veintidós años tenía sus amistades y experiencias que no compartía con sus padres (algo muy lógico).

Pues bien, aquí seguimos la vida en una casa nueva, y creo que fue beneficioso para mi marido y para mí cambiar de piso. El otro, en el que crié a mis hijos y viví toda mi vida desde niña, se queda habitado por mi hija y su familia para que continúen su vida con la misma armonía que siempre hubo en casa.

Mi marido y yo nos pegamos nuestras escapadas viajeras ahora que se ha jubilado, y sobre todo nos vamos a lugares en los que no habíamos estado con Víctor. Nos viene muy bien y lo disfrutamos.

Contar mi experiencia aquí me está ayudando mucho y también representa un gran esfuerzo, pero espero que valga la pena y que sirva para ayudar a más familias que por desgracia se ven en esta circunstancia.

Nuestros hijos son lo más grande que tenemos, y el gran esfuerzo que tuvimos que hacer para sacarlos adelante no puede caer en saco roto. No podemos darnos por vencidos. Pensar que los que se fueron, nos dan fuerza desde donde estén, nos ayudan para que sigamos nuestra vida (no digo feliz), pero hay que seguir.

Creo que este escrito es un pequeño homenaje a mi hijo Víctor. Besos al cielo.

DÍAS

Hay días y días, todos son difíciles para quienes hemos perdido un hijo, algunos incluso imposibles. Llenos de lágrimas que nadie ve pero que recorren nuestra alma y nos encharcan el corazón.

En algunos, luchas hasta agotarte por sacar de cada uno de ellos algo positivo. Luchas para no rendirte, para morir viviendo, haciendo temblar la Tierra bajo nuestros pies, hasta lograr que nuestros pasos se escuchen más allá de la muerte y del infinito.

También los hay de decepciones...con personas que deberían entenderte, con otras que no deberían dañarte y abusar de tu fragilidad, de envidias porque creen que todo te va genial sin saber el tremendo esfuerzo que te cuesta cada pasito que das...Claro que no ven cómo arrastras los pies cuando comienzas un nuevo día, y tus hombros están hundidos pensando en la nueva batalla que enfrentas cada mañana.

Sólo ven esa sonrisa que pintas, esas risas o palabras de aliento que les regalas aunque a ti te hagan falta, porque no logran entender que lo que les das no es lo que a ti te sobra...sino lo que les regalas para que no les falte tanto como a ti. Sólo porque quieres que todos sean tan felices como puedas conseguirlo por tu parte.

Hay días y días...pero ¡maldita sea!, vamos a exprimirlos...por los que amamos aquí y más allá del infinito...Rendirse está prohibido.

Os quiere, mami.

TERAPIA

Siempre recuerdo la llamada de una psicóloga felicitándome por escribir MI VIDA...Teniendo en cuenta los largos meses que tarda en nacer un libro desde que es terminado y publicado, me dijo “que solo una mente muy sana podía ver la vida y la muerte con tal claridad, después de transcurrido tan poco tiempo de una pérdida tan dolorosa”. Aunque sigo bromeando y discutiendo sobre su pronóstico con ella, porque no sé si estoy muy de acuerdo con su declaración de claridad mental, o confirmarle que todas nos volvemos un poco locas para poder seguir “viviendo”. Hay días tan grises que seguir “viviendo” es tan complicado que sólo mantengo mi cabeza fuera del agua para tomar aire con dificultad. “Vivimos” siempre bordeando la locura, esa es la gran realidad de cada nuevo día.

La verdad es que el amor tanto a los que quiero aquí, como a Bertín, es lo que me mantiene en pie, verles felices y avanzar en sus vidas es mi aliento. “Vivo” con los pies en la Tierra pero con mi alma rozando el cielo y siempre le digo que es pura cabezonería. Mi paz es lo único que he conseguido escribiendo ese libro, y conquistar ese frágil y delicado equilibrio que me permite seguir sonriendo con esa sonrisa triste que siempre me acompaña.

Me imagino que un psicólogo que lo lea desde un punto profesional te dirá que ha sido una terapia para mí y en cierta forma sí que lo ha sido. Me ha ayudado a ir recomponiéndome por dentro, ha logrado que esas piezas rotas que formaban un puzzle perfecto primero pero que ahora no encajan demasiado bien, hayan encontrado la forma de convivir sin destruirme dentro de mí. Al plasmar en el papel mis sentimientos, han madurado más deprisa y he evolucionado en el duelo a un ritmo vertiginoso.

Sin embargo escribirlo en las primeras noches y cuando el dolor me devoraba, me llevó al agotamiento y casi acaba conmigo. Cada palabra que escribía y cada sentimiento que plasmaba, se ha llevado una gota de sangre y un trocito de mi alma. Jamás os imaginaréis el dolor que me ha costado escribirlo y el que me cuesta “BESOS” que ahora se lleva hasta mi aliento y logra que mi corazón se retuerza de dolor.

Nunca he vuelto a leer MI VIDA...y no creo que lo haga en el futuro, pero recuerdo cada palabra empleada, cada párrafo escrito y cada lágrima derramada. Esas palabras llenas de sangre y de dolor por su ausencia, siguen

apuñalándome como el primer día que las escribí.

"MOMENTOS AGRIDULCES"

HOMENAJE HUMBERTO DUARTE GARCIA.

Son esos momentos en los que ves a todas esas personas que de una forma u otra son parte de tu vida. Cuando sientes el cariño que te arroja y se percibe en cada instante en el ambiente, en cada abrazo, en cada sonrisa con la que te reciben o en cada lágrima que se les desliza sin poder evitarlo.

Esos momentos en los que sonríes por fuera, mientras tu alma se inunda en lágrimas que tienes que aprisionar dentro de ti. Momentos que apuñalan con ese dolor cruel que me desgarran sin descanso por mi hijo, al que extraño más que a mi propia vida y que sin embargo me siento inmensamente agradecida de haberlo tenido en nuestras vidas.

Amar con locura y nunca olvidéis que hay personas por las queremos morir, pero que hay personas a nuestro lado por las que debemos vivir, con la fuerza de un amor que se ha vuelto más divino que terrenal.

Me despido de este día especial, de un homenaje que se repite año tras año, y que siempre es igual de intenso y emocionalmente agotador. Un año más sigo contemplando feliz a mi rayo de sol y extrañando a la estrella que brilla en la noche más oscura cuando el mundo duerme y sólo estamos:

TÚ Y YO...Te quiere, mami.

EL CÁNCER, LA MUERTE SILENCIOSA

Es una de las enfermedades de mayor relevancia en el mundo por la cantidad de casos en primer lugar, y por seguir siendo la de mayor mortalidad entre la población. Uno de cada tres varones y una de cada cuatro mujeres se diagnosticarán de cáncer a lo largo de su vida.

Debido a que la incidencia global se registra en periodos de cinco años, sólo os puedo proporcionar una previsión de lo que se estima como incidencia en la población en 2015. Las cifras no dejan de ser escalofriantes aunque no sean más que previsiones, que seguramente se quedarán cortas. Más de 222.000 personas tendrán un diagnóstico de cáncer, unos 136.000 hombres y unas 85.000 mujeres, más o menos, eso sólo en España. Siendo el de mayor incidencia el de pulmón en hombres y el de mama en mujeres, aunque actualmente un 50% de los mismos se curan.

En los niños y jóvenes es la segunda causa de muerte infantil, después de los accidentes en el hogar o de tráfico. Entre ellos despuntan las leucemias, tumores, linfomas óseos y sarcomas.

Cada año se diagnostican en España unos 1.400 casos nuevos entre los 0 a 18 años, y hasta los 14 años se considera la primera causa de mortalidad infantil. La tasa de supervivencia de 5 a 14 años está en el 80% actualmente. A partir de los 14 es muy difícil tasar la curación o mortalidad de esos chicos porque entran en el sistema ya como adultos, abandonando las áreas pediátricas.

En toda Europa las cifras son aterradoras, unos 15.000 niños y adolescentes se diagnostican cada año de alguna clase de cáncer, de los cuales unos 3.000 morirán antes de los 14 años.

Sean cuales sean las cifras reales, una sola muerte por cáncer infantil es inadmisibile.

ESPERANZA

La he visto en pocas ocasiones a esta mamá, pero desprende una ternura mezclada con esa intensa tristeza que compartimos, que logra hacerte doler el corazón sin una sola lágrima.

Cáncer.

Hola Elena, aunque un poco tarde ahí te envío mi historia. Tú sabrás adaptarla para que quede bien y lo dejo en tus manos, puedes hacerlo anónimamente o personal, como lo veas más adecuado.

Cuando iba a cumplir los doce años a mi hija le detectaron un sarcoma de Ewing. Un tipo de cáncer infantil maligno. A partir de ese momento fue una lucha y una batalla continua para poder vencerlo, pero desgraciadamente el cáncer nos ganó la guerra.

Luchó durante un año contra la enfermedad, tratamientos de quimio, radio, varias operaciones y finalmente la amputación completa de la pierna como última opción para salvarle la vida. Fue un año horrible, siempre con la esperanza de que mi hija se iba a salvar. No cabía en mi cabeza la idea de poder vivir sin ella, eso sería imposible.

Mientras luchaba contra la enfermedad, era ella quien nos daba ánimos, nos demostraba su valentía, sus ganas de luchar por la vida y dándonos lecciones de su gran generosidad con los demás.

¿Qué consejo darías a una persona que pierde un hijo? Es muy difícil poder aconsejar a nadie porque cada persona vive el duelo de una forma diferente. Hay que aprender a vivir sin ellos y eso lleva un largo proceso que para mí creo que no acaba nunca. Unos días se lleva mejor y otros sin saber el motivo son horribles.

Hay que pensar en lo bueno que nos dieron, las lecciones que nos dejaron y que hemos sido afortunados por haberlos tenido. Pienso que son personas especiales y por eso su paso es tan fugaz por este mundo. Como las flores más hermosas, las cuales tienen una vida efímera.

¿Qué es de las personas que te rodean, lo que más te ha dolido, y lo que más te ha ayudado? Entre las personas que nos rodean, las hay que se vuelcan en ayudarnos. Sin embargo las hay muy crueles que parece que tienes

que pedir perdón por seguir viviendo y no haberte muerto el día que falleció tu hijo.

Si lo has leído ¿Qué ha significado para ti MI VIDA SIN TI? Acabo de terminarlo y me ha gustado mucho, me ha removido y me he identificado totalmente contigo.

¿Qué opinas de la sanidad en cuestión a la hora de tratar una enfermedad? La sanidad sigue un protocolo pero sin tener en cuenta que detrás hay una persona que sufre, y en este caso era una niña, mi hija.

Si has participado en terapias. ¿Qué opinas de ellas? No he participado en ningún grupo de ayuda, no por no haber querido sino porque no conocía ninguna, pero me hubiera gustado tener la oportunidad de ir y creo que me habrían ayudado.

Si has tomado o tomas medicación. ¿Es positiva o negativa en tu vida? Desde antes del fallecimiento de mi hija ya necesité ayuda farmacológica y después también. Sin su ayuda no hubiera soportado ese horrible año sonriendo y mostrándome fuerte, y tenía que estar bien para que ella me viera y poder atenderla.

¿Trabajar te ha ayudado o te ha perjudicado? Cuando ella falleció yo no trabajaba, pero más tarde y por circunstancias de la vida tuve que empezar a trabajar. Creo que aparte de necesitarlo económicamente me viene muy bien estar con gente y desconectar, porque estas personas aunque saben mi historia no la vivieron conmigo y quizás eso me hace bien.

¿Las salidas o vacaciones son positivas o negativas? Positivas siempre porque es bueno cambiar hábitos, lugares y personas.

¿Hablar de tu hij@ te ayuda o te perjudica? Ella fue lo mejor que me pudo pasar en la vida. Lo único que cambiaría de mi vida con ella sería eliminar su sufrimiento durante la enfermedad y darle todavía más amor del que le di. Nunca es suficiente, hay que amar con toda la intensidad que se pueda, nunca sabes cuándo te separarás del ser querido. Ahora le sigo demostrando mi amor hablando de ella y recordando su vida conmigo.

¿De qué te sientes más satisfech@ de tu vida con ellos? Toda la alegría que me dio el haberla tenido. Como decía un padre que también había perdido a su hijo, peor que perderla habría sido no haberla conocido.

Elena, gracias por haber contado conmigo, estoy segura de que a mi hija le habría gustado. Un beso muy fuerte y que sigas con muchos éxitos.

HOY 20 AÑOS, 6 DE FEBRERO 2015.

Otro cumpleaños solitario ¡Maldita sea! Deberías de estar aquí... ¡Me duele vivir sin ti!...

QUIERO SER

Hoy es uno de esos días grises en los que no ves ni un rayo de sol,
esos días en los que quieres ser una simple lágrima,
que se pierde en un mar inmenso,
una estrella que brilla y se quema en el infinito firmamento,
que quieres desaparecer y ser tan veloz como el viento,
y dejarte llevar por ese grito de dolor que te devora por dentro.
Pensar y dejar que los sueños te liberen,
que nada te atrapa y que nada te golpea el alma,
que vuelves a ser libre y estás completo,
porque tú sigues y todo vuelve a estar perfecto.

Te quiere mami

H. D. CRUZ

¿CÓMO TE SIENTES?

Quizás es la pregunta estrella, por la frecuencia con la que nos la hacen nuestros familiares, amigos y enemigos. Unos porque se preocupan de verdad por nosotros y nos ven sufrir, quieren ayudarte pero no saben cómo hacerlo. Otros te la harán simplemente por malsana curiosidad, y aunque os suene muy mal, es una cruel realidad. Sé, sin tener que verlas y mientras escribo estas palabras, que todas mis chicas y las personas que tienen un corazón roto como el mío asentirán al leer estas frases.

Los que me conocen ahora ven una mujer sonriente, que se mueve con una seguridad aplastante, con fuerza y empuje, alguien que no se detiene y que va conquistando pequeños objetivos poquito a poco contra viento y marea. Cuando leen mis escritos perciben mi dolor pero también mi esperanza, mi paz, positivismo y esa cabezonería muy mía por ver y hacer a todos felices a mi alrededor.

Quienes me conocen de siempre, ya que tengo el gran privilegio de tener amigas de toda una vida, saben que la Elena que conocían ya no existe, y creo que la extrañan tanto como yo misma. Ahora soy un ciclón en movimiento pero antes era una fuerza incansable de la naturaleza. Ahora sigo siendo una mujer positiva pero antes la derrochaba por donde pasaba. Ahora sonrío aunque mis ojos estén cargados de insondable tristeza, pero antes brillaba e iluminaba todo a mi alrededor cuando mis hijos estaban a mi lado, o cuando hablaba de ellos. Nunca he sido graciosa, pero tengo un sentido del humor satírico y sarcástico, que al final lograba que todo el mundo se carcajeara conmigo o de mí y de todo en general. No he perdido el toque pero cada vez lo uso menos, no siempre me apetece hablar y os aseguro que eso es toda una tremenda tragedia griega para la antigua Elena.

¿Cómo se siente seguir “viviendo” sin ellos? Se siente como si tu alma abandonara tu cuerpo estando aún vivo. Se siente como si tus ojos dejaran de ver los brillantes colores de la vida y todo se volviera de un gris perpetuo, tus oídos quieren volver a oír esas risas y esa voz que amas y que extrañas hasta no poder sonreír, a tu corazón le cuesta seguir latiendo y tus pulmones nunca logran llenarse del oxígeno que necesitan. Se siente como si la alegría te abandonara y todo lo que te rodea tuviera una fina capa de tristeza, y sonreír se vuelve un arduo y agotador trabajo más que un placer. Esa melancolía y añoranza que nunca te abandona está oculta pero siempre presente, aunque

estés sonriendo por fuera, mientras la alegría jamás vuelve a reflejarse en tus ojos. Siempre te falta ese trocito que sientes que se han llevado con ellos.

Lo expliques como quieras o puedas hacerlo, simplemente no lo entenderán. Hay sucesos y situaciones en la vida que tienes que vivirlas para poder ponerte en el lugar de quién está pasando por ello en ese momento. Con la muerte de un hijo es en algo en lo que ni siquiera pueden llegar a empatizar... porque el dolor es un desgarró tanto físico como emocional de tal magnitud, que nos mata lenta pero eficazmente.

¿Conoces a alguien que ha perdido un hijo? Si tu respuesta es sí, y si además la aprecias, sólo te aconsejo que la saludes con naturalidad, que le hables como siempre lo has hecho y que si un día te necesita para un café, la escuches y la abrace. Acompáñala y anímala con sus sueños o proyectos, quizás tu ayuda y tu apoyo le ayuden a no abandonarlos y evite sentirse tentada de dejarse hundir, por el desánimo de esa depresión severa que siempre nos ronda. Tu tiempo, tu compañía y tu cariño será lo mejor que puedes brindarle en esos momentos duros que todas pasamos en algún momento.

CUENTO DE NAVIDAD

Este relato que escribí en mi segunda Navidad sin mi hijo, en un grupo que se llamaba “CORAZONES ROTOS” demuestra que existen esas personas desalmadas, esas que juegan con los padres que hemos perdido a nuestros hijos. Esta mujer...por llamarla de alguna forma, se infiltró en nuestro grupo, nos hizo confiar en ella de una forma lenta pero muy eficaz y logró que le abriéramos nuestros corazones, y hasta que le diéramos el consuelo que nosotras necesitamos para seguir en pie en los peores momentos. Un demonio sin alma que logró que el grupo, ese oasis que habíamos creado para ayudarnos entre nosotras, se fragmentara y al final desapareciera bajo el miedo de volver a tropezarnos con alguien tan malsano y cruel.

PROGRAMA DE RADIO: "LA TARDE CON ELENA" DIC. 2013

Este cuento iba a nacer en el programa de Navidad de este mes en la radio pero creo que debe nacer hoy. Dicen que la realidad supera siempre a la ficción y por desgracia para muchos es verdad. Los cuentos de Navidad nacen de leyendas o creencias y las leyendas de hechos reales con pinceladas de fantasía, este cuento es una fantasía con demasiada y cruda realidad.

"CASI ANGELES, CASI DEMONIOS"

Ana era una chica joven y guapa que estaba muy enferma en un hospital y que entro en coma. Cuando llego a las puertas entre abiertas del cielo se encontró con San Pedro y este dubitativo no sabía muy bien si dejarla entrar o no: Era casi un ángel pero su vida había sido fácil, llena de amigos, dinero, alegrías, bailes y nunca había conocido el verdadero dolor ¿cómo podía valorar si debía darle unas alas o no? Miró hacía la Tierra y vio un grupo de madres con los corazones rotos que se aferraban unas a otras para sobrevivir a la perdida de los verdaderos ángeles que ya estaban en el cielo, y que se habían reclamado demasiado pronto porque los necesitaban allí. Así que tomo una decisión, la haría superar una última prueba, cogió al casi ángel y la hizo mirarlas atentamente:

— Ves a esas mujeres de ahí, ellas conocen el dolor más horrible que existe. Cuando conozcas su dolor sube y veremos si te ganas tus alas.

La devolvió a su cuerpo y encontró a la más incauta y de corazón más blandito del grupo: Elena, esa pobre tonta le abrió las puertas de par en par y su propio corazón en cuanto le contó la historia que se había inventado: La terrible pérdida de sus hijos, de su marido, su larga enfermedad y las pocas esperanzas de una larga vida.

Ana casi saltaba de alegría. ! Que gran suerte había tenido al encontrar a alguien que todavía creía en las personas y era tan confiada! Durante meses, sin prisa pero sin presionar fue conociendo el dolor de todas aquellas mujeres, que intentaban sobrevivir al dolor que les rompía el corazón. Escudriñando el alma de unas y otras, ofreciendo consuelo para un dolor que no conocía, pero que se nutría de la información que robaba de unas y otras. Una labor larga y tediosa, que le costó muchas horas, largos y penosos mensajes durante largas noches y perder un tiempo precioso que podía utilizar en sus bailes y fiestas. Pero consiguió su objetivo, las madres con los corazones rotos la acogieron, la consolaron, la animaron y le dieron todas las esperanzas que tenían y las que no.

Algunas comenzaron a dudar, todo parecía algo extraño. Algunas cosas que les contaba no encajaban pero a la vez se sentían mal por dudar de ella que tanto sufría, así que apartaron esas dudas odiosas y siguieron ayudándola tanto como podían. Aunque solo fuera como Elena hacía cada noche, tejiéndole bellos sueños que quizás no vivirían pero que la ayudarán a vivir de día en día.

Ana percibió sus dudas, buscó a otros dos casi ángeles que la ayudaron en sus planes, un guapo marido que le hacía la comida y la quería con locura, y un hijo adolescente que amaba a su madre como sólo se hace en la infancia. Todas aquellas pobres incautas del grupo se alegraron por ella porque tenía razones para vivir, incluso les hablo de un bebé...¡qué dulce era todo!

Pero alargó tanto la historia, la hizo tan irreal, que al final todo se descubrió. Una de las más desconfiadas del grupo pero que resultó ser la más inteligente y supo ver el juego de esta arpía, alertó a las demás y Ana y sus dos casi ángeles desaparecieron sin pagar las consecuencias. Dejando tras de sí a las mujeres nuevamente heridas de muerte por un cruel juego estúpido. El grupo sobrevivió algún tiempo pero con un agujero más en el corazón, y cada una de las mujeres, terriblemente dañadas, fueron volviendo a intentar

sobrevivir a un nuevo golpe. Porque pensaron: “Después de conocer el dolor más intenso de perder a aquellos que les damos la vida y tener que vivir cada día sin ellos, qué era el paso efímero de un fantasma que no tenía corazón. Apartaron aquel doloroso recuerdo, se comieron el regusto agri dulce de la traición más baja y cruel, y siguieron como pudieron”.

Llegó el tiempo de volver al cielo y Ana subía muy contenta. Había conocido el dolor más intenso y después había aprovechado bien su vida, sin pensar más en aquellas mujeres a las que había dejado dañadas. Incluso hasta se lo había pasado bien cuando las engañaba con sus palabras de aliento, con las palabras que le enviaban tejiendo estúpidos sueños y promesas que jamás cumpliría, con los libros que algunas escritoras le enviaron, gastándose quizás un dinero que no podían perder. Es tan fácil dar aliento, consejos y alas cuando no te duele con la misma intensidad. Miles de mensajes quedaron de esos meses y algunas seguían leyéndolos incrédulas, dolidas y buscando una razón en donde sólo había un juego despiadado, cruel y sin conciencia.

Sin embargo esta vez las puertas del cielo estaban cerradas a cal y canto. Golpeó y golpeó con fuerza, hasta que se abrió una ventana pequeña por donde apareció la cara de San Pedro:

— Hola, ya estoy otra vez aquí y quiero entrar. He conocido el dolor, sé cómo se sienten y como luchan por sobrevivir. Aprendí la lección y he aprovechado bien mi vida.

Cuando por fin las puertas se abrieron intentó traspasarlas pero no pudo hacerlo, y San Pedro volvió a hacerla mirar hacia abajo. Sólo algunas de las madres del grupo seguían juntas después de tanto tiempo, intentando sobrevivir a su dolor sin dejar de ayudarse y consolarse entre ellas. Otras habían atacado sin ninguna clase de compasión a quien había creado el oasis que compartían, y hacía tiempo que lo habían abandonado, quedándose solas y dejando tras de sí un corazón seriamente dañado por la desconfianza recibida.

— No has conocido su dolor porque nadie puede ni imaginarlo, y además lo has aumentado con tus mentiras y abusando de sus sentimientos, cogiendo aquello que tú deberías haberles dado. Sólo tenías que haberte acercado a ellas limpiamente y abrazarlas. Si no podías ayudarlas, por lo menos podías consolarlas y no aumentar su dolor.

****Como en todas mis historias, ésta también tiene su fábula: "Si no lo entiendes y no puedes ni imaginarte por lo que están pasando otras personas, ni puedes ayudarlas a sobrellevarlo, por lo menos intenta respetar el dolor

ajeno".

ESTE DEMONIO...Anda suelto por sus páginas y es real e inhumano, aunque en un cuerpo parecido al nuestro. Por eso siempre me quedaré con mis fantasías, porque en todas encontrarán algo que les haga un poquito más humanos. Porque ser humano no es tener un cuerpo, es sentir con toda la fuerza de un corazón.

H. D. CRUZ (Elena Cruz Buznego)

APRECIAR LA VIDA

Como os expuse al principio del libro, los que hemos perdido un hijo vemos la vida desde otro prisma totalmente diferente que antes de sufrir esta inhumana pérdida. Si antes amábamos la vida, ahora la apreciamos de una forma más intensa, disfrutamos de esos instantes de total felicidad con una consciencia que antes no poseíamos. Sabemos y sufrimos cada día con la total seguridad de que nada es para siempre, que todo es efímero y que puede desaparecer en un simple segundo que nos romperá para siempre.

La mayoría de las personas que llegan hasta mí se lamentan de no haber aprovechado su tiempo con sus hijos, de desperdiciar años en los que podían haber estado a su lado, pero la vida son opciones y elecciones que hacemos a veces sin darnos cuenta, y que afectan a nuestro futuro de una forma perpetua. Muchas veces nos dejamos arrastrar por el vertiginoso ritmo de la vida diaria, por acumular dinero y bienestar. Sólo tienes que preguntarte: ¿si tu hijo estuviera aquí todavía, te arrepentirías de seguir haciendo lo que hacías?. Creo que el 90% de vosotras contestaríais que no, así que elegisteis lo que necesitabais y os era necesario en aquel momento, con un proyecto de vida que sólo se ha interrumpido de forma abrupta. Simplemente vuestra forma de ver vuestro proyecto de vida ha variado de forma drástica, diferente. pero ni mejor ni peor.

Para mí, mis hijos han sido siempre mi prioridad, he sacrificado mis horarios, trabajos bien remunerados y horarios atroces para estar siempre a su lado. Quizás el haberme sentido sola en mi niñez y adolescencia, una vida difícil y complicada con carencias emocionales y responsabilidades de adulta hicieron que me volcara en ellos.

Las personas tenemos dos opciones de vida cuando fundamos nuestras propias familias, volver a repetir los patrones en los que hemos sido criados, o hacer todo lo contrario; la mía fue hacer todo lo contrario. Mi prioridad y mi mayor preocupación era que se sintieran sobre todo amados, que se convirtieran en personas seguras y que supieran enfrentar la vida, que nunca dudaran de que yo estaría siempre a su lado pasara lo que pasara. Ese fue siempre mi objetivo y jamás lo abandoné, ese es mi pequeño consuelo, que ellos saben que les he amado, les amo y les amaré hasta más allá de la mismísima muerte.

21 AÑOS, 6 DE FEBRERO 2016.

Un día como hoy, hace 21 años, nacía mi hijo pequeño, mi bebé querido, el hombre de mi vida.

Hay días que son tan grises que el dolor te aplasta, aunque quieres pensar que es otro día más sin él, sin sus sonrisas, mimos, besos...Inevitablemente no son iguales, todo cambia y vivir te duele, vivirlo te destruye.

Hoy no andaré por aquí...me dedicaré a escribir, recordar y dejar que las lágrimas y que este dolor inhumano salga libremente, sin tener que sonreír cuando tu corazón sangra de tanto que lo extrañas.

La gente suele creer que el tiempo lo hace más fácil, que te acostumbras, y están equivocados. Los añoras cada día más y no tenerlos va rompiéndote un poquito más con cada fecha que debió ser especial, cada recuerdo que no han vivido a tu lado, cada sueño no cumplido y cada beso lanzado a las estrellas.

Siempre dividida entre el Cielo y la Tierra, viviendo por un rayo de sol, muriendo por una lejana estrella que se ha llevado un trocito de mí y me ha dejado un poquito de todo lo que él era y es.

Te quiere, mami.

APATÍA Y CANSANCIO

Sobre todo al principio pierdes el interés por todo, y cada tarea que antes realizabas sin ni siquiera perder el aliento ahora te agota, la depresión intenta hundirte en el dolor y cada día es una nueva lucha. Nunca olvides que puedes ganar esa lucha diaria, no voy a mentirte, es difícil y una batalla que debes librar con cada amanecer, pero no es imposible lograrlo.

Solo puedo daros la opción que yo escogí y que siempre recomiendo, y de momento funciona de forma muy efectiva para mí misma y mis chicas. Manteneros activos, no os paréis, si lo hacéis, volver a ponerlos en marcha será cada vez más difícil. El secreto consiste en mantenerte activa pero sin llegar a agotarte, porque si te agotas la depresión gana terreno y vuelves a caer al fondo del pozo del dolor y la desesperación. Es una lucha diaria, pero llegarás a encontrar un frágil equilibrio que te permitirá seguir “viviendo” sin caer en la depresión que siempre te ronda como una sombra que te persigue. Aunque no lo creas, y te llevará un tiempo, volverás a “vivir”, a entrar en el juego de la vida que no se para por nada, ni por nadie, aunque a veces te rebeles contra ella por ser tan injusta.

Hay días y días, algunos te sentirás solo, terriblemente solo con tu dolor, porque la vida transcurre a tu alrededor pero nunca vuelves a encajar totalmente en ella. Hay hilos que te sostienen dentro del círculo que te rodea, que te enredan en una vida que ya no tiene el mismo brillo, pero que sigue siendo igual de hermosa. Todo ocurre a tu alrededor pero estás como desconectada, en la mayoría de las ocasiones no intervienes en ella...solo te dejas fluir. Todo ha cambiado y quién más lo ha hecho has sido tú.

En tu mano esta volver a “vivir” o sólo a seguir sobreviviendo. Puedes dejarte ir y gastar tu vida mientras destruyes a todos a tu alrededor con tu insondable dolor, dejándoles el regusto amargo de no ser suficiente para ti y que tengan la sensación de que no quieres “vivir” aunque sólo sea por ellos. Tú eliges si quieres seguir hundiéndolos con tus lágrimas y estropeando los pocos momentos felices que podéis seguir compartiendo, o cambiar esa forma de seguir a su lado.

A mí me gusta ver felices a los demás y sobre todo a los que amo con delirio, así que sonrío sin brillo pero intento que todos vean la sombra de la persona que un día fui, esa madre y mujer que se perdió a la vez que él se fue.

Me agarro a la vida con fuerza e intento mantenerme en pie sin flaquear, pero con mis momentos de tristeza inmensa, de soledad buscada y de sentimientos que se desbordan, mientras mis lágrimas calientes se deslizan sin poder evitarlo porque mi corazón roto grita de dolor por mi hijo.

 Mi alma clama por esa parte de mí que ahora mora lejos y a la vez tan cercano a mi corazón. Porque no dejamos de sentirlos con ese hilo dorado que se teje cuando aún están dentro de nosotras y les damos la vida, mientras ellos nos la llenan.

CAMBIAR DE CASA O CIUDAD

Hay personas que tendrán otra forma de verlo y quizás cambiar tu entorno sea bueno por algunos periodos de tiempo, pero tienes que ser consciente de que el dolor, lo mucho que lo extrañas y esa ausencia que te daña va a acompañarte allí a donde vayas. Están anclados a tu alma, son partes importantes de ti, y aunque ahora ellos no están físicamente a nuestro lado, esas enormes ausencias jamás nos abandonan allá donde vayamos.

A no ser que vivas en una ciudad muy grande todo te recordará a ellos, cada rincón, calle, cafeterías, las tiendas a las que solíais ir juntos, sus amigos, su colegio e instituto, etc. Seguro que a donde sea que te mudes siempre verás semejanzas con lo que has vivido a su lado.

Por ejemplo, mi ciudad: Gijón, aunque sea la ciudad más poblada y extensa de Asturias, y frecuentes más unas zonas que otras, al final siempre encontrarás personas que te conocen o han conocido a tu hijo. Lugares que quizás ahora no frecuentes pero que siguen persistiendo en tu recuerdo de cuando eran pequeños o los llevabas a jugar, a ver amigos, al médico, al cine o simplemente a merendar. Al final pasarás por esos lugares que compartiste con ellos, unos días se te agarrotará el corazón y otros sonreirás con esa tristeza que logra empañar hasta la mejor de tus sonrisas.

A mí me gustaría cambiarme de casa, pero era algo en lo que ya pensábamos antes del accidente de mi hijo, y de hecho estuvo o está en agencias desde mucho antes de que nada pasara. Nunca me he encontrado a gusto en esta zona y este piso no me gusta. Ahora se ha vuelto enorme, y un espacio que antes compartíamos cinco personas se ha vuelto desproporcionado para dos personas adultas. Me gustaría cambiarme a algo más pequeño y coqueto, donde no tuviéramos que usar el coche, más que nada por comodidad y quedar libre de deudas.

Esta casa contiene recuerdos, instantes perfectos, felicidad inmensa junto a mis hijos y eso no lo perderé nunca, porque residen dentro de mí y se irán conmigo. Nadie puede robarte aquello que llevas tatuado en el alma, en tu esencia y que forma parte de ti misma.

¿Sabéis que las células de nuestros hijos jamás nos abandonan? Como ya os he contado antes, mi mente inquieta siempre quiere saber y aprender, y ésta es una de esas cositas curiosas que vas encontrando en libros, documentales o

informaciones médicas. Las madres seguimos llevando en nuestro cuerpo y en nuestro cerebro células de nuestros hijos que nunca nos abandonan. Aunque sea de una forma científica y no creáis en nada más, esa parte de ellos seguirá con vosotros por siempre.

Los bienes materiales nunca me han importado demasiado y ahora aún menos, de comprar otra casa sería con vistas a que mi hija Elena contara con la seguridad de un hogar al que siempre pueda volver cuando nosotros no estemos. Ella sigue siendo el motor de mi vida. No viviré con ella durante toda su vida, pero sí que estaré a su lado mientras la mía se extienda en el tiempo.

PIENSO EN TI

“Cuando la soledad de la noche es imposible de negar,
cuando el corazón se me desboca pensando en ti,
cuando me falta el aliento, y solo las lágrimas me acompañan.
Pienso en ti y sonrío, con una sonrisa triste,
por lo que fue y lo que pudo haber sido,
por el regalo que fuiste, eres y serás, y lo mucho que te extraño.
te siento a mi lado susurrándome,
aquellas palabras que siempre me decías,
“No llores, no estés triste por mí”
Y yo te respondo cada noche, que no hay razón para llorar,
que hacerlo por ti.

Te quiere, mami.

H. D. CRUZ

EL SUICIDIO, ESTIGMA SOCIAL

El número de suicidios en España duplica al de los muertos por accidente de tráfico. Se calcula que se producen unos 4.000 casos cada año aproximadamente, con una media de unos 10 suicidios diarios. La cifra es más alta entre hombres que entre mujeres, los primeros ronda los 2.900 y unas 900 de ellas, redondeando las cantidades.

Entre los adolescentes las edades con muertes más elevadas por estas causas se comprenden entre los 15 y 30 años aproximadamente. Siendo entre los 15 y los 19 las edades más habituales. Por comunidades se encuentra en primer lugar Asturias, con una tasa próxima al 14% y en último lugar Madrid con un 5%.

Las cifras sobre suicidios sí que son un baile que no logro entender, aunque busco y rebusco entre varias informaciones y los barómetros suben y bajan como un yoyó que nadie puede o quiere aclarar. Según los datos más fiables se estima que sólo en Europa se suicidan más de 800.000 personas, es lo mismo que decir que se suicida una persona cada 40 segundos. Eso sin contar con que se estima que por cada adulto que se suicida (contando como tal a partir de los 18 años) otros 20 lo intentan sin conseguirlo.

Sigue siendo una muerte estigmatizada y es algo que nunca comprenderé, los familiares y sobre todo sus padres se enfrentan a un juicio, a una sentencia social y a una condena injusta de por vida. A la muerte de un hijo se le añade un sentimiento injusto de culpa o de fracaso que los golpea y los hace más vulnerables a su entorno social. Al contrario que en otras muertes, como un accidente, una enfermedad o hasta en un asesinato, jamás entenderán las razones detrás de esta drástica decisión. Se culparán por no haber sabido verlo en sus comportamientos y de mil y un cosas más que no entran dentro de sus capacidades, simplemente porque sus hijos deciden que no deben saber qué pasa o qué decisión han tomado al respecto.

Todas las muertes de nuestros hijos acarrearán una sensación de culpa, los porqués pueden llegar a devorarte ¿Por qué no hiciste esto, o aquello? ¿Si podías haberlo evitado? ¿Por qué, por qué, por qué...?

En los suicidios ocurre algo muy curioso y lamentable, la sociedad sobre reacciona y pierde la empatía por esos padres que sobreviven a un hijo, volviéndose jueces, jurados y ejecutores. Logrando empeorar de una forma

drástica el sentimiento de pérdida, dolor y culpa, al estigmatizar la muerte de sus hijos.

Después de hablar con los padres que han perdido a sus hijos en esta situación, he aprendido que no puedes vivir en sus jóvenes mentes, que por alguna razón se ven acorralados y se desmoronan sin pedir ayuda, pero que es su decisión...Una terrible decisión que debe ser respetada y “aceptada” por quienes jamás la entenderán.

La sociedad como en muchas otras cuestiones debe ser más empática y solidaria. Tenemos que volver a aprender primero a ser humanos. Nuestra sociedad está enferma y se ha perdido en la ambición, la codicia y el poder. Tener cosas, posición o dinero...no llena los huecos destinados a sentir o a llenar el alma.

Ser humano es poseer empatía por quien sufre, enferma o necesita ayuda. Amar por encima de nosotros mismos a aquellos a quienes les damos la vida, y ser capaces de vivir en una sociedad que crecerá sana, siempre y cuando sentir sea más importante que tener posesiones materiales.

ÁNGELES

Esta madre forma parte de mi vida casi desde el principio, siempre fue muy especial, y lo sigue siendo. Hay un sueño que acaricio muchas veces, cuando las noches se hacen eternas y hablo con todos mis corazones rotos. Poder conocerlas y darles uno de esos abrazos que te juntan los mil pedazos sin una sola palabra, sólo con el profundo cariño y el sentimiento que nos une.

Con ella lo he logrado, y mis firmas cuando me llevan a ciudades lejanas se llenan de esperanza por volver a verla. Ojalá que mi sueño se cumpla con todos y cada uno de mis corazones rotos.

Suicidio.

Mi historia comienza un domingo cualquiera, verano, calor y comida familiar. Cuando terminamos de comer estuvimos descansando, viendo la tele y al final de la tarde me puse a planchar. Oí cerrarse la puerta de la calle y mi hijo salió...y me pareció muy raro, no nos dijo ni adiós, supuse que se iría a algún lugar cercano y que volvería pronto pero nunca más lo hizo.

Llegó el lunes y mi hijo no regresaba, algo había pasado porque nunca estaba toda la noche fuera sin avisarnos. Llamadas perdidas a su móvil, nervios, angustia, preocupación, pero piensas que cuando regrese habrá una explicación y que todo se quedará en un mal rato. Y a las doce de la mañana nos llama la policía y fuimos a ver qué había pasado, pensando en todo momento que no sería nada grave pero a la vez muertos de miedo.

Entramos en esa comisaría y a la salida ya no éramos personas, no hablábamos, no sentíamos, no comprendíamos y el mundo se paró ese maldito día. Se rompió nuestra vida para siempre y lo siguiente fue una gran pesadilla. Veía pasar ante mí una película de esas que ves de noche en la tele pero no lo era, mi mente no era capaz de comprender o de asimilar que mi hijo había muerto, yo no fui capaz.

Volver a casa sin él, a su habitación, sus cosas, sus ropas ¿dónde estás ahora?. Me hundí en la oscuridad, tristeza, dolor, un túnel inmenso de dolor, días horribles, no podía comer, ni dormir y me perdí.

Mi marido fue quien me sacaba de la cama porque a mí me daba igual, quería morir con mi hijo, sentir lo que sintió, oler lo que olió antes de irse,

quería irme y posiblemente lo hubiera hecho porque no veía salida. Estuve nadando en un tsunami durante mucho tiempo, del que muy poquitas veces lograba salir a flote hasta que las olas del dolor volvían a hundirme.

Acudí a un grupo de apoyo y creo que eso me salvó, sin mi marido y sin ellos no habría podido soportar todo esto. Comencé a reunirme con ellos los martes, dos psicólogos y siete madres y padres, fueron días dolorosos pero necesarios, al menos para mí. Estuvieron acompañándonos en nuestras primeras veces, primer cumpleaños, día de la madre, del padre, Navidades, etc. Seguimos reuniéndonos para comer juntos y reconfortarnos los unos a los otros, pues no siempre tenemos familiares o amigos a la altura de las circunstancias.

La familia de mi marido se apartó y aunque antes tampoco teníamos una relación demasiado fluida, en tres años no tuvieron ni una sola llamada de teléfono. Creo que no interesa estar cerca de quien sufre, hay cosas más interesantes y agradables que no ir a visitar a unos padres tristes y amargados.

Cambiamos de amigos, las cosas que hacíamos antes ya no nos agradaban y poco a poco se fueron apartando y llegando otras personas. No sé si serán mejores o peores, pero eran las que estaban allí en ese momento, en el peor momento de nuestras vidas.

Sobrevivir al dolor día a día ha sido, y es, una tarea dura y difícil. Me levanto con un pensamiento “mi hijo” cada minuto, cada segundo, cada noche, cada instante...creo que él me ayuda a seguir, porque yo sola no creo que pudiera porque te sientes tan destruida y a la vez puedes seguir sin él.

Solo sé que han pasado tres años en los que he ocupado mi tiempo, evito pensar en exceso y no tener mucho tiempo libre, buscar incansable aquello que me mantenga ocupada y entretener la mente para descansar del dolor intenso. El trabajo me ayuda a levantarme, salir de la cama, hablar, volver a reír y de alguna forma, volver a vivir aunque sea a medias.

Paso mucho tiempo en la habitación de mi hijo, me gusta estar allí, me siento bien y cerca de él, dormir en su cama, utilizar su ordenador, su tele, uso mucho y a diario esa habitación. Incluso a veces puedo volver a sentir su olor a mi alrededor...no lo entiende todo el mundo, sólo los que hemos perdido un hijo sabemos que esas cosas ocurren y que no nos hemos vuelto locos.

¿Qué consejo le darías a una persona que pierde un hijo? Mi único consejo es que se apoyen en sus seres queridos, pareja e hijos si los tenemos

pero sobre todo pensar en que nunca se van del todo, siempre queda algo y están ahí aunque no los veamos.

¿Qué es lo que más te ha ayudado a poder seguir viviendo? Me ayuda hablar de mi hijo, es como tenerlo a mi lado, como si no se hubiera ido. Aunque no todo el mundo esté dispuesto a escuchar es importante encontrar a personas que han pasado por lo mismo, en las que apoyarse y que nos entienden.

Si has tomado o tomas medicación ¿es positiva o negativa en tu vida? Los medicamentos han sido importantes para mí, para mantener mi estabilidad emocional, mis nervios a raya y poder soportar los peores días.

Si has cambiado de casa ¿es positivo o negativo? No he cambiado de casa porque aquí están los recuerdos de mi hijo, su habitación, sus cosas, su esencia. Creo y hasta ahora nada me ha hecho pensar lo contrario que nunca dejaré esta casa donde mi hijo ha crecido, se convirtió en la persona que era y hemos sido felices.

¿Las salidas o vacaciones son positivas o negativas? Me ayuda viajar y entretener la mente con otros paisajes o situaciones, lo peor es la vuelta a casa, a la realidad y a esta casa vacía donde el mundo se nos cae a los pies.

¿Te sientes culpable? No tengo sentimientos de culpa porque, aunque con mis defectos, lo he dado todo por mi hijo, aunque a veces pienso que he fallado en algo, sé que hice todo lo posible por ser una buena madre.

¿Qué opinas de los protocolos o ayudas (si existen) a la pérdida de un hijo en las administraciones? En mi caso el protocolo de la policía no fue correcto, nos dieron la peor noticia que pueden darte y nos dejaron irnos conduciendo kilómetros a solas en estado de shock, aturdidos, y creo que como mínimo debería haber una asistencia de Cruz Roja o algo.

MI LAMENTO

“Este es hoy mi lamento...

te echo de menos en cada te quiero y en cada pensamiento.

Sintiendo esa rabia que me golpea, con toda la fuerza de un mar violento,

y esa pena infinita que me devora el corazón y el alma,

con lágrimas que se deslizan tranquilas y solitarias,

que provienen de un dolor que me destruye por dentro,

cayendo sobre nuestros corazones rotos.

Pero vuela alto, muy alto,

que yo seré el viento bajo tus alas,

y tú serás las alas que me cobijan,

porque ni la vida, ni la muerte,

puede evitar que muera de amor por mis hijos.

Os quiere, mami.

H. D. CRUZ

CREENCIAS

¿Quién puede saber si tiene esa fe incombustible si nunca tienes que usarla? La verdad es que es algo que me ha sorprendido hasta a mí misma. Siempre he creído de una forma bastante difusa en que existe algo más, algo divino puedes llamarlo. Desde el principio del mundo todos los pueblos han compartido la creencia de ser parte de algo más grande que el mismo ser humano. Existe una parte espiritual que está marcada en nuestro instinto más básico, muy dentro de nosotros, de alguna forma extraña e inexplicable pero indeleble.

Tengo más fe de la que pensaba y una parte espiritual más profunda de lo que me esperaba, esa parte de mí se refleja en una paz interna que siento y transmito a los que me rodean. Sentir a mi hijo y ver como las causalidades, que no casualidades, van encajando, me hacen ser más consciente de que hay algo más, mucho más.

Quien desee creer en la ciencia está en su derecho, pero si sólo creen en aquello que ven, ¿pueden probar que Dios no existe?. Porque en eso consiste la ciencia, en explicarlo y demostrarlo todo. Los sentimientos por el contrario no son tangibles, no tienen materia, existen o no y nadie puede explicarlos, así que no deben ser demostrados. ¿Por qué debemos creer en que hemos evolucionado desde un primate, o desde una célula que ha mutado, o por qué no sigue sucediendo? ¿Por qué el hombre en sí mismo sigue buscando algo más, ya sea más allá de las estrellas o en lo que nos rodea? ¿Por qué ese empeño del ser humano en creer o adorar a aquello que les rodea? Los pueblos más antiguos han adorado al sol, a la naturaleza y hasta a los extraterrestres. ¿Qué los llevaba, o nos lleva a creer en algo más grande o más divino que nosotros mismos? Es algo que va ligado a nuestra propia esencia y quieran o no, esa duda, esa inquietud o como quieran llamarla, forma parte de algo que no entendemos pero que existe y es real.

Las preguntas pueden ser miles y las respuestas innumerables e incluso sorprendentes. Solo sé que algo inmenso dentro de mí sigue vibrando con la presencia de mi hijo. Que este corazón roto lo siente, no de continuo, ni con la misma intensidad siempre, y no físicamente, pero ese hilo dorado y ese amor sin límites que nos une siguen existiendo.

Para los que habéis perdido la fe preguntaros; ¿si ya creías cuando todo iba

bien y era fácil creer en algo divino, porque no creer ahora que lo necesitas? No haces daño a nadie y si estamos equivocados no nos enteraremos, porque sólo seremos polvo entre las estrellas en el mejor de los casos. Esa esperanza puede ayudarte a seguir “viviendo” y es bien cierto que todo nos es necesario para poder sobrevivir a este inhumano dolor.

No sé si es más fácil para quien cree que todo se termina, pero lo que sí es cierto es que se quedan con lo mejor que han vivido con esas personas. De todas las personas que han ido llegando, sólo unas pocas han querido tocar este tema y lo único que tienen en común es un odio y una rabia incontrolable contra la vida, y hasta contra algo divino en lo que dicen que no creen. Creas o no, es extraño y hasta un poco absurdo apoyar los dos puntos de vista, pero los sentimientos jamás son controlados por la fría lógica.

Al final de las conversaciones sobre este tema nos quedamos siempre en tablas, ellos con la duda de si están equivocados, y yo con el mal sabor de boca de no poder hacerles ver ese amor infinito que a veces...me inunda sin explicación, horario, ni razón, pero que existe.

CARTA

He recibido una carta que me resistía a publicar pero que creo que merece mi mayor respeto y que no se quede olvidada y llena de polvo en un cajón. Todas queremos profesores como esta tutora de mi hijo. Espero que os guste.

"CARTA DE UNA PROFESORA A UN ALUMNO" DIC 2011.

A aquel lugar del cosmos en el que tus átomos se hayan fundido con el universo te mandamos un abrazo de oso. Si los indios estuvieran en lo cierto, quizás te hayas reencarnado en otro adolescente alegre y lleno de vida, con ese toque díscolo y ese sentido del humor que lograba arrancarnos una sonrisa.

Si es que te hallas en el paraíso, disfrútalo como hiciste siempre, siendo el más imprescindible de los amigos, el más cariñoso de los hijos, el más gracioso y ocurrente de los alumnos.

En nuestro recuerdo sigues llenando el espacio con tu imaginación y tu fantasía desbordante. Te tuvimos sólo tres semanas este año y en aquella aula resonaba el eco de tu ausencia el resto del curso.

Desde esa estrella rutilante sigues brillando en nuestros corazones, en la simpatía que nos diste, la curiosidad sin límites que prodigaste, las preguntas originales con las que nos desconcertabas, esa mirada traviesa y juguetona y esa sonrisa inquieta y cariñosa. Desde aquí queremos decirte que te queremos y que te mandamos un beso volando.

E.B.

*****Siempre que la leo se me desbordan las lágrimas y se me encoge el corazón, por lo que fue y por lo que pudo haber sido. Besos, hijo mío.**

MARÍA

Conocer a esta mamá fue un impacto vital, aprendí muchísimo de ella y sé que mis chicas se han beneficiado de esa forma positiva de comprender y ver la muerte de su hija. Ha sido, y es, una gran aliada.

Su visión y conocimiento de los entresijos de la burocracia, y de una enfermedad alimentaria tan poco conocida y en ocasiones ocultada, ha sido de gran ayuda. Creo que será una aportación de incalculable valor para Besos, para ustedes y para un problema que se extiende sobre todo entre los más jóvenes.

Suicidio. Bulimia y anorexia.

Espero que este testimonio pueda servir para ayudar, aunque sea un poquito, a todas las familias que hayan tenido un hijo con alguna patología mental grave como hemos tenido nosotros y se encuentren perdidos no sólo durante el proceso sino también por su pérdida. Intentaré ser lo más breve, clara y precisa que pueda; no es fácil resumir dieciséis años de sufrimientos, ingresos hospitalarios, entradas y salidas a despachos de terapeutas, enfrentamientos legales...etc. Aunque siempre con la esperanza...de que mejorara...y de que en algún momento reaccionara su cabeza y tuviera una vida “casi normal,” porque lo que tuve claro es que jamás tiraría la toalla por duro que fuera.

Todo comenzó cuando encontré un envase vacío de unos comprimidos de “algas depurativas” que el inodoro casualmente no tragó. Mi hija, María, tenía diecisiete años en aquel momento, era finales de enero y hasta abril no cumpliría los dieciocho. Muy lejos estaba yo de pensar que esto era el comienzo de un largo y terrible camino que tendría un final “agri-dulce”, así lo llamo yo, no es fácil de entender, pero supongo que para cuando acabe de contar toda su historia...sí que puede haber alguien que comprenda lo que quiero decir. María se suicidó en julio después de su treinta y tres cumpleaños, dieciséis años después de encontrar la primera evidencia y después de intentarlo con anterioridad un par de veces. Fue su decisión, y por eso debo respetarla. Fue su última voluntad acabar con tanto sufrimiento, por eso no entiendo por qué es un tema tabú “el suicidio”.

Tras una charla con mi hija nos dejó claro que llevaba mucho tiempo preocupada con su peso y sus problemas con la comida. Por aquel entonces yo

trabajaba y mi marido por cuestión de trabajo estaba fuera bastante tiempo... razones por las que era imposible controlar sus hábitos alimentarios y mucho menos pensar que María pudiera tener “trastornos de la alimentación” hasta entonces. ¡Claro! Era una estudiante ejemplar, obediente, respetuosa...pero muy perfeccionista y extremadamente sensible; esto último no necesariamente nos hizo pensar que detrás había un gran problema.

Después de tener conocimiento de lo que pasaba, me puse en contacto con la asociación de Anorexia y Bulimia (trastornos de la alimentación), se llama ADANER. Tenía su sede en Madrid y distintos puntos de encuentro en varias provincias. Donde vivimos nosotros se encontraba un centro municipal donde algunas personas pertenecientes a esta asociación y junto con algún que otro terapeuta orientaban a personas como nosotros de los pasos a seguir, siempre y cuando necesitaras su ayuda. En febrero ya éramos socios de ADANER. Durante dos años asistimos a terapias semanales donde nos ponían al corriente de las etapas y perfiles más característicos que un enfermo de anorexia-bulimia podía sufrir. Estábamos hechos un mar de dudas, todo eran preguntas, temores, miedos por pensar que María pudiera pasar por todo aquello que íbamos oyendo allí.

Siempre pensábamos que nuestra hija estaba mejor que las demás porque estaba cogido “a tiempo el problema”...pero...cuando volvíamos a la semana siguiente, no sólo ya habíamos pasado por alguna etapa (igual que los demás) sino... que la superábamos. Con todo esto quiero decir que a pesar de ir por delante de esta enfermedad... en teoría, en la práctica es difícil de asumir. Supone un cambio de vida desde el minuto uno, supone no poder hacer planes ni de una hora para otra, supone intentar ocultar a los amigos lo que está ocurriendo en tu casa, supone lidiar con la familia que no entienden nada y lejos de pensar que es una patología gravísima, lo catalogan como un capricho al que un buen bofetón dado a tiempo acabaría con tanta bobada...y sobre todo supone lo más tremendo que puede ocurrir y es que la sonrisa de tu hija se borra casi permanentemente, dejando paso a una tristeza en sus ojos que se te parte el corazón sólo con mirarla. Lo positivo es que a pesar del desgaste emocional que supone todo esto, sacas fuerzas de cualquier sitio para luchar con todas tus fuerzas para que ella no se venga abajo y esto sí supone “pintarte la sonrisa”, pensar en positivo, hacerla reír, arreglarte para que no te vea “desaliñada”..etc. y se va creando un hábito y te haces fuerte.

Intentas “cargar pilas” con lo que más te gusta, en nuestro caso fue el baile,

una afición que aún hoy seguimos practicando. Es importante esta carga de adrenalina para seguir el día a día porque hay que seguir y a la cabeza se la engaña con facilidad y te mantiene a flote.

María acabó la carrera de Derecho. No fueron años fáciles. Estuvo un año compaginando Universidad y hospital de día en el Hospital. Iba por la mañana a desayunar, a terapias y por la tarde a clase. En este Hospital hay una planta de anorexia y bulimia en régimen de “centro de día” y luego en otra planta por aquel entonces había sólo dos habitaciones para ingresos graves, pacientes que por desnutrición ponían en riesgo su vida. Hace cinco años había seis para toda una provincia.

Los mantienen casi incomunicados, con terapias de psiquiatra y psicólogo, medicación y con control de sus comidas y sobre todo del “baño”, al que sólo pueden acceder dos horas después de ingerir alimentos o en compañía de enfermeras para evitar que vomitaran o que escondieran la comida en el pijama y luego la tiraran. Todo “trucos” para no coger peso. Es un ingreso muy duro, no sólo para los pacientes...los familiares lo pasamos fatal, y digo “lo pasamos” porque mi hija ingresó por primera vez en abril de 2006 durante casi un mes. Luego se repitieron innumerables ingresos en esta unidad hasta 2011.

No es fácil que cuando tu hija lo necesita ingrese en esta unidad. Tiene una lista de espera importante, y tiene que ser voluntario el ingreso por parte del paciente, que también puede pedir el alta de manera voluntaria, y si su vida no corre peligro...pues se la dan, así de sencillo. Sólo una orden judicial podría anular este requisito. Para ello se tendría en cuenta un informe del nutricionista, del psiquiatra, de un forense, etc. y entonces sí, anulan la voluntad del enfermo, algo muy complicado, casi nadie quiere meterse en estos follones...pero nosotros sí nos metimos, ¡todo antes de tirar la toalla!

Cuando María cumplió veintisiete años, la convivencia con ella era muy difícil. Se complicó aún más con mis problemas de salud que venía arrastrando hacía años. Yo no estaba al cien por cien, para ella era una contrariedad y para mí resultaba muy complicado, hasta el punto de llegar a perder los nervios en situaciones que requieren paciencia y serenidad y yo en ese momento carecía de lo uno y de lo otro; no estuve quizás a la altura que ella hubiera necesitado...y de eso sí me he arrepentido en muchas ocasiones... pero más tarde mi terapeuta me hizo comprender que yo era una madre, ni era psicóloga, ni psiquiatra, por lo que cometer errores en circunstancias tan

límites como enfrentarse a un enfermo con trastornos de alimentación y salir airoso era imposible.

Hacía un año que una psicóloga del Centro de Salud Mental me aconsejó que mi hija tenía que dejar de vivir con nosotros...y literalmente, me contestó:

— Cuando su hija deje de vivir con usted, ella mejorará y usted se curará... (me soltó estas palabras, en una única sesión conmigo y sólo leyendo los informes clínicos que del Hospital Central le habían mandado de María, llegué a pensar que estaba en el despacho de una vidente, porque otra cosa no parecía la verdad). Seis años más tarde mi hija murió y yo dejé de trabajar con una invalidez absoluta. Terapeutas como esta figura nos encontramos a muchos, por desgracia, en el camino, incluso ocupando puestos de alta responsabilidad, como dirigir un Centro Integral de Día en un barrio en la ciudad donde vivimos y en el que María fue paciente durante los últimos cinco años. Como hablaré repetidas veces de este centro me dirigiré a él como CTI de M.

Había que buscar una alternativa y mi marido y yo, después de hablar largo y tendido, llegamos a la conclusión que mi hija tenía que “independizarse”. Debía abandonar “el nido”, sus terapeutas estaban de acuerdo y ella razonablemente consintió...aquella complicada situación en nuestra casa no podía durar más, así que buscamos un piso para compartir, de ésta forma no estaría sola y como estaba a diez minutos de nuestra casa, yo me quedaba tranquila y ella también...de momento.

Económicamente la ayudábamos hasta que ella fuera solventando la situación, con trabajos que primero fueron de becaria con motivo de las notas que había sacado en la carrera y que posteriormente fueron de toda índole; con los pequeños ingresos que iba sacando y la ayuda que tuvo por parte de la administración local (había un límite de edad para esta ayuda) iba tirando en el terreno económico, fundamental, para ella y para nosotros ¡claro! Fue la única ayuda que obtuvimos porque María en teoría era una mujer mayor, con su carrera acabada, habilitada para trabajar, nadie se preocupó por qué perdía uno a uno los trabajos, por qué le costaba cada vez más tener autonomía propia, aunque fuera para gestionar el mínimo trámite que cualquier ciudadano de a pie hace a lo largo de su vida, como empadronarse, apuntarse al paro, gestionar cualquier tipo de solicitud, etc, pues todo se lo teníamos que hacer nosotros. Pudiera parecer en principio que se lo facilitamos todo sólo por protegerla, o por no forzarla a hacerlo, pues no, sencillamente que si no era así

quedaba sin hacer, claro está, después de broncas, enfrentamientos con ella, pagar facturas atrasadas de lo que fuera, en fin... un caos. Siempre estaba cansada, o deprimida, o había tenido un mal día y necesitaba descansar, ¡siempre necesitaba descansar! y claro, ningún terapeuta veía o se percataba de esta situación.

Un día a las cuatro de la mañana, nos llaman de un hospital, un chico (su novio por aquel entonces), y nos dice:

— María se tomó una pastilla de más y está en urgencias...pero ya está bien.

Aquella noticia fue el comienzo de un sin vivir continuo, fue la primera vez, luego le sucedería otra mucho más grave que la hizo estar en la UVI cuatro días y dos meses ingresada en hospital, siempre por ingesta de pastillas. Fueron cinco años terribles para nosotros, sobresaltados por cualquier llamada de teléfono fuera de lugar o cuando la llamábamos repetidamente y no contestaba...o cuando la notaba alterada en conversaciones que se hacían cada vez más largas por teléfono, porque no quería dejarse ver por nosotros. Vivimos días, y noches también, en mucha soledad, nos encontramos solos ante esta situación ¡no sabíamos qué hacer! Estábamos cansados de terapias, de contar una y otra vez las mismas historias en cada despacho de médicos, con cada terapeuta, mientras ella empeoraba día a día y nadie parecía verlo, o al menos nadie le daba la importancia que tenía y que estaba siendo una antesala de lo que siempre nos temimos y que finalmente ocurrió.

Tenía veintiocho años cuando María fue derivada al CTI de M. En el hospital de la provincia ya no la atendían por consultas externas y la derivaron a este centro. Las terapeutas de allí no sé si cansaron, o tiraron la toalla o qué ante el incumplimiento reiterativo del tratamiento, la falta de asistencia a sus consultas, o a las revisiones del endocrino por parte de ella, o vaya usted a saber...y ante su insistencia por cambiar de centro a ver si mejoraba (esto es frecuente en pacientes con esta patología, así ganan tiempo, empiezan de nuevo y les facilita alcanzar su meta: perder peso). Aunque les parezca absurdo así funciona. Cada terapeuta empieza de cero con el paciente, le gusta sacar sus propias conclusiones, hacer sus valoraciones...todo lo contrario con lo que sucedería con un problema físico, y por supuesto la familia también comienza de cero. Llega un punto que no sabes si te están tomando el pelo...o que simplemente tiene que ser así, pero yo me preguntaba:

— ¿Pero si es María?... ¡No hemos cambiado de hija!...y todo volvía a

empezar.

Un buen día un terapeuta del CTI de M. nos citó a mi marido y a mí a su despacho, claro está con el consentimiento de ella y nos dice que la enfermedad de María tiene nombre y apellidos: TRASTORNO LIMITE DE PERSONALIDAD (TLP) con proyección en trastornos de alimentación, por eso decían al principio que era una paciente “atípica” de anorexia y bulimia. Nos dijo que era muy grave y complicado, y ante la pregunta: “¿se puede salir de esto?” que le formulé, él nos contestó:

— Algunos consiguen hacer vida normal con tratamiento...pero, otros, se nos quedan por el camino.

Aquello fue un mazazo para nuestros oídos, tantos años preocupados por la anorexia y resulta que ése no era el peor de los males. Creo que no sé cómo salí de allí, pienso que si me hubieran dicho que mi hija tenía un cáncer me lo hubiera tomado mejor. ¿A qué nos enfrentábamos ahora? ¿Cómo nadie lo había visto primero? ¡Aquello no nos podía estar pasando! Después de tantos años de lucha...y ahora teníamos que replantearnos a qué nos enfrentábamos. Había que buscar soluciones inmediatas, María no podía estar desprotegida de esta forma, en todo y por todos, y encima no dejándose ayudar ¡Que era lo más peliagudo! ¡Capear con ella, orientarla, intentar que nos hiciera caso! Intentamos buscar soluciones, aunque las cosas de palacio van despacio y la salud mental, en provincias sobre todo...no va. Y los procesos judiciales para intentar proteger a estos enfermos de sí mismos van aún peor, si cabe la posibilidad.

Con todos estos acontecimientos, ya no podía seguir compartiendo piso y sus compañeras “la invitaron a salir”. Por otro lado ella prefería estar sola, y nosotros pensamos que posiblemente fuera mejor. Conseguimos un apartamento al lado de nuestra casa, con todo tipo de comodidades, el único problema es que resultaba caro. Nos prometió buscar trabajo y mantenerlo, nos suplicó un voto de confianza, ¿qué tipo de padres pueden negarse a una proposición así? Había que intentarlo y así se hizo. Fue un error, que nos trajo más de un disgusto y ¡de los gordos! En este piso fue donde tuvo el segundo intento de suicidio y fui yo quien la encontró. Media hora que me hubiera retrasado y me hubiera quedado sin ella.

Creo que las cosas suceden por algo, porque el hecho de “llegar a tiempo” fue por una llamada que me hizo su terapeuta de CTI de M porque no lograba ponerse en contacto con ella, su teléfono estaba desconectado, y no se había

presentado a la cita que tenía con él. Yo siempre llevaba las llaves de su casa...por si acaso... La sensación de abrir la puerta de su habitación y encontrarla semi-inconsciente, no la podría explicar con palabras. Afortunadamente reaccioné de forma rápida, llamé a la policía, a mi marido que estaba fuera por motivos de trabajo pero venía de camino, y a mi madre que estaba cerca. Miré la basura y para cuando llegaron los equipos médicos, yo ya pude informarles de lo que presumiblemente se había tomado. Es muy importante hacer esto, habitualmente los enfermos con tendencias suicidas dejan en su basura los restos de lo que han tomado, envases, cajas, tubos de medicación...y facilita a los sanitarios la administración adecuada de los primeros auxilios, insisto, de la rapidez con que se haga depende la mayoría de las veces la vida de la persona.

Pensamos que la perdíamos, tenía el corazón muy débil y por eso tuvo que estar en la UVI cuatro días, podía fallarle en cualquier momento, eso fue lo que nos dijeron los médicos. Afortunadamente salió de allí...aunque cuatro años más tarde, no tuvimos esa suerte. Su terapeuta me dijo que las imágenes de lo ocurrido se me irían olvidando aunque quedaría EL MIEDO. Fue cierto, y aprendí a vivir con esa sensación de forma continuada. El desgaste tanto físico como psíquico que llegué a tener fue importante, aun así, doy gracias por haber podido vivir ese periodo con ella, por no tener que trabajar cuando más me necesito y por poder dedicarle todo el tiempo que ella me permitió estar a su lado. Decidimos poner un día fijo semanal para salir juntas: los lunes nos íbamos al cine (siempre le gustó mucho ver películas), tomar café, hacer compras etc.

Aprendí a ver el mundo como ella lo veía, o al menos iba entendiendo cosas a través de las conversaciones que íbamos teniendo y que algunas veces eran tan absurdas que más de una vez pensé: “debe de tener alguna cámara oculta escondida para estudiar mi reacción a las cosas que María me decía tan fuera de lugar”...¡Pues no era así! La cabeza de mi hija se deterioraba por momentos y yo ¿era la única que me estaba dando cuenta?...¿y sus terapeutas? ...preguntas que siempre quedaron sin respuesta. Después del paseo la dejaba en casa y yo me volvía a la mía llena de angustia, desahogaba con mi marido, era el único que me escuchaba intentando animarme, quitándole importancia y mostrándose positivo, aunque yo sabía que en el fondo, él lo pensaba igual que yo.

También aprendí a decirle lo mucho que la quería y que supiera que aunque

a veces me enfadara con ella, ese sentimiento no iba a cambiar. Era importante para ella oírlo reiteradamente. Aprendí a reforzarla, diciéndole lo bien que hacía esto o aquello, todo lo que yo sabía que le suponía un esfuerzo grande para ella, estos detalles servían “para limar asperezas” y la comunicación entre las dos era más sencilla. Y sobre todo y muy importante, era mi tono de voz al hablar con ella por teléfono, siempre sería un tono suave...y por grave que fuera lo que me contara, no debía levantar la voz y me esforzaba por hacerlo con cada llamada, pues esto le ocasionaba un colapso en su cabeza y la conversación se acababa con un “colgar de móvil definitivo” por su parte.

Con todos los informes médicos que teníamos y asimilando que la vida de María iba transcurrir entre ingresos en Psiquiatría del Hospital, ingresos en planta de TA (Trastornos de la Alimentación) etc. Nos pusimos las pilas y solicitamos grado de minusvalía ante la Consejería de Bienestar Social. Tuvimos que hacerlo varias veces (entre solicitud y solicitud tienen que pasar mínimo dos años, salvo casos excepcionales y María parecía ser un caso “normal” para ellos, claro, como siempre, nunca había prisa). La última vez recurrimos la resolución, y por fin a primeros de julio de 2013, nos dieron la razón: tenía un grado lo suficientemente alto para que en el caso de faltar nosotros podía optar a una orfandad, por ejemplo, o podíamos tener algún tipo de ayuda económica.

Todo este proceso lo iniciamos nosotros, ninguna asistente social la había informado ni a ella ni a su familia de lo que se podía o debería hacer, suerte que mi trabajo fue precisamente en la administración y que estaba informada de las prestaciones a las que podía tener derecho mi hija. Ni qué decir tiene que tuvimos que pagar abogada, procuradora, bla, bla ,bla ¿Qué pasa con las familias que no tienen recursos y no se pueden meter “a tumba abierta” en procesos largos y costosos para que sus hijos queden protegidos al menos en el terreno económico?...pues...se me ocurre que todas las personas que a veces están en los parques, viviendo en la calle, la mayoría no tuvieron apoyo por parte de nadie, ni administración, ni familia ni...y en esta sociedad en la que vivimos todo cuesta dinero, incluso la salud. Nos costó también convencerla para que firmara las solicitudes, pensaba que la estábamos engañando y que era para ingresar en un hospital, convencerla y acompañarla cuando la citaban para pasar la evaluación médica en la Consejería, en fin un montón de conflictos, sólo y exclusivamente para que hiciera lo que cualquiera debe de hacer en estas circunstancias. Normas escritas que hay que cumplir, y al no estar incapacitada jurídicamente porque supuestamente su cabeza

funcionaba coherentemente, pues ahí estábamos nosotros, capeando el temporal, un día estaba de acuerdo y al siguiente no, por fin y ante la idea que económicamente iba a poder darse “caprichines” accedió.

Nos vimos obligados por diversas circunstancias (demasiado largas para explicar que no tienen demasiado que ver con el tema que nos ocupa y que formarían parte de su intimidad, por respeto las obviaré) a iniciar una incapacitación, principalmente para protegerla de sí misma. Fue un juicio donde el juez en principio, y antes de empezar la sesión, ya tenía la sentencia fijada (no es una observación mía, es que literalmente “su señoría” así lo dijo cuando entró en la sala del Juzgado de Familia de nuestra ciudad). Enseguida se solidarizó con María, en plan “colegueo”; había sido casualmente su profesor en las prácticas de “Derecho de Familia” que mi hija había hecho años atrás en ese mismo Juzgado. El señor Magistrado se creía un dios, no sólo sabía de impartir justicia, también de medicina, psiquiatría, psicología... vamos ¡completo! Una persona habituada a que todo el mundo le rindiera pleitesía, pero no debió de lidiar nunca con una madre que ya no tenía nada que perder excepto a su hija, y que no dudaba en ningún momento en desafiarle. Tanto a mí, como a mi marido, nos humilló todo lo que pudo en múltiples ocasiones.

Tuvimos una de las primeras por no decir única sentencia de incapacitación, en años, que hubo en esta provincia de trastornos de alimentación y TLP. Se establecieron unas medidas en las que tras valorar todas las pruebas presentadas por médicos, forense...y teniendo en cuenta los problemas de relación en el ámbito familiar, la tutoría en materia de salud al CTI de M. y al Hospital Central en materia de TA, a seguir tratamiento en el Centro de Día donde acudiría diariamente desde la mañana hasta el mediodía. Informar al Juzgado cada dos meses si María cumple en su totalidad el tratamiento y pautas que se le impongan, no podría pedir el alta voluntaria en aquellos ingresos o internamientos que fueran necesarios y debidos a sus trastornos, y cuando la situación lo aconsejase proceder al internamiento urgente en centro hospitalario adecuado. Hasta aquí todo suena muy bien, si no fuera porque la mayoría de los acuerdos no se cumplían y el tiempo seguía pasando, María empeorando por momentos y el juez parecía no enterarse de nada.

Tomamos una drástica decisión: salir en los medios de comunicación para pedir ayuda y dejar constancia del incumplimiento de una sentencia. Después de lo que nos había costado llegar hasta allí, por no hablar del desembolso

económico que supuso todo aquel proceso (somos gente trabajadora viviendo de una nómina, el dinero no nos llovía del cielo tampoco y la justicia es muy cara)...los enfrentamientos con María fueron de tal calibre que pasamos en ocasiones hasta dos meses sin verla o hablar con ella: “estaba enfadadísima con nosotros” queríamos obligarla a curarse ¡en qué cabeza cabe!...por supuesto en la de ella no. La batalla sólo hizo que empezar, pero estábamos acostumbrados a pelear y nada nos iba a echar para atrás.

Buscamos a María un estudio muy cerca de CTI de M. para que le fuera más sencillo acudir cada día. Su medicación aumentaba y su cansancio también, por no mencionar su apatía y la pérdida de confianza en sus médicos. Su rutina consistía en ir por las mañanas al centro y meterse en la cama el resto del día...así un día tras otro. Los fines de semana no se levantaba de la cama, era imposible hacerla salir a la calle e incluso hablar con ella por teléfono. Esta situación que se prolongó durante meses nos hizo pensar que el tema se estaba escapando de las manos de sus terapeutas, e incluso que el Juez no tenía constancia de lo que estaba ocurriendo. María muchos días no iba al Centro de Día, yo lo sabía porque ella misma me lo decía. Unos días porque según ella se encontraba mal, otros tenía catarro...otros bla bla bla. Pero el terapeuta encargado de hacer llegar el informe al Juzgado seguía poniendo: “Acude con regularidad al programa de TCA (trastorno de la alimentación) a tiempo completo, presentando un cumplimiento asumible hasta el momento en cuanto a la asistencia y actitud hacia el programa de tratamiento”. Ante este panorama, intenté varias veces ponerme en contacto con “Su Señoría” para decirle lo que verdaderamente pasaba, pero jamás tenía un hueco para recibirme. Ante esto y como ya no teníamos nada que perder...intentamos hacer público nuestro problema para poder buscar ayuda o apoyo de algún tipo, todo excepto quedarnos con los brazos cruzados. Cuando llamábamos a los periódicos y decíamos que queríamos denunciar el incumplimiento de una sentencia, se echaban para atrás... nadie quería posibles problemas con el Juzgado de Familia. Vivir en un sitio pequeño es lo que tiene, todos conocen a todos y temen las consecuencias que de publicar una noticia así y poner en entredicho el criterio de un juez, podrían acarrear. Viendo que así no era posible, decidimos dar la vuelta al tema, me explico... en vez de denunciar “las irregularidades del sistema de Salud Mental”, lo que hicimos fue decir que queríamos contar una historia acerca de nuestra hija con trastorno de la alimentación y que pedíamos ayuda porque era mayor de edad y que viéndonos impotentes para afrontar tamaño problema, y habiendo temporadas que no

sabíamos nada de ella, nos veíamos obligados a tomar estas medidas. De esta forma sí, ¡funcionó! Nos citaron para hacer una entrevista en un periódico y que el periodista tituló: “Cuando el sin vivir rompe la báscula” publicado el 12 de enero de 2012; el nombre de mi hija se sustituyó por otro, pero salió una foto de mi marido y mía en la redacción. Fue un artículo “light”, pues con todo el material que llevábamos se podía haber escrito páginas...pero nos conformamos con una en grande y la buena voluntad del periodista que se sorprendía que pasaran estas cosas en la realidad. Tuvo una gran repercusión pública a nivel de terapeutas...y lo que conseguimos fue que el juez...está vez sí tuvo un hueco para atenderme (en el artículo se hacía mención de forma solapada a una sentencia y sí, mi comentario de: “la van a dejar morir legalmente”).

Al mes siguiente salimos en una televisión provincial y también en un programa local que se llama “Vecinos” y aquí sí hablamos de la sentencia y del incumplimiento de la misma y de la indefensión que sufría María por el relajo de algunos profesionales. Ni que decir tiene que no pudimos dar nombres, para no meternos en más problemas. Hacer esto, desnudar tu intimidad, es doloroso, pero estaba en juego una vida, hubo quienes nos apoyaron, otros nos criticaron, familiares incluídos, incluso hubo gente que nos negaron su amistad después de conocer la noticia, aunque hace mucho que creo...que no merecían la pena, pero, por aquel entonces sí... ¡me dolió y mucho!

Cualquier decisión que se tome, o cualquier conducta que se adopte incluso cuando pierdes a un hijo, va a ser criticada por personas que tienen de todo menos empatía, por eso se van cerrando puertas y uno se va volviendo más selectivo y permisivo a la vez. Por mi experiencia puedo decir que lo que se debe obedecer sólo a lo que uno considere adecuado al momento que se está viviendo y dejar de lado lo que puedan pensar u opinar los demás. Nadie tiene derecho a juzgar a nadie, pero se hace...porque es inherente al ser humano y sólo cuando pasamos por circunstancias para las que no estamos preparados nos damos cuenta de esto. Por eso las personas que permanecen a tu lado, de forma incondicional y que aparentemente no parecían ocupar un puesto importante en tu vida, no las olvidas jamás y siempre tendrán nuestro respeto. Personalmente puedo decir que he borrado de mi vida a alguna que otra persona “tóxica”, incluso familiares a los que en un pasado estuve muy unida, pero el hecho de “no estar a la altura de” en momentos, en los que las palabras sobran y dan paso a un abrazo, o un apretón de manos sincero y no

estuvieron ahí. ¿Para qué otra circunstancia las puedes necesitar?...¡Para ninguna!

No me arrepentí de desnudar públicamente mis sentimientos, porque tuvieron muchas y grandes cosas positivas para nosotros, de momento el juez enfadado me citó en su despacho y aunque dejó claro que no me recibía porque hubiéramos salido en los medios...sí tuve oportunidad de “negociar con él alguna que otra cosa”. Una de mis quejas en televisión y en prensa fue el hecho que las Navidades de ese año no teníamos noticias de mi hija, no sabíamos si estaba en el hospital, si había desaparecido, si estaba viva o muerta, porque al teléfono no se ponía y en teoría no podíamos entrar en su casa al ser mayor de edad. Así que a partir de ese momento, los terapeutas también me iban a informar bimestralmente por escrito, al igual que al Juzgado, del estado de María, claro está con la reserva de informes médicos si ella no quería, así funciona el sistema, pero al menos no nos veríamos otra vez en situación preocupante en el caso de no poder contactar con ella, y al fin y al cabo eso es lo que nos preocupaba; no saber en qué situación se encuentra un hijo es angustiosa como poco. Desgraciadamente no duró mucho porque ella decidió marcharse unos meses más tarde, pero por lo menos conseguimos algo muy importante para nosotros: “ella entendió, por fin, el por qué hicimos todo esto”. Estoy segura de que aunque se enfadó tanto al principio por esas medidas que nos vimos obligados a tomar, en el fondo y en sus momentos lúcidos se dio cuenta de cuánto la llegamos a querer y que hicimos todo lo posible porque se quedara con nosotros...pero fue su decisión y como dije al principio hay que respetarla.

Por mucho que mi terapeuta me mentalizó que esto podía ocurrir en cualquier momento, jamás acabas de aceptar que pueda suceder, sobre todo porque los últimos meses habían transcurrido tranquilos. Nuestra relación parecía mejorar aunque su medicación aumentó de forma considerable, nada nos hacía sospechar que volviera a intentarlo de nuevo y que esta vez se asegurara que nada iba a fallar.

No sé exactamente dónde empieza y dónde acaba el duelo de un hijo. Las cabezas pensantes dicen que tres años, yo no entiendo muy bien lo que quiere decir esto; lo que puedo contar yo...es que al principio parece que vives la vida de otra persona y que esto no puede estar ocurriéndote a ti...o que te vas a despertar de una pesadilla y todo vuelve a estar en su sitio, pero no es así, desgraciadamente es la realidad y si decides seguir viviendo debes aceptar

que estás en una nueva etapa de tu vida, ¿por qué? ...no hay respuesta, ¿para qué?...tampoco la hay, lo único real es que se debe capear el día a día.

Hacer cambios puede ser una alternativa, la rutina diaria puede hacerse tediosa, pero se puede sacar su lado positivo, si quiero, ya puedo hacer planes... aunque sea sólo de un día para otro. Salir fuera puede ser una alternativa para desconectar y cargar pilas, pero siendo consciente de que tienes que volver y seguir, no empezar de cero claro. A mí me ayuda mucho la afición al baile, tanto mi marido como yo de forma diaria asistimos a clases de distintas modalidades, nos obliga a salir, a relacionarnos, a mantener la cabeza ocupada en coreografías imposibles, incluso a reñir de vez en cuando por no ponernos de acuerdo en un paso o en otro...en fin, mantener la mente ocupada en algo que te agrada es la mejor opción y poco a poco va pasando el tiempo y aprendes a vivir con el dolor, pero no significa que no se pueda disfrutar de pequeñas cosas y otro día conoces a personas que como tú están pasando por lo mismo y te das cuenta que la vida continúa a pesar de todo y otro día te sorprendes escribiendo tu experiencia en unos renglones con el fin de poder ayudar en algún momento a las personas que pudieran pasar por algo parecido. Si este esfuerzo sirviera de guía para alguien me daría más que satisfecha. Un abrazo.

Besos al cielo.

******Quizás de las madres y padres que han perdido a sus hijos en un suicidio, es de quienes más he aprendido. Una persona inmensamente positiva como yo ve esa posibilidad como algo tan lejano que ni siquiera eres capaz de pensar en algo que te haga renunciar a la vida, ese maravilloso viaje lleno de altibajos y lucha pero que no por ello deja de ser hermosa.**

He llegado a empatizar un poquito mejor con ellas con el tiempo, escuchándolas y arropándolas lo mejor que he podido. Es algo simple y a la vez terriblemente difícil de entender, pero no por ello menos doloroso: a sus hijos se les rompe algo vital y precioso dentro de ellos, algo que les hunde hasta dejarles sin ganas de vivir y que como los esclavos que ansiaban la libertad, los presos que esperan el final de una condena y los enfermos sin esperanza, solo ven en la muerte su mejor solución.

Quizás con una mente ofuscada o perdida en el dolor sin ver a quienes pueden ayudarles, pero al fin y al cabo rota, y llena de un sufrimiento atroz que no saben gestionar.

Mil gracias.

ADANER accedió amablemente a aparecer en el texto en cuanto les expuse el objetivo principal del libro, de ayudar a quienes de alguna forma se ven atrapados en los casos de TCA;

****Claro que nos gustaría poder figurar como una asociación que ayuda a toda la familia con un caso de Trastorno de la Alimentación.**

Si quieres también puedes poner nuestra página web: www.adaner.org

Un saludo. ADANER.

OJALÁ

“Ojalá pudiéramos compartir una simple mirada,
de esas que hablan sin decir nada,
de esas que gritan sentimientos en un triste y cómodo silencio.
en la que nuestros ojos y rotas sonrisas,
lo dijeran todo sin una sola palabra.
Que dejarán brillar por un simple y hermoso segundo,
aquello que nos une hasta el infinito,
nuestros corazones y nuestras almas enlazadas,
Sin una sola palabra, sin una sola lágrima,
sin ausencia, sin dolor,
pero con el amor más puro y divino.

Te quiere, mami.

H. D. CRUZ

EL MIEDO

El miedo es un mecanismo de defensa, un instinto básico que nos permite sobrevivir. ¿Quién no ha tenido esa sensación de sentirse amenazado, de que alguien te observa o que algo malo va a suceder?

Quizás es el único miedo real que nos domina a quienes hemos perdido un hijo, el miedo atroz a perder a otro de nuestros hijos. El único miedo que nos es desconocido en una vida “normal” y que sólo sentimos con una intensidad apabullante los que ya hemos conocido esta brutal pérdida. Tenemos miedo a lo que desconocemos pero también a lo que ya conocemos y hemos sufrido. Nada supera al miedo a volver a pasar por esta experiencia mortal para nosotras.

Tengo una hija a la que adoro y que ahora mismo es mi vida, pero debo seguir siendo su madre y siempre lo seré, cuidándola en la distancia y a la vez estando cuando me necesita. Me gusta verla feliz, conseguir sus metas, volar lejos, verla enamorada, ser una mujer independiente y fuerte, mejorar como persona individual y como parte de una sociedad que necesita los mejores ingredientes para no devorarse a sí misma.

Ella debe vivir con toda la intensidad de la juventud y mi trabajo es hacerla feliz, así que la animo y la ayudo tanto como puedo para que consiga sus sueños. Le encanta viajar y le regalo packs de hoteles o viajes que siempre espera en su cumpleaños o reyes...Me encanta esa sonrisa que me regala cuando los ve...Ella es mi energía, mi aliento y mi vida ahora mismo.

No puedes pensar en todo lo que puede ir mal. Soy feliz como cualquier madre viéndola disfrutar de las cosas buenas de la vida y moriré con cada una de sus lágrimas, pero no puedo, ni debo, cortar sus alas, debe usarlas y volar hasta el sol. Si ella es feliz, yo también lo seré.

En esta vida nada está garantizado, no puedes meterlos en una urna, porque por bonita que sea una cárcel sigue siéndolo. Tienen que aprovechar cada instante de felicidad que la vida les regale. Serán sus momentos perfectos, los que guardarán como hermosas perlas de incalculable valor, y que serán parte de su propia historia.

Nuestros miedos jamás deben condicionar nuestras vidas, ni la de los que amamos. Ella debe vivir con la intensidad de juventud, sin fronteras, sin límites, y yo debo proporcionarle todos los ingredientes que necesita para

hacer realidad sus sueños.

MENSAJES

Sigo escribiéndole mensajes de continuo a mi hijo, pero sobre todo sigo hablando con él. La antigua Elena se alegraría de que no le rechistara o cuestionara nada de lo que le dijera, y esta Elena, que ahora ocupa su lugar, se muere ante su silencio y su ausencia. Echo muchísimo de menos las tardes y noches de largas conversaciones, exponer nuestros distintos puntos de vista y sobre todo, oírle reírse, su voz y los mimos que me daba de una forma espontánea y cálida.

¿Me duele escribirle? No, me duele vivirlo, tener que vivir cada día sin él a nuestro lado es lo que me destroza. Escribirle me deja verter parte de mi dolor en esas palabras que ni siquiera pueden acercarse al dolor que siento. Las palabras son mi forma de sobrevivir entre mis sueños, a una realidad que amenaza con aplastarme. Vierto en esos renglones que nunca verá nadie, mi yo más fracturado, la herida en carne viva que oculto tras esa sonrisa y ese desparpajo que muestro a los que no miran atentamente.

Enseño lo que algunos quieren ver y que critican con crueldad, sin pensar en cuánto me cuesta cada paso que doy, o cuántas horas sacrifico ante un teclado para obtener esos pequeños triunfos que me ayudan a seguir “viviendo”. Hagas lo que hagas te juzgarán, te dilapidarán y no mirarán atrás, así que sigue a tu corazón. Nadie se da cuenta de que cuanto más grande es tu herida, mayor es tu coraza, que cuantas más lágrimas escondes, más sonríes para ocultarlas.

Soy como un hermoso joyero de forja que envuelve un delicado y quebradizo cristal que se romperá con el mínimo impacto, pero que se empeña en dar la sensación de ser irrompible y fuerte. Dicen que soy una buena escritora, pero creo que soy una actriz de Óscar, el celuloide se pierde una gran estrella.

NAVIDADES

Hay días y fechas que llegan, y otras que ya están al caer en las que seguir “viviendo” se vuelve complicado. El oxígeno no logra llenar tus pulmones, cada latido te hace retorcerte de dolor y tu mente jamás abandona esa ausencia que te hiere hasta lo más hondo, donde esa herida que nunca se cierra sigue sangrando.

Te rompes en millones de trocitos que vuelan hacia las estrellas, donde se encuentra esa parte de ti que ya no ves, no tocas, no besas, pero que sigues sintiendo con la fuerza del amor más intenso e ilimitado que la vida y que ni la misma muerte puede destruir.

Mañana...mañana volveré a levantarme para seguir viviendo...ahora dejaré que mi alma lo extrañe hasta que nuestra esencia vuelve a fundirse una noche más. Volveremos a tocarnos con las risas que hemos compartido, con los recuerdos que nadie puede quitarnos, con nuestros sueños y esperanzas intactas...porque sólo es tiempo.

Gritaré con el corazón, mientras mis silenciosas lágrimas brillan en el infinito, amándolo siempre y por siempre.

Te quiere, siempre, mami.

CRISTAL

De todas mis chicas esta mujer me encanta, es luchadora, una madre y una empresaria, viajera y llena de sueños. Siempre con esa sonrisa dulce y triste que te desarma y te hace devolvérsela. Quiere vivir y lucha por hacerlo.

Nunca pierdo la esperanza de poder coincidir, porque sé que seríamos una explosión de risas y lágrimas. Muy parecidas y a la vez sólo unidas por el dolor y el amor a nuestros hijos.

Accidente de tráfico.

Cuenta de tu historia lo que estés dispuesto a compartir: acontecimientos, sentimientos, miedos, esperanzas. Complicado contar mi historia en pocas palabras, cómo explicar el cóctel de sentimientos de una madre que pierde a un hijo.

Mi hijo se fue una noche de Octubre, vísperas de la fiesta de Halloween. Hasta que llaman a la puerta y te dicen que ha tenido un accidente, y quieres ir a donde se lo hayan llevado y te dicen que esperes, que no es posible. Empiezas a pedir a Dios que por favor, por favor, que esté bien, que todo se quede en un susto, aunque empiezas a intuir algo que no puedes aceptar. Llega una ambulancia y ves cómo vienen hacia ti a inyectarte algo, no sé qué, quieren prepararte para darte la noticia, narcotizan tus sentidos y las piernas ya no sostienen tu cuerpo.

Lo velamos toda la noche, aquí donde vivimos es una tradición. Fui incapaz de verlo, de mirarlo, no quería, no podía, quería recordarlo con su eterna sonrisa. Así pasé la primera noche mientras esperaba por mi hija, su hermana que vivía a quinientos kilómetros, fue tremendo el encuentro en el tanatorio cuando nos fundimos en un abrazo lleno de lágrimas. Hacía apenas dos años que habíamos perdido a su padre -en apenas un mes- de un cáncer.

La tarde del día siguiente me armé de valor y me despedí de él, fue la última vez que vi su rostro, que lo besé y parecía dormir en un eterno sueño del que no despertaría.

Mi hija se volvió a quedar en casa porque no quería dejarme sola y perdió su trabajo. Llegaba la Navidad, esas malditas fechas en las que las ausencias si cabe aún duelen más.

Unos dos meses más tarde tuve una charla con mi hija porque tenía que tomar una decisión con su vida, porque era incapaz de dejarme sola. Le dije que tenía que irse, que su vida ya no estaba a mi lado, que debía estar con su pareja con la que había iniciado una relación.

¿Qué consejo darías a una persona que pierde un hijo? No hay medicinas, no hay fórmulas, para esto nada vale. Solo el tiempo te ayuda a vivir con su ausencia y mi forma de afrontarlo es vivir, aprovechar el enorme privilegio que es la vida y que a nuestros hijos se les negó, por ellos, por los que quedan y por nosotros mismos. Porque si mi hijo desde el otro mundo o dimensión me ve, estará orgulloso, porque es lo que quiere para mí.

¿Qué es lo que más te ha ayudado a poder seguir viviendo? El saber separar los momentos, el aceptar cosas inaceptables, el narcotizar los sentidos y sobre todo la enorme responsabilidad que tenía para con los míos, mi hija, sobrinas...

¿Qué es, de las personas que te rodean, lo que más te ha dolido, y lo que más te ha ayudado? ¿Dolerme? Cuando te dicen, ES QUE ERES FUERTE, como si esa fuerza nos quitara el dolor y no es así, tan solo no te quejas, ahogas tu dolor disfrazado en una sonrisa para que tu entorno más cercano no sufra por ti.

Si lo has leído ¿qué ha significado para ti MI VIDA SIN TI? MI VIDA SIN TI me llevó a conocer a una madre en mis mismas circunstancias, alguien que sabía mirar en mi interior y saber cómo me sentía, y esta cosa que parece tan pequeña es muy grande e importante...

¿Qué opinas de las leyes españolas en caso de accidente? ¿De la Sanidad en cuestión de enfermedad? En mi caso mi hijo sufrió un accidente él solo y no había terceras personas implicadas, así que en ese aspecto nada.

Sí sobre los organismos tributarios que apenas tres meses después me recordaban mi obligación de tributar a Hacienda por la muerte de mi hijo, con la famosa y conflictiva ley de sucesiones.

Si has participado en terapias, ¿qué opinas de ellas? Nunca he participado en terapias, habrá personas a las que les haya ayudado pero no es mi caso.

Si has tomado o tomas medicación ¿es positiva o negativa en tu vida? Nunca tomé medicación, sólo la noche del accidente, estoy totalmente en contra de que nada externo a mí controle mis sentimientos, ni mi vida.

Si has cambiado de casa ¿es positivo o negativo el cambio? No cambié de casa pero lo voy a hacer en breve. Tengo una casa enorme con cinco dormitorios y tres baños, en ella vivíamos cinco personas. Ahora estoy sola y tanta pared y espacio me ahoga.

¿Trabajar te ha ayudado o te ha perjudicado? Me ayudó más que cualquier medicina o terapia.

Era ama de casa y había dedicado treinta años de mi vida a mi marido e hijos, de vez en cuando ayudaba en el negocio familiar pero muy de vez en cuando y sin saber mucho sobre el funcionamiento del mismo. En nuestros principios era una cristalería y entonces sí trabajaba pero luego se fue ampliando y tocando otros sectores. Al morir mi marido, mi hijo y yo nos pusimos al frente del negocio, era un comerciante nato capaz de vender arena en el desierto y nos repartimos las funciones en el trabajo. Formábamos un buen equipo, en tiempo de crisis fuimos capaces de meter personal y ganar dinero.

De pronto me vi al frente de la empresa sin tener ni idea de muchas cosas, teniendo que aprender de día en día cosas nuevas y en el primer presupuesto que me pidieron subí a la oficina de mi hijo y me harté de llorar...pero soy afortunada en muchos aspectos porque me ayudó hasta mi incompetencia para esforzarme más, los proveedores y mis trabajadores.

Hoy en día sigo y me va bien, estoy orgullosa de mí misma aunque suene prepotente, porque he sido capaz de sacar mi empresa a flote. Eso sí, siempre valorando el gran trabajo que hacen mis empleados y de los cuales me siento satisfecha.

Si cada día no tuviera que levantarme, venir al trabajo y enfrentarme a un estrés diario me hubiera muerto de tristeza, bueno de eso no sé si se muere porque si no habríamos muerto en más de una ocasión.

¿Las salidas o vacaciones son positivas o negativas? Siempre he considerado que las salidas y las vacaciones son positivas aunque en ocasiones cueste. Muchas veces mientras me preparaba para salir mi maquillaje se diluía con mis lágrimas pero inventaba mi mejor sonrisa y salía.

Si te quedas en casa y dejas que los recuerdos y la tristeza se apoderen de ti estás perdida, y harás sufrir a los que te rodean y a ti misma.

¿Las rutinas diarias te ayudan o te perjudican? Intento que mi vida no sea rutinaria, intento estar rodeada de gente y paro muy poco en casa.

¿Hablar de tu hijo te ayuda o te perjudica? Compleja la respuesta, no me gusta hablar de mi hijo con extraños pero formó y forma parte de mi vida. Me cuesta mucho hablar de él, en ocasiones me derrumbo y no puedo permitírmelo, en cambio entre su hermana y yo hablamos sin problemas porque permanece vivo de alguna manera entre nosotras. Los recuerdos y vivencias juntos es algo que jamás nos podrán arrebatar, y sí, hablamos mucho de él, y hasta en ocasiones su recuerdo nos despierta una sonrisa agri dulce.

¿De qué te sientes más satisfecha de tu vida con él? Me siento satisfecha y realizada como madre en mi relación con mi hijo, fue un niño noble de pequeño y un pelín inquieto de adolescente, pero un hombre noble de adulto y un hijo del que sentirme orgullosa.

*****Quiero añadir que las administraciones tendrían que demostrar una mínima calidez humana cuando nuestros hijos mueren. Deberían evitar que los organismos legales se abalancen sobre nosotras con miles de papeles. Exigiéndonos un certificado de defunción con el que tienes que ir paseándote por todos los despachos y explicándoles mientras se te retuerce el corazón, qué te lleva allí. Contándoles una y mil veces que tu hijo ha muerto en tal fecha, con tal edad y de qué manera. Entiendo que para ellos es sólo un papel, asuntos burocráticos “importantes y que no pueden esperar”, pero para nosotras ese papel que a ellos les parece tan vital e interesante, es nuestra sentencia de muerte.**

La empresa que te pide que a la mayor brevedad (72 horas) les envíes una copia por correo urgente, Hacienda, carnets, abogados, servicios sanitarios y hasta su compañía de móvil, que de todas formas te informa de que seguirán cobrándote su permanencia hasta el final de la misma...es asqueroso...lo siento y sé que es la ley, pero me parece arbitraria e injusta, y de una falta total de empatía ante el dolor extremo de otro ser humano.

ERES

“Tú eres mucho más,
que miles de días llenos de añoranza y nostalgia.
Eres más que los lugares en los que estuvimos,
y en los que nunca visitamos porque se quedaron entre nuestros sueños.
Eres más que todo lo que escribo cada noche entre lágrimas,
que las palabras, las medias sonrisas, los hermosos recuerdos
y la melancolía que me inunda al recordar nuestro tiempo juntos.
Hijo mío, no mereces que te extrañe, tú mereces que te viva,
porque sigues residiendo en mi esencia, palabra o pensamiento.
Vivirás a mi lado y dentro de mí hasta mi último aliento,
Y después...Volveremos a vernos.
Hasta entonces, Besos al cielo.

Te quiere, mami.

H. D. CRUZ

¿SE SUPERA LA MUERTE DE UN HIJO?

Creo que jamás lo hacemos, aprendemos a “vivir” sin ellos y seguimos en este hermoso camino de la vida, pero siempre faltándonos ese trocito de alma que se han llevado con ellos. Seguimos respirando, riendo, soñando, amando, no los necesitamos para ninguna de esas cosas...pero los queremos para todo. Simplemente es algo que no podemos evitar, ni queremos hacerlo, ellos siguen muy presentes por siempre.

Conozco mujeres y hombres que hace muchísimos años que han perdido a sus hijos, y siguen hablándote de ellos con ese amor intenso y vivo que permanece por siempre. Son nuestro primer pensamiento del día y nuestra última lágrima en la noche.

Estamos preparados para asimilar y aceptar la muerte de nuestros padres, de quienes nos rodean e incluso si me apuran de los hermanos. Eso no quiere decir que todo el mundo lo supere y hay personas que jamás lo hacen, pero sí que sabemos que es ley de vida. Nuestra mente llega a aceptar esas pérdidas, pero la de un hijo es anti-natura, con lo cual por mucho que los psicólogos y psiquiatras nos digan que un duelo dura unos tres años, con todo mi respeto... ni se acercan a lo que experimentamos quienes sufrimos la muerte de un hijo.

Nunca han pensado en que si nos quedamos sin padres somos huérfanas, si nuestra pareja muere somos viudas, ¿cómo llamas a una madre que ha perdido un hijo?. Simplemente no existe una palabra en ningún idioma que nos señale o defina ante los demás y a nuestra pérdida. Es una catástrofe emocional y física, que no debería suceder en el ciclo “normal” de la vida.

Las cifras en los papeles de los médicos, los tratamientos, las terapias, los consejos y lo que escriben en sus informes y libros, son sólo palabras vacías de las que entienden poco, pero sobre todo de sentimientos encerrados en ellas de las que no saben nada. Al igual que una mujer que no ha sido madre no sabe cómo se quiere a un hijo, otra no sabe cómo es perderlo y ojalá...ojalá nadie más pasará por ello.

FUERTE O DÉBIL

Creo que las personas vivimos muchas veces por y para las apariencias, creemos que porque una persona no nos muestre su dolor es fuerte, o porque lllore a todas horas es débil. Las apariencias engañan y todos lo sabemos...

Al principio no eres capaz de evitar las lágrimas o de desbordar tus sentimientos sin poder evitarlo. Poco a poco vas aprendiendo a guardarte el dolor, a volver a sonreír o a aparentar una normalidad que estás lejos de sentir, y esa parte que primero compartías con todos y a todas horas, se vuelve íntima, tuya y sólo tuya. Los gritos del alma que nadie oye se convierten en versos, poesías, historias y sueños que yo plasmo en un papel, que otras de mis chicas vierten en cada movimiento de una intrincada danza, que otras elevan al cielo en canciones...Cada uno llora, siente y se libera de este brutal dolor como puede hacerlo.

¿Por qué tomarnos un café o irnos de comida todas las chicas juntas nos sirve de terapia? Pues porque compartimos ese vínculo que nos une, ese lenguaje único que sólo nosotras entendemos. Un dolor que nos mantiene al borde del precipicio de la locura, y un amor más intenso que el calor incandescente del mismo sol que nos mantiene cuerdas.

No somos ni mejores ni peores personas de lo que ya éramos, cada una sobrevive como puede. Hay personas que se endurecen y otras se hacen más sensibles, eso es algo cierto y lo he percibido en algunas de las personas que han llegado a mí. Sin embargo creo que, con el tiempo, llegamos a ser una copia muy buena de las personas que una vez fuimos. Nuestra esencia no cambia, no eres ni mejor, ni peor, tú eliges qué ser y cómo ser, como sucede durante toda tu vida.

La vida son elecciones...que marcarán tu camino y a las personas que amas o te rodean. Puedes brindarles lo mejor de ti o lo peor, y aquello que haces te refleja, tan simple, y a la vez tan complicado.

Sólo puedo hablar de lo que yo hago porque no me considero por encima de nadie, nunca he sido juez o jurado de la vida de otros, y mucho menos me permito hacerlo ahora. Me cuentan, escucho, lloran, explotan, sé lo que pasa y cuándo les pasa, pero nunca lo utilizo y menos aún lo comparto, ni siquiera en nuestro círculo más íntimo. Tenemos reuniones donde nos juntamos muchas o pocas, pero cuando algo es íntimo, me veo a solas con cada una de mis chicas

y se queda en ese café, paseo, o conversación, nace y muere en ese mismo momento. Intento consolar o ayudar con mi forma de ver la situación desde afuera, jamás presiono, o pregunto más allá de lo que están dispuestas a compartir y por supuesto...jamás lo comparto con nadie más.

Mi objetivo diario es luchar por los que quiero, amarlos hasta la locura, ayudar a quien pueda y superarme a mí misma cada día de mi vida. Todas las noches cuando bajo a mi perra Shiva, busco una estrella que brille con fuerza en la noche más oscura y aunque nunca me parece hacer lo suficiente, le prometo volver a intentarlo con más fuerza al día siguiente. Luchar sigue siendo la mejor opción, por lo menos para mí.

"VIVIR"

Perder un hijo ha hecho llegar a mi vida a algunas personas que la han enriquecido, y ha hecho desaparecer a muchas otras también. Como optimista que soy quiero pensar en que he ganado con el cambio. He dejado en el camino a aquellos que no merecían un hueco en mi vida, y he abierto los brazos y el corazón a todos aquellos que han llegado en el peor momento.

Recordad que la vida merece ser vivida, sobre todo por aquellos que no lo pueden hacer, y cuando el dolor os desgarrar por dentro y no podáis evitar las lágrimas, cerrad los ojos y recuperad esos recuerdos que viven dentro de nosotras: la dulzura de la infancia, el hallazgo de los amigos de toda una vida, la ilusión del primer amor y sobre todo los recuerdos de nuestros hijos, la primera que los ves y tu corazón se llena de un amor sin límites y una paz infinita, sus primeras sonrisas....tantos, tantos recuerdos y a la vez tan pocos.

No dejéis de vivir con la fuerza del amor más lejano pero no por ello menos intenso. Avanzad de día en día y dándole tiempo al tiempo, no olvidéis que la vida es hermosa y que siempre tenemos personas por las que merece la pena vivir.

H. D. CRUZ

ASESINATO

Si las cifras frías y sórdidas de otras muertes son un galimatías que pocos entienden, si te mueves por los informes de los homicidios son, cuanto menos, aterradoras dependiendo del organismo que consultes.

Lo mejor que puedo decir es que todas las muertes violentas son registradas, y que los asesinatos nunca prescriben. Quitando algunos barrios marginales en los que hasta las fuerzas del orden no pueden entrar por su propia seguridad, todas son investigadas y nunca se cierran los casos a los que no se les encuentra una respuesta, ya que nunca prescriben.

Habría mucho de lo que hablar sobre las leyes de nuestro país, muchísimo...pero no es el tema que tratamos en este libro. Aunque me atrevo a asegurar que la mayoría de la población estamos defraudados con nuestro código penal, con las penas irrisorias y con la protección de los maleantes por encima de las víctimas.

Nunca pensé en que llegara un testimonio de este aniquilador impacto, ni siquiera pensaba en tocar este punto cuando comencé a escribir BESOS. Jamás he enviado ni una sola pregunta a quienes han pasado por este horrible trance, y en ningún momento les he sugerido participar en el libro. Sin embargo en cuanto comencé a escribirlo, uno de esos padres que pensé que jamás llegarían, quiso y me pidió colaborar con su testimonio.

He hablado unas pocas veces con este padre, como todos los padres se muestra hermético y sólo hablamos cuando me busca, ni siquiera pertenece a mis redes sociales. Llegó a mí por una de esas causalidades extrañas que se escriben entre las estrellas, porque de otro modo jamás nos hubiéramos cruzado. Muchas, muchas noches ni siquiera sé cómo consolarlo.

Mi mente no puede entender como una “persona”, “otro ser humano”, por llamarlos de alguna forma que no sea asesino, puede ser tan frío y despiadado como para no empatizar con el dolor de otro, y aún menos con el de un niño, chica o chico.

Si la muerte de un hijo en cualquiera de las situaciones es algo que te arrasa hasta destrozarte, no puedo ni imaginarme lo que tiene que ser perderlo a manos de alguien que le hace sufrir y que disfruta a la vez de ese sufrimiento. Nunca entenderé esas mentes retorcidas y perdidas, que no encuentran dentro de sí mismas ni un solo gramo de empatía con quienes les rodean.

La desesperación de este padre me agarrota el corazón y mis lágrimas encharcan mi teclado mientras intento poner un poco de cordura, corazón y sentimientos en las palabras que intercambiamos, y que espero que lo ayuden de alguna forma. Siempre me siento desolada cuando acabamos de hablar, porque su dolor me golpea con una fuerza que traspasa la pantalla del ordenador...Cuánto dolor gratuito causado por alguien sin corazón...

ESTRELLA

Hablo pocas veces con este papá, no sé dónde vive, ni si nos hemos cruzado en alguno de mis viajes... Aunque creo que sí le he firmado algún libro y hemos intercambiado algunas palabras, lo intuyo por alguno de sus comentarios en nuestras largas conversaciones por los mensajes.

Siempre... me rompe el corazón. Quizás de los poquitos hombres con los que hablo es el único que se abre de una forma generosa emocionalmente, y me alegro de tenerlo al otro lado de esta pantalla de ordenador. Aunque jamás llegue a entender o a asimilar el asesinato de un hijo.

Asesinato.

Estrella fue asesinada una fría y oscura tarde de invierno, en la que se encontraba sola en casa. Yo estaba trabajando y su ventana al mundo era internet.

Sólo era una niña de trece años que quería conocer chicas y chicos a través de las redes. A nadie le parece algo peligroso, pero lo es. Era invierno y no la dejaba jugar en la calle cuando yo no estaba en casa, porque oscurece muy temprano en invierno y no la quería en las calles donde sí sabía ver el peligro. Así que su forma de entretenerse cuando me iba a trabajar era chatear. Nunca me imaginé que la perdería por dejarle abrir esa pantalla de ordenador, esa ventana a un mundo peligroso que entró en nuestra casa sin tener que derribar ninguna puerta.

Aunque entró en grupos de jóvenes, y que parecían seguros, comenzó a hablar de continuo con algunos contactos en particular. Revisaba las páginas e incluso leía por encima algunos mensajes sin que ella lo supiera, y nunca vi nada sospechoso. Le impuse unas pocas normas sin ser consciente de que ella no vería el peligro. Cuando nos hacemos hombres y mujeres adultos, nos olvidamos de la inocencia que teníamos a sus edades y creemos que no cometerán ningún error, como si nosotros no los hubiéramos cometido. Uno de aquellos contactos resultó no ser un chico de catorce años, si no un violador reincidente que logró traspasar sus fronteras y ganarse su confianza, hasta que mi hija bajó la guardia y rompió una de mis normas sin darse cuenta.

Los mensajes se extendieron durante meses y ella me hablaba de sus amigos en la red, y nunca nada logró hacer saltar mi alarma interna. Siempre me

condenaré por no darme cuenta, por no ver el peligro que la acechaba, por no salvarla. Eran sólo jóvenes que se sentían tan solos como ella, mientras yo trabajaba y tenía que quedarse sola. En uno de esos mensajes cometió el terrible error de mencionar donde vivía y que estaba sola con frecuencia, y su asesino sólo tuvo que esperar. (Lo descubrimos cuando revisamos todas las conversaciones de los últimos meses.)

Esa tarde la llamé como todas las tardes en cuanto cayó la noche y hablé con ella, estaba haciendo sus deberes delante del ordenador y chateaba. Nada fuera de lo común en nuestra rutina diaria, nos dimos las buenas noches y cortamos, aquel fue nuestro último “te quiero papá” y mi último “te quiero mi estrella”

Ahora “vivo” en una pesadilla que comienza con cada amanecer. Un policía que no pudo proteger a lo que más amaba en el mundo, y por eso protejo con más fuerza, con más rabia y con más furia a los jóvenes a los que veo en mis charlas sobre internet y sus peligros.

Sólo te envié este mensaje porque hice lo que me aconsejaste: “usa todo tu dolor en algo que cambie el mundo, aunque sólo sea para una sola persona.” Esas palabras en el momento justo, tus ánimos cuando me sentía vencido y ese sentido del humor y positivismo que transmites, han sido mi tabla de salvación muchas, muchas noches de enloquecedor dolor.

Gracias, siempre gracias de tu caballero de azul.

VIVIRÍA MIL VIDAS

¿No sientes a mi corazón llamarte?

Con el más absoluto silencio de un grito que contengo.

¿No sientes a mi alma llorarte?

Con lágrimas que brillan dentro de mí, como estrellas que caen del cielo.

¿No sientes lo mucho que la muerte nos ha robado?

Verte hacerte un hombre,

poder volverme y hablarte de mil y un cosas curiosas,
que compartíamos.

Reírnos o simplemente sonreír,

con algo que solo nosotros entendíamos.

Viajar, aprender, amar, soñar...

Disfrutar de esta hermosa vida que teníamos,

y que conquistábamos con cada amanecer.

Sin embargo no puede quitarnos aquello que nos une,

ese irrompible hilo dorado que aún nos mantiene unidos,
más allá de la vida y de la muerte.

¿Sabes lo que este dolor no puede robarme?

El haberte tenido...

Viviría mil vidas, para volver a vivir una más contigo.

Os quiere, mami.

H. D. CRUZ

¿QUÉ HACER CON SUS COSAS?

El primer consejo que un terapeuta te ofrece es que te deshagas de todo lo que le pertenecía, que no te apegues a las cosas que pertenecían a tu hijo. Lo he hablado en algunas ocasiones con los especialistas, y creo que discrepo de su forma de ver la situación. Sólo es otro punto de vista, con la triste ventaja de sufrir la muerte de un hijo en mis propias carnes.

Ellos te dicen que desprenderte de lo que ellos amaban es una forma de avanzar en el duelo, son cosas, no nuestros hijos. Eso ya lo sabemos, la realidad se impone en cuanto abres los ojos por la mañana para comenzar otro día, y el duelo avanza tengas o no tengas sus cosas alrededor sólo si tú quieres. Hay padres con los que hablo después de muchos años de la pérdida de sus hijos y siguen anclados en la rabia de los primeros días, están envueltos en esa furia que a veces te invade contra la vida que sigue fluyendo a tu alrededor...Contra todo y contra nada en especial.

Yo pienso que cada uno marca su ritmo para poder sobrevivir y si eres afortunado para volver a “vivir”. Para ellos son cosas, para nosotros algo que ellos amaban y que queremos conservar a nuestro lado. Con el tiempo vas desprendiéndote de algunas de esas cosas pero siempre hay algo especial, no por valor económico sino sentimental. Pienso que sólo quien sufre esa pérdida debe decidir qué hacer y cuándo debe hacerlo.

Todo tiene su momento y cada una de nosotras decide cuándo deben desaparecer las cosas que nos rodean y que ellos amaban. Al igual que miles de pequeñas manías que vas tejiendo a tu alrededor los primeros días y te ayudan a sobrellevar el dolor, y después sin saber muy bien por qué se vuelven opresivas y las vas cambiando, o van desapareciendo. Oler sus ropas es algo que te consuela los primeros días, puede parecer absurdo y sobre todo de locos pero ¿desconocéis que el sentido del olfato es el último que perdemos? Ver sus videos, fotos e incluso su escritura puede consolarte o devastarte con la misma fuerza. Necesitas oír aquella voz amada que ahora no te acompaña, la risa que compartías con él, sus gestos...todo aquello que amarás durante toda tu vida y de lo que se te ha privado.

Hay personas que jamás avanzarán en su duelo y otras que lo harán a un ritmo vertiginoso. Otras se quedarán ancladas y jamás podrán ver sus fotos o videos sin morir de dolor. A todas nos duele con la misma intensidad y jamás,

nunca, dejamos de sentir esa ausencia que nos rompe en dos. Sin embargo no renunciamos a ese instante perfecto que eran nuestras vidas cuando ellos nos acompañaban, y los volvemos a ver una y otra vez para perdernos en aquellos recuerdos llenos de alegría.

Puede parecer una tortura y la mayor parte del tiempo evitas verlos en esos videos, oírlos...pero no puedes renunciar a esos pequeños privilegios que la era moderna nos concede. Por unos instantes disfrutas de aquellos momentos compartidos a su lado y de alguna forma tu mente se consuela y a la vez se derrumba de dolor, ¿locura o sensatez?. No te lo cuestionas, simplemente y de vez en cuando, lo necesitas.

No sé más que los médicos, no he estudiado sus carreras, no he invertido años en estudiar a mis pacientes y en observar cómo sobreviven. Lo vivo cada día, y eso ellos, los especialistas, jamás pueden estudiarlo y ojalá nunca lo conozcan, porque nadie debería conocer este inhumano dolor.

FECHAS

Siempre habrá fechas que nos hundirán. Quieres pensar en que todos los días son iguales, no quieres pensar en esa fecha que se acerca y te intentas convencer, “solo es un día más sin él” pero sencillamente no lo son. Cumpleaños, aniversarios, bodas, bautizos, días de la madre, Navidades, Reyes...En todas ellas caerás y te preguntarás ¿por qué yo sí y él no?, ¿por qué se ha roto el orden de la vida?

Los porqués al principio intentan dominar tus días, pero es un lujo que no puedes permitirte, es un tiempo y unas fuerzas que no puedes malgastar, tus energías son escasas y debes emplearlas es plantarle cara a la vida. Sin embargo son molestos recordatorios de todo lo que has perdido y volverán una y otra vez. Lograrás apartarlos durante días o meses, te disciplinarás y tú misma serás capaz de evitar que dominen tu mente y tu pensamiento. Serán como fastidiosos mosquitos que evitarás en unas épocas y te sacarán la sangre en otras, cuanto más equilibrio consigues, menos porqués te avasallarán. Aceptar y dejarse llevar por la vida es el secreto, tan fácil y a la vez tan difícil, pero la única forma de seguir “viviendo”.

Todos los por qué tienen que esperar o tienes que dejarlos aparcados, porque aquello que ya está hecho no puede deshacerse. Desesperarse, morir de dolor y darles vueltas en tu cabeza no va a ayudarte. Enrocarte en la rabia, el dolor, el odio y la amargura no te ayudará y harás daño a los que te rodean. Aunque tengo que prevenirte sobre algo que casi todo el mundo desconoce hasta que llegas a esa maldita parada de la vida, en la que tú debes seguir y tu hijo debe apearse demasiado pronto, rompiendo el orden natural. Aprendes, o mejor dicho, “vives” sin tus hijos, sin saber muy bien cómo lo haces, sin pensar demasiado en cómo afrontar un nuevo día, pero el dolor, lejos de desaparecer, hay días que vuelve a golpearte con la fuerza desmedida e inhumana del principio.

Los “por qué” no te llevarán a ningún lado porque nada va a cambiar, ¿por qué ocurre? ¿por qué a mí?, ¿por qué a él o a ella?. Aceptar la realidad es la única forma de enfrentarla y poder emplear toda nuestra energía en seguir.

Nunca será fácil, pero no te limites a sobrevivir, quizás el mundo es un lugar cruel y éste el peor dolor que puedas conocer, pero eres una persona muy importante para alguien y su vida no sería igual si tú le faltaras. Piensa en

quien más amas y usa ese amor para volver a encontrar la forma de “vivir”.

VIVIR SIN TI...4 AÑOS DESPUÉS.

Hoy es uno de esos días....grises y oscuros que me apuñalan el alma, todos los días son iguales, y a la vez de alguna forma los hay diferentes a los demás. Tu ausencia cada vez es más difícil de sobrellevar. Hay fechas en las que el dolor lo inunda todo, devorándome hasta hacerme perder las ganas de respirar, de seguir, de luchar, de vivir y no sólo de sobrevivir.

Desde que te fuiste me siento como una botella tirada al mar con un mensaje dentro. Esa botella se deja mecer en ese mar tranquilo que vive en lo más profundo de mí, hasta que esa inmensa tristeza, que se ha vuelto mi amiga, vuelve a lograr que la sienta con toda la fuerza del primer día, cuando mi cuerpo y mi mente clamaban por ti con desesperación, resistiéndome a tu pérdida.

Todos los días lucho contra las olas del desánimo, contra esa tristeza sin límite que intenta ahogarme en un dolor que me hace desaparecer. Un dolor que desea que deje de ser esa guerrera que siempre conociste, que podía con todo con una simple sonrisa. Que siempre te decía que la vida es lucha, que aquello que más deseas se conquista con esfuerzo, que todo se logra dando lo mejor de uno mismo, que sólo tenías que no rendirte nunca. Sin embargo no puedo luchar para que vuelvas....Solo puedo esperar y desesperarme, sólo es tiempo...Sentirte con esa suavidad que a veces de forma etérea y frágil me envuelve, pero a la vez con esa presencia firme y constante que nunca me abandona, junto a la esperanza de volver a verte, me da aliento.

Cada mañana me levanto por pura cabezonería, por los que los dos amamos, por ti, por lo que no has podido vivir. Te veo en cada joven atlético y moreno de grandes sonrisas. Echo mucho de menos oír esa risa guasona y simpática que encandilaba a todos, tus abrazos de oso y las largas noches hablando. Todo aquello que me es indispensable, para volver a ser tan feliz como una vez lo fui.

Dentro de mí siempre estás tú, mi mensaje de esperanza, mi regalo de vida, mi alegría eterna y mi pena más infinita. Mientras tanto, me levantaré y viviré, por tu hermana y mi primer rayo de sol, por los que los dos amamos. Siempre habéis sido mi fuerza, la mejor parte de mi misma, os quiero hasta la locura más exquisita y ni la muerte puede evitar que os ame eternamente.

Hoy sin embargo me tomaré un descanso, mañana volveré a luchar, con más

fuerza, con mi cabezonería, con ese hierro que me mantiene en pie, aunque me doble de vez en cuando. Hoy simplemente no puedo vivir sin ti. La muerte no puede romper nuestro hilo dorado, pero nos condena a vivir, siempre juntos y siempre separados.

Cómo te extraño mi niño....vivirte me duele. Te quiere, mami...♥

H. D. CRUZ

AMOR

Esta mamá llegó a mí por amigas de amigas que, como siempre, llegan porque han de hacerlo, y de alguna forma intrincada pero efectiva, nuestros caminos se unen hasta cruzarse. Hablamos muchas veces, sigue trabajando y ahora estudia, sigue “viviendo” y yo me alegro por ella. Sólo nos queda conocernos y espero que ese camino también coincida en algún momento, es más, sé que lo hará.

Infarto.

Hola Elena, ante todo mi deseo es ayudar a padres y madres que hayan perdido a un hijo, porque este dolor es el más grande que puede existir en la vida del ser humano.

¿Qué consejo le darías a una persona que pierde un hijo? El primer consejo sería que acepten todas las ayudas que les ofrezcan, porque todo será poco para paliar este dolor.

¿Qué es lo que más te ha ayudado a seguir viviendo? En primer lugar, mi hijo, él es el motivo por el que todos los días me pongo en pie, intento llevar una vida lo más normalizada posible a su vista. No quiero que sufra por mí, pues bastante está sufriendo al no tener a su hermana, “el amor de su vida” como él dice. En segundo lugar por mi marido, si yo estoy mal, la familia está mal, se desestructura, se pierde la unidad y eso no lo quiero para la mía. En tercer lugar mi fe, mi espiritualidad, mis meditaciones.

¿Qué es, de las personas que te rodean, lo que más te ha dolido, y lo que más te ha ayudado? Las personas que me rodean, las que más me han ayudado por este orden son: la familia, casos contados con los dedos de las dos manos aunque tengo una familia numerosa; amigos, contados con los de una mano, compañeras de trabajo, vecinos y poco más que contar. Las personas que me han decepcionado o me ha dolido son por este orden: familia, amigos, compañer@ de trabajo, en estos últimos, pocos casos afortunadamente.

Si lo has leído, ¿qué ha significado para ti MI VIDA SIN TI? Uf, qué poner de este libro, que me lo dio todo en los peores momentos de mi vida. En un principio piensas que estás sola, que esto sólo te ha ocurrido a ti, que este

dolor sólo lo tienes tú, de pronto recibo el libro y me lo leí en una tarde. Descubres que no estás sola que HAY MÁS MADRES QUE SUFREN EL MISMO DOLOR, para mí fue como respirar aire puro cuando te estás asfixiando, te cuenta tu historia, porque es casi la misma pero con las palabras que tú no puedes expresar por que sientes que te ahogas en ese dolor. Como terapia tengo que decir que fue la mejor ayuda y me leí muchos libros al respecto, pero ninguno me resultó tan positivo como MI VIDA SIN TI. Ya he perdido la cuenta de las veces que lo habré leído y seguiré leyendo. Mil gracias, amiga.

Si has ido a juicio ¿ha sido positiva o negativa la experiencia? No he denunciado nada, mi hija tenía una enfermedad y aunque nunca nos hablaron de esta posibilidad, ésta estaba ahí. Los médicos que la trataron, yo sé que la querían y hacían todo lo mejor que podían, si algo fracasó, con denunciar ¿me hubiera traído a mi hija de vuelta?. Lo único, tal vez, que no lo sé, es que me hubieran compensado económicamente, pero no era lo que yo quería.

Si has tomado o tomas medicación, ¿es positivo o negativa en tu vida? Comencé tomando medicación, lo más bajito que hay en la escala y voy disminuyendo la dosis poco a poco. Creo que ha sido positiva, pues me mantiene relajada a lo largo del día y me ayuda a dormir por la noche.

Si has cambiado de casa, ¿es positivo o negativo el cambio? No he cambiado de casa, pero tengo que confesarte que al principio lo pensé, lo cual me alegro de tomar la decisión de no cambiar. Creo que hay que enfrentarse a todo esto y desde todos los puntos. ¿Qué hubiera conseguido al salir huyendo?, ¿hubiera sido menos doloroso?. Sinceramente lo dudo, este dolor ha ido e irá conmigo vaya donde vaya.

¿Trabajar te ha ayudado o te ha perjudicado? Estuve cuatro meses con una incapacidad laboral transitoria, y tengo que decirte que desde que volví al trabajo comencé a sentirme mejor, por eso lo recomiendo que se haga lo más rápido que se pueda.

¿Las salidas o vacaciones son positivas o negativas? Fue una de las cosas que, la verdad, si la psicóloga no me lo hubiera propuesto quizás de mí no hubiera salido. Yo he sido siempre de salir poco de casa, pues es en el lugar donde más cómoda me encuentro, pero en esta situación es obligatorio. Mientras viajas, visitas lugares y, sobre todo si es en la naturaleza, mantienes

la mente distraída. Al principio yo no veía los beneficios porque cuando regresaba me venía abajo, pero poco a poco se va suavizando.

¿Las rutinas te ayudan o te perjudican? Totalmente me ayudan las rutinas.

¿Hablar de tu hija te ayuda o te perjudica? El hablar de mi hija me ayuda, hay un algo, un sentimiento profundo dentro de mí que me entristece un poco, pero a la vez me gusta hablar de ella. Y siempre lo he hecho, y cualquiera que me conozca la conocerá a ella, porque ella vive dentro de mí.

¿Te sientes culpable?, ¿qué cambiarías de tu vida con ella? No me siento culpable, la he amado hasta el infinito, he hecho todo lo que estaba a mi alcance y mucho más por ella, y lo volvería hacer. De lo que más me siento satisfecha es de lo mucho que he renunciado por el bien suyo y lo volvería a hacer infinitas veces, pero sobre todo de quererla tanto como la quiero.

¿Qué opinas del funcionamiento de los protocolos o ayudas (si existen) a la pérdida de un hijo por las administraciones? Yo en mi caso, y en especial en mi trabajo que es para una administración pública, mejor imposible, me han ofrecido todos los apoyos disponibles.

BESOS AL CIELO.

PSIQUIATRAS Y MEDICAMENTOS

¡Claro que sí! Hay personas a las que les ayuda la medicación y la guía de un especialista o una terapia. Prueba, intenta, busca lo que te ayude y sujétate a ello. Sólo el tiempo y tu propia mente buscarán la forma de ayudarte, el ser humano es un superviviente y tu realidad se trastocará de forma que te permita seguir, sin un pedacito de ti, sintiendo la falta de ese trocito y a la vez sintiéndolo en cada latido.

No rechazo de pleno el uso de los medicamentos o la ayuda de los profesionales, muchas de mis chicas siguen bajo sus cuidados y a algunas les va bien. No es lo mismo tomarte algo para ayudarte a dormir, que vivir enganchada a las pastillas a todas horas. Tienes que encontrar una armonía que te permita seguir “viviendo” sin depender de los medicamentos, que en algunas ocasiones llegan a ser muy fuertes.

Lo que rechazo de pleno es atarte de por vida a unos medicamentos, que en muchas ocasiones te impiden avanzar en tu duelo y en tu nueva “vida”. Claro que es más cómodo tener sustancias en tu cuerpo que amortiguan el dolor y el sufrimiento pero: ¿cuándo va a luchar tu mente para recuperarse si la atontas y no la dejas avanzar?. La única forma de volver a organizarte es volver a conocerte, es volver a conseguir un equilibrio mental que te ayude a seguir agarrada a la vida y sobre todo lograr encontrar tu paz. Todo está en tu cabeza, y, con guía o sin ella, tienes que encontrar tus propias respuestas y armas para seguir de día en día.

Los especialistas llevan muchos años tratando mentes y personas dañadas, y eso les da una experiencia y unas armas químicas que pueden ayudarte. A lo que me enfrento cuando hablo con ellos es a ese empeño de que todo el mundo se medique por sistema, sin buscarles otras salidas. Es más cómodo recetar pastilleo que escucharlas o programar terapias que en la mayoría de las ciudades ni existen.

No todo el mundo puede pagarse una consulta privada y los especialistas que trabajan en la Sanidad suelen estar saturados. No todos son iguales, ¡claro que no!. Pero el acceso a ellos es caro y complicado para muchos. Apelo a sus códigos éticos y les reclamo una ayuda en forma de terapias desinteresadas, no digo todos los días pero sí de vez en cuando. Apelo a los organismos de Ayuntamientos y Estado para que cubran esa necesidad imperiosa, porque

muchas veces esas personas que sufren estas horribles pérdidas los necesitamos y no tenemos acceso a ellos.

PUERTAS CERRADAS

Hay personas que has querido, o quieres, que estarán en tus sonrisas pero no en tus lágrimas. Otras que tomarán pedacitos de ti pero que nunca te brindarán ni una migaja de sí mismas. Las habrá que destruyan todo a tu alrededor sin construir jamás, y hasta las que exigirán y que te pedirán hasta lo que no tienes sin brindarte nada a cambio. Algunas intentarán destruirte aunque les pidas ayuda. Incluso las hay que llegarán o pasarán por tu vida para enseñarte a no parecerte a ellas, y hasta las que más amas pueden dañarte.

Pero recuerda siempre...lo que no suma, resta, y hay puertas que debes cerrar. Jamás lo hagas con odio y rencor, porque todos sin excepción te dejarán una señal de su paso y te ayudarán a avanzar en el arduo camino de la vida.

Los que en su momento te fallaron, te hundieron o lo intentaron, te hicieron más fuerte cuando dejaste de prestar atención a sus comentarios hirientes, a los que ya no les prestas atención y no te hieren. Porque ya no tienen el poder de hacerlo y porque te hicieron luchar por cada aliento, para ser mejor de lo que eras antes de conocerlas.

Quédate sólo con aquellos momentos felices a su lado, con los recuerdos que te harán sonreír cuando lleguen tiempos duros, y deja atrás lo que te hirió. Porque de ello aprendiste y rectificaste un camino erróneo que has vuelto a comenzar con más ganas de hacerlo bien, y sobre todo porque todo aquello que no te enriquece, te entorpece.

Recuerda siempre quién estuvo a tu lado, quién jamás te falló y quién recogió tus pedazos, porque ellos y por ellos puedes seguir sonriendo, creyendo en la verdadera amistad y en las buenas personas.

Álzate cada día como el sol y renace con cada amanecer...porque ¡nos negaremos a sobrevivir! Porque desde nuestra extrema fragilidad, nos negamos a llenar el mundo de lágrimas que escondemos en nuestra deshilachada alma.

Nos levantaremos y haremos temblar la Tierra bajo nuestros pies por quienes amamos aquí y más allá de las estrellas. ¡Vive! Cada día de tu vida y sigue amando con cada latido y trocito de tu corazón, sólo los necios quieren morir mirando las estrellas.

Esta es una declaración de guerra a quienes quieren vernos destruidas, para

los que no te ayudan o te derriban, ¿y sabes qué? ¡vamos a ganarla!, ¡vamos a vivir antes de morir!

EDADES

Esta respuesta es muy fácil aunque no lo crean, y voy a responderla con otra pregunta: ¿cuánto amas a un hijo?. El amor a un hijo es infinito, no creo que nadie esté de acuerdo con una edad conveniente para la muerte de un hijo. ¿Somos más afortunados los que los hemos tenido más años?, ¿es más fácil sobrellevarlo cuando son pequeños?. Son respuestas que no marcan una diferencia, la pérdida es incalculable y nunca puedes medir el amor, porque si puedes medirlo deja de ser amor.

Mis chicas que han perdido a sus niños pequeños, muchos de ellos bebés, sienten la misma desolación que las que hemos perdido a nuestros hijos adolescentes o adultos. Tan solo cambia la perspectiva con la que lo enfocas.

En cada época de sus vidas, nuestros hijos tienen una proyección: cuando son bebés tu lazo maternal está activado al máximo, los oyes llorar cuando los demás ni han oído un sonido y tu instinto se vuelca en su seguridad y bienestar. Cualquiera madre o padre que ayude en su crianza te dirá que son los años más bonitos y que más rápido pasan. Dependen por completo de ti y eso estrecha nuestros lazos fuertemente, de una forma tan férrea que durarán toda una vida.

Cuando son adolescentes ves su proyección como personas y como parte de una sociedad que los necesita. Conoces sus sueños, sus deseos, proyectos y los límites no existen para sus vidas, porque se sienten invencibles. Vives por y para ayudarles a conseguir todos sus objetivos, y a la vez ellos te regalan aquello que los adultos ya hemos perdido y olvidado. Ya son personas con sus ideas propias y disfrutas de sus puntos de vista, de esa inocencia que ellos no ven pero que siguen poseyendo. Son casi adultos pero siguen teniendo esa parte de la juventud que te hace recordar escuchándolos, cómo era tener ese ímpetu que no te detenía ante nada y que la vida te va arrebatando con cada golpe, junto a la inocencia y los sueños de los primeros años.

Los hijos adultos te ofrecen ver en qué se han convertido esas personitas que amabas con locura, y que has formado a través de los años. Como madre de una hija adulta me siento orgullosa de la persona en que se ha convertido, he vertido en ella cada gramo de amor, esperanza y fuerza que he podido y de alguna forma...he sido, soy y seré un poco de ella como para mí lo es todo.

No debería suceder nunca, jamás...pero cuando sucede te destroza hasta hacerte morir de dolor, tanto como amas, tanto como duele y la machacona

pregunta sigue resonando: ¿cuánto amas a un hijo?. Es quizás el único amor puro y limpio, el único en el que te entregas para amar a un ser que siempre será tuyo y a la vez jamás de tu propiedad. El amor infinito que nunca se acaba, pase lo que pase. Una madre siempre amará a un hijo y siempre disculpará sus defectos, aunque no por ello deje de verlos y de censurarlo por ellos, incluso hasta llegar a perdonar lo imperdonable.

Cuando Humberto murió y estábamos en el tanatorio, vi a una mujer sentada a oscuras en una sombría sala, sola...tan sola...que incluso noqueada de dolor sentí su tristeza intensa y me pregunté ¿quién sería? ¿y por qué estaba tan sola? Días después llegaron a mí aquellas respuestas, su hijo había muerto en la cárcel después de una vida de problemas con las drogas. Su hijo tenía a su lado a la única persona que nunca lo abandonó...su madre.

No todas son iguales y no todos los hijos son tan afortunados, pero creo que las madres “normales” somos las únicas que jamás abandonamos a nuestros hijos. Afortunadamente también los padres suelen estar a su lado, aunque las educaciones caducas que han recibido sobre cómo debe comportarse un hombre con su mujer y sus hijos les hayan mantenido lejos de su cuidado, su amor es enorme por sus hijos.

Las nuevas generaciones comprenden, ayudan y se implican mucho más en la tarea de criar, educar y formar a sus hijos. Afortunadamente hay niños que se beneficiarán de esa nueva forma de educar a sus padres. Nada cambia porque sí, y la sociedad lo suele hacer lentamente, pero el trabajo del hogar y las buenas semillas siempre acaban brotando hasta en los terrenos más baldíos y áridos.

MERECE LA PENA “VIVIR”

En nuestras vidas ocurren sucesos que hacen que nuestro mundo se tambalee hasta los mismísimos cimientos, haciéndonos dudar de todos, de todo y hasta de nosotros mismos.

En esos momentos grises en los cuales eres incapaz de ver los finísimos rayos de sol, esos que están llenos de instantes de brillo intenso que dan sentido a esta hermosa, pero cruel vida. La que a veces nos golpea hasta dejarnos sin aliento, mientras nos rompe el corazón en un solo segundo.

Es casi imposible ver lo afortunados que hemos sido al tener a esas personas especiales en nuestras vidas, seres únicos y de incalculable valor. Esas estrellas que aún brillan para nosotros dentro de nuestra alma, más aún que cuando estaban a nuestro lado.

Hoy quiero dar las gracias a los amigos de siempre, a los que no desaparecieron cuando lo peor llegó, dejándonos rotos y heridos. A los amigos que llegaron y que, casi sin conocerte, te brindan lo mejor de ellos mismos. A las compañeras de letras que han ayudado a allanar el difícil camino, a mis amigos de la radio que han sido geniales desde el primer día. A todas las personas: desde el primer librero hasta la última de las chicas de librería que de una forma u otra me han ayudado.

A mis chicas de los corazones rotos...Que han ido llegando poquito a poco, pero que me dan tanto como yo brindo, porque el amor siempre viaja en ambas direcciones.

Y sobre todo a mi rayo de sol que sigue iluminando mi vida, y a mi estrella que ahora me guía en mi noche más oscura. Pase lo que pase, ha merecido la pena vivir.

Os quiere, mami.

Besos al cielo

¿CÓMO PUEDO AYUDAR?

Aunque no lo creáis, no es tan difícil escuchar, llorar o reír con la persona que quieres y ha perdido un hijo, será su mejor apoyo acompañarla cuando divague por los recuerdos, por sus momentos de furia desmedida o de tristeza intensa, le será de gran ayuda. Simplemente abrázala como si quisieras juntar todos sus trocitos rotos, abrázala con fuerza, sin palabras pero con esos instantes de silencio que lo dicen todo. Hay días de soledad, silencios y pena infinita, si no sabes qué decir...solamente siéntate a su lado y cógele la mano.

No puedes darle lo que necesita porque nadie puede hacerlo, pero puedes estar a su lado. No hay nada que alivie la pérdida de un hijo, pero sí que es el momento de ser una amiga, familia o un compañero de silencios profundos. No la obligues a hablar cuando no lo necesite, pero escúchala cuando lo haga. Cuando la veas llorar sólo dale un pañuelo y quédate a su lado, cuando busque consuelo abre tus brazos pero también tu corazón. No puedes darle nada pero puedes llenarla de cariño y aunque nunca puedas comprender este dolor, puedes empatizar con la persona que lo siente. No olvides que tú puedes ser en un momento de desesperación su tabla de salvación, su cordura y su equilibrio en los momentos más duros.

Sólo piensa por un segundo en: ¿cómo te sentirías si perdieras un hijo? No puedes, ¿verdad?. La angustia te devora, el dolor te asusta y tu mente huye de ese pensamiento porque es su pesadilla más temida.

Los que los hemos perdido vivimos en esa pesadilla, con esa angustia ante su ausencia y con ese dolor en el corazón que te retuerce de agonía. Nada, nada es igual a ese dolor que te devasta día tras día y que crece con cada pensamiento que te golpea hasta quitarte el aliento y la vida.

FELICIDAD

Primero piensa en qué es la felicidad, son instantes muy efímeros que marcan un momento que nos hace sonreír y sentirnos alegres y completos con su recuerdo. Seguirás encontrando esos instantes en tu vida y de ti depende saber verlos, son fugaces, como las estrellas que caen del cielo, y ese gris que suele cubrirlo todo puede impedirte verlos. Sí que es verdad que muchos se ven con añoranza de lo que pudo ser y no es, pero hay que disfrutar de esos instantes mágicos o la vida no tendría sentido.

En todos los instantes perfectos siempre habrá una sombra: cuando estés en una celebración y la alegría te rodee, pensarás en cómo se hubiera reído. Si tienes la suerte de disfrutar de una cena en familia, verás su silla vacía y su ausencia te apuñalará, aunque intentes no pensar en ello. En un nacimiento, recordarás cuando diste a luz a tus hijos y que él ya no está a tu lado para disfrutar de la nueva vida. En las promociones, bodas y acontecimientos felices, siempre, siempre lo echarás de menos a tu lado.

Echo de menos a mi moreno príncipe de risas contagiosas, de abrazos de oso, de mimos infinitos y besos de loco, a mi compañero de sueños y locuras, pero no amo menos a mi hija. Me siento orgullosa de esa responsable mujer en la que se ha convertido, trabajadora y simpática sólo con quien quiere, de largos silencios y sentimientos aún más intensos. Amo a mis hijos más allá de la vida y la muerte y eso me hace feliz de tenerlos, siempre han sido, son y serán, el motor de mi vida.

La felicidad sigue existiendo, sólo tienes que estar bien atento para no perderte cada pequeño instante que logre traspasar ese gris perpetuo que quiere condenarte a la tristeza. Esos pequeños y finísimos rayos que iluminarán nuestros días más oscuros, y que seguirán dándole brillo a nuestra vida.

Disfrutarás de cada uno de esos instantes con la conciencia de lo importantes que son, porque por muy efímeros que sean, te llenarán de vitalidad para afrontar un día más, un mes, un año y los que seguirán llegando.

Cada te quiero, cada caricia, mirada, beso y deseo tendrán la fuerza del amor más infinito, porque ahora somos más conscientes que nunca de que nada está asegurado. “Vivimos” con más intensidad y con menos miedos, con más fuerza y menos condicionamientos, por lo tanto...somos más felices, aunque

nos sea difícil verlo a través del dolor.

FELIZ AÑO

Que la vida os despeine, que la felicidad os colme y que aquellos que amáis sigan haciendo brillar vuestras vidas.

El dolor es inevitable, pero la opción de sobrevivir o vivir es nuestra, y nadie puede obligarte a morir, la vida termina con tu último aliento y no antes.

Si dejara de luchar, de sonreír, aunque sea sin brillo pero sí con mi paz, si me rindiera, no podría respetarme a mí misma. Porque haría sufrir a los que amo aquí, y a quien reside entre las estrellas más brillantes y en lo más profundo de mi alma.

Los que me aprecian sufrirían, y aquellos que se creen con derecho a decirte cuándo debes llorar ganarían. Soy demasiado guerrera como para dejarme vencer sin luchar.

Puedo inundar el mundo de lágrimas que tengo atrapadas en el alma, gritar hasta quedarme ronca, sufrir hasta que no quede ni un pedazo de mi ser y hacer sufrir a todos a mi alrededor.

Sin embargo decido dar lo mejor que queda de mí a quien me quiere, me aprecia o me necesita. Decidí vivir porque no sé hacer nada más que amar hasta la locura...y porque no siento ese vacío dentro de mí, porque algo de él, de aquel que vive en las estrellas, se quedó aquí conmigo.

Os quiere, mami.

DROGAS

Las mejores cifras que he encontrado mientras rebusco entre informes, publicaciones, estimaciones, escalas y proporciones por habitantes y lugares, son de unas 800 muertes al año por sobredosis entre los 14 y los 18 años.

En esta redonda y macabra cantidad, no están reflejadas las muertes acaecidas por enfermedades relacionadas con el consumo, muertes en accidentes de tráfico, atracos, reyertas o muertes violentas. Lo cual nos deja con la sensación de que esta cifra sólo nos muestra la punta de un enorme iceberg, que esconde un submundo de violencia y muerte, para quienes se ven envueltos en el consumo de estas sustancias.

Se calcula que unos 83.000 jóvenes pueden verse gravemente perjudicados por este problema que no deja de crecer. Al menos un 16% de nuestra juventud reconoce haber consumido alguna de estas sustancias perjudiciales este último año.

El cannabis es el gran ganador entre las drogas que más consumen nuestros jóvenes, y hay diferentes razones para que su consumo siga en alza y ganando terreno con cada año que pasa: su módico precio, la facilidad para conseguirlo, la incapacidad para ver su poder destructivo y la permisividad social convierten a esta droga, considerada blanda, como la gran iniciativa y puente para llegar al consumo de las denominadas drogas duras.

Los centros de tratamiento y las admisiones voluntarias (no reflejan las involuntarias o por órdenes judiciales) ascienden a unas cifras escalofriantes: unos 50.000 jóvenes llegan a estas instalaciones por el abuso y dependencia de las drogas.

Entre los síntomas más evidentes al principio del consumo del cannabis están: apatía, somnolencia, cansancio, cambios de carácter, agresividad desmedida, (entre el 55% y el 67% de los ingresos de jóvenes en urgencias con un cuadro psicótico son consumidores de esta sustancia), abriendo por tanto y duplicando el riesgo de desarrollar trastornos mentales, ya que sus cerebros aún en pleno desarrollo se ven afectados a largo plazo.

La mayoría de estos jóvenes son ya poli consumidores: entremezclan el tabaco + alcohol + cannabis, en los primeros años de consumo. Saltando rápidamente a otras sustancias que comienzan a “probar” como hipno-sedantes, heroína, cocaína, hachís, MDMA, éxtasis, LSD y pastillas sintéticas

que consiguen sin demasiados problemas en la calle. Dependiendo simplemente de su poder económico, el cual consiguen por pequeños hurtos, robos o métodos violentos en la mayoría de los casos.

Los síntomas más importantes del consumo de estas sustancias suelen ser: crisis de ansiedad, delirios, depresión, desorientación, ataques de pánico, reclusión social, y favorecen, en el peor de los casos, la aparición de los primeros síntomas de la esquizofrenia.

Drogas sociales como el alcohol, el cannabis, LSD (seguro que os sorprende como a mí que figure entre las drogas blandas), éxtasis, GHB (sedante que mezclado con alcohol produce la pérdida del conocimiento, conocida como la droga de las violaciones), hay algunas más pero esas son las más conocidas y usadas en España.

Todas ellas producen un efecto devastador en quienes las consumen y en sus familias antes, durante y después de sus consumos. La violencia en el hogar alcanza cotas muy altas, en las calles por los continuos robos y peleas, y en general en toda la sociedad.

ANTONIA

Fue de las primeras mamás que llego a mí, y ahí seguimos...Sigo intentando convencerla para que se una al grupo de mis chicas y ella sigue yendo por libre. Es una mujer fuerte, simpática y curtida por la vida pero con el alma joven. La de mayor edad de mis chicas pero a la que le hace más ilusión que la llame mi chica.

Se me enfada porque ejerzo de mamá cuando ella puede doblarme la edad, pero le encanta que siga mimándola y yo soy tan afortunada de que me permita seguir haciéndolo. Dos cabezotas que ríen, lloran y se consuelan juntas.

Drogas.

Lo primero es presentarme: soy una mamá que perdió a su hijo más pequeño y que encontré a Elena por una de esas causalidades a las que nos llevan los que nos cuidan desde arriba, porque tengo cada vez más claro que las casualidades no existen. Les explicó ahora cómo la conocí.

Vivo en el centro de Gijón, muy cerca del puerto y visito, o solemos visitar mis hijos y yo una conocida librería que tenemos muy a mano. Un día mi hijo mayor, que acababa de divorciarse, bajó a buscar, o a bucear como le gusta decir a él, entre todos aquellos estantes llenos de sueños e información. No buscaba nada en particular, tan sólo necesitaba salir de casa y esa excusa fue tan buena como cualquier otra.

Cuando llego a la librería había una presentación en la parte de arriba, se quedó sorprendido de la cantidad de personas que asistían y de la voz dulce y llena de paz que sentía salir de una mujer que sonreía mientras las lágrimas recorrían sus mejillas. Se quedó prendado y asistió a la larga presentación, y esperó paciente la larga cola para que le firmara su ejemplar. Llegó a casa con el libro de aquella mujer entre sus manos y me lo regaló en cuanto entró por la puerta. Siempre le tomo el pelo a Elena porque creo que ese día mi hijo se enamoró un poco de ella.

MI VIDA SIN TI me impactó y su dedicatoria me abrió el corazón. ¡Tenía que conocerla! Y mi ocasión llego poco después cuando firmó la segunda edición en un gran centro comercial de nuestra ciudad. Yo tengo el hermoso, la primera edición, el de tapa dura, el que ella hizo perdiendo su dinero y brindándonos a todos su corazón.

Desde ese día nos hemos visto muchísimas veces, hemos tomado cafés y hemos paseado juntas. No sé si quienes participan en este libro tienen el gusto de conocerla, porque aunque sé que ve a todas sus chicas cuando egoístamente la llamamos porque nos hundimos, jamás me cuenta nada de ninguna de ellas o del libro. Ni siquiera sabe que voy a participar con mi testimonio, me pasó el folio de preguntas en una ocasión y nunca ha vuelto a preguntarme si lo haré o no. Ella es así.

Quiero que incluya mi relato al final del libro, y mañana cuando le de mis páginas le haré prometerme que no lo leerá hasta que vaya a incorporarlo en último lugar, y que no debe cambiar ni una sola palabra.

Nunca pensé que escribir estas pocas páginas fuera a ser tan duro, incluso he estado a punto de abandonar en muchas ocasiones. Algo que ella hace con tanta naturalidad en MI VIDA, o cuando te transmite esa paz que sientes a su lado y que te regala mientras sigue sonriendo ¿cómo puede ser tan difícil para mí? Pero debo hacerlo, se lo debo, ha acudido cada vez que la he llamado durante los últimos cuatro años, me ha contestado a cada mensaje durante largas noches, o hemos hablado largo y tendido en interminables cafés o paseos, aunque eso le causara más de un problema. Nunca me ha fallado y no es algo que pueda decir de muchas personas a las que quiero.

Mi historia es la de muchas otras madres que tienen un hijo de la menopausia, como los llaman los ginecólogos. Andrés nació cuando yo tenía cincuenta años, mi hijo mayor treinta, mi segundo hijo veintisiete y mi hija pequeña veinte. El primero ya estaba casado, el segundo estaba estudiando en otra ciudad y la benjamina ya estaba en la universidad.

Aquel bebé inesperado, pero no por ello menos amado, nos desbarató la vida, nos volvió locos y a la vez nos la llenó. Mi hija fue la que más me ayudó en su crianza, ya que todavía vivía en casa. Siempre fue un bebé tranquilo, apenas lloraba y nunca me dio una noche, de niño era trasto pero bastante introvertido, le gustaba jugar solo y leer. Cuando llegó a la adolescencia fue cuando comenzaron los problemas y nuestro mundo comenzó a quebrarse.

Era un buen estudiante, sacaba muy buenas notas y en casa seguía siendo un buen chico, pero comenzó a salir con sus casi dieciséis años y todo se fue al traste. Le esperábamos noche tras noche (su padre, su hermana y yo), parecíamos tres almas en pena hasta que lo veíamos llegar. Sin embargo no llegaba bebido y después de darnos las buenas noches se acostaba para pasar el día siguiente durmiendo como una marmota.

Comenzaron a llegar informes del colegio privado al que iba, faltaba a las clases, no se presentaba a los exámenes y su comportamiento había cambiado de una forma drástica y no para mejor: pasaba de estar tan tranquilo y agradable como siempre lo había sido a estallar por cualquier tontería, algo que comenzó a pasar de forma habitual en casa y cada vez con más asiduidad.

Lo llevamos a un médico privado, un psiquiatra amigo de la familia, y esperamos en la sala mientras hablaba con nuestro chico. Nos tranquilizó con que era la edad, que se rebelaba contra las normas, que nos había salido uno rebelde, que no era ningún drama y que ser el más pequeño le hacía sentirse fuera de lugar. Algo iba mal pero ninguno veía qué era lo que le pasaba y menos aún a lo que tendríamos que enfrentarnos.

Una tarde de fin de semana fue detenido por la policía, nos llamaron a casa y fuimos a la comisaría acompañados de mis hijos más pequeños. Nos quedamos de piedra cuando nos dijeron que lo habían cogido trapicheando, nada importante, sólo algunas chinas de porros y alguna que otra pastilla. Pagamos la multa administrativa y se libró porque todavía no tenía los dieciocho años.

La bronca fue inmensa, mi hijo mayor vino a casa y hablamos con él en familia, sin embargo aquello sólo estaba empezando. Durante unas semanas era el chico perfecto y callado de siempre, para a la siguiente ser un barriobajero despótico que fumaba porros en casa, pasaba noches fuera, no asistía al instituto y nos contestaba o amenazaba en plan chulesco y sin despeinarse.

Su hermano mayor se lo llevó a su casa, vivía en el campo y quería apartarlo de sus “amigos”, pero fue incapaz de hacerse con él. Al final fuimos a buscarlo. Mi hijo mayor tenía sus propios hijos pequeños y ver a su tío en aquellas condiciones no era constructivo para ellos, además de los continuos escándalos que tenían que soportar y que deterioró un matrimonio que por entonces ya no iba bien.

Hicimos un esfuerzo económico y lo ingresamos en una clínica privada antes de que cumpliera la mayoría de edad (por entonces los padres todavía teníamos alguna autoridad sobre nuestros hijos menores). Allí nos informaron de que mi hijo ya no sólo consumía hierba, chocolate o pastillas, había comenzado a tomar heroína mezclada con cocaína, y el mundo se nos vino abajo. Lo retuvimos ingresado los cuatro meses que le quedaban hasta que cumplió su mayoría de edad y exigió el alta. Durante el siguiente año fue una

tortura tras otra, desaparecía durante días y la policía ya no lo buscaba aunque denunciáramos, era un adulto y era libre.

En casa desapareció dinero, oro, objetos de valor, incluso vendió algunas joyas de escaso valor monetario pero de gran valor sentimental para mí, como los anillos de casados de mis padres. Lo peor de todo era cuando lo encontrábamos tirado por la ciudad, sucio y en los huesos, y lloraba, y una y otra vez todo volvía a empezar.

Muchas veces mientras sus hermanos y nosotros lo bañábamos gimoteaba y se maldecía, o nos insultaba y culpaba a nosotros. Solía quedarme horas viéndolo dormir y preguntándome ¿dónde estaba mi hijo?, ¿en qué parte del camino se nos había perdido?, ¿cuándo le había fallado de una forma tan grave, que habíamos llegado a aquella situación tan desesperada?. Me consumía no poder hacer nada, no poder detener lo que ya me temía y que al final sucedió.

Intentamos convencerlo una y otra vez de que necesitaba ayuda, pero no se daba cuenta de la gravedad de la situación. “Lo dejaré cuando yo quiera y no antes”, esa era su frase favorita y su mayor mentira, porque se engañaba a sí mismo.

Todo terminó dos días antes de cumplir los veintiuno. Una llamada a altas horas de la noche, la policía en nuestra puerta y reconocer a nuestro hijo en aquel depósito casi acabó con nosotros. El dolor era horrendo, me sentía morir, sólo existía aquel dolor y el que ahora vive escondido dentro de mí. Lo peor de todo es que nunca me abandonará porque no quiero dejar de sentirlo, me recuerda que estoy viva, que sigo amándolo y que lo haré por siempre. No puedo seguir.

Hace un año perdí a mi marido y ella estuvo a mi lado. Aunque subir al tanatorio es algo mortal para nosotras y le pedí que no subiera, vino y se quedó a mi lado. Me hizo sonreír con sus cosas de los libros, que a veces me cabrean pero que ella las coge como vienen y sigue luchando. Ese optimismo nato no se aprende, se tiene o no se tiene y ella nos lo regala generosamente junto a ese amor que desprende y que sólo proviene del alma.

Sólo hay algo que nunca te he dicho en nuestras largas conversaciones: Me hubiera gustado conocerte mucho antes, que hubieras formado parte de mi vida cuando estabas completa y esos ojos llenos de tristeza no desmentían tu sonrisa. De todas formas brillas de una forma especial, la fuerza de ese corazón se derrocha en cada mirada, sonrisa o palabra que nos concedes.

Me has enseñado que las personas llegan y se van cuando deben hacerlo. Que odiar no ayuda a nadie y destruye todo a su paso. Que los que amamos siguen con nosotras y que si sabes sentirlos nunca los pierdes del todo. Que hay amigos que llegan cuando lo peor nos golpea, y que la generosidad de un corazón no lo apaga ni la muerte. Que luchar es posible y que tú estás a nuestro lado. Que dejarnos envolver de dolor sólo daña a los que queremos, y que las mamas seguimos regalando vida todos los días de nuestras vidas.

Mi edad ya no me permite poner en práctica algunas de tus calientes sugerencias, pero tus libros de erótica y amor eterno me recuerdan cómo era amar a mi marido, cómo era sentir y envolvernos en la pasión y me permiten volver a recordar cómo era sentir su amor.

Gracias, gracias por todo lo que nos das...¡No cambies nada, lo has prometido!

Siempre tuya: Antonia.

DIVORCIO

El matrimonio en sí mismo es como un choque de trenes, en el que el amor es el aceite que ayuda a que todo funcione correctamente, y logra suavizar las diferencias entre la pareja. Tener hijos produce un estrés en la pareja y su muerte también lo genera. Las mujeres y los hombres somos diferentes a la hora de canalizar nuestros sentimientos en todas las facetas de la vida, y también lo somos a la hora de enfrentar esta terrible pérdida. En algunas ocasiones une más a las parejas y en otras las separa irremediabilmente.

El índice de divorcios es altísimo, hasta un 80% de las parejas se rompen después de producirse la muerte de un hijo. Los sentimientos de culpa, de pesares por lo que se ha hecho y lo que no, los enfrentamientos a la hora de haber formado parte o no de su educación o crianza, se vuelven un arma arrojada que se utiliza sin piedad contra el otro. Esta situación puede alargarse en el tiempo y hacer sufrir a los padres, hasta que el dolor es tan desgarrador que el sentido común y el amor no son capaces de frenar la sangría emocional que se origina entre la pareja.

Nunca olvidemos que un matrimonio son dos personas completas que pueden parecerse o no en su forma de ser, y que a la vez se complementan con el único ingrediente en común, que es el amor entre ellos.

Cada uno sobrevive como puede, el duelo no se vive de la misma forma y no se progresa al mismo ritmo. Uno de ellos puede hundirse y el otro luchar para mantener a ambos a flote, hundirse los dos o simplemente decidir tomar caminos separados. Todas esas variantes producen una ruptura emocional, un aislamiento de uno de los integrantes de la pareja o de los dos, y sobre todo genera una frustración que acaba en la mayoría de los casos en una ruptura sentimental.

Ambos cónyuges están cargados de dolor, dos cargas negativas que chocan y se repelen, eso es pura física. Es difícil volver a convivir con uno mismo después de...pero es casi imposible adaptarse a la vez con otra persona que lo hace a la vez que tú y a distinta velocidad. Si el amor, la experiencia, el cariño, la lealtad y muchísimos otros ingredientes que consiguen crear el amor duradero fallan y no resisten la presión, el divorcio será la única solución viable para ambos.

Igual que dos cargas negativas se repelen, también una carga positiva puede

hacer el efecto contrario. En la mayoría de las ocasiones aparece una tercera persona que ofrece una salida emocional positiva, y favorece la ruptura.

Volver a empezar no siempre es malo y puede darte una paz emocional, un nuevo desafío que te proporcione vidilla y la posibilidad de volver a “vivir” como una persona completa, al lado de alguien que no comparte tu dolor. Simplemente es otra alternativa, cuando el dolor supera al amor que une a una pareja.

Muchos, muchísimos de mis contactos han pasado por un traumático divorcio después de sufrir la pérdida de un hijo. Algunas siguen solas, otras se han envuelto en otras relaciones y en su gran mayoría han vuelto a divorciarse. El dolor, los cambiantes estados de ánimo, los malos y grises días que tu nuevo compañero no entiende y no puede llegar a compartir, hacen de una nueva convivencia algo inviable en la mayoría de los casos.

Por supuesto que también hay parejas que logran sortear esta agonía emocional y vuelven a equilibrar sus vidas. Por desgracia los porcentajes son desesperanzadores, sólo un 20% de parejas, y eso sólo en el mejor de los casos, logran salvar su relación de este tremendo precipicio emocional en el que se balancean.

REFLEXIÓN...NAVIDADES, FIESTAS

Son fechas difíciles, desoladoras y dolorosas para muchas de nosotras. Todas esas luces, anuncios, estrellas, bolas de colores, turroneos y sobre todo, esa felicidad intrínseca que flota en el ambiente y que te hace doler esa herida que jamás se cierra dentro de ti.

Pero vamos a verlo desde otro prisma. Cerrad los ojos que vamos a viajar en nuestra mente a la primera Navidad que vio nuestro primer hijo...Nuestra ilusión al mostrarle todo aquel mundo mágico que creamos para él y para cada uno de nuestros hijos años tras años. Es imposible que no se os haya escapado una deslumbrante sonrisa...Una de esas que llenan el corazón, incluso los rotos. Esa felicidad es imposible de rozarnos y no hacernos explotar de amor.

Recordad cómo disfrutaban de las risas, las luces de las calles, la familia reunida, los preparativos del árbol o el Belén. Las cartas llenas de deseos y regalos que anhelaban. Cómo gritaban y tiraban caramelos a los Reyes Magos y jaleaban el desfile. Sus nervios para dormirse, su ilusión y cómo apretaban los ojos desesperados por dejarse llevar al mundo de los sueños, para que los Reyes visitaran...y el gran y glorioso día después que todos disfrutábamos a su lado...Desenvolviendo regalos, gritando con cada regalo...aunque no fuera ninguno de los pedidos en esa carta que tanto les ilusionaban, pero que ya han olvidado ante los que desenvuelven. Qué hermosos recuerdos, instantes congelados en el tiempo...Diamantes que brillan por siempre hasta más allá de la estrella más lejana.

Yo decidí seguir celebrándolas con mi hija y su chico, porque extraño hasta la locura a mi hijo, pero no quiero menos a mi hija. Celebraré junto a ella cada fiesta que pueda, disfrutaré de cada una de sus sonrisas, y le brindaré lo mejor de mí misma en cada momento que disfrutemos juntas.

Ahora vamos a hacer la pregunta trampa. Por mucho que deseáramos que estas fechas no nos dolieran, que no existieran para nosotras, que no sufriéramos tanto con ellas...que ellos, simplemente estuvieran aquí y fueran tan especiales como lo fueron siempre, ¿seríamos o seremos tan egoístas de arrebatarnos esos recuerdos a los niños que nos rodean, los que amamos y los que amaremos en el futuro?

Son fechas complicadas y si bien recordamos las celebraciones con cariño

de cuando ellos estaban, ahora tienen una parte agri dulce que no creo que nunca desaparezca. Pero tampoco por ello debemos privar de esos momentos especiales a los hijos que siguen a nuestro lado. Ellos tienen que seguir viviendo y nosotros, como sus padres, debemos hacerlos felices y ayudarlos a sobrellevar la pérdida de sus hermanos, porque algunos padres perdidos en su propio dolor no se dan cuenta de que sus hermanos también sufren.

Simplemente por el placer de haberlos vivido cada uno de esos instantes felices con mis hijos, deseo que todo el mundo pueda conocerlos, disfrutarlos y compartirlos con quienes aman.

El amor de la Navidad no sólo existe ese día...Pero aunque así fuera ¿por qué renunciar a algo que reúne a las familias, nos hace recordar cuánto les amamos, arreglamos esos asuntos mezquinos que muchas veces nos separan de personas que queremos, y por qué no...hasta cuánto disfrutamos regalando o recibiendo regalos?

Nada es bueno o malo, sólo está en nuestro poder verlo y hacerlo de una forma o de otra. Verlo como algo comercial, o como una muestra de amor inmenso, un tiempo que podemos hacer especial y mágico, algo tan escaso como necesario en estos tiempos.

Las fiestas, las Navidades y cada acontecimiento contiene el ingrediente que nosotros queramos aportarle. La vida es demasiado efímera como para apagar un solo instante de alegría o de amor por los que queremos y nos rodean.

La violencia, la negación o el resentimiento jamás construye nada a su alrededor. Derribar es más fácil que crear, preservar o construir, quizás tú solo no hagas una diferencia para todo el mundo, pero sí para los que quieres.

ASOCIACIÓN

Como he señalado en el principio del libro, no se puede decir nunca, ni jamás, pero no soy muy amiga de grupos y etiquetas. Prefiero hablar por cualquier medio a mi alcance, con todas mis chicas y chicos, hombres y mujeres. Respetando siempre las diferencias y la forma de pensar y sobrevivir de cada uno. En los grupos, al final siempre surgen personas que cuestionan, limitan o se creen con el derecho de juzgar y censurar la forma de sobrevivir, y sobre todo de “vivir” de los demás.

Al principio de mi andadura por las redes, intenté llevar un grupo. Mi objetivo era crear un oasis, donde pudiéramos expresarnos libremente entre aquellos que habíamos perdido a nuestros hijos. Sin los límites emocionales que se vuelven insalvables con las personas que no los han perdido, y que de vez en cuando creen que nos hemos vuelto locas (hay que reconocer que no les falta un poco de razón). Nadie sale indemne de esta catástrofe emocional.

La experiencia fue positiva en un principio, algunos de mis contactos fueron entrando y ayudando a construir un lugar donde compartir, hablar, reír o llorar. Llevaba el peso del grupo en las publicaciones de buenos días o los besos al cielo, música o post alentadores y positivos, pero pronto comenzaron a aparecer las diferencias y la intransigencia.

Al final hacerlo desaparecer fue la única solución, mi estado emocional no resistía los comentarios malintencionados, acusaciones o críticas afeando las publicaciones de las demás, aunque no fueran dirigidos contra mí. Más tarde llegaron los ataques directos y aunque llegaron las disculpas tardías, el daño ya estaba hecho.

De momento no me planteo crear nada parecido a un grupo, asociación o cualquier otra fórmula. Al final te das cuenta de que quien quiere verte hace por verte, quien te necesita te busca, y no me complico mucho más. Hablo, veo y me mensajeo con una gran cantidad de personas que cada día y noche pican a mis puertas. Cada una de ellas con sus particularidades, formas de sobrellevarlo, o simplemente, intentando sobrevivir, y yo las escucho, hablo con ellas e intento ayudarlas. De momento siguen llegando y quedándose. ¿Por qué cambiar algo que funciona?

Aunque soy una persona muy sociable, tengo muchísimas horas de soledad, me gusta mi espacio y suelo ser muy independiente, a veces...demasiado.

Luchar sola durante tanto tiempo ha hecho de mí una guerrera individual, que se adapta, se transforma y se disciplina según la vida me vaya marcando el camino. Esa ha sido siempre mi única ventaja y fuerza para luchar, resistir y enfrentar la vida sin derrumbarme.

Llegar a una edad, mirarte por dentro y gustarte, no es fácil. Mirar hacia atrás en tu vida, con todo lo bueno y malo y aceptarlo, tampoco. Quizás me gustaría ser más sanguina a veces pero me gusta mi esencia, aunque como a todos me gustaría mejorar muchas cosas de mí misma. Mi vida ha sido “complicada”, pero me ha hecho la persona que soy. Sólo cambiaría la muerte de mi hijo, eso es algo que nadie debería conocer porque es un dolor inhumano. He hecho con mi vida lo que he podido, o lo que en ese momento era lo mejor para todos. Sólo puedo decir que he tomado las decisiones quizás más con el corazón que con la cabeza, no siempre salieron bien, pero me gusta la mujer que ha crecido y ha sabido superarse a sí misma, en un mundo que no perdona la dulzura y con un carácter incapaz de matar a una mosca, hasta soy capaz de matar utilizando las palabras, pero siempre con una sonrisa y sin ser cruel. He llorado más de lo que he hecho llorar...qué se le va a hacer.

Al final, como digo en muchas de mis charlas, el amor mueve el mundo, el único problema es lo que tú amas, hasta dónde lo amas y qué estarías dispuesto a sacrificar para conseguirlo. Sigue decidiendo cada uno de vosotros.

SOLEDAD, VACÍO Y SUICIDIO

La soledad de vez en cuando es necesaria, volver a conocerte, aceptar la pérdida, aprender a sobrellevar el dolor, encontrar el camino para volver a seguir “viviendo” y, sobre todo, sintiendo. Y es muy importante para hallar esa paz y equilibrio que necesitas volver a conseguir dentro de ti.

Si escribes tus pensamientos, todo aquello que te atormenta, y lo vuelves a leer tiempo después, te darás cuenta de que tus pensamientos cambian y que cada vez estás más cerca de esa paz que te ayudará a seguir. Nunca volverás a estar bien...porque nunca volverá a ser lo mismo, pero cada día será una batalla ganada de una guerra ya perdida.

¿Vacío? Yo lo siento dentro, muy dentro de mí, a veces de una forma tenue y otras intensamente, pero siempre cerca, tan cerca que a veces creo que si extendiera mi mano podría tocarlo. Mi mano no puede hacerlo, pero mi alma lo roza continuamente.

No puedo explicarlo y sé que muchos me tacharán de loca, pero lo siento y los demás también podéis hacerlo. No hace falta tener una religión, una fe inquebrantable o creer en algo divino, sólo lo sientes...Sólo tienes que encontrar la paz que te ayude a rellenar ese vacío.

***¿Puedes entender mis deseos de vivir y a la vez de morir, acabar con todo, suicidarme y dejar de sentir este dolor para irme a su lado? Creo que me estoy volviendo loca y no me atrevo a decírselo a nadie.**

Para responder a esta espinosa pregunta tengo que contestarte con lo que pensaba antes de morir mi hijo, y lo que pienso ahora después escuchar cientos, miles de casos de suicidios. Algo que se oculta, que te estigmatiza sin tener porqué pero que hace sentirse culpables a los padres que lo experimentan.

Antes de morir Humberto, la mujer enamorada de la vida que era, plena de felicidad sin tener nada material, pero teniendo a mis dos hijos, ni siquiera hubiera pensado en esa posibilidad. Nunca lo he juzgado, porque sobreentendí que una persona debía de sufrir intensamente para siquiera pensar en destrozarse la vida que compartes con aquellos que amas, y por consecuencia la de ellos a la vez.

Después de morir mi hijo, confieso que la idea ha acariciado en los primeros días mi pensamiento, cuando estás tan perdida, rota y herida que no

puedes gestionar ese dolor emocional y físico, que no quieres que los que amas vean para no hacerlos sufrir.

He hablado con madres y padres que han perdido hijos, y te puedo asegurar que en una altísima cantidad, por no decirte que en todos los casos, ese pensamiento ha cruzado su mente. No estás loca, todos los corazones rotos vivimos bordeando la locura, intentando seguir viviendo cuando este dolor nos devora por dentro rompiéndonos cada día en trocitos más pequeños.

Sigues ahí y los demás también lo hacemos...lo cual significa que la cordura ha ganado a la locura del dolor, esa también es una gran batalla ganada.

Ahora te contesto que nunca tomaré esa opción, el amor a mi hija, a mi hijo y a los que amo aquí, y a la misma vida, supera al dolor de no tenerlo como quiero. Sentirlo y tener la seguridad de volver a verlo me ayudó a ganar esa batalla.

"SUEÑOS ROTOS"

Hoy hace 4 años y 11 meses que no te veo mi moreno príncipe, y me has hecho un regalo, he recogido en imprenta el primer libro de SUEÑOS, la maqueta o la galerada que siempre es para ti.

Puede que los demás crean que es una simple coincidencia...pero para mí me guardo mis otros regalos de este día. Un día que sabías que sería difícil...horrible...porque los cinco años que han pasado desde que no te veo se acercan, y cada vez me pesa más esta pesada carga de vivir sin ti.

Trabajo de las dos mujeres que siempre, siempre...te querremos a través del tiempo, por y para siempre con la misma intensidad. De tu hermana y mía, dejando que mi amor, mis sentimientos, mi tristeza y mi soledad llenen esas páginas. De tu hermana, corrigiendo, repasando, cambiando, trabajando juntas en algo que nos une a ti con esa promesa que te hice de publicar. Te fuiste dejándome marcado el camino que me ayudaría a sobrevivir. Las casualidades no existen y me lo demuestras con cada empujón que me envías cuando quiero rendirme o me desanimo. Cuando todo se pone boca abajo y debo luchar con uñas y dientes por cada pasito de avance que consigo, invirtiendo hasta las energías que no tengo en cada uno de ellos.

Y sobre todo siguiendo con un sueño roto que debió ser parte de todos pero en el que ahora nos falta un aliado...tú, que debiste estar aquí para vivirlo a nuestro lado.

Dicen que de amor no se muere nadie, pero eso es porque no saben que duele tanto como has amado y yo te he querido desde el momento en que deseé darte la vida, te quiero y te querré hasta el infinito, más allá de la vida y de la muerte.

Mi corazón renqueante se astilla un poquito más con cada latido, sin que nadie lo vea, ni sea testigo, pero con el inequívoco sonido del alma al rasgarse con cada lágrima que no vierto y que se queda atrapada dentro de mí.

Esos latidos que me recuerdan que no estás a mi lado, que no volveré a verte cuando llegue a casa, o cuando en las desoladoras noches visito tu cuarto llena de nostalgia a besar una foto, porque no puedo besarte a ti.

Cuando cada día transformo mi dolor, mi rabia y tu ausencia que me devora,

en energía arrolladora, en el ímpetu que necesito para derribar barreras y conquistar cada batalla, en esa fuerza que me impele hacia adelante...que me impulsa a vivir y a amar a los que los dos amamos.

El dolor es inevitable pero los dos lo transformamos en lo mejor de nosotros mismos: tú, dejándome tus alas para seguir con este sueño roto, y yo viviendo porque tú no has podido hacerlo. Porque los que amamos deben hacerlo y porque yo quiero mirar un día hacía atrás y decirte cuando volvamos a vernos..."He vivido antes de morir".

Os quiere, mami.

H. D. CRUZ

31 DIC. 2016

Ha sido un año de 365 días de batallas, para conquistar una guerra que sé perdida de antemano. De día en día, pero luchando para seguir "viviendo", y puede no parecer mucho, pero sigo en pie.

Muchas personas se han ido pero muchísimas otras han llegado a llenar esos huecos que se llenan de cariño, de instantes de risas y de otros difíciles pero que nos enriquecen de igual forma.

Muchas, muchas firmas en las que he disfrutado como una enana junto a todos vosotros, y muchas más que llegarán y en las que espero poder volver a disfrutar de vuestra compañía.

2017 se presenta como un año en el que seguiré guerreando, luchando por quienes amo y por esos sueños que me dan aliento. Trabajando con cabezonería por lo que no sé si algún día llegará, pero sé que aún puedo hacerlo mucho mejor.

Disfrutando de aquello que me llena y hace latir mi corazón con fuerza, al plasmar esos sentimientos que me arrasan. A la vez que permiten que esas alas que me cobijan me den fuerza para dar pasitos y pasitos que hacen temblar mi mundo, pero que también lo hacen cálido y que, de alguna forma, lo hacen un poquito más brillante.

Transformaré todo ese dolor, tristeza y rabia en conquistar mis sueños y los vuestros.

Lograré que cada lágrima se transforme en una sonrisa, y cada grito del alma en una melodía que llegue hasta el infinito.

Recordad que la vida es efímera, que aquellos que amamos pueden no estar ahí para cuando quieras decirles lo que les amas. Ámales con la fuerza del amor más intenso, díles cuánto los quieres y sobre todo...recuerda que nadie puede quitarte aquello que vive en tu alma, mente y corazón.

Sólo es tiempo...

Os quiere, mami.

1 ENERO 2017

El primer día del año es el de los buenos propósitos, proyectos que queremos cerrar o empezar. El de fijarnos nuevas metas y sobre todo de soñar, con todo lo bueno que nos puede traer el nuevo año que empieza hoy mismo.

Sin darnos cuenta de que las grandes decisiones no se toman en un solo día. La vida que es la más sabia es la que nos hace ir decidiendo detalles pequeños todos los días, que al final son los que cambian nuestras vidas. Al igual que una diminuta piedra logra hacer grandes ondas en el agua que se van extendiendo hasta morir en la orilla, esos detalles o decisiones que creemos sin importancia acaban sellando nuestro camino, destino, o como queráis llamarlo.

Hace meses me marqué una meta, un propósito que comenzaría con el nuevo año, ¿casualidad? Las causalidades no existen...todo tiene un tiempo de maduración y en algún momento tienes que pegar el golpe en la mesa. Se romperán esquemas y nacerán otros, se terminarán proyectos y comenzaré otros con la fuerza de un huracán.

Lucharé por mis sueños y, sobre todo, amaré con la fuerza del infinito a los que son imprescindibles en mi corazón.

Usaré toda mi tristeza, dolor y rabia en crear un oasis para mi familia, mis chicas y para todos los que vayan llegando con un corazón roto, mis amigos que sois mi familia del corazón y para todos los que me seguís al otro lado de una pantalla.

¡Vamos a por el 2017!

CONCLUSIÓN

Este puede ser un libro sin fin, las preguntas son miles, las dudas, el dolor, los sentimientos, y sobre todo el amor a los que amamos y ya no están a nuestro lado pueden llenar cientos, miles o millares de libros.

¿Nunca se han preguntado por qué los libros que se denominan de autoayuda son tan pequeños? La respuesta es que su contenido es tan extenso y tus sentimientos se vuelcan con tanta intensidad, que te devora emocionalmente escribirlos. Y para aquellos que después van a leerlos e intentar asimilarlos, pueden llegar a ser agotadores.

BESOS se lleva miles de mis horas diurnas y nocturnas, meses y meses de arduo trabajo tanto emocional como físico, hasta completar casi dos años. Se lleva parte de mi esencia y de todo lo que he ido aprendiendo a lo largo de estos largos años sin mi hijo. Contiene partes de otras personas que han contribuido con su testimonio, pero también de las que me han enriquecido al hablar conmigo y hacerme partícipe de sus emociones, sentimientos, pesares y alegrías.

Engloba todo el dolor de unas muertes injustas, terribles y desoladoras para quienes los aman, pero también el enorme amor que sentimos por nuestros hijos y por la vida misma.

Al igual que “MI VIDA SIN TP”, la dulzura del amor que sentimos por aquellos a quienes les damos la vida, hace de este libro algo mágico, teñido de dolor pero resplandeciente de amor a la vez. En ellos se entremezclan el dolor más profundo y desgarrador, y el amor más puro y eterno, logrando que sean libros únicos y especiales.

En todos mis libros me vierto sin poder evitarlo porque siento intensamente, no sé ser de otra forma. Sea bueno o malo, pienso que reflejarte en aquello que amas te hace libre, te ayuda a conocerte y sobre todo a querer a los que amas por encima de todo. Aquello que nos mueve nos hace las personas que somos, y las personas que amamos son la mayor riqueza que poseemos.

De vez en cuando quisiéramos volver empezar de cero. Que pudiéramos cambiar los instantes que hacen de nuestra vida un camino oscuro y triste. Que lográramos quedarnos en esa parte de nuestra existencia donde todo era perfecto y nos sentíamos plenamente felices.

Esos instantes de felicidad sin límite son los que dan brillo a nuestras vidas.

Recuerdos que guardamos en nuestros corazones como perlas de incalculable valor, que jamás perdemos y que nadie puede robarnos.

Recordad que siempre hay personas por las que merece la pena vivir. Sólo es tiempo. Nunca dudéis que es mejor sentir demasiado a no sentir lo suficiente.

Nunca regateen con un te quiero, una caricia, un beso, o un abrazo de los que entrelazan almas. Aquellos que amamos deben saber siempre cuánto los queremos y lo que significan para nosotras. Al fin y al cabo, las personas que queremos y las pasiones que hacen latir nuestros corazones son VIDA.

FIN.

SINOPSIS

Este es un libro que nace tanto para los que hemos perdido un hijo como para quienes aún los tenéis a vuestro lado.

Para los primeros porque encontrarán entre sus páginas una ayuda inapreciable que llega de la mano de aquellos que hemos perdido un hijo, los que conocemos y “vivimos” con este inhumano dolor. Reflejada en sentimientos, pautas y formas de seguir “viviendo” después de que dejen de estar a nuestro lado.

Los que sois afortunados y no los habéis perdido, para que recordéis que la vida es efímera, que amar a los que les damos la vida debe de ser lo prioritario en sus vidas. Nada es comparable al amor ilimitado que les tenemos, y nada debe ser más importante que ellos.

Los que tenéis amigos que han perdido un hijo, para saber cómo poder “ayudarles” de una forma leve, pero eficaz.

Las posesiones materiales, el poder o una posición privilegiada no llenan los huecos del corazón y aún menos los del alma. Sobre todo, cuando lo peor sucede.

Testimonios envueltos y llenos de amor, y de un dolor inhumano, de los padres que expondrán sus experiencias. Respuestas, sentimientos y experiencia después de largos años sin mi hijo, y publicaciones, poemas y un corazón roto entre las páginas de un libro.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS

DEDICATORIA: NUNCA

INTRODUCCIÓN

PUBLICAR 2012

17 AÑOS, 6 DE FEBRERO 2012

LA CARRETERA MATA...

SUEÑOS SIN BRILLO

EL DOLOR

FAMILIA Y AMIGOS

LOS PRIMEROS DÍAS

VIVIR SIN UN TROCITO DE CORAZÓN

MEL

18 AÑOS, 6 DE FEBRERO DE 2013

ROSA

MI VIDA SIN TI

19 AÑOS, 6 DE FEBRERO 2014

POSITIVO

VICTOR

DÍAS

TERAPIA

"MOMENTOS AGRIDULCES"

EL CÁNCER, LA MUERTE SILENCIOSA

ESPERANZA

HOY 20 AÑOS, 6 DE FEBRERO 2015.

¿CÓMO TE SIENTES?

CUENTO DE NAVIDAD

APRECIAR LA VIDA

21 AÑOS, 6 DE FEBRERO 2016.

APATÍA Y CANSANCIO

CAMBIAR DE CASA O CIUDAD

PIENSO EN TI

EL SUICIDIO, ESTIGMA SOCIAL

ÁNGELES

MI LAMENTO

CREENCIAS

CARTA

MARÍA

OJALÁ

EL MIEDO

MENSAJES

NAVIDADES

CRISTAL

ERES

¿SE SUPERA LA MUERTE DE UN HIJO?

FUERTE O DÉBIL

"VIVIR"

ASESINATO

ESTRELLA

VIVIRÍA MIL VIDAS

¿QUÉ HACER CON SUS COSAS?

FECHAS

VIVIR SIN TI...4 AÑOS DESPUÉS.

AMOR

PSIQUIATRAS Y MEDICAMENTOS

[PUERTAS CERRADAS](#)

[EDADES](#)

[MERECE LA PENA “VIVIR”](#)

[¿CÓMO PUEDO AYUDAR?](#)

[FELICIDAD](#)

[FELIZ AÑO](#)

[DROGAS](#)

[ANTONIA](#)

[DIVORCIO](#)

[REFLEXIÓN...NAVIDADES, FIESTAS](#)

[ASOCIACIÓN](#)

[SOLEDAD, VACÍO Y SUICIDIO](#)

["SUEÑOS ROTOS"](#)

[31 DIC. 2016](#)

[1 ENERO 2017](#)

[CONCLUSIÓN](#)

[SINOPSIS](#)

[INDICE](#)

Table of Contents

[AGRADECIMIENTOS](#)
[DEDICATORIA: NUNCA](#)
[INTRODUCCIÓN](#)
[PUBLICAR 2012](#)
[17 AÑOS, 6 DE FEBRERO 2012](#)
[LA CARRETERA MATA...](#)
[SUEÑOS SIN BRILLO](#)
[EL DOLOR](#)
[FAMILIA Y AMIGOS](#)
[LOS PRIMEROS DÍAS](#)
[VIVIR SIN UN TROCITO DE CORAZÓN](#)
[MEL](#)
[18 AÑOS, 6 DE FEBRERO DE 2013](#)
[ROSA](#)
[MI VIDA SIN TI](#)
[19 AÑOS, 6 DE FEBRERO 2014](#)
[POSITIVO](#)
[VICTOR](#)
[DÍAS](#)
[TERAPIA](#)
["MOMENTOS AGRIDULCES"](#)
[EL CÁNCER, LA MUERTE SILENCIOSA](#)
[ESPERANZA](#)
[HOY 20 AÑOS, 6 DE FEBRERO 2015.](#)
[¿CÓMO TE SIENTES?](#)
[CUENTO DE NAVIDAD](#)
[APRECIAR LA VIDA](#)
[21 AÑOS, 6 DE FEBRERO 2016.](#)
[APATÍA Y CANSANCIO](#)
[CAMBIAR DE CASA O CIUDAD](#)
[PIENSO EN TI](#)
[EL SUICIDIO, ESTIGMA SOCIAL](#)
[ÁNGELES](#)
[MI LAMENTO](#)

[CREENCIAS](#)

[CARTA](#)

[MARÍA](#)

[OJALÁ](#)

[EL MIEDO](#)

[MENSAJES](#)

[NAVIDADES](#)

[CRISTAL](#)

[ERES](#)

[¿SE SUPERA LA MUERTE DE UN HIJO?](#)

[FUERTE O DÉBIL](#)

["VIVIR"](#)

[ASESINATO](#)

[ESTRELLA](#)

[VIVIRÍA MIL VIDAS](#)

[¿QUÉ HACER CON SUS COSAS?](#)

[FECHAS](#)

[VIVIR SIN TI...4 AÑOS DESPUÉS.](#)

[AMOR](#)

[PSIQUIATRAS Y MEDICAMENTOS](#)

[PUERTAS CERRADAS](#)

[EDADES](#)

[MERECE LA PENA "VIVIR"](#)

[¿CÓMO PUEDO AYUDAR?](#)

[FELICIDAD](#)

[FELIZ AÑO](#)

[DROGAS](#)

[ANTONIA](#)

[DIVORCIO](#)

[REFLEXIÓN...NAVIDADES, FIESTAS](#)

[ASOCIACIÓN](#)

[SOLEDAD, VACÍO Y SUICIDIO](#)

["SUEÑOS ROTOS"](#)

[31 DIC. 2016](#)

[1 ENERO 2017](#)

[CONCLUSIÓN](#)

[SINOPSIS](#)