

LUCY CHIBIMUNDO

**ELIJO EL**  
*Acreditis*



UNIVERSO  
*de* LETRAS 

ELIJO EL ARCOIRIS

**A ELIJO EL**  
*Arcoiris*

LUCY CHIBIMUNDO

UNIVERSO  
*de* LETRAS 

## **Elijo el Arcoiris**

Lucy Chibimundo

Esta obra ha sido publicada por su autor a través del servicio de autopublicación de EDITORIAL PLANETA, S.A.U. para su distribución y puesta a disposición del público bajo la marca editorial Universo de Letras por lo que el autor asume toda la responsabilidad por los contenidos incluidos en la misma.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del autor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

© Lucy Chibimundo, 2019

Diseño de la cubierta: Equipo de diseño de Universo de Letras

Imagen de cubierta: ©Shutterstock.com

[www.universodeletras.com](http://www.universodeletras.com)

Primera edición: 2019

ISBN: 9788417569761

ISBN eBook: 9788417741464

*Dedicado a mi hermana, que me falta;  
a mis padres, a quienes también les falta;  
a mi tribu, que me ayuda a seguir;  
a mi marido, por existir;  
y a ti, siempre.*

# Seguí caminando

No me di cuenta.

Ocurrió todo tan despacio que, hasta que me encontré dentro, no me di cuenta de dónde estaba.

Inicié mi paseo por la playa, saboreando la brisa, con el sol apoyado sobre mis hombros y la suavidad de la arena caliente bajo mis pies.

Según avanzaba, esta se iba convirtiendo poco a poco en arenilla. De forma apenas perceptible en un principio, de vez en cuando una concha partida aparece y te pica.

Las pequeñas piedras me arañaban los talones, pero seguí caminando.

En algún momento, la arenilla desapareció. Cada vez había menos de esta y más piedras, pero ya me había acostumbrado al tacto.

Seguí avanzando, como siempre he hecho.

Las piedras se volvieron cada vez más grandes. Casi fue un alivio, porque molestaban al andar, pero no me rasguñaban.

Ahora necesitaba algo más de equilibrio al continuar; por suerte, siempre he sido buena en buscarlo. Primero, era fácil: reposicionar un pie, retroceder un pequeño paso.

No me había dado cuenta, pero se hacía de noche y el sol se estaba poniendo.

Entonces, empezó a refrescar, un alivio en la caminata, que cada vez se me antojaba más dura. Parecía que la playa, en vez de plana, fuera cuesta arriba. Tenía que esforzarme para mantener el equilibrio sobre las piedras.

Me costaba avanzar. Sudaba del esfuerzo, pero seguí caminando.

Apenas veía bien mis pasos, el sol se había ocultado por completo y solo me quedaba la luna.

El frío, al contacto con el sudor, me hacía temblar. El paseo había dejado de ser agradable. Quizá ya no se podía llamar así a eso de trepar entre las rocas.

Pero continué adelante.

Entonces, descubrí que no lograría avanzar más. Había una gran pared delante de mí. Había entrado en una cueva.

Me giré y vi la entrada, reluciendo con la luz de la luna. Quise dar un paso hacia ella para salir, pero mis pies estaban atrapados entre las rocas.

Entonces, comprendí que era tarde.

# Quiero crear recuerdos contigo

Llevo mucho tiempo dándole vueltas. Quiero ser mamá y vivir la experiencia de criar a una pequeña personita, jugar con ella, hacer manualidades... y disfrutar de la infancia desde un punto de vista adulto.

Pienso en mi niñez y me divido entre una tristeza nostálgica y una felicidad intensa. Tengo muchos recuerdos de mi infancia, algunos muy buenos y otros no tanto. En la mayoría, está mi hermana, por supuesto; ella forma una gran parte de mi vida y constituye una piedra angular para mi maternidad.

Cuando echo la vista atrás, puedo recordar incluso la emoción exacta en muchas de esas ocasiones. Me encantaría traspasártelas.

Quiero regalarte ese tipo de momentos, en los que tu corazón late rápido y, al respirar, notas cómo el aire llena tus pulmones. Parece que no te cabe más en el pecho y vas a estallar de anticipación. Sonríes de oreja a oreja y te duelen los mofletes, porque llevas mucho rato con esa misma cara de ilusión. Te ríes, te ríes y te sigues riendo, como si alguien te estuviera haciendo cosquillas sin parar. Entonces, expulsas todo el aire que tenías dentro, te quedas sin aliento y notas el vacío interior. Pero es uno bueno, de esos que estás deseando llenar con el siguiente segundo de vida.

Sé que crearemos la mayoría de nuestros grandes momentos con la rutina del día a día. Los momentos especiales para realizar actividades únicas no lo serían si fueran costumbre. El día a día tiene una magia distinta, un sabor pausado, como la comida de puchero.

Conservo recuerdos rutinarios muy buenos de mi infancia y espero repetir contigo esas pequeñas cosas mágicas que mis padres hacían conmigo.

Quiero arroparte, igual que mi madre me arropaba a mí, sobre todo, en invierno. Me daba las buenas noches y me tapaba tan fuerte que parecía que no iba a poder moverme hasta el amanecer. Remetía las sábanas o el nórdico por ambos lados para que estuviera bien apretadita y no me entrara el frío por ningún lado. Luego, me regalaba un beso en la frente y su calor se quedaba conmigo toda la noche. Su amor se grababa en mi piel hasta el día siguiente, como si fuera un hechizo que ahuyentara los malos sueños.

Recuerdo que esa técnica adquirió incluso un nombre: «hacer el canelón», por la forma de envolver.

La rutina de cada noche se ha convertido en un gran recuerdo, sin necesidad de realizar nada grandioso ni especial. Solo el cariño y el amor de una madre que te arropa, te desea las buenas noches y te besa para despedirse hasta el siguiente día. Y aun así, en mi mente me transporto a esa niña y me reconforta.

También están las costumbres menos habituales, las de los fines de semana. Por una temporada, nos dio por cocinar pizza casera desde cero. La masa era muy divertida de preparar y nos podíamos pasar un buen rato con ella. Supongo que entretener forma una parte muy importante de ser madre. Luego, había que elegir lo que íbamos a poner encima. Siempre escogíamos un montón de ingredientes diferentes, los picábamos todos y, al colocarlos sobre la masa, cada semana, descubríamos lo mismo. Nos habíamos pasado de cantidad. Quedaba una pizza de casi dos dedos de grosor; una vez horneada, costaba comerla.

Pero nos daba igual, aunque tuviéramos que abrir la boca como si fuéramos anacondas para poder meterle un mordisco.

Creo que cocinar es una fuente de unión familiar muy importante, al menos así lo percibo en mis recuerdos. Para mí, implica más que preparar la comida que, de hecho, no se me da especialmente bien. Significa crear, mancharse, disfrutar, reír... Al final, te comes esa creación, la limpias o acaba en la basura... Pero los momentos al crearla van a quedarse por siempre grabados en la memoria, a pesar de lo que ocurra con ella.

Espero que a ti te guste estar con las manos en la masa en la cocina.

# Para mí ya lo eres todo

Acaricio mi barriga incipiente con suavidad, como si pudieras notarlo a través de la piel, y con miedo a despertarte, por si estuvieras durmiendo, y perturbar tu sueño.

Sé que estás ahí porque me lo han dicho los médicos. He visto fotos en blanco y negro de un puntito blanco. También he escuchado una especie de galope de caballo extraño, que sale de tu interior. Es tu latido. Aún no tienes un corazón formado y parece que corras hacia la vida.

Suspiro y miro por la ventana. Hace frío y los cristales se han empañado. La ciudad se ha envuelto en la lentitud del invierno. Parece que ocurriera al revés que contigo.

Yo me he cubierto con una mantita, porque estoy helada. Desde que te tengo dentro de mí, parece que absorbieras todo mi calor para reunir energía y crecer. Duermo más que antes y estoy más cansada, así que diría que te estás llevando mi vigor.

Crece con salud. Crece y vive. Una pequeña lágrima se me escapa y se despeña por mi mejilla.

Aún no eres nada y, para mí, ya significas todo.

No posees manos ni pies, ni siquiera pareces una persona. Me da absolutamente igual. Solo quiero constituir un buen lugar para que crezcas. Espero mantenerte con seguridad dentro de mí durante las próximas semanas. Tú solo crece, poco a poco, a tu ritmo.

Me inundan tanto miedo y tanta ilusión. Quiero gritar a los cuatro vientos que estás dentro de mí, que por fin lo hemos conseguido y has decidido venir a ayudarnos a crear una familia. Pero debo tener cuidado, porque eres muy frágil y no hay nada seguro.

En la vida, nada es seguro nunca. Me costó aprenderlo de la peor de las maneras: perdiendo a alguien que pensé que estaría por siempre a mi lado, que me acompañaría mientras envejecíamos juntas, quien lloraría conmigo a nuestros padres cuando se fueran: mi hermana, tu tía.

Ella se fue demasiado pronto.

Por eso, tú debes quedarte conmigo, por favor. Crece con salud. Crece y vive.

Sigo acariciando mi barriga con suavidad. No sé en qué lugar de ella estás descansando ahora mismo, así que la recorro por todas partes. Quiero pensar que el amor que siento por ti te llega de alguna manera, te hace más fuerte y te ayuda a crecer.

Quizá notas que estoy triste a la vez que te mando todo este amor. Se trata de la tristeza que acompaña al miedo. Miedo por tu fragilidad, a pesar de que tu latido suene raudo y fuerte. Es tan pequeño (aún más que tú) que necesitamos el ecógrafo para poder oírlo.

Tú eres tan grande que llenas mis pensamientos constantemente. No paro de pensar que estoy embarazada. Se asemeja a una canción que suena siempre, mientras hago las cosas normales: cuando me ducho, cuando voy al trabajo, mientras tecleo en el ordenador...

No tiene palabras y, en realidad, tampoco ningún sonido particular. Es un sentimiento que se mueve por todo mi cuerpo; lo recorre desde ti, pasando por mi corazón, hasta mi cabeza, como si

me estuvieras enviando algún tipo de mensaje que no puedo entender.

Quizás esa es tu forma de decirme de vuelta que me quieres, aunque deberías esperar a salir y verme. No sé qué tal madre seré.

Crece con salud. Crece y vive para comprobar en qué tipo de madre me convertiré.

Me limpio la lágrima solitaria con el dorso de la mano y me pregunto cuándo confirmaré que soy madre. ¿Ahora que estás dentro de mí, cuando ya parezcas una mini persona, cuando capte tus patadas, cuando se me note la barriga, cuando salgas, cuando te tenga en brazos?

No sé en cuál de todos esos momentos me habré transformado en madre. Albergó la sensación de serlo ya; a pesar de que tú parezcas un puntito, para mí lo eres todo.

# Hacia el final

Se va acercando el momento de sostenerte en mis brazos y empiezo a pensar que me he equivocado. Creo que no voy a ser capaz de dar la talla, de ser suficiente para ti.

Me siento totalmente insegura al respecto. Temo hacer las cosas mal, provocarte daño, no saber cuidarte. Lloro. Mucho. Todos los días.

Tengo una tristeza extraña dentro de mí que no es normal. Noto como si hubiera perdido algo, pero aún no has salido. Debería estar contenta, porque pronto sucederá el gran momento que llevo semanas esperando. Pero me alberga la tristeza.

Todo va a desaparecer cuando tú llegues. Y quiero que llegues, de verdad.

Miro a mi alrededor y concluyo que nada volverá a ser lo mismo. Mi normalidad se suplantará por otra nueva, mis noches y mis días se transformarán... y ni siquiera sé cómo, porque no me imagino cómo serás.

Puedo hacerme una idea por todo lo que me han contado, pero cada bebé es un mundo. ¿Comerás sin problemas? ¿Aparecerán los cólicos? ¿Dormirás? ¿Querrás brazos? ¿Usaremos mucho la cuna?

Me extravió entre todas esas preguntas, para las que no tengo respuesta. Me pierdo a mí misma, porque no sospecho quién voy a ser en ese nuevo escenario de mi vida. De hecho, ni siquiera me imagino en él. Es como si de repente me hubiera entrado pánico escénico. No puedo huir.

Miro alrededor y nada es lo que parece. Nada está donde debería. Ni siquiera yo. Me siento completamente perdida.

Noto una especie de vacío en el pecho, como un agujero que se hace cada vez más hondo. A la vez, me encuentro llena; has crecido tanto que soy casi toda barriga. No hay hueco para más, a veces ni siquiera para mucha comida y tengo que ir comiendo poquito a poquito.

Pero ese agujero sigue ahí, como si hubiera perdido algo que encajaba, como si me faltara una pieza. No sé si a lo mejor es más de una o si he extraviado más cosas... Tal vez no he perdido nada y, simplemente, se ha desencajado algo y lo que noto son las ruedecillas moverse, intentando volver a ajustar todo otra vez.

Puede que esté desencajada.

Eso tendría sentido, porque parece que viviera en el País de las Maravillas de Alicia desde hace un tiempo. Hay cosas pequeñas por todas partes: ropa diminuta, una bañera pequeña, incluso una mini cama con sus mini sábanas.

Están en mi casa, pero no me valen y no son para mí.

Parece que hubiera encogido, porque no llego a sitios que antes alcanzaba. Apenas me veo los pies y no logro coger el café para prepararlo por la mañana. Necesito ayuda para muchas cosas, como ponerme las deportivas.

Pero no me he hecho más pequeña. Soy más grande. No quepo en los sitios por donde antes pasaba con facilidad; tengo que alejarme de la mesa para poder sentarme en la silla. La ropa me queda pequeña y no encuentro nada que ponerme.

La casa se ha convertido en un lugar extraño, lleno de un montón de cosas nuevas por usar, que no son para ninguno de nosotros. Esperamos a alguien que viene para quedarse y preparamos todo para ti, sin saber cómo ni cuándo llegarás.

Es todo tan incierto que quizá, simplemente, esté desencajada.

# Conectar

Nunca habría podido imaginar lo equivocada que estaba. Un embarazo constituye toda una experiencia, no tanto como vital, sino más como una forma de reconectar con otras personas, sobre todo, con mi madre y mi abuela, pero también con mi suegra.

Durante el embarazo, es como si vislumbrara puntos de conexión, nuevas estrellas que antes no había visto. De repente, estos se unen, formando constelaciones que siempre habían estado ahí y que yo era incapaz de captar.

Tener algo creciendo dentro de mí ahora mismo, contigo dentro, aún me sorprende.

Me da por pensar en todas esas mujeres que han estado en esta misma situación antes que yo y las que lo estarán. Todas vamos a compartir esta vivencia, aunque para cada una sea de una forma muy diferente.

Hace un tiempo, ni siquiera consideraba el embarazo como algo deseable. Y ahora, aquí me ves, con esta barriga enorme a punto de explotar.

# Estoy embarazada y tengo miedo

Desde que vi aquellas dos rayas en el palito, estoy acojonada. Menos mal que llevábamos un año y medio buscando el embarazo y debía concienciarme de que este momento llegaría. Pero ahora que sé que es verdad, ahora que he contemplado ese puntito parpadeando en la pantalla, ese rápido latido de un corazón dibujando ondas, no me lo puedo creer.

Estoy embarazada y lo primero que he sentido es miedo. ¿Resultará normal?

Me han dicho que está todo bien, pero parece muy pronto para confirmarlo. Creo que los próximos meses van a llenarse de incertidumbre, esperando a que lleguen las pruebas para comprobar que todo sigue correcto y que quien sea que crezca dentro de mí está sano... o sana.

Van pasando las pruebas y todo avanza bien. Que si es un poco más grande de lo normal, que si pesa más de las semanas de las que estás. Bueno, eso solo constituirá un problema cuando haya que sacarte.

¡Madre mía! Sacarte... El parto, parir... ¡Qué miedo! Mejor ni lo pienso, total, va a acabar ocurriendo de todas maneras. Con suerte, me hacen una cesárea y ni me entero de nada. Ya te veré cuando te limpien y eso.

Llevo unos días con un dolor de cabeza que no puedo con él. No logro concentrarme en el trabajo ni descansar. Me preocupa que te esté afectando. Intento tomar pocas medicinas para que no te lleguen. Ya me han dicho que son seguras, pero mejor prevenir.

Al final, era cosa del café, que mi cuerpo echaba de menos. Me han asegurado que una taza de café con leche al día no te hace daño y, ahora que se me han pasado los ascos, la verdad es que lo necesitaba muchísimo. Fuera dolores de cabeza y dentro café.

El otro día, me pegué una buena leche por la calle. Salió hasta el bolso por los aires. Como ya se va notando que estás ahí, porque me ha salido barriguita, la gente se paró a ayudarme. Me ha aparecido un buen moratón. Estuve un rato con la tripa dura, pero al ratito noté que te movías y ya me sentí más tranquila. Menudo susto, por si te hubiera pasado algo, claro.

Desde el otro día, me mareo bastante y me caigo a menudo, sobre todo, de culo. Dicen que se debe al embarazo, pero me van a someter a varias pruebas. Me mirarán el oído, el equilibrio y me van a hacer un electro para comprobar que mi corazón está bien.

Yo solo quiero que mi cuerpo funcione correctamente para que sea seguro para ti. Ahora camino más despacio. Evito agacharme. Me levanto muy despacio. No hago giros bruscos.

Las pruebas salieron bien y el fisioterapeuta comentó que tengo las cervicales perfectas, así que a saber por qué sufro los mareos y las caídas. Dicen que pueden deberse al estrés. El trabajo es un poco intenso, quizás ocurra por eso.

Me entra miedo de hacer cosas sola por las caídas. Me recomiendan dar paseos, pero tengo que buscar a alguien que venga conmigo, porque temo que nos pase algo. De hecho, contigo dentro, en

realidad, nunca me encuentro sola.

# Embarazo y viaje

El miedo se me enganchó al pecho desde que vi por primera vez el positivo.

Miedo de que no fuera real. Miedo a imaginar que ahí había dos rayas y que luego doliera el doble al descubrir que se trataba de una mentira.

Miedo de que fuera real y darme cuenta de que no estaba preparada para la noticia, aun después de año y medio de búsqueda.

Todavía hoy, que estás a mi lado y me acompañas, con tus miradas, tus sonrisas y tus balbuceos, no me siento lista para cuidar de ti.

Se supone que el miedo es una herramienta adaptativa, que nos avisa de un peligro. Nos ofrece una decisión: luchar o huir.

Cuando estaba embarazada y me inundaba el pavor, resultaba difícil elegir cuál de las dos cosas me estaba pidiendo el cuerpo. Normalmente, lo que más exige es luchar por ese ser que crece dentro, por una misma, por todo y seguir adelante, cumpliendo semana tras semana, agradeciendo las buenas noticias, aunque el corazón albergue la duda de recibir malas o peores.

De vez en cuando, durante esa lucha, hay momentos en los que el cuerpo grita «¡huye!», sabiendo que no hay marcha atrás. Tampoco quería un retroceso completo. Lo que habla ahí es otro miedo.

El de la incertidumbre respecto al futuro. Sospechas que, dentro de un tiempo, no serás la misma. De hecho, ya te has convertido en una persona distinta, aunque puedas mimetizarte bastante con quien eras.

Te has embarcado en un viaje con un billete solo de ida a un destino del que te han hablado, pero que realmente no conoces. Te han comentado lo que vas a necesitar; es posible que hayas leído guías turísticas y puede que cada una diga una cosa. ¿Dependerá del país al que llegues? Unos van más al norte y otros más al sur... Así unos tienen unas costumbres, y otros, otras. Por eso aconsejan diferentes cosas, probablemente.

Además, tú vienes con tus propias particularidades. Puedes ser más friolera o calurosa. Te gusta la tortilla con o sin cebolla. Da igual el país al que vayas, hay cosas que traes contigo y definen tu viaje y cómo lo vas a pasar en el destino.

Durante el trayecto inicial que es el embarazo, tal vez pienses alguna vez: «La que he liado». Y no es que quieras arrancarte esa barriga y salir corriendo (tal vez sí). Se trata del miedo a lo desconocido, al desembarque y al nuevo mundo que te espera al otro lado del viaje.

# Ruptura

Has pasado de encontrarte dentro de mí a estar fuera. El cordón umbilical que nos unía y que cortaron en aquel quirófano se convirtió en un vínculo invisible.

Este se va haciendo más largo con el paso de los meses. Primero, estabas pegadito a mí continuamente. Luego, tomabas siestas lejos de mí. Empezaste a sentir curiosidad por el mundo y pasabas ratos en la hamaca o en el suelo, intentando alcanzar los objetos que te ponía al alcance. Aprendiste a darte la vuelta, a moverte, gatear, andar...

Desde que caminas, el tira y afloja es cada vez mayor. En ocasiones, te pierdo de vista unos segundos. Sé que eres capaz de moverte por la casa con seguridad. Resulta una sensación extraña de confianza y miedo.

No me queda nada.

# Me siento sola

Durante el parto, me sentí tan sola; tuve que pedir que nos fuéramos de casa al hospital para que tu padre centrara por fin la atención en mí. Y aun así, se pasó ese rato con el teléfono móvil.

Mientras, lo gestioné todo yo.

No se da cuenta de lo sola que me deja constantemente.

Me siento sola y no sé qué hacer. No tengo apoyo ni ayuda y todo es demasiado para mí.

Debería ser él quien me apoyara y me ayudara con las cosas.

«Yo soy tu compañero y te ayudo en esta misión».

Sin que yo necesite pedirlo todo el rato.

Me siento abandonada por todos y necesitada por algo muy pequeño. Estoy abrumada y no descubro cómo lidiar con ello de una forma sana, así que me corto para seguir adelante. No sé si se me irá de las manos y tampoco si quiero eso. Entonces, se activará el protocolo de emergencias y alguien se hará cargo de ti y de todo lo que yo no puedo hacer. Me liberarán de toda esta abrumadora carga que soporto ahora mismo.

Encontraría la pausa y el descanso que necesito.

# Los primeros pasos

Me siento triste y preciso hablar con alguien, pero no sé quién se prestaría a escucharme ni quién quiero que descubra lo que guardo dentro.

No deseo ser una quejica constante ni estar todo el rato sintiendo solo lo negativo de las cosas. Pero no hago más que regodearme en la mierda. Sé que de esa forma no voy a verlo todo más positivo ni a sentirme mejor. Me da igual, lo hago.

Creo que estoy viviendo una existencia que no es mía, como si de repente, al tener al peque, me hubiera convertido en alguien de segundo nivel, alguien que no merece la pena por sí misma. Como que mi vida ya no vale lo mismo.

Siento que mi vida vale lo mismo que el cuidado del bebé.

Ni siquiera soy capaz de hacer bien eso.

Creo que no lo cuido bien.

Podría realizarlo mejor. Pero soy una vaga, que se tira en el sofá a ver un capítulo tras otro de cualquier serie que, en realidad, tampoco me interesa, en vez de sentarme con él a jugar. O hacer comida sana para él. O leerle cuentos. O limpiar la casa para que sea un lugar más saludable. O tener las cosas en su sitio para que disfrute de más espacio.

Ordenaré la casa... La dejaré bien organizada, con todo en el lugar que le corresponde, sin cosas superfluas, para que mi marido pueda hallar todo a mano y cuidar del bebé cuando yo no esté.

Para que los que vengan a hacerse cargo de ellos al principio se centren en curarles la herida que les voy a dejar, en vez de ocuparse de mi mierda.

Me encantaría.

Pero no puedo hacer eso a mis padres. Tengo que esperar a que falten ellos, para no darles el disgusto.

Tampoco es justo para mi marido cargar conmigo, obligarlo a pasar más tiempo con alguien como yo, cuidarme o pensar que hay un futuro que, en realidad, no existe.

El bebé aún puede encariñarse con otra figura de apego primaria y no me echará de menos. Es pequeño y no notará el cambio.

Yo albergo esta carga en el pecho, que no sé cómo quitarme. Me duele mucho todo el rato. Pongo buena cara, sonrío, hablo de lo que sea...

Al día siguiente, cuando todos se van a sus sitios, porque cada uno tiene su lugar, su función, su objetivo..., yo me quedo sola en casa y soy una inútil.

Me siento aquí, consumiendo recursos, aire y tiempo, a veces, llorando y lamentándome de la existencia, hasta que suena la alarma y voy a por el peque a la guarde.

Si tengo suerte y se queda dormido, puedo lamentarme y llorar otro rato más.

Digo a mis amigas que las quiero, cuando, en realidad, lo que necesito confesar es que me siento miserable y pedirles que cuiden del peque y de mi marido por mí si me pasa algo.

¿Cómo puedo ser tan egoísta que deseo librarme de la única cosa que debo hacer, que es ocuparme de mi hijo?

Si el peque no estuviera, me habría ido hace tiempo. A mi marido le costaría reponerse, probablemente, pero seguro que encontraría a alguien mejor. Tiene un montón de gente que lo quiere y lo apoya. Estarían ahí para él, mientras me maldecirían por ser una egoísta. Poco a poco, el tiempo me iría borrando y me haría desaparecer, como si nunca hubiera existido.

Pero siento que el peque me necesita. Necesita su teta para dormir y para estar tranquilo.

El día que no la quiera, no tendré sentido.

Me da miedo que se destete, porque, entonces, perderé mi valor. Todo de lo que me ocupo lo realizará cualquier otro y ya no tendré sentido.

Menos mal que funcionó la lactancia... ¿Qué habría hecho si no hubiera sido así?

No sé cómo actuar.

¿Quizá siento envidia del peque, de que todo el mundo me pregunte y se preocupe por él y de que yo esté en un segundo plano?

A la vez, me molesta que no se preocupen por él.

Deseo que quieran al peque y que me quieran a mí por ser como soy.

¿Tan difícil soy de querer?

¿Tan mal están las cosas que hago?

A lo mejor, simplemente, soy gilipollas por esperar ciertas cosas.

Quizá, simplemente, debería aceptar que soy alguien de segundas y punto.

Que no valgo lo mismo que los demás.

Que yo nunca he sido la que más se relacionaba ni la favorita de nadie. Pero pensé que me tenían cariño dentro de mi rareza.

Y resultó que no, que me toleraban.

Yo no deseo que me toleren, sino que me quieran. Creo que no parece algo tan terrible ni tan difícil.

Sé que el peque y mi marido me quieren.

Pero no me basta, porque soy una ansias y anhelo más.

A lo mejor últimamente se aburre conmigo, porque tiene que cuidarme, porque estoy depre. Si sale solo con los chicos, lo pasará mejor, porque no se mantendrá pendiente de mí y será él mismo, sin ataduras.

Siento que es feliz cuando sale sin mí.

Por eso, creo que le dolería si yo no estuviera, pero podría retomar su vida y seguir adelante.

No estoy segura de resultar suficiente para nadie, de merecer el amor de nadie y ahora, además, no tengo la energía necesaria para realizar lo preciso para ganármelo.

Quizá, simplemente, me merezco la neutralidad de la gente, porque yo misma la he creado. Yo misma he levantado murallas por aquí y por allá. Tú me das igual, tú no me importas y así, muro tras muro, me he quedado sola al otro lado.

Pensaba que había aprendido en los últimos años, pero parece que no.

No sé qué necesito: pausar el mundo un mes para dormir, recuperarme y poner todo al día para poder seguir.

Pero nada se detiene solo porque yo lo precise y cada vez voy más a remolque, cada vez me pesa más todo.

Las pastillas no hacen nada.

Bueno, miento. Creo que duermo mejor. Me cuesta menos conciliar el sueño al principio de la noche. Pero me despierto bastante y me desvelo igual...

No puedo con esto.

No puedo más.

# Dentro de la cueva

Miré a mi alrededor.

Para ser una cueva, parecía bastante acogedora, por eso no me había dado cuenta de que había llegado allí, hasta que me topé con el fondo.

Toqué con mis manos la pared que tenía frente a mí; era sorprendentemente lisa y suave. Daba gusto acariciarla, resultaba reconfortante.

Descubrí que aquella pared no era tal, sino una roca más. No se trataba del fondo de la cueva.

Mis ojos se acostumbraron poco a poco a la claridad y capté que había un hueco.

¿A dónde llevaría ese camino? Quedaba más espacio que explorar, no había llegado al final. Tenía curiosidad... y miedo.

Hacía frío. El aire helado entraba junto con la luz de la luna y me alcanzaba a mí y al fondo de la cueva. Quizá podría resguardarme entrando por aquella abertura.

Di un paso hacia ella y me sorprendí de lograr mover los pies. Hasta hacía un momento, no lo había conseguido. Había querido salir de la cueva y me había enganchado en las rocas.

Podía avanzar hacia dentro, pero no escapar.

# ¿Cuándo empezó esto?

Quizá fue todo y quizá fue nada. Nunca llegaré a saber qué me llevó a iniciar ese camino por la playa, que acabó conmigo dentro de una cueva.

El caso es que eché a andar y, luego, me encontré allí.

Mirando hacia atrás, había muchos motivos que pudieron hacerme emprender ese sendero.

En ocasiones, pienso que empecé durante el embarazo. Recuerdo el último trimestre con una sensación de felicidad difícil, como si necesitara esforzarme en ser feliz en esos momentos.

Me acuerdo de pensar que eso debía de resultar lo normal. Estaba cansada, tenía un gran barrigón, las cosas en el trabajo no habían ido como yo esperaba... Hallaba multitud de razones para encontrarme en un equilibrio extraño constante, emocionalmente hablando.

También echo la culpa al momento del parto. Sabía que iba a ser duro, pero no lo imaginaba de esa manera. De hecho, lo había visualizado de formas muy diferentes, pero no como pasó.

Se alargó, duró mucho y fue terriblemente lento, además de doloroso. El miedo y la rapidez del final, que me llevaron a la cesárea de urgencia, me dejaron marcada.

Resultó una experiencia intensa tener a mi hijo y recibirlo sin mi pareja al lado, con un montón de desconocidos viendo mi interior, separada de mi tripa por una tela y sin poder ver nada del proceso.

Ahí empezó el posparto, en esa sala de reanimación, cuando pedí calmantes porque la cicatriz de la cesárea me ardía y dolía mucho. No podía mover las piernas, pero sentía dolor.

Este me acompañó durante meses, mientras yo lo apartaba a un lado con una gran sonrisa, haciéndome la fuerte.

Fue una terrible decisión. Quise convertirme en una Superwoman y en una madre perfecta, ser capaz de todo y no necesitar a nadie, mientras una criatura pequeña me precisaba cada segundo de su vida.

# No pude con la presión

Quise ser la madre perfecta, aquella que se queda en su casa con el bebé, mientras está en paro. Mi único trabajo consistía en cuidar de él y, cuando estuviera dormido, buscar un empleo. También ocuparme de los gatos y limpiar la casa, hacer las labores, vamos, porque era yo la que estaba ahí todo el día, la que tenía el tiempo libre.

Todo me lo impuse yo, nadie me exigió nada. Nadie me dijo que me negaría su ayuda; de hecho, se ofrecían, pero yo la desechaba.

«No la necesito, yo puedo sola».

Repitiendo esa frase una y otra vez, fui cavando bajo mis pies un hoyo, del que luego me costaría mucho salir. Yo no lo veía en aquel momento, pero así era.

Cava, cava, cava. Palazo tras palazo. No golpeaba la tierra, sino a mí misma. Y así gastaba la energía día tras día, una energía que no lograba reponer después.

Por las noches, aunque se dedican a dormir, seguía de guardia, porque el peque era mi responsabilidad y yo no tenía que madrugar al día siguiente.

Levantarme temprano se ha convertido en uno de mis mayores placeres, resto horas al sueño para dedicarlas a cosas que me gustan: escuchar música, escribir o leer.

# Nunca seré suficiente

Por más que hago, por más que pienso, que me esfuerzo, que tiro hacia adelante, no llego. Siento que no alcanzo y que todo se me escapa. Mi memoria no deja de olvidarse unas cosas tras otras, si no las apunto. A veces se me pasa mirar lo que he escrito y da igual dónde estuviera anotado entonces.

La vida corre y yo voy muy despacio en comparación. Llega un día y no recuerdo si tengo algo que hacer o no; compruebo la agenda para asegurarme una y otra vez. Se ha convertido en una extensión de mi cerebro para poder vivir la rutina sin quedar mal con todo el mundo.

Las horas del día se me acortan, en vez de alargarse, a pesar de que reduzco el sueño y paso más tiempo despierta y queriendo descansar que dormida. Mis ojos ya no entienden si les toca estar abiertos o cerrados y se pierden entre los párpados en algunos de mis gigantes bostezos, que no sé si achacar al sueño o a la medicación.

# Desaparecer

Pienso a menudo en desaparecer, irme, suicidarme, morirme.

Me siento mal al meditarlo por mis padres, porque es muy egoísta por mi parte hacerles pasar por la pérdida de otra hija y dejarlos solos, con todo lo que tienen entre manos. No sé si podrían superarlo.

Llevo meses con la idea rondando, afinando los detalles, pero no creo que sea capaz de cometerlo por ellos. Hasta que me canse. Y estoy muy cansada. Si pienso solo en mí, lo haría. Si pienso en los demás, estoy perdida. Me preocupa el dolor que les causaría, mientras soy yo la única que vive con ese dolor continuo en el pecho. No es justo.

Tampoco puedo provocarme daño yo, porque me vigilan y parece una ofensa personal el cometerlo, cuando es algo relacionado solamente conmigo.

Ya no me queda ni eso.

Estoy grillada.

Necesito que toda esta mierda termine y volver a ser una persona normal. Tener un trabajo del que quejarme, estar ocupada, ganar dinero, pensar en las vacaciones y en todo lo que haría con mi tiempo libre. Sentir que valgo para algo, disfrutar de las cosas, echar de menos a mi hijo.

# Por si acaso

Estoy llorando. No se trata de una novedad, realmente, pero me está ocurriendo más de lo normal.

Acabo de pedir a mi madre que me haga roscón de reyes. Este año, como no he celebrado el cumpleaños como otras veces y ella estaba liada, no me lo ha preparado. Sé que le lleva mucho tiempo y que ahora tiene mil otras cosas más importantes, pero me ilusionaba. Así que le he rogado que me hiciera uno. Quiero comerlo por última vez.

No es que tenga una fecha decidida, no es que lo esté pensando, es solo que me apetece realizar ciertas cosas..., por si acaso.

He estado mirando el tema de pensiones de viudedad y orfandad, para ver qué pasaría económicamente con mi marido y el peque si me ocurriera algo. Parece que debo estar dada de alta para que puedan recibirla o contar con un mínimo de cotización. Los seguros de vida piden un año antes de cubrir suicidio. En este caso, casi es más fácil encontrar cualquier trabajo y hacerlo durante el alta.

# Pastillas

Ya me imaginaba que esto de tomar antidepresivos no era como un paracetamol, que a la media hora se te va el dolor y a seguir con tu vida. Si los antibióticos, que se ingieren como caramelos, ya tienen unos ciertos efectos secundarios, este tipo de medicación va más allá.

Busco y busco por Internet y no encuentro a nadie que hable sobre el tema de forma personal.

Estoy tomando antidepresivos.

El día tres, me levanté con dolor de mandíbulas, creo que me pasé toda la noche rechinando los dientes.

Hoy es cuatro; con la mitad de la dosis que tendré que ingerir finalmente, mi cuerpo se está acostumbrando. Han sido unos primeros días bastante malos. He sufrido calambres en las piernas y mi insomnio ha empeorado. Noto muchas náuseas, peores que durante el embarazo. He estado agotada, sin ánimo de moverme para hacer cucamonas al peque. A la vez, un poco alterada, con algunos temblores, sobre todo, en las manos, pero muy leves.

A veces siento la cabeza como... muy ligera, como el preludio a un mareo, pero no pasa nada.

Soy una persona muy propioceptiva, supongo que mi hipocondría tras el cáncer de mi hermana ayudó mucho. Así que estoy *hipervigilante* ante cualquier cambio o síntoma físico.

El día cinco por la mañana, estaba llorando sin motivo, sin ganas por nada. Hubo ratos que me senté a contemplar el tiempo pasar, mientras mentalmente me fustigaba por no usarlo en algo.

Pero, de repente, por la tarde me sentí algo mejor, me animé y bajamos con el peque a la piscina. Pude recoger un poco el salón sin que me costara la vida.

Luego, no cené. Me suenan las tripas, pero estoy perdiendo las ganas de comer. Llevo dos kilos menos en tres días. Por mí, genial, porque me sobran, pero sé que no es bueno.

El cuatro, me tocaba empezar ya con una pastilla entera, pero me da miedo subir la dosis. Así que he tomado el medio comprimido que sobraba de ayer. Si veo que hoy me mantengo como ayer por la tarde, mañana pasaré a una, como me indicó la doctora. Si no, esperaré al sábado para cambiarla, teniendo a mi marido al lado.

Temo quedarme sola con el peque y no ser capaz de cuidarlo por estar incapacitada debido a la medicación. Sé que ya lo estoy por la depresión, pero no es lo mismo. Siento que, si se trata solo de esta, bastará con poner fuerza de voluntad. Concluyo que no es cierto. Si funcionara para deshacerse de las enfermedades, habría muchas menos.

Ya llevo una semana tomando un comprimido. Algunos efectos secundarios se mantienen constantes: bostezo mucho, tengo náuseas bastante fuertes y episodios de acatisia, que me ponen muy nerviosa. Lo demás es leve: algunos mareos, dolor de mandíbula y de cabeza.

No me noto menos triste ni más alegre. Sí que he aprovechado los episodios de acatisia para hacer cosas de la casa, pero, por lo general, sigo muy cansada. Estoy agotada. No tengo energía

para nada, ni siquiera para cocinar.

Debería salir de casa para comprar algunas cosas, me he quedado sin paracetamol y café, pero la falta de energía es mayor que la necesidad.

# La bruma maligna

Siento un peso constante sobre mi pecho que no me abandona nunca. Mientras duermo, no me permite respirar. Mientras ando, no me deja avanzar. Mientras hablo, no me consiente pronunciar.

Es como una nube pesada que se moviera sobre mí, inhabilitando mi cuerpo cada vez que lo necesito para algo. Si quiero despertar, me adormece y, si quiero dormir, me despierta.

Cuando preciso ir rápido para hacer algo, me vuelve lenta y torpe.

# Ginecólogo

Estoy esperando mi turno en el ginecólogo; llevo desde agosto con la cita pedida, desde que empecé con la medicación.

Los dolores de regla son intensos, y el tiempo entre una y otra sin ellos, muy escaso. Me duele la cicatriz de la cesárea. A veces me dan tirones, como si se quedara corto algún músculo.

Quizás es cosa del posparto, pero a lo mejor no. Tengo la sensación de que hay algo mal en mí. Posiblemente sea causado por la depresión, los antidepresivos o ambos, que han encendido una hipocondría constante.

Además, noto muchísimo cada cambio hormonal del ciclo. La tristeza y el malestar empezaron a la par que el periodo.

Cómo me gustaría que todo se debiera a algo hormonal, que fuera culpa de otro este estado en el que me encuentro. Así podría explicarlo y no sentirme avergonzada por ello. Así me darían unas pastillas que funcionaran de verdad. Así podría saber que funcionan con seguridad. Así podría dejar esta pesadilla atrás.

Porque lo peor de esto es saber que todo se halla en mi cabeza, que es cosa mía luchar; si no le pongo voluntad, la depresión gana, yo pierdo y todos los demás también, tú el primero, mi amor.

Pero me temo que no voy a tener esa suerte. La cosa es así. Sufro depresión y punto. En algún momento, podré decir: «Sufrió depresión y se acabó. Salí de esta manera». Una de tantas historias.

Pero ahora me toca luchar.

La sala de espera se va llenando de gente, aunque también se vacía. He traído un cuaderno para escribir y así mantenerme concentrada y no agobiarme por el trasiego de personas.

Tú te has quedado hasta más tarde en la guarde para que yo venga sola y, además, he disfrutado de más tiempo tranquila.

# Sensaciones

No sé qué pasa hoy, me siento mal.

Tengo una sensación extraña, como si mi piel no fuera mía, como si de repente se hubiera convertido en otra y no me hubiera dado cuenta de cuándo ha sucedido. Es como rugosa, como vieja, no en plan necesito crema antiarrugas. Semeja escamosa.

Me parece que me encogiera por dentro y, por eso, la piel está más junta y rugosa. También se ha vuelto de otro color, pero no moreno.

Como si se estuviera transformando.

Esto no tiene ningún puto sentido y me siento loca escribiéndolo, pero es como si estuviera mutando o algo así, como si no fuese yo por fuera.

Estoy triste, aunque no ha pasado nada concreto.

Pensaba que mi marido se había enfadado porque me había bañado, en vez de hacer cosas o cuidar al niño, pero no; era yo, que me pareció notar algo en su voz. Como antes sí se había molestado...

No sé cuándo está enfadado ni cómo averiguarlo; es como si no tuviera empatía o me faltara algún tipo de conexión emocional con él, como si no entendiera lo que me dice.

Estaba tumbada en la bañera, pensando que me quedaría ahí para siempre... No saldría nunca. Y a la mierda el mundo. Pero había ruido y oí al niño llorar. Tenía que dejarla y volver a la realidad, pero no quería.

Deseo tirarme en la cama, dormir y no salir de casa, permanecer quieta y descansar. Que todo se pause para que nadie me reclame que debería estar haciendo cosas que no hago. Que nadie espere nada de mí. Que nadie me necesite.

Me siento desbordada.

Parecía que, de repente, todo iba mejor esta semana.

Pero no.

Maldita inseguridad.

Yo quería creerme que me pasan cosas buenas y que me las merezco, pero no sé.

# La medicación

Ya llevo seis días tomando la medicación para la depresión. He doblado la dosis.

No paro de tener unos bostezos gigantes, de estos que te hacen abrir la boca por completo y hasta cierras los ojos. Vamos, que no lo puedo evitar.

Y no es de sueño, ahora mismo estoy completamente despierta.

Me he levantado con unas náuseas terribles. He estado a punto de vomitar en varias ocasiones. Sobre todo, después de que te has despertado. Con el movimiento de preparar las cosas y a ti para ir a la guardería, parecía que mi estómago estuviera dando saltos.

Esta sensación me recuerda al inicio del embarazo; pensaba que estaba mal del estómago, pero lo único que había de extraño en mí eras tú, que crecías.

En vez de triste, me encuentro más bien apática. Me siento a mirar el ordenador y no me apetece hacer nada de lo que antes me motivaba. Me da todo igual... Paso el rato simplemente, esperando a que llegue la hora de recogerte.

La casa está sucia y huele mal. Lo veo todo y pienso que podemos vivir así. No consigo moverme ni siquiera para limpiar y ordenar.

Acabo de colgar a mi madre. Hemos hablado veinte minutos por teléfono y me cuenta siempre lo mismo. Mis abuelos están malos.

Me sorprende a mí misma con este sentimiento apático, como si me diera igual lo que les ocurriera. Se me cruza por la cabeza que son mayores y, en cualquiera de estas, se morirán y, bueno, tendremos que hacer todo el lío de ir al tanatorio.

Pienso que mi madre seguro que sufrirá, pero ya se le pasará.

Me siento mala persona al reflexionar sobre todo esto. No sé si se relaciona con la medicación que todo me dé igual o si solo se sitúa en mi imaginación, pero tengo la sensación de que, si ahora mismo ocurriera algo terrible, ni siquiera podría soltar una lágrima.

# Esta es mi cueva

Me senté a pensar si ir más allá dentro de la cueva.

No quería quedarme donde estaba y no parecía posible escapar. Lo había intentado un par de veces, pero una fuerza extraña me lo impedía, como si las piedras estuvieran colocadas de tal manera que resultara más difícil salir que entrar.

# La niña rota

Me viene a la cabeza una idea recurrente. ¿Y si estoy rota? ¿Y si hay algo en mí que no funciona bien? Algo que siempre estuvo ahí a medio funcionar, pero que jamás terminó de desarrollarse.

Como algún problema para relacionarme con el resto de gente sin hacerles daño a ellos o a mí misma.

Como la capacidad de empatizar realmente, sin poner mil paredes de titanio entre la persona que me habla y yo, para que no me llegue y me toque con todas esas emociones, que me matarían.

Como la posibilidad de tener a raya esa sonrisa de «todo va bien» en la que ya se ha convertido mi cara a modo de máscara. «Todo está bien, yo estoy bien, estoy mejorando, aunque no pueda conseguirlo continuamente» y, a la vez, no llegar a ningún lugar mejor porque, por cada mejora, ha habido un empeoramiento encubierto.

Hubo un momento en el que mi cuerpo gritó para decir que algo no funcionaba bien dentro. Mis padres lo captaron y me llevaron al médico. Los doctores no supieron qué hacer conmigo. Tal vez la rotura aún era una fisura y se arreglaría por sí misma. A lo mejor, simplemente, suponía demasiado problema ponerse a repararla. La dejaron a la psicóloga del colegio que, con sus pocos recursos, hizo lo que pudo.

# Terapia

Acabo de salir de terapia... Esta vez he ido con todo. No quería seguir el mismo ritmo que llevábamos hasta ahora; sentía que no me ayudaba, que no íbamos a ninguna parte.

Le he contado todo. Bueno, un resumen desde mi infancia hasta la actualidad, los hitos más importantes, para que pueda ver el dibujo completo. Quizás eso marque una diferencia en cómo abordar el problema.

He vivido otros momentos similares al de ahora, desde hace muchos años. Había algún evento vital intenso y yo acababa hecha mierda, como lo estoy hoy.

Pero entonces no era madre. No había nadie que dependiera de mí, nadie por quien querer realizar las cosas correctamente.

Antes acudía a las autolesiones para controlar la situación.

Sé que no es muy popular y que parece cosa de adolescentes que quieren llamar la atención. Quizá todo empezó de esa manera, cuando yo era adolescente.

Pero si pretendía hacerlo, ¿por qué nadie se dio cuenta? O en otras palabras, ¿por qué solo una persona me habló sobre ello? Me dijo que no lo cometiera, que me cuidara, que no estaba bien y que no era normal.

Para mí, sí lo es. Constituye mi forma natural de cortar las crisis de ansiedad antes de que sucedan, de doparme de forma natural sin pastillas, para que mi cuerpo reaccione ante el dolor, de decirme que estoy viva.

He llorado un montón y la he avisado. Necesito mejorar antes de que termine la lactancia y sentirme más segura como mujer y como madre antes de que ocurra. Pienso que no soy nada sin la teta.

Creo que cualquier persona podría hacerlo mejor que yo. Lo único que te doy que no te ofrece otra persona es la lactancia materna, con sus nutrientes y su forma de inmunizarte ante enfermedades, el calorcito de la conexión con mamá.

Creo que, si decides dejar la teta, todo eso, el calorcito y la conexión te costará tenerlos con otra persona, sobre todo, al principio, pero al final lo acabarás consiguiendo.

Lo bueno es que eres lo bastante pequeño para que no me recuerdes y no puedas echarme de menos, porque no seré alguien real para ti, solo una idea de mamá. Alguien en una foto. Alguien de quien te hablen en ocasiones señaladas.

Cuanto más tarde lo haga, resultará peor para ti, porque te acordarás de mí, será más duro y sufrirás más. Recordar a alguien que has perdido implica sufrir y pretendo evitártelo, mi amor.

¿Cómo vas a tener una buena vida con una madre como yo?

Que no soy capaz de cuidar de mí misma ni de gestionar mis emociones. Que no soy capaz de defender tus intereses o necesidades. Que me da miedo ir a sitios con mucha gente. Que me

agobio, que me angustio, que estoy todo el día llorando. Que soy un poco vaga y no consigo un puñetero trabajo.

Esa no es la madre que quiero para ti.

# Estoy mejor

Últimamente me siento mejor. No paro de decírselo a todo el mundo. Estoy mejor. El cambio de psiquiatra y medicación han ido para bien.

Han conseguido tanto avance que he entrado en una fase de manía. Soy capaz de darme cuenta, porque me conozco, sé lo que hago para compensar. De repente, todas esas ideas me arrollan y no puedo parar de pensar en cosas nuevas que quiero probar y hacer o que necesito comprar, no necesariamente para mí, sobre todo, para ti. Eres mi excusa.

A la vez, esta época de manía me ha dado cosas que echaba de menos. Mi capacidad creativa ha vuelto, además de mis ganas de iniciar proyectos, de llegar a los demás con lo que hago y de servir para algo.

En toda esta vorágine, te voy perdiendo poco a poco. No puedo realizar estas cosas cuando estás tú, porque necesito silencio o concentración. Si te encuentras presente, tengo que estar pendiente de ti. Así que te dejo felizmente en la guardería y corro a casa para ocuparme de mis cosas, cosas divertidas, propias de mí, con las que me siento satisfecha y valorada.

Hasta que llega el mediodía y empiezo a notar que sube la ansiedad y me queda poco tiempo. Tengo que abandonar lo que estoy haciendo para ir a buscarte. Me enfada disfrutar solo del tiempo que tú me concedes para poder realizar estas actividades que me animan.

Y, entonces, aparece el sentimiento de culpa. Si no te quiero lo suficiente. Si prefiero hacer otras cosas, por encima de compartir contigo la corta fase en la que serás bebé.

Hay algunas mamás que lo tienen tan claro; se quedan en casa, cuidando de su hijito por voluntad propia, disfrutando de los días o, incluso, sacrificándose y trabajando desde su hogar, a la par que se ocupan del peque, porque es lo mejor.

Yo te llevo a la guardería, sin un trabajo, simplemente, porque quiero tiempo para mí. Lo paso como una enana y lo uso hasta llegar tarde a veces a recogerte, porque quiero terminar algo antes de que vuelvas.

Me siento terriblemente egoísta.

A la vez que busco empleo, deseo que no me salga nada para poder dedicarme a todas esas cosas con las que he llenado mi vida, que no son tú, todos esos nuevos proyectos en los que me he embarcado, pero en los que tú no estás. Se deben a ti, pero los realizo sin ti.

Al final, se trata de actividades para que tú vayas a la guardería y yo esté en otro sitio. ¿Para eso he engendrado un hijo? ¿Para dejárselo a otras personas durante casi todo el día? ¿Para hacer manualidades? ¿Para subir fotos a Instagram? ¿Para tener algo de lo que quejarme en común con otras madres?

No te siento así, la verdad.

Pero yo sí me siento así.

# Cambios

Saboreo mi café, que se ha quedado ya frío. Desde que llegaste, es raro el día que consigo bebérmelo caliente. A veces lo preparo, lo olvido y me lo encuentro por la cocina. En otras ocasiones, voy a dar el primer sorbo, cuando justo oigo que te despiertas. Estoy empezando a aficionarme a este nuevo sabor.

Desde que estás aquí, han cambiado tantas cosas: mi vida y yo. No es que todo sea absolutamente diferente. Se trata de detalles a menudo imperceptibles, a los que ya nos hemos acostumbrado y sin los que se nos haría raro vivir.

Pero si pienso en cambios, debo sincerarme y quien más ha evolucionado eres tú.

Cada día me sorprendes con algo nuevo. Yo no dejo de admirarme; a estas alturas, ya debería esperar novedades cada cierto tiempo. Pero no me las imagino.

Cada día, cuando abres los ojos y te despiertas, surge una oportunidad para hacer actividades nuevas o las de siempre, para aprender algo nuevo o repetir lo de ayer, para investigar, averiguar, unir ideas, sacar conclusiones.

Te miro y veo la potencialidad de la vida, todo lo que está dentro de cada criatura viva, esperando a ser destapado. Con algo de libertad y unos pocos cuidados, cualquiera logra grandes cosas.

Sentada en el suelo, con mi taza de café frío, te observo. A veces se me escapa una media sonrisa; resulta inevitable, eres tan mono.

Pero últimamente te estudio más bien en silencio, con seriedad, tristeza... o neutralidad. No me maravillo de la misma manera que hace un tiempo.

No es que me haya cansado de ti, ni me haya aburrido o esté cansada. En absoluto.

Hay algo que me impide levantarme a jugar contigo. Estoy agotada... Ya pasé muchas noches contigo con despertares y teta entre medias.

No me quejo. No lo cambiaría por nada del mundo, mi amor. La gente de fuera capta una clara relación entre las malas noches y mi cansancio. Yo no lo veo tan claro. Disfrutamos tanto que me parece una pena perder algo tan bonito solo por descansar un poco más.

Si fuera agotamiento, me echaría una siesta o dormiría más, pero no es el caso.

Quizá tenga anemia. Siempre me falta algo de hierro. Me temo que te he traspasado los genes que lo causan. Me siento culpable por ello, porque no estoy segura de si has heredado estos o mi forma de alimentarme. Quiero que crezcas fuerte y sano, sin problemas. Pero ahí estás, con tu anemia.

# El otro protagonista de mi vida

Cuando empecé a pensar que algo iba realmente mal conmigo, fue por ti, porque no te hacía fotos y vídeos como antes y me enfadaban tus comportamientos infantiles. Porque la paciencia se me había esfumado. Porque te pegué.

Tú fuiste la clave, el reflejo de mí misma que necesitaba para saber que las cosas no estaban bien. Algo se hallaba fuera de lugar o roto... Había que hacer algo al respecto.

Entonces, comencé a observar.

Primero, estudié el exterior. La casa estaba sucia y desordenada. No encontrábamos cosas que acabábamos de utilizar. Había ropa por todas partes. Se suponía que yo tenía más tiempo que nunca al estar en paro para dedicarme a estas tareas.

Pero me costaba moverme.

Como si llevara cadenas invisibles en mis tobillos que cargaran una pesada roca. Cualquier actividad se volvía una misión de varios días, aún más teniendo en cuenta el torbellino vital que me perseguía a todas partes.

Había dejado de cuidarme, no me duchaba con frecuencia, tampoco me peinaba; recogía mi pelo en un moño de madre y tiraba con esas pintas todo el día.

Apenas salíamos de casa, si no resultaba vital y necesario.

Te encerré conmigo.

Luego, me preguntaba por qué te gustaba sentarte en la terraza a mirar la calle. Quizás echabas de menos salir durante esta época mala y así suplías tu ración de paseo diario.

Lo lamento tanto, mi amor. Lo siento.

Hay cosas de las que me estoy dando cuenta con el tiempo y espero que esa fase en la que no captaba el daño que te podía hacer se pasara pronto.

Tu vida era mía. Mi vida era tuya.

Compartíamos una existencia y, a la vez, éramos dos personas distintas en puntos vitales muy diferentes, sin que ninguno comprendiera al otro, pasando los mismos días y horas.

# El protagonista de mi depresión

Cuando me di cuenta de que había algo mal, busqué información en todas partes.

Comprendí que el protagonista eras tú. Todos se preocupaban por ti, por las secuelas que te podían quedar debido a mi comportamiento, a mis decisiones, a que tomara o no medicación...

Fue otro nuevo palo para mí descubrir que ni siquiera en mi enfermedad era la protagonista del proceso para los profesionales médicos, ni para mi pareja, ni para mi familia, ni para la sociedad.

Todos se enfocan en el bebé una vez ha llegado. La madre queda relegada a un segundo plano. Luego nos preguntamos por la incidencia de la depresión posparto, del *baby blues*...

Con la falta de tribu, la soledad, la presión social, la vuelta demasiado temprana al mundo laboral, la violencia obstétrica y el abandono médico tras el parto, llegas hecha mierda al médico y te dicen que dejes de dar el pecho, por el bien de tu bebé.

¿Pero cuándo hemos valorado si es mejor la medicación o el pecho? ¿Alguien ha conocido a ese niño? ¿Lo ha visto mamar? ¿Ha estudiado la relación que hay en la diada madre-bebé en ese momento?

Quizá resultan mucho más sanadores para mi mente, mi cuerpo y mi alma esos momentos de amamantar a mi bebé que cualquier medicación.

Pero los profesionales sanitarios no lo han tenido en cuenta. Ni siquiera quisieron realizar una analítica para descartar otro tipo de problemas físicos asociados a la depresión.

Demasiado tiempo libre, porque está en paro. Debe hacer algo ya, porque es madre. Que se meta de nuevo en la rueda que la sociedad ha preparado para ella, por favor.

# Te dejé de lado

Aquellos terribles días los recuerdo inundados de oscuridad, aunque era verano y estuvieron llenos de luz y color.

Para mí, semejabas un borrón de color que se movía de un lado a otro, mientras yo permanecía quieta y en silencio. Éramos como dos caras de la misma moneda en una habitación.

Tú habías comenzado a caminar hacia poco y querías explorarlo todo: lo que estaba a tu alcance, lo que no, la velocidad, el cambio de dirección, de sentido... y, con eso, te bastaba. Solo moverte constituía la felicidad máxima.

Yo, tirada en el sofá, con la tele encendida, sin verla, y los ojos puestos en ti, sin verte, luchando por hacer el mínimo movimiento de respirar para mantenerme viva. Me desgastaba horrores. Gracias a que es automático, de vez en cuando el cerebro obligaba a mis pulmones a lanzar un suspiro. Y de esa manera, continuaba la tarde.

Mi quietud no podía confundirse por pasividad. Mi mente estaba a pleno rendimiento, echándome una culpa tras otra encima, llamándome las peores cosas que nadie me ha llamado, recriminándome mi actitud, lanzándome casi como una metralleta una idea tras otra sobre todo lo que podía estar haciendo y no hacía, lo que saldría mal si la situación seguía así y lo mucho que sufrirías por mi culpa.

Y tú, mientras, corrías para un lado, para otro, completamente feliz y ajeno a mi torbellino mental. A veces venías a mí, al sofá. Me echabas los brazos. Yo te tumbaba conmigo y tomabas un poco de teta. Necesitabas descansar y reponer energías. Extrañamente, yo las recuperaba también en esos momentos de quietud, de abrazo, de amor, de alimento...

Alimento del cuerpo para ti. Alimento del alma para mí.

# El dolor

Durante el embarazo, lo que más miedo me daba era el dolor del parto, las contracciones y sacarte de mí.

Si te fias de las películas, las series de televisión y el conocimiento popular, parece cuanto menos algo terrible. Si te fias de las otras madres, que te aconsejan ponerte la epidural «en cuanto llegues», parece más que terrible. Si necesitas anestesia para algo, es que duele mucho, de forma insoportable.

Pero como pasa mucho en la maternidad, resulta que te equivocas.

El parto viene con dolor, sí. Para unas resulta más llevadero que para otras. La epidural a veces ayuda a concentrarse en la tarea de sacar al bebé, porque el dolor es tan intenso y dura tanto tiempo que te agota.

Pero el verdadero sufrimiento llega después.

Ese que te ataca al corazón con pequeños pinchacitos imaginarios cuando alejan a tu bebé de tus brazos.

Cuando te dicen que está enfermo.

Cuando sospechas que le ocurre algo.

Cuando no sabes qué le pasa.

Y, sobre todo, cuando imaginas las miles de millones de cosas terribles que le esperan allá afuera, mientras crezca.

No puedes prevenirlo contra el dolor del mundo, porque no eres omnipresente, ni omnipotente y porque, además, este enseña muchas cosas.

Espero que no aprendas de él lo que yo aprendí, sino a gestionarlo mejor que yo.

Estoy descubriendo muchísimo al respecto para poder enseñarte y que no seas como yo en esto. Elige cualquier otra cosa en la que parecerte, menos en esto.

# Ideas fijas

Llevo un buen rato sentada, mirando la nada con una idea fija en mi cabeza. Lo que más deseo ahora mismo es ir al baño, coger una cuchilla y cortarme la piel.

No para suicidarme.

Unos pequeños cortes superficiales, lo suficiente para sentir dolor y sangrar un poquito nada más.

Lo que más me apetece hacer de todo es eso, más que darme un baño, dormir, sentarme a ver la tele, leer, comer algo, ir a buscarte a la guarde, más que cualquier otra cosa.

Pero tengo que recogerme, así que no lo he hecho porque estaría mal.

Está mal en muchos puntos; no resulta para nada deseable, pero hay algo en cometerlo antes de ir a por ti que le da un toque de maldad, como si fuera algo aún más terrible.

Además, sé que, si empiezo a hacerlo todos los días, se irá volviendo cada vez peor, porque lo repetiré cada vez más a menudo y de forma más intensa. Funciona igual que una pequeña adicción.

Me hace sentir bien, en paz, calmada, a gusto conmigo misma. Controlada.

Entonces, será mucho más difícil parar. No hablaré de una idea que me rebota en la cabeza y que puedo desechar, sino de una necesidad.

Pero me reconforta y es lo único en lo que confío para sentirme bien. No en la medicación, no funciona mejor.

Esta mañana, miraba a mi abuela en los últimos días de su vida, porque está a tope dándole todo, y yo aquí, pensando en hacerme daño y quitarme de en medio. Soy una egoísta.

Pido perdón a mamá por haberlo sido durante el asunto de Marta y me dice que ellos siguieron adelante por mí. Y yo intentando joderles la vida, porque no consigo continuar como una persona hecha y derecha. No es tan difícil, millones de mujeres han realizado lo que yo ahora y no ha pasado nada. Menos quejarse y más actuar.

Mi problema consiste en que soy una vaga y me gustaría que me pusieran las cosas fáciles, pero no pueden ser así.

¿Y por qué no pueden ser así para mí? ¿Por qué parece que son así para todo el mundo, menos para mí?

Las veo a todas, que lo hacen, y parece tan sencillo, incluso con dos o más niños.

# Mientras te espero

A veces, mientras espero en la puerta de la guardería a que salgas, junto a las otras madres, me siento fuera de lugar. Es como si nos separase un velo transparente casi imperceptible, pero está ahí. Las escucho hablar de sus bebés y, aunque podría unirme a la conversación, me mantengo al margen.

Miro la puerta, esperándote. Estoy inquieta y, de vez en cuando, echo vistazos furtivos a las otras mamás, procurando que no se note que estoy espiando su diálogo. En mi mente, me imagino amistosa y sonriente, girándome y uniéndome. Pero permanezco distante.

Hoy ha sido uno de esos días.

La mañana se me ha hecho larga y pesada. He conseguido ocuparme de todo lo que estaba en mi lista. Estoy activa, realizo las tareas del hogar, lo mantengo limpio... También he quedado con amigas y he hablado con ellas, aunque no siempre he estado atenta en la conversación. He dejado tiempo para cosas que me gustan, como hacer fotos, mirar las redes sociales o escribir... He terminado todos los deberes, pero a pesar de eso, estoy triste y me siento mal.

La puerta suena y semeja como si saltara una alarma, que me saca de mis pensamientos. Tengo que activar el chip de madre. Cuando cruces el umbral, estarás bajo mi cargo, seré responsable de ti.

Vas tambaleándote, con la pequeña mochila sobre tus hombros. Me ves y sonríes. Yo te sonrío de vuelta, no por obligación. Me sale solo.

Me agacho y abro los brazos para estrecharte cuando llegues a mí, como cada día. Cuando llevas medio camino, se me humedecen los ojos. Tengo ganas de llorar. No me siento bien. He pasado toda la mañana triste, a veces, consiguiendo contener el llanto y, otras, sucumbiendo a él.

Te abrazo y noto el peso de la responsabilidad cada vez más grande. Te dejan en mis manos porque soy tu mamá y la que mejor debería cuidarte.

Pero hoy no me encuentro nada segura de conseguirlo.

# Tu mundo

Estoy muy nerviosa, llevo días pensando en hoy. Por fin ha llegado la fecha en la que puedo entrar a la guardería y ver lo que haces, conocer a tus compañeros, a las distintas educadoras, tus actividades, tu entorno...

Ir más allá de la puerta que nos separa cada mañana.

Habrán otras mamás que van también a observar a sus peques. Espero que sean simpáticas. Ya sabes que me siento fuera de lugar muy a menudo.

Te preparo todo para que vayas bien guapo y, cuando me examino al espejo en el ascensor, bajando al garaje, me doy cuenta de que ni siquiera me he peinado. Me he hecho el moño con el que llevo casi desde que naciste y de esa guisa he salido de casa.

Soy un poco descuidada con mi aspecto desde que estoy así. A veces pienso que la gente no me mira o que soy invisible... Yo qué sé.

Pero hoy tengo que parecer una madre respetable, de esas que se duchan y se peinan.

Vamos, una persona normal.

Bueno, llevo un cepillo en el bolso, así que quizá logre apañar algo estas pintas.

Te dejo en la puerta de la guardería, aviso de que voy a tomar un café y vuelvo para la jornada de puertas abiertas. Hace mucho frío y mi plan primigenio de encerrarme en el coche a esperar no es viable, así que al final me he ido a una cafetería. A ver si mi cuerpo decide hoy que le gusta el café. Malditas hormonas.

# Cumpleaños

Hoy tenemos el cumpleaños del hijo de unos amigos. Aún no lo conoces muy bien, cariño, los vemos menos de lo que me gustaría. Espero que, cuando seas mayor, te juntes con él y podáis jugar mucho juntos. Parece un buen niño.

Llevo días anticipando el evento. Me siento muy incómoda rodeada de gente, sobre todo, de mucha. Y si hay mucho ruido y movimiento, más.

Guardo la medicación a mano, por si acaso. No quiero aguar la fiesta a nadie, sino que este día sea genial para el peque que cumple años y que tú te diviertas.

Cada vez te enteras de más cosas. Te encanta mirar a otros niños mayores. Incluso tratas de meterte en su juego. Yo disfruto mucho viéndote jugar y crecer. También sufro si te quitan algo con lo que te diviertes o si alguien pasa muy rápido y te tira.

Llegamos pronto al cumpleaños, cuando todavía hay poca gente. Es importante, así se irá llenando poco a poco y no ocurrirá el susto de repente.

Me mantengo en pie, cerca de ti. Te vigilo, pero intento no intervenir en tu juego, a menos que me lo pidas o lo necesites. Siempre trato de dejarte la mayor libertad posible. He leído que es una forma de fomentar tu autonomía y tu seguridad. Quiero que tengas mucho de eso, porque me parece vital.

Llegan más madres y padres con sus peques. A veces, uno, otras, más de uno. A algunos los conozco y a otros no, pero por lo general todos se muestran muy amables. Me voy poniendo cada vez más nerviosa. No quiero entablar charla con gente que no trato. No tengo energía para realizar el esfuerzo de charlar casualmente con alguien. Estoy gastando toda en mantenerme concentrada y parecer normal.

Intento fingir que nada de esto me molesta, que estoy feliz de venir a una fiesta, cómoda y en mi salsa. No he sido nunca de festejos multitudinarios, pero antes lo llevaba mucho mejor. Era de esas que iniciaban conversaciones y hacían bromas.

Cómo he cambiado.

Cómo ha cambiado todo.

En un momento dado, consigo moverme a una zona un poco más tranquila, alejada de la multitud y los niños algo más mayores, que corren y juegan. Este área es mucho más apta para alguien como tú. Así estarás más seguro, y yo, puede que algo más tranquila.

Bajo la guardia un poco.

Me sitúo en un espacio un poco más pequeño, dando la espalda al resto de la gente. Me concentro en aquellos que sí conozco, con los que tengo confianza y en nuestros peques, cómo mueven las sillas de un lado para otro, gatean y usan los globos como espadas.

Incluso noto que el peso del pecho disminuye un poco, sonrío y hago alguna broma. Es como reconocer de repente a mi antigua yo, como si me convirtiera en una de las personas con las que me cruzo. Me suena de algo, pero cuando quiero recordar su nombre, ya se ha ido.

Entonces, en ese oasis de tranquilidad momentánea, todo se tuerce.

Me giro, porque oigo tu llanto. Vienes en brazos de una desconocida, llorando.

¿En qué momento te has ido? ¿Cuándo has abandonado esta zona de seguridad? Has tenido que pasar delante de mis narices o colarte entre mis piernas y no me he dado cuenta.

Solo me quedaba un trabajo importante: cuidar de ti, vigilarte. No he sido capaz. En cuanto he bajado la guardia, me he olvidado de mi misión y has desaparecido. No lo he captado hasta que te han traído a mí con lágrimas en los ojos.

—Se ha caído y se ha dado un pequeño golpe —me dice.

Pero yo apenas escucho. Te recojo de sus brazos y te aprieto muy fuerte entre los míos.

El miedo se va convirtiendo en terror, por mi mente empiezan a pasar imágenes de las mil y una cosas que te podrían haber pasado, cada una más terrible que la anterior. No logro pararlas, de hecho, mi mente las va intensificando y casi parece que ocupan más que lo que ven mis ojos.

Necesito salir de esta sala. Me cuesta respirar.

Atravieso la puerta que da a la calle y el fresco me golpea la cara. Lo precisaba.

Noto que las lágrimas ya están cayendo, me palpo las mejillas mojadas y me oigo sollozar. Te abrazo más fuerte. No quiero perder de vista la realidad.

Estás conmigo, estás seguro, no ha pasado nada. Nada de lo que me muestra mi mente ha ocurrido de verdad, ni siquiera ha estado a punto de suceder.

—No puedes confirmarlo, ni siquiera mirabas —oigo una vocecita en el fondo de mi cabeza.

Ni siquiera sabía que no estabas ahí. ¿Cómo no me he dado cuenta de que te habías ido? ¿Cómo es posible que te hayas marchado y no lo haya notado?

No sé si estabas en peligro o no, ni siquiera cómo te has golpeado ni dónde.

¿Cómo puede nadie dejarte a mi cuidado? Soy lo peor.

Empiezo a respirar cada vez más fuerte y el corazón se va acelerando por momentos, ya escucho cómo sube el sonido del latido en mis oídos.

—¡Mamá!, ¡mamá! —me dices, sin idea de lo que ocurre.

Tu voz me trae de vuelta. No permitiré que la crisis gane. Te tengo en brazos, estamos en la calle y hace frío. He salido corriendo de una fiesta infantil. Ni siquiera he cogido tu abrigo o mi bolso.

Alzo la cara y mi pareja está ahí. No sé cuánto rato lleva ahí ni si me ha hablado. Reconozco el tono tranquilizador en lo que me dice, pero aún soy incapaz de escuchar realmente.

Solo puedo balbucear que es culpa mía, que te has caído y hecho daño y que es culpa mía.

Lucho contra el llanto para que no se vuelva más alto, contra las ganas de hiperventilar y le digo a mi boca que expulse el aire lentamente. Te abrazo, porque has decidido quedarte conmigo en este momento, cesar de ser un bebé y sacar a relucir esa personalidad casi adulta que a veces tienes, cuando sabes que lo necesito.

Me acompañas, me devuelves el abrazo, me acaricias y me llamas, para que no me pierda dentro de mi nube negra, a la que a veces llamo crisis de ansiedad.

# Tan pequeña

Tomo a la recién nacida de mi amiga en brazos; pesa tan poco, comparada contigo, que creces cada vez más.

Junto los brazos y los ahueco para crear un espacio cómodo para ella, para que quiera quedarse ahí y esté a gusto.

Me mira con esos ojitos tan pequeños y rasgados, llenos de curiosidad, de ganas de observar cosas, de aprender, de absorber todo lo posible cualquier objeto que se presente ante ellos. Abre la boquita y bosteza. De paso, algo le hace gracia y sonrío. Ya ha llegado a esa fase, empieza a reaccionar ante los demás.

Me siento orgullosa de que quiera estar en mis brazos, como si se tratara de algún logro personal y no lo consiguiera nadie más.

La miro y mi corazón duele, como cada vez que la tomo. Tú nunca volverás a ser así. Ya pasaste esa etapa.

Me lastima no poder volver atrás y hacer las cosas de forma diferente ni disfrutarte de otra manera. Ojalá hubiera borrado el dolor y el miedo que pasé para centrarme en ti como te merecías.

Tenerla en brazos me ofrece la certeza de que eso no es posible. La vida no retrocede y lo hecho hecho está. Todos estos meses y todo este tiempo que llevamos juntos y en los que no estoy dando la talla como madre no los voy a recuperar.

Me siento algo menos culpable al pensar que he buscado ayuda y que estoy intentando ponerle remedio fuertemente. Pero algo dentro de mí duda de mis decisiones, de si habrán sido las acertadas, de si habré pedido auxilio a tiempo, de si la medicación estará haciendo efecto para bien.

La peque me mira y me muestra caritas, se ríe. Su madre me avisa de ello.

Me he quedado tan absorta en mis propios pensamientos que hasta me he olvidado del bebé que tengo en brazos. El miedo vuelve.

¿Podría haberme despistado hasta el punto de haberla dejado caer?

Ahí están, como siempre, la sombra de la duda constante y la pregunta terrible que me hace sentir mal, que no puedo y que no valgo.

Busco a alguien para que la coja en brazos, porque de repente no creo que merezca tenerla. Devolverla alberga varios sentidos: por su propia seguridad, porque he estado a punto de dejarla caer. ¿O solo he pensado que podría haber pasado? Me castigo sin su contacto y sin lo bueno que me otorga.

La casualidad hace que mi pareja tome a la niña.

El corazón se me encoge. Lo recuerdo contigo en brazos, asustado, sin saber muy bien cómo colocarse él o cómo colocarte a ti.

Jamás volveré a ver cómo coge a un bebé nuestro. Nunca llegará otro. Me iré antes de que ocurra eso. No soy apta para cuidar de nadie, menos aún para soportar una nueva gestación y tener en las manos la vida de un recién nacido.

No habrá más bebés ni más embarazos.

# Sonámbula

Sentada en el restaurante, rodeada de amigas, cada una con su bebé, me siento extraña. Tú no estás, parece como si me faltara una parte de mí. En cuanto terminemos aquí, iré a buscarte.

Estoy tan acostumbrada a tenerte conmigo que ahora mismo me siento rara. Como tranquilamente, sin tus típicas interrupciones, pero no disfruto de ello ni de la comida.

Ni siquiera soy capaz de prestar atención a la conversación. Contemplo a mis amigas y a sus bebés y, aunque te voy a ver en unas horas, me noto terriblemente nostálgica.

No sé de qué siento nostalgia. Quizá de ti, cuando eras así de bebé, cuando tenías esa edad. Miro a una de mis amigas con su recién nacida y se me llenan los ojos de lágrimas. Hace no mucho tiempo, estábamos igual tú y yo. Aunque me hallaba abrumada por la nueva situación vital, me encontraba mejor que ahora.

En aquellos momentos, creo que te cuidaba mejor y compartíamos una conexión distinta. Dependías más de mí y yo tenía la capacidad de escuchar tus necesidades. Puede que los demás no lo entendieran, pero tú y yo hablábamos el mismo idioma. Sin embargo, ahora no soy esa madre. Siento que soy peor.

Quizá veo que ellas lo hacen de una forma tan fácil y sencilla; se quejan de las cosas típicas de la maternidad, pero son capaces de sobrellevarlo. Y yo, que te tengo a ti, que eres mayor (casi podría decir que estás dejando de ser bebé), que posees mayor autonomía y eres menos demandante, no puedo contigo. Tampoco conmigo.

Estoy rodeada de personas a las que quiero; me siento en confianza y me sigo notando fuera de lugar. Es como si ellas tuvieran algo que yo no tengo. Han pasado toda la comida hablando y no recuerdo nada de lo que hemos dicho; incluso yo he comentado cosas algunas veces, pero ni idea de sobre qué.

Es como vivir la vida medio dormida. Se termina una cosa y sigo con la siguiente de forma automática, como si hubiera una lista imaginaria de la que ir tachando tareas. Es como si fuera sonámbula. Voy por la vida sin prestar total atención y sin estar segura de si lo que vivo resulta real o un sueño.

Por fin hemos pagado y nos vamos. Ya es hora de recogerte, mi amor. Tengo tantas ganas.

Cojo el coche para ir a buscarte de camino, llena de ilusión por verte, aunque una parte de mí quería volver a casa a dormir.

Desearía tomar una pastilla que me permitiera estar 100% contigo. Te lo debo. Nunca vas a ser tan bebé como ahora. Sufro la sensación de que me lo estoy perdiendo todo. Quiero disfrutarlo y no puedo. ¿Por qué tengo que estar dividida constantemente?

Aparco y salgo del coche. Cada vez estoy más cerca de ti y cada vez siento a todo el mundo más lejos. Por eso te abrazo tanto. Anhele que estés bien cerca de mí para hacerte real, aquí y ahora.

Todos los días lucho por mantenerme a tu lado, aunque no sepa quién soy o cómo voy a conseguir llegar hasta el día siguiente.

# Dependencia

Me entretengo con el desayuno y el móvil, pensando en si debería tomarme o no el ansiolítico. Creo que toleraré a la gente, son casi todo niños pequeños y algunos adultos; debería poder con ello sola.

Me molesta muchísimo depender de una pastilla para hacer vida normal. Se trata de algo que cualquier persona es capaz de hacer sin ningún problema, y yo aquí, tan nerviosa.

Quiero demostrar a las educadoras que soy buena madre. A la vez, me da miedo descubrir lo bien que estás allí. Creo que, si te veo bien, aparecerá un punto más en la lista de motivos por los que no me necesitas.

Llega el momento y me dirijo a la guardería. Al final, no me tomo el ansiolítico. No me apetece depender de una pastilla, sino ser fuerte. Sé que pasar de ella no me hace mejor persona que nadie, pero preciso demostrarme a mí misma que soy capaz y que no va a pasar siempre como en el cumpleaños del otro día.

Soy la primera en llegar y eso que pensaba que ya iba tarde. Hay que esperar a las otras mamás. Mientras, miro a los niños un poco mayores que tú. Cantan y bailan en inglés y parece que se lo están pasando muy bien.

# ¿Importo?

Yo quiero que me pregunten por mí.

Claro que deseo que se interesen por el peque, por su salud, por si está bien, cómo lleva la guarda, si la otitis va mejor, si le ha salido un nuevo diente, si ha aprendido algo nuevo, ha crecido o le pica un pie.

Pero me jode que todas mis conversaciones sean alrededor de él, sus necesidades, sus sentimientos, su bienestar.

¿Y yo?

También soy una persona a la que le pasan cosas.

Pero parece que no importa.

# Desesperación

Los pies me duelen de caminar; tengo heridas de hace días, de hoy y algún sitio en el que aún queda piel sana para las de mañana. Todo son golpes y raspones. Parece que la cueva no me depara nada más, solo dolor y oscuridad.

Quiero quedarme quieta en un rincón para siempre y dejar de luchar para cesar de sentir más dolor, permanecer como estoy y que todo lo que hay alrededor se desvanezca, desaparezca todo, incluso yo.

He buscado algún objeto con el que provocarme un daño irreparable. Pero la cueva es tan inmisericorde que ni siquiera me dará algo así; pretende tragarme entera hasta que devore mi alma por completo, hasta que me convierta en la sombra de aquella persona que entró sin saberlo y sin darse cuenta.

# Enfrentar la vida

Hoy lo he vuelto a hacer, me he autolesionado. No quería cometerlo y que me regañara mi marido. Necesitaba mantenerme ocupada, pero no sabía a dónde ir. Al final, lo realicé en otro lugar de mi cuerpo. Así no lo ve, porque es otro distinto al de siempre. Pero me siento mal por engañarlo, por mentirle y por ocultarle cosas importantes.

Tengo algo relevante mañana. Es la primera vez que hago algo como esto. Voy a viajar fuera de la ciudad y, aunque se trate de un día, me siento abrumada. Hace mucho que no experimento cosas como esa. Significa pasar toda la jornada lejos de casa.

Me da miedo y estoy agobiada; sé que lo puedo hacer y lo haré; saldrá bien y ya está. Pero no me encuentro bien.

Me provocan temor algunas cosas.

A veces, estoy mejor; «estoy mejor, ahora estoy mejor», todo el rato repito lo mismo y ahora tengo que mantener ese estado. Es lo que la gente espera de mí. Pero vuelvo a encontrarme peor.

Con la manía, he preparado un montón de cosas e iniciado varios proyectos. Yo solita me he metido en todos esos embolados, pero si mucha gente está mirando, hay que hacerlo bien y ya está.

Como hay que hacerlo bien, me obligaré a tirar para adelante y a estar mejor de verdad. Me engañaré a mí misma y a los demás para ver si funciona.

Voy a visitar a la psiquiatra y evaluaremos lo que ha pasado en las últimas semanas. Yo sé que ha sido una fase de manía por la que he cruzado.

Y ahora me pasa factura en la parte de la bajada emocional.

# No quiero pastillas

A veces hay pequeñas cosas que me hacen querer mandar todo a la mierda, porque no sé hacia dónde voy o hacia dónde me conducen las cosas.

El inicio en el trabajo está siendo muy duro; me siento una intrusa entre las compañeras y no soy capaz de sacar las tareas al ritmo que debiera, a pesar de llevar ya un mes.

Odio salir tan tarde y tardar tanto en regresar a casa; cuando llego, me apetece estar con el peque, pero a la vez pienso solo en irme a la cama para que empiece todo de nuevo y desear que sea viernes.

Echo de menos a mi psicóloga, que me hacía sentirme mejor, entender ciertas cosas y trabajarlas.

No me apetece nada comenzar con una nueva y menos ahora, que llego tarde de la oficina; tener la sesión al final del día me mata.

Hoy me he saltado el antipsicótico y no sé si es por eso, pero me encuentro mal.

Pero estoy hasta el moño de seguir engordando y metiéndome pastillas.

Ya trabajo, ¿se pasará todo lo que aguantaba, no?

No debería quitarme medicación de repente y menos sin consultar, pero no deseo continuar así.

Quiero hacer las cosas de nuevo a mi fastidiada manera.

Con mis malas costumbres y mis adicciones absurdas.

Resulta más fácil todo así, aunque no sea lo idóneo.

Se me van a acabar las pastillas y me da algo de miedo, pero a la vez paso de arreglarlo por pereza y porque no me apetece tomarlas.

Nunca las había necesitado y sobrevivía perfectamente.

Creo que puedo volver a ese punto, aunque no esté bien.

# Lágrimas

En ocasiones, estoy mirando al infinito y noto cómo cae una lágrima silenciosa por mi mejilla. Ya ni siquiera sé por qué lloro; siento que no tengo motivos; simplemente, lo hago. Es como un estado constante de llanto sin fin. No puedo parar esas lágrimas, que fluyen una tras otra.

Redondas y gordas, se despeñan por mis mejillas y casi hasta oigo el ruido que hacen al chocar contra mi pecho. Mi respiración apenas se agita. Lloro en silencio. Lloro dentro del dolor. La desesperación y el enfado no están. Es un simple llanto.

Tengo motivos para llorar; si los pienso, seguramente, puedo sacar unos cuantos. El mayor es la pena que me inunda.

Me llena a rebosar, tanto, que constantemente llega a mis ojos y decide desaguarse por ahí mismo, mientras yo sigo con mi vida, miro la tele, observo el infinito, doblo ropa, pongo una lavadora y barro el suelo. Da igual el momento elegido para exteriorizar la pena, yo no escojo cuándo. Solo la noto y dejo pasar las lágrimas.

Sé, porque he aprendido en los últimos meses, que resulta mejor permitir salir la pena cada vez que surge. Si cierro los ojos fuerte para impedirlo, entonces, el nivel sigue aumentando, encharca por completo mi corazón y se me sube a la cabeza.

Allí, se hace amiga de la culpa y del remordimiento.

Entonces, no hay salida digna ni lágrimas silenciosas que valgan.

La respiración se agita, porque los pulmones están a rebosar de pena y necesitan que escape. El corazón se me acelera para intentar expulsarla del sistema lo más rápido posible. Mi garganta, para ayudar a eliminar el dolor, aúlla.

Y ese aullido inicia una de esas crisis intensas de las que no quiero ni siquiera acordarme. Duelen más que cualquier golpe físico; sabes cuándo van a empezar, pero no tienes ni idea de cuándo van a acabar. Son tan largas que parece que ocurren tres eternidades hasta que se esfuman.

La que queda desmadejada como una muñeca de trapo en medio del suelo soy yo, muerta de miedo, dolorida por todas partes, empapada en lágrimas y llena de pena igualmente.

# Incapaz

Me encantaría tener esta conversación con mi madre. La he llamado por teléfono, pero soy una cobarde y no he conseguido decirle lo que realmente quería contarle.

Por eso lo escribo aquí.

Mamá, estoy triste. No puedo más. Tampoco lograrías hacer nada por mí, pero me gustaría que te mostraras más pendiente de mí, que dejaras de lado a los abuelos y a los demás... y estuvieras conmigo.

Sé que soy una persona adulta y que no lo necesito. Los abuelos dependen más de ti, porque están mayores. Pero me encantaría de repente volverme pequeña y ser, simplemente, una niña que precisa a su madre.

Me siento mal, porque me comporto como una mala progenitora. No tengo fuerzas para hacer lo que quiero, así que me estoy dejando ir poco a poco. Otros no son conscientes de ello, pero yo sí me doy cuenta.

No voy a cesar de tomar las pastillas, a ver si a lo mejor consiguen algo. Pero estoy parando de comer poco a poco... Tampoco tengo hambre, en realidad. Quizás en algún momento salte la alarma de «¡cuánto has adelgazado!».

Pero es que... Jo, mamá, ¿por qué no sé hacer las cosas de otra manera?

Soy un poco cobarde, no puedo poner fin a todo esto, porque... me siento mal. No quiero dejar al peque solo.

Pero no me encuentro bien; te he dicho que todo estaba bien, pero se trataba de una mentira.

Yo deseo ser fuerte, no quedarme en la cama, cuidar del peque, hacer las cosas de casa, ir a las entrevistas de trabajo, conseguir un empleo y continuar adelante.

Pero es que no puedo. Las estoy realizando por los demás y por inercia, para que piensen que todo sigue bien y no se preocupen. Como tú.

Pero no puedo más. Solo me apetece quedarme en la cama, llorando, y que me dejen tranquila.

No puedo, porque he tenido un bebé y debo cuidarlo. No deseo que crea que es una carga para mí, porque lo amo muchísimo. No pretendo que lo pase mal por mi culpa, por estar yo así. No quiero que tenga secuelas por mí, sino que sea feliz..., pero no veo que esto funcione.

No sé tampoco por qué me pongo así. Necesito que todo se pause unos días, hasta que me encuentre mejor o para que todo el mundo deje de pedirme cosas.

Esto es lo que pretendo confesarte, pero no se lo digo a ninguna persona, porque me da miedo. No quiero preocupar a nadie ni que me agobien, pero sí que me cuiden.

Deseo que piensen que puedo con todo y tengan razón. Pero no. No puedo con todo.

Y no sé qué hacer.

# Cuando necesito algo

Sé que no es verdad, que se trata solo de una sensación mía, fruto de esta enfermedad de mierda. Pero creo que, cuando pido ayuda, cuando necesito algo, todo el mundo a mi alrededor desaparece.

Tengo cita con el psiquiatra y el único hueco libre que le queda antes de un mes coincide contigo fuera de la guardería. No quiero llevarte ni que escuches lo que voy a decirle, aunque no lo entiendas ni te acuerdes de este día.

Preciso dejarte con alguien que no pregunte los motivos.

Papá está en un trabajo más lejos de casa, que hace que tarde más en venir. Así que nos pasamos los días solos. Normalmente, para cuando llega, le dices adiós y nos vamos a la cama; yo ya no me levanto, porque acabo KO después de toda la actividad. Parece que no hablara con él más que cuatro palabras por las mañanas y no siempre son bonitas.

La abuela tiene el calendario lleno de visitas al médico, entre las suyas, las de los bisabuelos, las de la perra... No le queda tiempo para nada. Mi cabeza no está en condiciones para seguirle la pista. La llamo cada día para ver qué tal, pero cuando cuelgo, es como si se me hubiera olvidado de toda la conversación. Me asalta la sensación de que siempre hablamos de lo mismo y me dice las mismas cosas. Me siento mal, porque parece que no la escucho, pero sí lo hago; lo que pasa es que mi mente no retiene las cosas como antes.

Mi memoria falla. Mi gran memoria, que era capaz de recordar episódicamente conversaciones palabra por palabra, junto con quién había alrededor e, incluso, qué ropa llevábamos, si fue antes o después de un evento especial..., ha desaparecido por completo.

¿Y qué indica de mí que no logre dejarte con nadie para acudir a una cita médica? Podría llevarte con la otra abuela, pero no quiero preguntas ni tener que mentir. No estoy de humor ni guardo ánimo para todo ello.

# Deseos mal entendidos

Me siento mal; cómo no, para variar.

Quería que mi madre tuviera más tiempo para mí y prestara menos atención a mis abuelos, y ¿qué ha pasado?

Que mi abuela ahora ha sufrido varios derrames cerebrales y los médicos dicen que ya no se va a recuperar. Que, a partir de ahora, será lo que su cuerpo aguante, hasta que se marche, pero no existe posibilidad alguna de mejoría.

Hay una vocecita en mi cabeza que me comenta de forma muy dañina: «¿No querías que tu madre tuviera más tiempo para ti? Pues así podrá dedicártelo».

Pero no es esto lo que yo deseaba.

Sé que no tiene nada que ver, porque soy capaz de razonar las cosas. Lo que yo pida o lo que yo anhele no se relaciona con lo que sucede en el cerebro de mi abuela. No he podido provocar nada solo con un pensamiento, que, además, ni siquiera era tal.

Pero no logro evitar sentirme mal, como si yo hubiera rogado que esto ocurriera. Voy a hacérselo pasar mal a todo el mundo por un deseo egoísta de tener a mi madre más tiempo conmigo. Todos los demás, la familia, la gente que la quiere..., sufriendo, porque soy una egoísta.

Yo no quería que ocurriera esto, de verdad que no.

Yo sé que no se relaciona, pero no puedo evitar sentirme mal.

Yo lo razono y concluyo que no tiene sentido.

Si alguien me dijera algo así, le respondería:

—Pues desea, por favor, que me toquen los Euromillones.

Pero no funciona, ¿verdad? Porque no logramos que las cosas sucedan solo por pedir las.

Se me da genial razonar, pero no soy capaz de sacudirme esta sensación de culpa y este dolor, esa idea de que todo está pasando porque yo lo he deseado.

Estoy tan agotada; de verdad, no puedo más.

No quiero ir al hospital, no me apetece estar allí cuando suceda algo.

No pretendo que todo el mundo piense que me estoy escaqueando, pero no deseo encontrarme allí, resulta demasiado doloroso esperar a que pase algo.

No me apetece ser la que se halle presente cuando ocurra. No hago nada allí. Estamos aguardando a que se muera, simplemente. No entiendo por qué hay que estar allí, esperando a que falle algo. Me agobia encontrarme entre esas cuatro paredes sin nada que hacer, viendo cómo mi abuela se pasa los últimos días de su vida dormida, sin nada más.

No lo comprendo. Y encima, me he dado cuenta de que mi madre, mi tía y su tío con sus hijos se ocupan de los turnos para poder quedarse unos y otros.

¿Y si alguna vez se repite esto mismo con mis padres? Por ley de vida, acabará sucediendo, porque se irán haciendo cada vez más mayores. Estaré yo sola y no podré pedir ayuda a nadie. Tendré que estar ahí todo el rato yo sola, porque no cuento con nadie.

No es que me ponga triste porque se vaya... Se trata de una persona que siempre ha estado ahí, toda mi vida. Y ahora se marcha y es mi única abuela. Tampoco éramos súper cercanas ni yo su nieta favorita. Pero es mi abuela y me da pena. No quiero que se muera. No puedo hacer nada.

Pasar otra vez por todo el proceso de perder a alguien, el hospital, el tanatorio, cuando sean los cumpleaños, los eventos familiares. Tener que sostener a mi madre, que sufrirá, y a mi abuelo, cuando apenas puedo soportarme yo misma.

Ahora temo por mi abuelo, que es más mayor y sufre más problemas de salud. No sé si, con la pérdida, vaya él detrás poco después.

Me quedaría sin abuelos, ningún abuelo, ninguna hermana... y cada vez se me hace la familia más pequeña.

Todo el mundo lo sabe... Yo era la tenía que haberse ido y mi hermana la que tenía que quedarse. Por alguna equivocación, permanecí yo y ella se marchó. Pero seguro que se trató de un error, porque todo el mundo sabe que no debería haber resultado así.

Me gustaría que pudiera venir y acercarse para decirme qué hacer, aunque me propinara dos tortas, incluso, y discutir un rato. Pero eso no va a pasar.

De repente, siento que toda la vida se me hace cuesta arriba y tampoco me está ocurriendo nada terrible. En caso contrario, a saber qué haría.

# Pérdida

Pensaba que me iba a dar igual perderla, que ya estaba de vuelta de todo, después de lo de mi hermana, que perder gente ya no me iba a doler, porque me había lastimado tanto aquella vez que no me quedaba sufrimiento para más.

Pero resulta que estoy equivocada.

No importa que sea una persona mayor, que ha vivido su vida con plenitud y llegado a conocer a dos bisnietos.

Me duele igual.

Pensar que se va, que se desvanece poco a poco lo que siempre ha estado allí. Aquello con lo que crecí desaparecerá.

Resulta difícil hacerse a la idea.

No he sido nunca su favorita. Tampoco lo he intentado.

No sé por qué necesito estar ahí, verla y permanecer a su lado.

Lo preciso porque no pude hacerlo por mi hermana. No quise, porque no deseaba vivir su pérdida, porque me daba mucho miedo, pero ahora sí anhelo llorarla de verdad, echarla de menos de verdad. Quiero que me duela.

A lo mejor me estoy castigando de alguna manera por no haberlo hecho antes.

La voy a echar de menos y me apetece recordar los olores y lo suave que es.

No sé, parece absurdo.

Recuerdo que con mi hermana fue distinto, iba para firmar por haberme presentado.

Resulta completamente diferente la pérdida una persona joven y enferma a la de una persona mayor al final de su vida. Tampoco yo soy la misma.

Me he convertido en una mujer fría... Hace un tiempo, me sorprendía de mi propia frialdad a la hora de pensar en que mis abuelos fallecieran, y ahora, de lo contrario, de vivir tan intensamente este dolor.

Pongo en tela de juicio mis sentimientos. Creo que no son verdaderos.

A lo mejor estaba equivocada antes.

Sí me importa la gente, pero poseo esa coraza, creada después de haberlo pasado mal.

Perder gente es tan duro, porque se tienen que ir y dejarme aquí.

No es como si me lo estuvieran haciendo a mí personalmente, ya lo sé, pero preferiría que todo se mantuviera igual.

# Estoy mejor, de nuevo

Otra vez siento que estoy mejor, pero es un mejor diferente. Se trata de un estado en el que me pregunto cuándo volveré a caer, con miedo, con aprehensión, pero sin pensar que vaya a ocurrir realmente. Conservo la esperanza absurda de que esta ocasión sea la buena y que, aunque haya algún traspies, no se repetirá un bajón.

La nueva medicación, después de los primeros efectos secundarios, que fueron una bomba para mi estómago, ha empezado a actuar. Me siento más tranquila, más serena. Podría llamarlo feliz. Nada de los histerismos y las manías que me daban en los subidones con otro tipo de medicinas.

Esta vez es algo pausado y sosegado. Estoy tranquila y feliz.

Las ideas de suicidio, por primera vez desde hace meses, no están presentes de continuo en mi mente, no parecen una realidad. Semejan un sueño que tuve alguna vez y que ahora queda lejano, emborronado dentro de esas horas, días y meses extraños en los que se ha convertido el último año de mi vida.

# Altibajos

Me la paso entre enfadada y triste. Me entran ganas de romper cosas, gritar y decir cosas hirientes, con la ira recorriéndome cada pedazo de mi ser y bullendo dentro de mi pecho.

Cuando me quiero dar cuenta, estoy triste, muy triste, con deseo de llorar constantemente, con una opresión que no me deja respirar, como si el peso del mundo entero estuviera ahí. Me siento el centro, como si todo dependiera y tirase de mí para funcionar. Mientras, yo tengo que realizar mucho esfuerzo para seguir adelante. A la vez, me noto fuera de todo, como si no perteneciera a ningún lado y todo evolucionara sin mí sin ningún problema.

La cámara de fotos se suponía que era una ayuda y se ha convertido en una maldición; saco fotos y momentos en los que me hallo presente y no estoy, como si ya hubiera muerto y lo viera todo desde el otro lado. No soy capaz de sentirme feliz ni siquiera por los demás.

Hay nacimientos por doquier, pero no me alegran, porque quiero volver atrás en mi vida y hacer bien mi parto, realizar las cosas correctamente, aguantar sin epidural, sin romper la bolsa..., pero nada. No puedo retroceder.

La gente avanza y yo sigo estancada. Intento moverme hacia algún lado, pero no lo consigo y, cuandouerzo, al final las cosas salen mal.

# Si no llego a estar ahí para ti algún día...

Mi amor, a veces pienso en suicidarme. Sí, lo digo con una palabra fea y evitada por muchos. Pero se trata de la realidad y quiero que seas consciente de ello.

En ocasiones, fantaseo con la idea de quitarme la vida. No me refiero a «fantasía» como algo deseable, sino como una forma de prepararme por si tomo la decisión.

Probablemente, la depresión y la ansiedad guían mis pensamientos, no estoy segura. Quizá yo siempre he sido así.

Pienso en cuándo será el mejor momento. Por un lado, no quiero que te hagas demasiado mayor, para que no te acuerdes de mí. Creo que si no me recuerdas resultará todo más fácil para ti. Por otro lado, opino que es importante que te hayas destetado antes de irme, porque, de lo contrario, lo pasarás muy mal sin tu teta.

Y mientras pienso esto, me da mucha pena, porque, en cualquier caso, me perderé conocerte, verte crecer, convertirte en un niño, un adolescente, un adulto, en la persona que serás algún día, con tus gustos, tus amigos, tus secretos...

Lo pongo en una balanza: perderme todo esto o seguir a tu lado.

Seguir a tu lado creo que es egoísta por mi parte y que te provoca más mal que bien. No debería haberme convertido en madre, porque no soy una buena. Hago cosas que el resto de progenitoras no hacen y están mal.

No me refiero a lo típico de darte gusanitos demasiado pronto, dejarte comer tierra o abrigarte demasiado. Eso se considera dentro de lo normal.

Soy una mala madre cuando no te hago caso, cuando me tiro en el sofá y paso de ti, aunque llores. No te sigo el juego. Pongo la tele y me evado de todo, incluido tú. Qué egoísta fingir que no estás, para eso no haberte tenido.

Pero el problema no eres tú en la ecuación, sino yo, que no he sabido cómo realizar mi función de madre de forma correcta.

Pienso también en tu padre. Él sufrirá, probablemente, y se verá desbordado al estar solo contigo. Pero tiene una gran red de apoyo y confío en que tus abuelos ayudarán mucho, también tu tía y, por supuesto, nuestros amigos.

Con tantas personas allá afuera que quieren ser madres, no pueden y serían estupendas para ti, tú te ves forzado a estar con una como yo.

Ser madre era mi deseo, pero quizá debí prepararme más para asimilar todo lo que suponía. Quizás a las personas como yo, que sufrimos taras mentales, deberían hacernos algún test o una preparación especial antes de tener hijos.

¿Habrá muchas madres que se sientan como yo? No lo sé.

# No es por ti

Cariño, si faltó mañana, quiero que sepas que te amo muchísimo y que no es por ti.

Jamás pienses eso.

Si he llegado hasta aquí, lo he conseguido gracias a ti.

A veces reflexiono sobre todas las personas que están pasando por lo mismo que yo sin una ayuda como la tuya, y me apeno por ellos. Tú, con cualquier cosa, puedes hacerme soltar una carcajada, incluso en medio del llanto más triste.

Logras sacarme del bucle más negativo de pensamientos con un simple toque de tus manitas. Parece magia. Una caricia y consigues que cambie el foco.

Te quiero.

Me estás ayudando mucho de la forma más natural, sin pensar cómo, sin buscar un motivo, sin razonamientos absurdos, siendo tú, simplemente.

Ojalá los adultos pudiéramos realizar lo mismo.

Sí, es cierto; a veces me haces las cosas más difíciles. Ocuparse de alguien que no es uno mismo resulta una complicación. Gastar tiempo en los demás, un inconveniente, sobre todo, cuando me cuesta invertirlo incluso en mí misma y en cuidarme.

Pero eres mi canción favorita; pasaría todo el tiempo escuchándola una y otra vez, repitiéndose, sin cansarme.

Pienso en estas cosas, mientras escribo una despedida. No me entiendo. No entiendo cómo se me puede ocurrir dejarte, si eres lo que más amo en el mundo.

Me siento egoísta por querer disfrutarte y por abandonarte.

Se trata de las reglas del juego de esta enfermedad que es la depresión. Da igual el camino que escojas, tienes culpa para repartir por todos lados.

A veces me atenaza esta de tal manera que no puedo respirar, cariño, y me ahogo. Entonces, me duelen la garganta, el pecho y hasta los pulmones por dentro. Sufro unos pinchazos terribles, que no soporto. Pienso que ese dolor no se va a ir nunca. No me concentro en nada más que en esa tortura y en la falta de aire.

Desaparecen las cosas bonitas, los buenos recuerdos, incluso tú te esfumas de mi vida. El agobio y la ausencia de oxígeno lo llenan todo con su vacío.

Por eso considero marcharme, porque resulta muy duro.

Pero en este momento, solo quiero que sepas que te amo muchísimo y, por favor, jamás, nunca pienses que nada de esto es culpa tuya.

# ¿Qué es esto?

En ocasiones, mientras estoy tecleando, me pregunto si esta novela es una forma de decir adiós. Siempre había pensado en escribir y en participar en el reto del mes de noviembre. Nunca lo había hecho hasta ahora, ¿por qué?

Lo único que me queda claro es que por primera vez tengo algo importante que decir.

# La oscuridad

Había caminado tanto por la cueva que un día perdí de vista la entrada. Me encontré en la oscuridad más absoluta y tuve que guiarme por mis otros sentidos.

El tacto de mis pies descalzos tomaba una dirección y seguía un incierto camino. Con las manos ante mí, iba palpando y sorteaba aquellas rocas que se interponían en mi camino.

Después de tanto andar y tanta oscuridad, me cansé. Me rendí y, simplemente, me senté en medio de aquella negrura que me estaba consumiendo, haciéndome desaparecer.

Ya ni siquiera recordaba cómo eran mi cuerpo, mis manos o mis piernas, de tanto tiempo que llevaba en aquella sombra sin verlos.

Me dejé ir y yo misma me convertí en oscuridad, fui desapareciendo poco a poco, borrada en la negrura.

Pero algo no estaba bien. Mi interior rechazaba aquella negritud, que no formaba parte de mí. Aunque yo no podía más, un remoto recodo de mi mente opuso resistencia a la entrada de más oscuridad en mí.

No estaba a gusto en aquella cueva, sino incómoda, cansada, agotada, extenuada.

Un día, sin pararme a pensar ni saber de dónde vino aquella orden, mi cuerpo se movió. Me levanté y volví a caminar, sin captar muy bien si iba hacia adelante o hacia atrás, derecha o izquierda, bajaba o subía, si me perdía o me encontraba. De repente, a lo lejos me pareció ver algo de claridad.

Sin dudarle ni un segundo, me dirigí hacia aquella luz, que me llamaba como un canto de sirena tras tanta oscuridad.

Provenía de la entrada de la cueva y pensé que había vuelto al punto de partida. Pero no podía estar más equivocada. Al otro lado, no se vislumbraba la playa de rocas que había dejado días atrás, sino multitud de árboles.

Me había adentrado en una gruta sin salida y había descubierto que, en realidad, me llevaba a un nuevo destino, al que llegaba tras haber pasado por la mayor oscuridad.

# No tengo más yo

No me queda más yo para los demás. Me resta tan poco yo que no puedo seguir.

Encima, leo cosas de cuadernos antiguos, cosas de 2004, y es exactamente lo mismo que pienso ahora... No he cambiado nada desde esa adolescente que no imaginaba qué iba a hacer con su vida.

Mi corazón se está partiendo en trocitos y yo ya no sé ni cómo pegarlos o si se van a mantener así. La culpa aparece por todas partes.

Encima, he tenido el coraje de traer a este mundo a un bebé que depende de mí. De mí. Y no soy capaz de cuidarlo como debo.

¿Cómo no se me ocurrió antes todo esto? ¿Cómo no lo pensé antes?

# El dolor

Tú no lo sabes, pero las autolesiones y yo llevamos conviviendo juntas mucho antes de que nacieras, antes de que siquiera tu padre llegara a mi vida, antes de perder a mi hermana. Han sido mis compañeras tantos años que no sé si puedo vivir sin ellas. Constituyen el recurso que siempre funciona cuando todo lo demás fracasa.

Son el punto final al dolor, aunque parezcan lo contrario. Son el control, aunque parezca descontrolada cuando recorro a ellas. Resultan mi forma de mantenerme aquí, en el momento y en la vida real, a pesar de que me pongan más cerca del adiós que del hola.

Las cicatrices crean vergüenza de la debilidad que ha supuesto para mí amarrarme a los cortes para controlarme y aparentar ser una persona normal. A la vez, me provocan orgullo, porque me recuerdan todas esas veces que he logrado seguir adelante, a pesar de lo rota que me sentía por dentro y a pesar de todo.

Me da miedo que las veas. Ahora ya sabes lo que es una pupa y, cuando hay una tirita o vendaje, preguntas. Has dejado de ser un bebé sin conciencia para convertirte en una pequeña persona y eso me dificulta las cosas. Aún no cuestionas cómo ha pasado. Aún.

Me dices «mamá llora como bebé», «mamá tiene pupa»... Me interrogas dónde tengo el dolor y, al señalarte mi pecho, me besas ahí, como hago yo con tu sufrimiento, con tus heridas, con tus golpes.

Entonces, muero de amor por ti, por mí, por nosotros, nuestra relación y la magia que nos une.

# Nervios

A veces una no toma una decisión, sino que la decisión la toma a una. Resulta difícil darse cuenta de que hay una verdadera elección en seguirla o mantenerte donde estás.

En esta ocasión, he elegido saltar y dejar que esa decisión me tomara tan rápido como fuera posible, antes de pensarlo demasiado y echarme atrás, antes de permitir al miedo actuar y paralizarme.

Jamás había hecho tantas llamadas para unas gestiones; odio los teléfonos, prefiero personarme en el lugar. Pero no había tiempo, el temor podía venir a bloquearme en cualquier momento y, en mi huida hacia adelante, gestioné todo en dos días para ingresar en el ala psiquiátrica de un hospital.

Posponer el preparar la maleta se debió al pavor, yo lo sabía; pero al final, poco a poco, pensando en mis necesidades, la terminé, la cerré y la dejé en la entrada.

La maleta me miraba estática desde allí y yo no pensaba más que «esto ya está hecho, la decisión está tomada».

Nervios, nervios que se cuelan por todas partes, que me arrastran y me aterrorizan. Por fuera, mi mejor cara de póker, la de aparentar que todo es tan normal como cualquier otra visita al médico.

A pesar de todo, sé que el miedo traspasa mis ojos y se refleja en los de mi marido. Este está a mi lado, impaciente y con expresión de preocupación, cansado de esperar a que llegue nuestro turno para ver a la psiquiatra que gestionará mi ingreso. Tengo mil emociones corriendo por mi cuerpo, mientras me siento agarrotada.

Un ingreso.

# Mi turno

Suena mi nombre en los labios de una mujer joven con un uniforme de doctora. Es mi turno, ya ha empezado, no puedo echarme atrás.

El ingreso resulta una realidad.

Paso con ella a un despacho como tantos otros, donde me plantea una cuestión tan obvia como inesperada.

«¿Por qué estás aquí?».

Le hablo de la depresión, de las autolesiones, de las pocas ganas de seguir adelante con mi vida. Me hace algunas preguntas nuevas que otros médicos nunca me han hecho y otras que he contestado una y mil veces a diferentes terapeutas que me han tratado a lo largo y ancho de mi corta vida.

Tengo treinta y dos años y llevo desde los siete visitando profesionales de la salud mental tanto por lo público como por lo privado.

Me asalta la sensación de repente de que todos han estado dando palos de ciego alrededor de mí y mis síntomas, de mis conductas poco adaptativas, raras, malas...

Soy muy funcional; comprendí pronto que salir del camino marcado se castigaba y he aprendido a hacerme pasar por una persona normal, una de esas que no tienen ideas extrañas ni las taras que yo sufro.

Sé lo que se espera de mí y cumplo con mi papel a la perfección. Al menos hasta ahora, que se ha ido todo a la mierda.

Pero... si he seguido todas las normas, ¿por qué me siento, entonces, tan vacía?, ¿por qué parece que nada esté en su lugar?, ¿por qué creo que al puzle de mi vida le falta una pieza importante?

La doctora ya tiene todas las respuestas que necesita, mientras que a mí solo me quedan preguntas. Una vez plasmada mi historia, estamos listos para el papeleo administrativo del ingreso. Entra mi marido en la consulta y vuelvo a poner mi expresión de «todo va bien, esto es algo normal».

Siento como si todas mis emociones quisieran pasar a través de mi garganta, pero se entorpecen unas a otras y solo me restan la nada, el vacío y la cara de póker.

No pretendo asustar a mi marido o agobiarlo más de lo que ya debe de estar... Quiero ser su roca, al menos hasta que me quede sola.

Cuando lo esté, podré convertirme en quien desee y dejar que las emociones me abrumen, si es necesario.

# Este es mi momento

Necesito un poco de espacio y de pausa para recuperarme.

Entonces, siento que los demás me necesitan a mí, ese espacio o mi apoyo de alguna manera. Normalmente, apechugaría con lo mío, lo dejaría a un lado y me centraría en el otro, a pesar de lo mío y de lo que yo perdiera por el camino.

Pero esta vez preciso de verdad hacer todo esto por mí y arreglarlo para seguir adelante por ti, sobre todo. Eres el único que me necesita verdaderamente, sin reclamos absurdos.

He intentado realizar las cosas bien. Esta se trataba de la ocasión en la que todo iba a funcionar como debía, pedía ayuda en serio y decía que lo había hecho. La ocasión en la que no engañaba a los demás, alegando que no me pasaba nada. La vez en la que aceptaría la decisión del profesional médico que tuviera delante, por encima de mi propia opinión.

Pero ahora lo veo más lejos y no puedo más.

# Un ingreso

Si no sabía lo loca que estaba, ya me ha quedado claro; me han recomendado ingresar en psiquiatría por las autolesiones y las ideas de suicidio.

Como si no llevara meses con ellas, como si no hiciera más de un año que empecé a planearlo todo, por si acaso me decidía a cometerlo. Como si ahora fuera más importante que antes.

Las autolesiones están empeorando, pero dudo de que se me vayan de las manos. Ya pasé muchos años haciendo esto y creo que lo tengo controlado.

A veces sueño que se descontrola y que todo acaba; no me desagrada ese final. Otras, me reprendo a mí misma por pensar ese tipo de cosas.

No me permitiré regodearme en esas ideas, porque no puedo llevarlas a cabo, no porque no tenga las ganas, sino porque me para cómo dejaría aquí la situación. Me preocupa el daño que cause y el dolor que inflija.

Me desanima no estar para cuando mi peque crezca y no decirle que jamás nada de esto fue culpa suya, solo cosa mía, o que acabe siguiendo mis pasos, porque entienda mal mis elecciones. Lo que más me preocupa es no permanecer para explicarle todo esto, cuando tenga la capacidad de comprender.

# Sin ti

Pasa un día más sin volver a verte. Me llegan fotos y vídeos tuyos, anécdotas y nuevas cosas que has aprendido y yo no he estado ahí para testificarlas.

Sé que aún eres muy pequeño para echarme de menos como yo te añoro a ti, pero racionalizarlo no hace que duela menos.

Ya van doce días sin verte, sin tocarte, sin abrazarte ni dormir contigo, sin la *teti*.

Esta es nuestra primera vez separados tanto tiempo y me dicen que lo llevas bien, pero a mí se me parte el corazón.

Porque me doy cuenta de todo lo que me pierdo por estar encerrada, en vez de a tu lado.

Entonces, me golpea de repente la idea en medio del pecho.

¿Y si no estuviera?

Tantas veces he pensado en quitarme de en medio para que pudieras disfrutar de la madre que creo que te mereces... y ahora me vuelvo una egoísta.

Quiero ser la persona que se encuentre en primera fila en tus avances, tus retrocesos y todo lo que suceda entre medias.

Algo ha hecho clic dentro de mí con esta separación forzada. Me ha obligado a contemplar las cosas desde otro punto de vista: desde el miedo a perderme tu vida, a no formar parte de tus recuerdos, de esas primeras, quinientas o millonésimas veces que hagas algo.

Deseo volver a ti tan pronto como me sea posible y así me esforzaré para que esto no vuelva a pasar y no me alejen de ti.

Porque te quiero, mi amor, y me he dado cuenta de que anhelo compartir el resto de mi vida contigo.

# Cicatrices

Hay una pregunta que me da mucho miedo que me hagas y tener que responderla. Cuando la plantees, quiero contestar honestamente. No sé cuándo pasará, pero no creo que esté nunca preparada.

Las cicatrices son marcas que cuentan historias.

Cuando me preguntes por la cicatriz de la cesárea, gracias a la cual formas parte de mi vida, te lo relataré todo con pelos y señales. Te hablaré del dolor, del miedo, de los médicos, las matronas, de tu primer lloro, tan pequeño y corto que no me lo esperaba. Sobre todo, me explicaré sobre cuando te pusieron sobre mí. Esa cicatriz, la más grande de todo mi cuerpo, ha sido la que menos me ha importado.

Cuando me cuestiones sobre la de la apendicitis, te lo contaré también. Te diré que resulta relevante prestar atención a lo que nos comunica el cuerpo y no aguantar el dolor. Nunca voy a pensar que eres un quejica. Por favor, no me engañes ni me mientas al respecto, porque es algo importante. Te relataré que tenía algo de miedo, pero que todo salió bien. La anestesia puede ser divertida y los médicos y las enfermeras se demuestran buena gente. Las personas que te quieren estarán a tu lado, apoyándote en esos momentos.

Pero... cuando me preguntes por las cicatrices del brazo y de la muñeca, no sé muy bien qué te explicaré.

Esas son muchas y muy diferentes, hechas a lo largo de los años, antes de que surgieras en mi pensamiento. Cuando ya estabas dentro de mí, no apareció ninguna, pero una vez llegaste y mi cuerpo no era tu casa, volvieron.

Me gustaría encontrar una forma de hablarte de estas cicatrices sin que te sintieras culpable por ellas, pero no sé si podré encontrarla.

Constituyen señales de debilidad para mí, aquellos momentos en los que no fui lo suficientemente fuerte y caí. Me provoqué daño a mí misma porque no logré gestionar mis propias emociones y mi dolor.

Huellas de fortaleza, en parte, porque indican que sigo aquí y que no sucumbí al sufrimiento ni desaparecí.

Hablan de una persona que falla, que sabe que está haciendo algo mal y lo comete de todas maneras, que se esconde para realizarlo por lo mal que está, que ha ocultado y sigue ocultando las marcas durante años.

Papá se ha preocupado muchas veces por ellas.

Tú, de momento, no les prestas atención; no sabes qué son, de dónde vienen, qué las causa.

Tú, de momento, solo ves manos y brazos de mamá, llenos de amor y cariño, protectores.

Aunque lleven las marcas del dolor.

# Parecidos

Aunque te parezcas a mí en mis peores cosas, te querré. Sé de primera mano que lo que más necesitas en esos momentos es muchísimo amor, porque no lo tienes para ti.

Te haré caso. Buscaré ayuda para ti. No me conformaré con cualquiera, sino con una buena y preparada.

No quiero que sufras, pero si tienes que soportarlo, que no sea por tu propia mente ni por tus propias manos.

Esto he aprendido en mi vida. Creo que en eso fallaron los abuelos, no por no buscar ni pedir, sino por los malos profesionales que se fueron encontrando por el camino.

Si de algo ha de servirme la carrera que estudié, será para ayudarte a no entrar en este mal camino mío.

Espero no convertirme en una madre vigilante, sino cuidadora. Espero respetar tu libre albedrío y darte la mayor libertad posible que puedas tener en casa. Espero que hablemos y lleguemos a acuerdos.

# Con pinzas

Me marchó de este lugar, que ha sido mi hogar durante los últimos diecinueve días, con un poco de pena por las cosas buenas que dejó atrás y las personas maravillosas que he conocido y empezado a querer.

He aprendido muchas cosas, pero siento que llevo todo cogido con pinzas, como si, al salir de aquí, cualquier soplo de aire un poco más fuerte de lo normal me hiciera tambalear e, incluso, perder apoyo.

Saber que puedo regresar si todo se vuelve negro me consuela, aunque a mi marido no le guste nada la idea de repetir la experiencia.

Ha sido duro para los dos de formas absolutamente distintas.

Yo he tenido mucho tiempo para mí, para pensar, reflexionar, meditar, sentirme, notar mi cuerpo como una parte importante de mi ser...

Mi marido ha perdido su espacio y su tiempo en pos de llenar el hueco que yo dejaba para el peque.

El agujero del peque en mi corazón también ha estado cogido con pinzas. Ha habido días que no lo he echado de menos, he vivido su no-presencia con entereza y la certeza de que estaba bien cuidado. Ahora quiero verlo, pero esperaba sufrir ansia y una añoranza mucho mayores de lo que realmente han sido.

Me pregunto qué dice eso de mí como madre, si mi maternidad está también pillada con pinzas y no resulto lo suficientemente buena para mi bebé.

Creo que, por mucha terapia que haga, jamás me quitaré esa sensación.

# Más pastillas

Suena la alarma por segunda vez, aunque llevo despierta más de dos horas. Indica que me tocan las pastillas.

Cada mañana, me tomo cinco de diferentes formas y colores, cada una con su propósito. Me siento mayor dependiendo de tanta medicación. Y eso es solo por la mañana; al mediodía, noche y antes de acostarme, trago más.

Parece que fueran el eje sobre el que gira mi vida.

Tengo alarmas para no olvidarme de tomarlas.

Cada vez que suenan, me recuerdan que estoy enferma, que funciono gracias a ellas, que si puedo levantarme por la mañana y enfrentar un nuevo día es porque las pastillas están jugando con mi cerebro, diciéndole cosas y convenciéndolo de que me deje respirar un poco y me dé una pausa de tanto sentimiento abrumador.

No me gusta pensar que soy un títere de las medicinas, pero así me siento. Sin ellas, no funciono correctamente o funciono como puedo gracias a ellas, según se mire. Esto seguirá así por un tiempo. Dos veces he dejado la medicación por mi cuenta y dos veces he recaído. Aprendo de mis errores: no volver a detenerla unilateralmente, aunque yo sea un títere.

Todo el mundo me ve mejor.

¿Cómo no voy a estarlo, si vivo empastillada?

Lo que importa es, cuando decidan bajarme la dosis, si podré mantener la normalidad o si volveré a caer por el precipicio de nuevo, como las otras veces.

Estoy harta de ingerir pastillas para ser normal, estoy harta de no saber si yo tomo las decisiones o si las toman ellas.

Sé que les debo la facilidad de seguir con el día a día, el ser más yo, la capacidad de levantarme de la cama y poder con lo que se me pone por delante.

Pero las odio.

# Elijo el arcoíris

Yo no era la cueva. Esta no me pertenecía, ni yo a ella.

Habíamos pasado tanto tiempo juntas que temí que nos fundiéramos en una, que me hubiera mimetizado con ella, que me hubiera convertido en una cueva.

Pero solo estaba de paso.

Había estado fuera de la gruta y, ahora, me hallaba dentro. Pero eso no quería decir nada. No tenía por qué quedarme aquí.

No lo haré por ti, ni por nadie más, sino por mí.

Salir de aquí es algo personal, una misión cuya única responsable soy yo misma. El éxito no puede suponer llegar a la puerta solo para que alguien me tome entre sus brazos y me aleje de aquí. Porque sé que, entonces, en cualquier momento, sin darme cuenta, daré un paseo y me encontraré aquí de nuevo, rodeada de rocas y de dolor.

Quiero alejarme de este lugar por mí. Quiero avanzar hacia esa maldita salida y traspasarla con mis pies doloridos de tanto camino, pero míos. Anhele que sigan mis órdenes y elijan escapar hacia el exterior y no hacia lo más hondo.

Está en mí tomar la decisión, pero resulta complicado, porque todos los habitantes de la cueva ya se han hecho amigos míos. La soledad es más reconfortante que hablar con alguien. La oscuridad se ha vuelto una forma preciosa de escapar de todos los fallos que el sol me remarca.

Se ha tratado todo de una huida hacia el vacío, que he ido llenando con cosas que solo me pesan y me pesan más. Pero he decidido deshacerme de ellas, salir de esta maldita cueva y pasear hasta el arcoíris que veo a través de la apertura.

Caminaré hasta él, para que llene de luz de colores mi ser y me muestre cómo soy cuando todo es azul, amarillo o rojo, sin olvidar que he permanecido gris mucho tiempo y que también forma parte de mí.

# Si no hubieras llegado

A veces pienso en qué pasaría si nunca hubieras llegado. Cuando te miro, me llenas de felicidad y descubro la cantidad de cosas que soy capaz de hacer, sacando fuerzas de ninguna parte, solo por ti.

Sospecho que, si no hubieras llegado, quizá no habrían ocurrido todas las cosas malas que vinieron tras el parto, incluidos el despido y mi depresión.

Sé que está mal decir esto, porque implica culparte de algo de lo que no tienes ninguna culpa. No posees ninguna responsabilidad sobre todo ello, por supuesto.

Pero mi mente enferma me conduce a recovecos a los que nunca debería llegar y a preguntas que no debería hacerme.

Me encuentro planteándome si me hallaría en este estado si no te hubiera engendrado. Qué terrible pensamiento. No quiero devolverte. Te amo tanto que ahora ya no concibo mi vida sin ti. Pero me encantaría llevar una vida como la de antes, sin depresión, sin ansiedad, sin medicación, sin visitas periódicas al psiquiatra o al psicólogo, sin dudar, con los miedos estándares de cualquier otra persona.

Sé que volveré a ser esa mujer, o tal vez aprenda algo por el camino y me convierta en alguien mejor o distinto. Mejor para mí, para ti y para nuestra vida.

De lo que estoy bastante segura es de que, si tú no estuvieras, todo resultaría más difícil. No habría alguien que me sacara una sonrisa con una mirada, alguien por quien obligarme a salir a la calle.

A pesar de decir todo esto, sé que tú no constituyes la clave para curarme. Hacerlo por ti implicaría dejarme de nuevo de lado y eso me ha traído a este lugar en un primer momento.

Si me olvidé de mí, de mis necesidades y las puse como algo secundario, fue una decisión propia. Si les resté importancia, restándomela a mí misma, fue una decisión propia. Si me denosté al sentirme accesoria, fue una consecuencia de todo esto, de no darme mi espacio y negarme.

# ¿Te cambiaría por ella?

Otra de las miles de preguntas malditas que llegan a mi mente enferma. Ahora que echo tanto de menos a mi hermana, ¿sería capaz de cambiarte por ella? ¿Podría ponerte en manos de alguien que te llevase lejos de mí y me devolviera a mi hermana pequeña? ¿Sería capaz?

¿Por qué me lo planteo?

Para provocarme daño, simple y llanamente.

Mi mente juega a un juego muy retorcido conmigo. Se llama buscar aquello que me haga sentir mal; localiza un tema verdaderamente polémico y me lo pone sobre la mesa, con una flor adornando y todo. Yo me acerco a ver de qué se trata y, cuando me doy cuenta, ya es demasiado tarde. He caído en la trampa y tengo la idea rondando en la cabeza, al más puro estilo de *Origen*.

Hace tanto tiempo que ella no está aquí que ya no me lo planteo de la misma manera que antes. Me entra pena por ella, por su recuerdo y mis sentimientos por la historia compartida. Me siento un poco traidora al respecto, pero prefiero pensar que lo entendería, que tú tienes una (espero) larga y preciosa vida que disfrutar por delante y que ella ya usó su oportunidad.

# No pierdo la esperanza

No pierdo la esperanza de recuperar la normalidad un día cualquiera de estos y de volver a ser la madre que te mereces, esa que tuviste unos pocos meses, la que disfrutaba de ti, sabiendo que nuestro tiempo juntos terminaría demasiado pronto cuando trabajara de nuevo.

- Cuando los dolores de la cesárea se habían pasado y la lactancia se había establecido.
- Cuando empezaba a diferenciar, según tus lloros o tus gestos, lo que necesitabas.
- Cuando me sentí segura, porteándote a cualquier lugar mientras dormías o te ponías a observar el mundo.

Esa mamá que, antes de serlo, sabía lo que hacía, quién era, a qué se dedicaba, lo que se le daba bien, lo que disfrutaba haciendo y tenía un plan claro de futuro.

La que se creía protegida ante la incertidumbre y el azar de la vida.

Quiero pensar que algún día recuperaré toda esa confianza perdida y, habiendo aprendido que el futuro es volátil y no hay nada seguro, pueda disfrutar del presente sin culparse por el pasado ni agobiarse por el futuro.

# Darí­a mi vida

Por tu felicidad, tu salud, tus sonrisas.

Porque encontraras todos los diferentes tipos de amor que hay en la vida.

Porque experimentases la satisfacci3n de ver crecer algo creado por ti.

Porque recorrieras todos los caminos que desees, te equivoques o no, y que siempre vuelvas habiendo aprendido algo nuevo.

Porque te sorprendieras igual que un ni1o peque1o por cada nuevo descubrimiento, ya sea gigantesco o nimio.

Porque halles lo que buscas o al menos sepas qu3 quieres encontrar.

Porque el sufrimiento, que no puedo ni debo evitarte, te haga m1s sabio y m1s comprensivo con los dem1s.

Porque nunca se te enquiste el dolor y aprendas a sanarte t1 mismo de todos esos golpes que la vida tiene preparados para ti.

Porque llegues muy lejos, tanto como quieras, no en distancia ni en 3xito, sino en aquello que te haga realmente feliz.

Porque le pongas entusiasmo a vivir y jam1s derroches un segundo de esta maravillosa oportunidad que, como un milagro, creci3 dentro de mi vientre y resultaste ser t1.

# Los demás

Los demás, los otros, los extraños, aquellos que no entienden o no quieren entender qué pasa en mi cabeza, en mi vida y en mi corazón piensan que no salgo de esta situación porque no lo intento, que no le pongo voluntad suficiente y no hago honor a ese tan manido «querer es poder». Esto no es suficiente. Nunca lo es.

Ahora sé que tengo que cambiar un montón de cosas, un estilo de vida, una forma de ser y unos rasgos de personalidad que llevan años conmigo.

Resultará un proceso lento, ¿lo aguantaré yo?, ¿lo aguantarán ellos? Me preocupa que no alberguen la paciencia suficiente para ayudarme a evolucionar.

¿Es tan difícil entender que me cuesta empezar un nuevo día? A veces me gustaría que fuera de noche durante semanas para poder descansar del mundo.

¿Es tan difícil entender que para mí no resulta fácil hacer una vida normal sin grandes logros, simplemente, levantarme, vestirme, salir al allá que tanto miedo da?

# Rutinas

Si algo he aprendido del ingreso es que las rutinas mueven algo más que el cuerpo. La mente se acostumbra a hacer las cosas en un cierto orden, a pensar de una forma determinada o a no pensar en absoluto, concentrarse en algo.

Ahora busco rutinas para introducir en mi vida. Lleno de alarmas mi reloj para realizar las mismas actividades a la misma hora, como tomar la medicación. Tan solo eso ya mejora sus efectos positivos. Resulta más beneficioso que tragarlas cuando te acuerdas. Tengo una alarma para ir a buscarte a la guardería, como si me fuera a olvidar de ti.

Saber que va a sonar me deja espacio para gastar mis pensamientos en otras cosas, porque esas ya están automatizadas.

Me pongo un cronómetro para pasar un tiempo concreto en una tarea, como ver redes sociales, mirar el e-mail o escribir. Así puedo hacer cada hora una actividad diferente.

Todo gira en torno al reloj y la planificación, nada de espacio al libre albedrío.

Eso no quiere decir que todos los días sean iguales, cada uno tiene su peculiaridad: citas médicas, visitas a la psicóloga, el dentista, compra de la semana, quedar con amigos, salir a hacer fotos...

Está todo en mi agenda, apuntado con fechas y horas para no olvidar nada. Se ha convertido en una parte de mi cerebro fuera de este. Así sé qué toca mañana, pasado y al otro.

Resulta mucho más fácil que vivir en la incertidumbre de si seré capaz de levantarme de la cama, porque no importa; debo realizarlo cuando suena la alarma. Ya no preciso luchar conmigo misma; simplemente, salta el aviso y me muevo. Tengo que moverme, debo moverme, no me doy tiempo ni opción a decidir.

Soy esclava de mis propias decisiones y eso me hace libre.

# Seguir adelante

No sé cuánto durará esta racha de sentirme con fuerza, estar mejor, tener ganas de hacer cosas, poder salir de casa y disfrutar de mis amigos.

¿Será hasta que me vuelvan a cambiar la medicación? Porque en algún momento tendrán que ir retirándola, y eso da miedo. Son mis muletas, las que uso para ayudarme a caminar por la cueva, ahora que poseo los pies, que apenas me sujetan para andar.

Voy poco a poco acercándome a la apertura del otro lado, sin saber si conseguiré salir esta vez o me quedaré cerca, como en tantas otras ocasiones.

Cada vez llego un poco más lejos y sé que se puede hacer, que es posible. He oído noticias de otras personas que atravesaron la gruta y escaparon por el otro lado, aunque parezca imposible.

También sé de gente que se quedó en su cueva y no salió.

Yo no quiero permanecer aquí dentro ni que me devore la oscuridad, mientras veo la vida pasar por la abertura de la gruta.

Deseo disfrutar y vivir las cosas plenamente, sin una pantalla gris que me separe de los demás, aunque semeje que no está allí, que no se puede tocar ni ver, pero que me pone en otro lugar distinto al que están ellos.

Aún sigo en mi cueva, gestionando mi energía para dar cada paso hacia adelante, que me acerca más a la salida. Pero no tengo una varita mágica que me haga llegar al arcoíris que veo al otro lado. Solo me quedan el esfuerzo, las ganas y la ayuda de aquellos que se aventuran dentro para apoyarme un poco y auxiliarme. Hasta ahora, los había alejado a gritos, incluso a pedradas, para que no entraran en un sitio donde soy tan horrible.

Pero he aprendido cosas y una de ellas es aceptar que accedan para darme apoyo. Sin ellos, el arcoíris se aleja y quiero sentirlo algún día.

# Agradecimientos

@eove, Ana padilla, Andrea Proensa, Arcoyrisa, Asunción de los Ángeles, Athe, Aurora Quintana, BeaFerriz, Belén la Serna, Berenice Riu, Bib, Calce, Carmen Casado, Ceci, Celia, Concha, Concha, Cripatia (PatriciaT), Desii, Eduardo del Hierro, Elena González, Eli Soler, Estela (Criando Pulgas), Ester (@\_fesolet), euti, Fuen, Geles, iMarieta, Isabel Vazquez, Itzel, Juan Díez de los Ríos de la Serna, Juan José, Juanjo, Karvala, Katherine Ortiz, Laura, Leo, Loli, Lucia y Borja, Lyrav, mageles, Malasmadres, Mamá y papa, María Almazán, María Benita Saucedo, Maria Isabel Garcia Maestre, María Isabel Peñalosa, Marta, martarivasrius, Mel, Mónica, Montserrat Manresa Boixet, More, Natsu, Nicolás, Patricia Almeida, Pura Gómez, Pumpkin Late, Raquel García, Raquel Nicolás Sanchez, Reiniccia, Rocío Cano, Sara Sola, Sem Campón, Serafink, Sito, Nit y Gael, Sunne, Tere González Buetas, Teresa Conesa, Teresa Saucedo y Manuel Jimenez, Tía Ana, Vanesa ¿Y de verdad tienes 3?, Virginia Jimenez Saucedo (Tata), Zana Mamifutura, Zora Groothuis

# Índice

<a href="#">Seguí caminando</a>	9
<a href="#">Quiero crear recuerdos contigo</a>	11
<a href="#">Para mí ya lo eres todo</a>	15
<a href="#">Hacia el final</a>	19
<a href="#">Conectar</a>	23
<a href="#">Estoy embarazada y tengo miedo</a>	25
<a href="#">Embarazo y viaje</a>	29
<a href="#">Ruptura</a>	31
<a href="#">Me siento sola</a>	33
<a href="#">Los primeros pasos</a>	35
<a href="#">Dentro de la cueva</a>	41
<a href="#">¿Cuándo empezó esto?</a>	43
<a href="#">No pude con la presión</a>	45
<a href="#">Nunca seré suficiente</a>	47
<a href="#">Desaparecer</a>	49
<a href="#">Por si acaso</a>	51
<a href="#">Pastillas</a>	53
<a href="#">La bruma maligna</a>	57
<a href="#">Ginecólogo</a>	59
<a href="#">Sensaciones</a>	61
<a href="#">La medicación</a>	63
<a href="#">Esta es mi cueva</a>	65
<a href="#">La niña rota</a>	67
<a href="#">Terapia</a>	69
<a href="#">Estoy mejor</a>	73
<a href="#">Cambios</a>	75
<a href="#">El otro protagonista de mi vida</a>	77
<a href="#">El protagonista de mi depresión</a>	79
<a href="#">Te dejé de lado</a>	81
<a href="#">El dolor</a>	83
<a href="#">Ideas fijas</a>	85

[Mientras te espero 87](#)  
[Tu mundo 89](#)  
[Cumpleaños 91](#)  
[Tan pequeña 95](#)  
[Sonámbula 99](#)  
[Dependencia 101](#)  
[¿Importo? 103](#)  
[Desesperación 105](#)  
[Enfrentar la vida 107](#)  
[No quiero pastillas 109](#)  
[Lágrimas 111](#)  
[Incapaz 113](#)  
[Cuando necesito algo 115](#)  
[Deseos mal entendidos 117](#)  
[Pérdida 121](#)  
[Estoy mejor, de nuevo 123](#)  
[Altibajos 125](#)  
[Si no llego a estar ahí para ti algún día... 127](#)  
[No es por ti 129](#)  
[¿Qué es esto? 131](#)  
[La oscuridad 133](#)  
[No tengo más yo 135](#)  
[El dolor 137](#)  
[Nervios 139](#)  
[Mi turno 141](#)  
[Este es mi momento 143](#)  
[Un ingreso 145](#)  
[Sin ti 147](#)  
[Cicatrices 149](#)  
[Parecidos 151](#)  
[Con pinzas 153](#)  
[Más pastillas 155](#)  
[Elijo el arcoíris 157](#)  
[Si no hubieras llegado 159](#)  
[¿Te cambiaría por ella? 161](#)  
[No pierdo la esperanza 163](#)

[Daríá mi vida 165](#)

[Los demás 167](#)

[Rutinas 169](#)

[Seguir adelante 171](#)

[Agradecimientos 173](#)