

Diario del Cuidado



ANCESTRAS

Eran muchas manos de mujeres -algunas más pequeñas que las otras- dispuestas para preparar el alimento de todo el día. Algunas hacían las arepas del desayuno, otras preparaban la olla para el chocolate, entre miles de tareas más. La abuela siempre prefería moler. Se sentaba sola en su rincón con sus pensamientos y sus dolores a darle vueltas a ese molino infinito que le apretaba el pecho.

Violeta era una de las hermanas mayores, tenía los mismos crespos de la abuela y era considerada una niña temperamental. Por eso le decían «La Reina», porque mientras todas tenían una función de cuidados, ella estaba en su rincón pensando, leyendo y sintiendo por todos. Aquella niña crespa sentía en la piel las emociones de cada uno en esa casa y tenía la capacidad de canalizarlo. El único sentimiento que no lograba entender ni canalizar era el dolor de la abuela y eso la martirizaba.

¿Cómo era posible que la abuela guardara tanto dolor en el pecho y pudiera seguir cuidando en su día a día? ¿Por qué nadie la consolaba?

Aquella mujer de crespos enredados que trataba de calmar a sus catorce cachorros, se veía siempre sonriente, siempre cuidadora, siempre dadora. Ella era la imagen de templanza y eso fue lo que

pudo transmitir en vida. Quizás por ello pudo criar a sus hijos e hijas entre mangos, animales, plantas y mucho calor. No nombraba a ninguna figura masculina porque no merecía ni siquiera una palabra.

El calor en esta casa se pegaba a la piel y a veces costaba respirar. El patio de la casa era amplio, lleno de luz y de plantas. Tal vez por eso los pajaritos se refugiaban allí todos los días. La cosecha de mangos del árbol de esa casa marcaba las estaciones. En algunos momentos del año el piso del patio se veía amarillo y lleno de animales buscando alimento. La fragancia dulce de esa temporada se quedaría marcada en el corazón de Violeta y en su memoria, hasta el día de hoy.

El momento que compartían ellas todos los días eran las tardes, cuando el sol ya se escondía y el sofoco les daba tregua. La abuela sacaba su fogón de carbón, lo prendía con paciencia y ponía varios plátanos maduros a cocinar lentamente. Violeta era la única que la acompañaba en este ritual diario. Mientras cocinaba, se tomaba un café tan cargado que su olor la dejaba pasmada. En esos momentos de silencio, la abuela olía a tristeza y ella lo podía sentir. Su mirada se iba al infinito y respiraba tan suave que su pulso era casi imperceptible. Ese olor a agonía se le incrustaba en el pecho y hacía que su mar interior explotara. Quizás por eso Violeta fue una niña

llorona, un mar de lágrimas. Ella lloraba lo que la abuela trataba a toda costa de enterrar bajo la tierra del patio.

Con los años, Violeta entendió que dio a la madre la capacidad de seguir viviendo gracias a que pudo enterrar los pedazos de corazón roto en su pecho de niña. Se había convertido en una extensión de su dolor y era algo que llevaría con ella siempre.

Tal vez este es ahora su único recuerdo de infancia.

Quizás el olvido dice más de lo que creemos. Tal vez hay cosas que preferimos olvidar, para que dejen de doler. Otras se quedarán siempre en nuestra memoria, como el olor del árbol de mango en la casa de la abuela o su mirada perdida en esas tardes lánguidas en casa. Los ojos de esa niña crespa, que ya no es niña se ven cada vez más apagados y su mirada es cada vez más infinita.

¿Será que algún día olvidarás esa casa llena de plantas y su olor a mango azucarado? ¿Algún día dejarás salir ese dolor que llevas clavado en tu corazón y que también se sostiene en las ramas que has dejado crecer en tu vida?

*

Cuidar a Violeta ha traído cambios inmensos en mi vida y la de quienes la rodeamos. Para mí, ha implicado tomar decisiones sobre

mi trabajo, sobre el lugar donde vivo, sobre el tiempo que necesito y sobre todo, sobre lo que puedo y no puedo hacer, es decir, sobre mis límites.

Cuando empecé a sentir que la perdía lentamente, se me partió el corazón.

-¿Qué día es hoy?

-Es lunes festivo 15 de junio mamá.

-¿Qué día es hoy?

-Es lunes festivo 15 de junio mamá.

-¿Qué día es hoy?

-Es lunes festivo 15 de junio mamá.

-¿Qué Día Es Hoy?

-Es Lunes Festivo 15 De Junio Mamá.

-¿Qué Día Es Hoy?

-Es Lunes Festivo 15 De Junio Mamá.

Cuando me repites diez veces la misma pregunta te contesto diez veces lo mismo. Al comienzo te confieso que era insoportable, me ganaban la impaciencia y la frustración. Ahora lo hago casi de forma automática- sin embargo- siento que me lleva a un estado mental de eterno retorno.

¿Por qué siento que llevo pedazos de mi abuela cuidando con su corazón partido en mi ADN? ¿Por qué las mujeres nos perdemos en el cuidado de los demás?

Dicen que las mujeres compartimos más de lo que creemos con nuestras ancestras. Las heridas heredadas nos pueden definir, pero también, nos muestran el camino de regreso a nuestro propio refugio.

*

Esta semana leí la dedicatoria que una amiga publicó tras la muerte de su abuela. Era un mensaje muy conmovedor y logró tocar mis fibras más sensibles. En estas letras, ella la despedía con mucha nostalgia y pedía que ojalá su madre pudiera retomar su vida, pues siendo su cuidadora más incondicional, estaba ya desnutrida de darle hasta la última gota de vida que pudo.

Las necesidades de una persona mayor con necesidades de cuidado o apoyo, son muchas. Por esto, ese mensaje que parece simple, retumbó en mi pecho como una campana de una iglesia antigua.

A veces los días se pasan lentos. Otros, me vuelco en esas necesidades, y luego termino tan cansada que ni siquiera vivo mi propio camino. Lo que más me cuesta es la tristeza que encierra

vivir la enfermedad de mamá en tiempo real, ver sus cambios, sus resistencias a tu cuidado, su desconexión por momentos, su rabia (muchas veces contra ti), esto no tiene nombre. Es perder a mamá de a pocos, en un camino que se hace infinito. Es reconocer su vulnerabilidad y la mía de paso.

Llevo ya varios años cuidándote mamá, desde que empezó tu pérdida de la memoria. Sé muy bien que día a día enfrentas olvidos, sinsabores, frustraciones. Te veo rascándote la cabeza con fuerza, como si quisieras arrancarte el pelo del desespero. Ahora todo tiene sentido. Me estabas dando señales que no logré entender. Me estabas diciendo que sabías que algo no andaba bien en tu cabeza, que poco a poco veías perderse un poco más a la mujer que fuiste.

El olor del mango sigue siendo tu lugar seguro. Algunas cosas simplemente no se pierden nunca. Tal vez son aquellas cosas que acercan lo que amamos y sentimos propio. Siempre veo cómo tu cara se ilumina cuando hay jugo de mango en casa y me pregunto si sientes una tierna llegada de vuelta a los brazos de la abuela.

Ahora todos los días veo a los ojos a la enfermedad. Todos los días sin falta, la vida me recuerda que Violeta está enferma y que su condición tiende a complicarse más y más. Es como vivir sintiendo una cuenta regresiva acelerada, que además, te mueve a no querer separarte de esta persona, que de una u otra forma ya se ha ido.

Escribir este diario me permite poner en palabras lo que siento cuidando y sacarlo a la luz a pesar de que está bien enterrado en el fondo de la alacena de las cocinas antiguas de nuestras abuelas.

Allá en esos patios que todavía huelen a mango.

*

Cuidar a mamá ha sido ante todo una lección de humildad, de ser consciente de mis límites y de aceptar la realidad que tengo ante mis ojos y mi corazón. Quizás en el primer momento de su enfermedad, sentí el impulso de querer saber todo sobre la enfermedad, de buscar a las y los mejores profesionales, de tratar de hacer algo para que esta situación cambiara. Ante la incertidumbre y el dolor, salieron mis ganas de hacer algo, de no quedarme quieta con ese diagnóstico tan desolador, de tratar de mejorar aquello que simplemente debía vivir.

No somos nadie para creer que podemos controlar o cambiar situaciones como las que he descrito en estas páginas de diario. En realidad creo que muchas personas caemos en esa visión poco realista de querer «hacer hasta lo imposible» y por el camino quemamos nuestras alas.

El exceso de empatía o la necesidad de controlar aquello que no está en nuestras manos, nace del dolor o del miedo, o de otros lugares o

heridas profundas de nuestro ser. Entender que tenemos límites, que hay situaciones que nos desbordan, que debemos sentir el dolor y transitarlo, es una de mis mayores lecciones.

De cierta manera, vivir esta enfermedad juntas, cuidarte, descubrir mi lado más vulnerable, me ha salvado la vida y me ha redireccionado hacia un lugar de humildad, propósito y aceptación.