



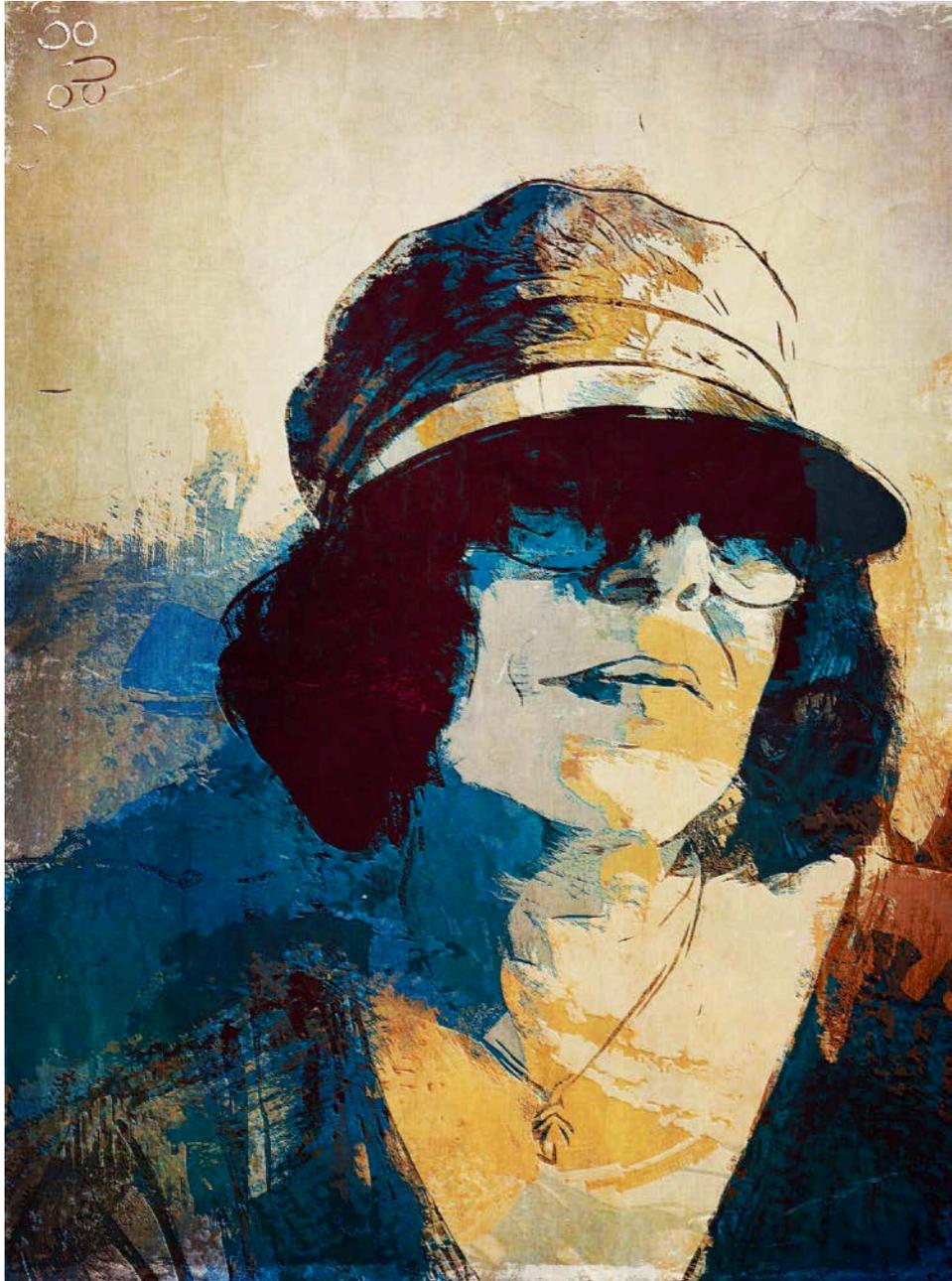
La terapia de Chejov

Anca Balaj

© del texto e imágenes Anca Balaj 2022

*A la gente le encanta hablar de sus enfermedades, a pesar de que son
las cosas menos interesantes de sus vidas.*

Anton Chejov



La terapia de Chejov

Cuentan que Chejov, el dramaturgo, cuando se acaloraba hasta el enfado en alguna discusión, se marchaba de la sala amenazando al ofensor:

—¡Nos veremos en mi próxima obra!

Y, efectivamente, en su siguiente obra aparecía un personaje que se parecía de manera llamativa al susodicho, ridiculizándolo sin piedad. Así se desquitaba Chejov de cualquier ofensa, sin más secuelas para su salud mental.

En este libro no hay caricaturas de los personajes que han desfilado por mi vida, tampoco hay venganzas ni desquites. Todos ellos son personajes reales, el relato sus actos es verídico y los diálogos son tal cual los escucharon mis oídos. Por la boca muere el pez.

Cuestión de decoro

Hay que guardar el decoro y el sentido de la discreción. Una no puede acaparar la atención durante el tiempo que le plazca o le venga bien, sino que debe medir con precisión cuánto tiempo es adecuado demandar atención y afecto, y en qué grado.

Si una dice que tiene una enfermedad, por poner un ejemplo, una enfermedad que tenga suficiente gravedad como para recibir la atención generalizada, porque es de suponer que va a morir en breve, entonces una se tiene que morir en un plazo razonable. Pongamos entre cuatro y seis meses. Más de eso es de mal gusto y podría pensarse que solo pretende llamar la atención, ocupar una posición protagonista en las vidas de los demás por tiempo indefinido, algo del todo inasumible e intolerable. Si tienes una enfermedad mortal, te mueres cuando toca y ya está. Los seres queridos de bien te



colmarán de atenciones y regalos hasta el fatal (pero esperado) desenlace y todos quedan en paz una vez superado el trance. Llorarán desconsolados, pero felices de haberte procurado un final amoroso, tan amoroso que podría borrar cualquier desacuerdo pasado.

En mi caso ya han transcurrido años y aquí sigo. Hace mucho que no recibo las atenciones con las que, decorosamente, todos me colmaron los primeros meses, *comme il faut*.

—Tampoco te aproveches de que tienes cáncer — dijo mi hermana al cumplirse un año desde el anuncio de mi enfermedad.

Yo había pasado con mucho cualquier límite del decoro y, hay que comprenderlo, resultaba agotador mantener durante tanto tiempo el interés por la evolución de la metástasis, mi estado de ánimo o

cualquier otro aspecto relacionado con mi salud, atendiendo novedades cada cuatro semanas... porque a fin de cuentas cada quien tiene su vida, tarde o temprano hay que prestar atención a las lavadoras, los perros y la paella con invitados del próximo domingo.

Por eso, justo por eso, es de mal gusto alargar la situación más allá del límite correspondiente. A mi hermana le resultaba agotador mantener la atención en mí por tanto tiempo. Y resultaba hasta absurdo hacerlo teniendo en cuenta que yo no mostraba señales de empezar a agonizar ni remotamente. Si una quiere recibir atención más allá de unos meses, al menos podría agonizar. Es una cuestión de decoro.



Statu quo

—A veces cuesta mantener la esperanza —sollozó J. al otro lado del teléfono.

Llevaba media hora hablando con él, pero todavía no sabía qué esperanza era la que le costaba mantener porque su vida no estaba nada mal. No obstante, le consolé, como era habitual.

Una vez transcurridos los cuatro o seis meses de enfermedad, si una no se ha muerto, tiene que empezar a retomar sus antiguos roles en cada relación. No se puede prolongar eternamente un cambio de roles, ni siquiera por este tipo de motivos sobrevenidos. Si no hay desenlace en un plazo razonable, se vuelve a la normalidad y listos.

Lo mío es animar a los demás. No soy la persona que buscan para irse de copas, para comprar modelitos, o compartir cotilleos, pero donde haya un

sinsabor, problema o catástrofe, soy la primera de la lista. Dicen (más de uno) que soy su psicóloga gratuita. Desde decenas de años a.c. (antes del cáncer) las "consultas" solían ser diarias y prolongadas, así que, una vez transcurrido el tiempo prudencial sin defunción por mi parte, todo retomó su antiguo *statu quo*.

—La esperanza está sobrevalorada —le dije con toda sinceridad.

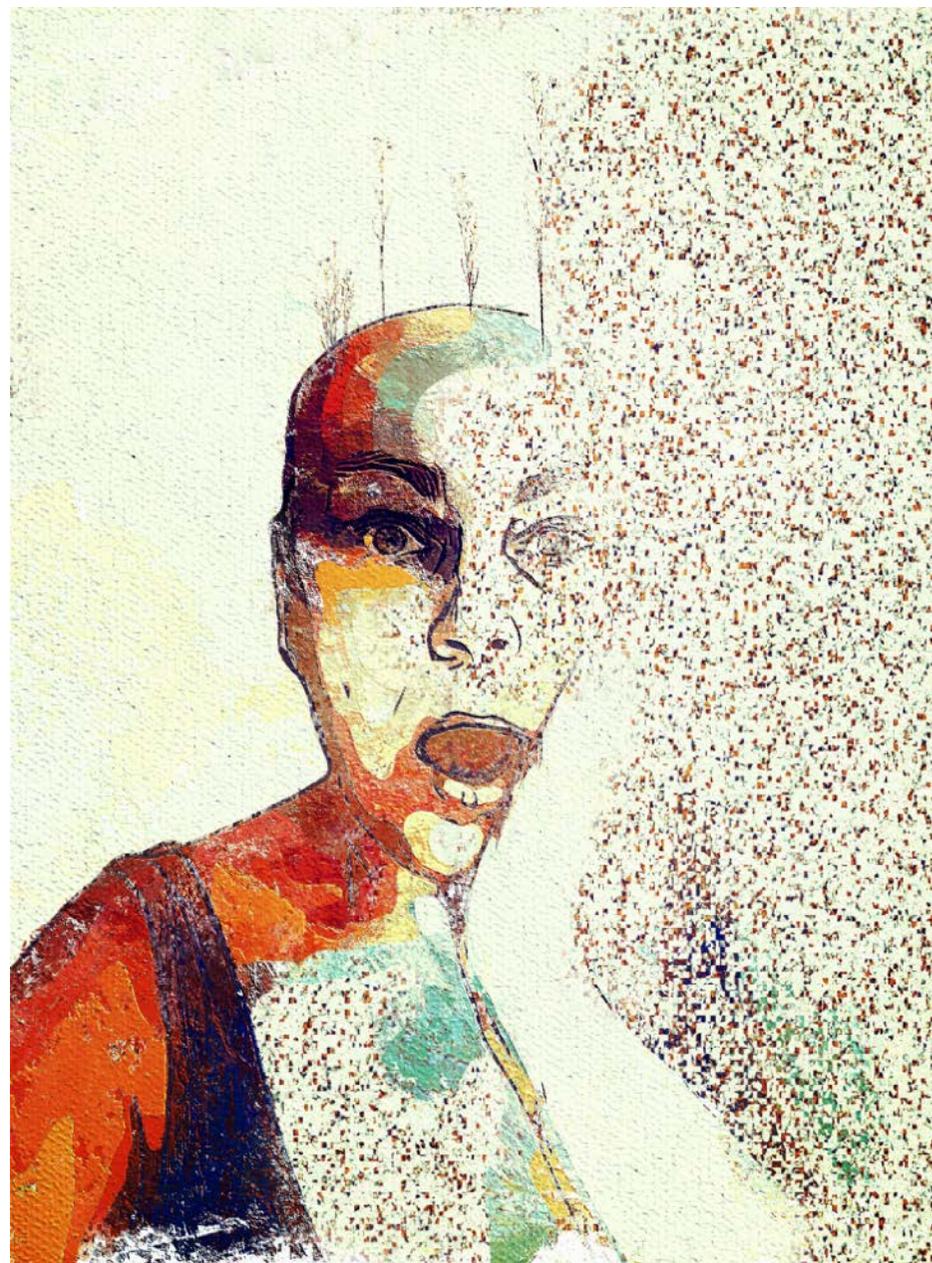
"Yo no tengo ninguna y aquí estoy, consolándote a ti." —es lo que no le dije, cumpliendo a rajatabla con mi papel establecido en la normalidad a.c.

Circunstancias facilitadoras

Hay algunas circunstancias que podrían facilitar una pequeña prórroga a los seis meses de empatía establecidos. Por ejemplo, una debería quedarse calva. En estos casos está muy bien visto, al contrario de lo que ocurre con las alopecias por otras causas.

—¡Rápate la cabeza! —fue de las primeras cosas que me dijo mi hermana al saber de mi enfermedad; por la insistencia con la que trataba de convencerme, daba la sensación de que le hacía mucha ilusión.

El tratamiento que iba a seguir no me dejaría calva, pero, aún así, es muy considerado para con los demás quedarse calva cuando se tiene un cáncer. Ayuda a mantener vivas las ideas que se tienen sobre esta enfermedad, sin necesidad de cuestionarse nada. Porque seamos sinceros, bastante faena es cambiar



los papeles de la relación y dedicarte atención, como para encima tener que revisar creencias arraigadas que están perfectamente como están.

Yo no me afeité la cabeza y creo que fue este el motivo de gran parte de lo ocurrido a partir de los seis meses. No tuve en cuenta las necesidades de los demás. Bien rapada y con el usual pañuelo enrollado en la cabeza, les resultaría fácil recordar mi situación y, de este modo, mantener cierta actitud. Ellos necesitaban un recordatorio visual que, en un segundo, les situara en la nueva realidad. De lo contrario, con las prisas, los niños, los perros y las paellas con invitados, simplemente todo lo ajeno se acaba quedando en la memoria lejana, que es como un cajón de sastre al que va aquello que no sea urgente o importante.

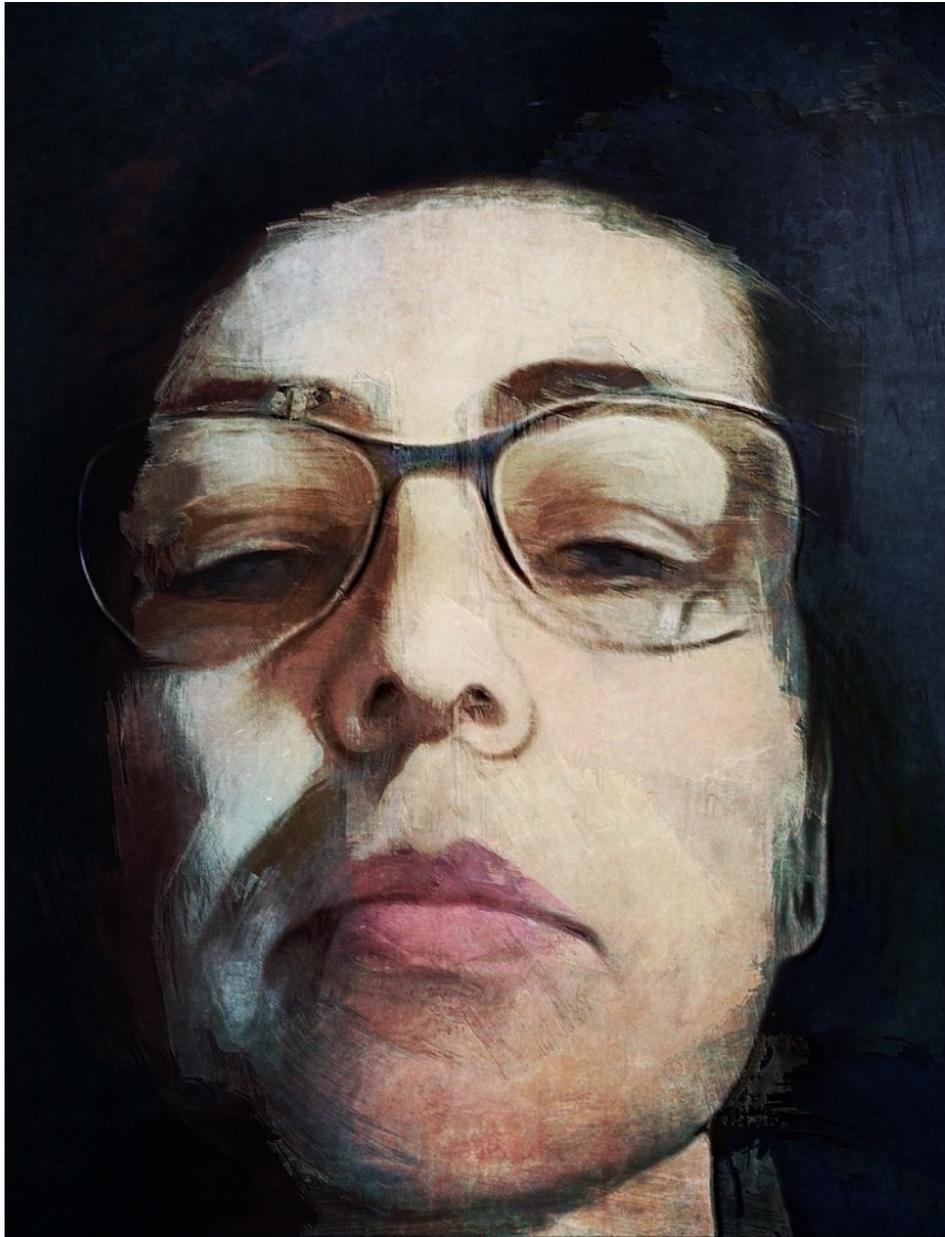
Me compré un montón de gorras y sombreros para disimular el aspecto de mi pelo, que se había vuelto medio liso, medio rizado, sin respetar los

mandatos de la moda. No compré un solo pañuelo. Cada vez que me veían, yo lucía una gorra o sombrero diferente, muy chic, porque para colmo de la falta de decoro, me quedaban bien.

—Parece que no tengas nada —constató mi hermana la última vez que nos vimos.

A partir de entonces mi hermana se relajó mucho más de lo que ya estaba. Dejó de interesarse por los resultados de las pruebas y retomó la vieja costumbre de ni siquiera leer mis mensajes.

Debí haberme rapado.



Mejor persona

— Te agradezco mucho el detalle, pero en este momento puedo comer muy pocos alimentos sin desencadenar una diarrea atroz. No puedo comer estos cruasanes y menos todavía rellenos de chocolate.

—Hazlo por mí —suplicó B.— me harías muy feliz.

De lo primero que me dijo la oncopsicóloga fue que los demás necesitaban ayudarme y que tenía que permitirselo. En aquel momento no se habló de que esto tendría una duración limitada y que después ya tendría tiempo de apañármelas sola. Creo que nadie pensábamos que yo fuera a superar el plazo decoroso de fallecimiento y no era necesaria tal advertencia.

Así que en aquella sesión nos centramos en la cuestión de permitir a los demás ayudarme, para que

se sientan bien. Cuando de hacer sentir bien a los demás se trata, a mí me falta tiempo. Llego a extremos imperdonables con tal de que otro, cualquier otro de todos los otros que hay en el mundo, se sienta bien consigo mismo.

Una amiga con cáncer incurable es una gran ocasión para sentirse bien con uno mismo, una ocasión que puede llegar a sanar heridas mucho más allá de esa amiga con cáncer y, en cierto modo, es deber de la enferma satisfacer estas necesidades emocionales que atormentan a los sanos.

Así las cosas, salí muy concienciada de la consulta y predispuesta a dejarme ayudar. El caso es que hubo un malentendido que me causó numerosas desavenencias. Se trata del concepto de ayuda, en sí mismo. A veces un concepto equivocado lo puede arruinar todo, por mucha voluntad que se ponga en hacer las cosas bien.

Por alguna razón, en mi cabeza se había instalado la idea de que la ayuda que los demás me

proporcionaran iba a ser beneficiosa para mí o, en todo caso, no sería nociva. Digamos que yo pensaba que ayudar era proporcionar al otro algo que necesita y no cualquier cosa al tuntún. Por ahí iban los tiros de la oncopsicóloga, pero no lo entendí en su momento, no me recalcó lo suficiente que lo que necesitan es sentirse mejor ellos y que eso no implicaba que yo fuera a sentirme mejor.

Pasé mucho tiempo preguntándome por qué a B. le hacía tan feliz provocarme una diarrea. Ahora sé que lo de la diarrea le daba igual, ella solo quería sentirse mejor persona. Algo en su interior reclamaba la entrega de esos cruasanes de chocolate para redimir a saber qué otras culpas o complejos. Aquello no tenía nada que ver conmigo.

Sentirse sin ser

Es cosa mía, pero sigo sin entender por qué nadie quiere sentirse mejor persona en vez de procurar serlo y ya está. Algo hay en el cerebro humano que prioriza el sentirse de una determinada manera en vez de enfocarse en serlo.

Tras algunos meses de sollozos llegó el momento en que J. necesitó sentirse útil. Era el siguiente paso en su proceso de sanación y recuperación de la esperanza. ¿Y qué mejor ocasión que una amiga con cáncer para resolver el asunto de manera contundente?

A partir de ese momento empezaron sus insistencias para hablar. Ya no se trataba de escuchar sus lamentos, sino de lamentarme yo y así consolarme él y animarme, sintiéndose útil.

No soy muy de lamentarme, la verdad. Este rasgo mío ha empeorado mucho las relaciones con los demás, una vez transcurridos los seis meses de



decoro, porque a ver por qué iba nadie a prestarme atención si, cada vez que preguntan, respondo que estoy bien. Ni calva, ni agonizante, ni quejumbrosa... Vamos a ver...

El caso es que en una ocasión, desbordada por algunas cuestiones médicas, sí le había contado a J. alguno de mis sinsabores de la enfermedad.

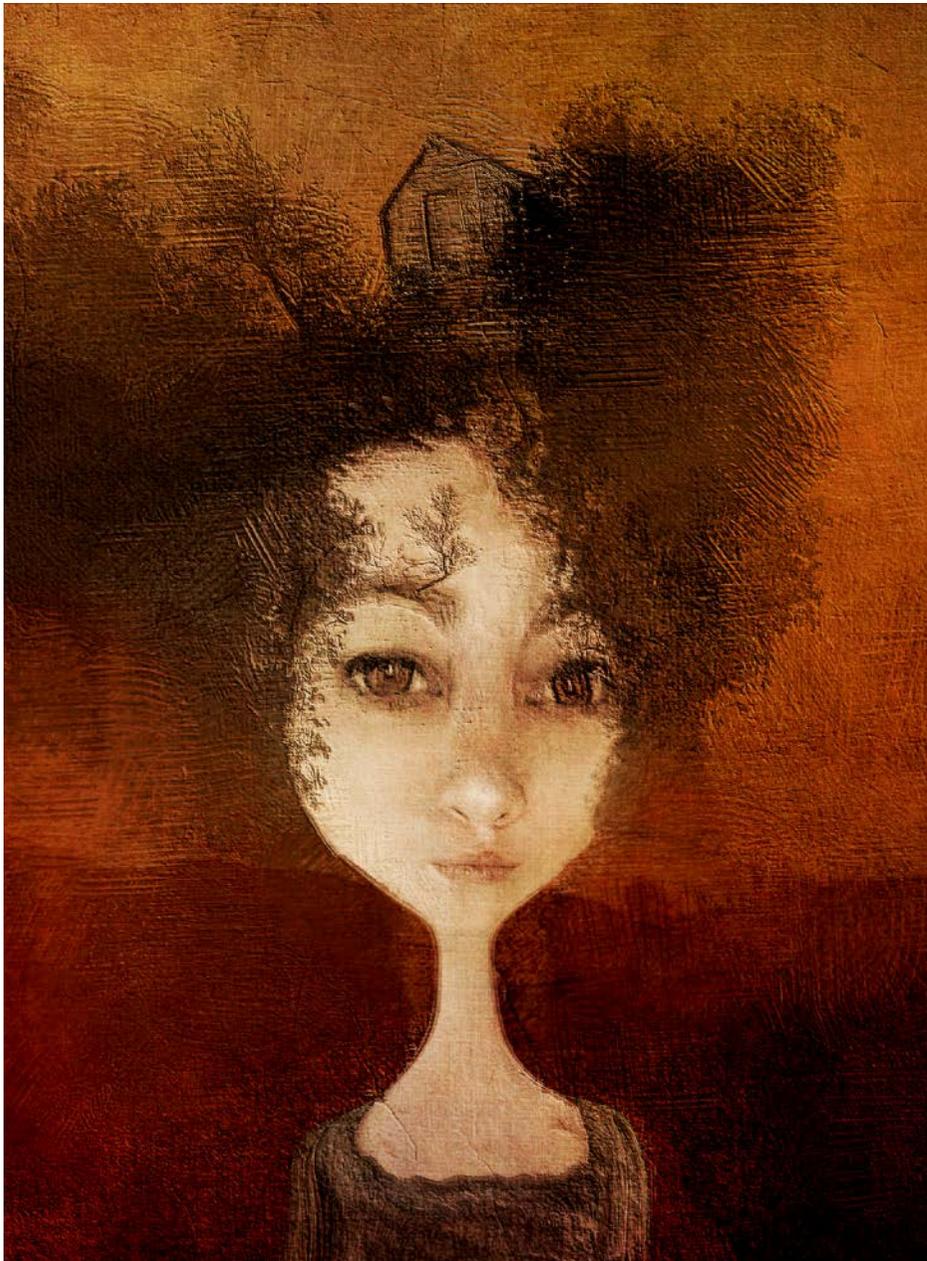
—Ánimo. Tú tienes fuerza.

Esa fue su única respuesta, pero la mirada abrumada por lo escuchado perduró un buen rato. A esa mirada yo la llamo "cara de pescado" porque tiene la misma expresión que la sardina en el plato. Visualízalo. Bien, ahora me entiendes.

Decidí que no era la persona adecuada para mis escasos momentos de desbordamiento emocional. Ni su respuesta era adecuada, ni lo era el efecto que el contacto con mi realidad producía en él.

Cuando necesitó que yo hablara para sentirse útil, yo necesitaba lo contrario. En cuanto asumes la realidad, solo quieres vivir día a día y que venga lo que tenga que venir; ya sufrirás y te quejaras cuando haya motivos para ello, de momento el día de hoy es bueno y toca vivirlo. ¿Para qué hablar?

Así lo hice saber, pero no surtió efecto: para J. hablar era como los cruasanes de chocolate para B., lo de menos era lo que yo necesitaba. Aquello tampoco tenía nada que ver conmigo.



Herederos

También es de mal gusto presumir de resultados médicos esperanzadores ante los herederos. A mi sobrina (aparecida de la nada tras años sin noticias tuyas, pero muy arrepentida y queriéndome mucho esta vez) no le sentó demasiado bien el resultado de mi primer TAC tras el nefasto diagnóstico.

—¡Todavía no me muero! —le solté con desconsiderada alegría.

Ella había hecho planes de independizarse pronto y, para ello, mi pequeño piso era un elemento clave. No me preguntes cómo lo sé, pero lo sé con certeza.

El caso es que si una dice que se va a morir, se tiene que morir. No se puede jugar a la ligera con las ilusiones ajenas, con sus planes de vida... Un desencanto como este causará tanto sufrimiento, que podría arruinar la relación, como ocurrió en mi caso.

En mi defensa diré que no tengo el más mínimo control sobre la evolución de la enfermedad y los resultados de los TACs. Es una defensa pobre, lo sé, porque si tuviera control sobre ello los resultados serían todavía más decepcionantes para mi sobrina. Pero no tengo el control. Lo único que yo hago es tumbarme en la máquina con los brazos extendidos hacia atrás cada pocos meses. A veces me tumbo en otras máquinas, ya sea con los brazos extendidos o atados entre sí, pero esta es mi única participación en estas pruebas.

Hubo un silencio después de la noticia acerca del desconsiderado aplazamiento temporal de mi defunción.

—Bueno, la vida es como es y ya veremos lo que pasa —respondió al fin, en plena fase de negación.

Nunca más hablamos del tema, pero a partir de ese momento las llamadas se espaciaron, ya no hubo momentos para vernos y finalmente, su actitud hacia mí volvió a ser la de a.c.

La decepcioné profundamente, lo sé. Por eso he decidido no tener más herederos, así no decepciono a nadie.

Prioridades egoístas

A P. tengo que agradecerle que ni se molestó en fingir que le importaba algo de esto. Cuando se lo conté escuchó con aplomo y poco más. En los siguientes encuentros el tiempo para contar lo de cada una se repartió equitativamente, pero confieso que era yo misma la que cambiaba de tema: su expresión de agobio era incómodamente explícita. Poco después, mi historia empezó a aburrirla soberanamente, de modo que consultaba sus mensajes en el móvil mientras yo le contaba los resultados de esas primeras pruebas de diagnóstico.

A partir de ese momento nos centramos en los roles a.c. y nuestras conversaciones giraron en torno a sus proyectos artísticos. Mi rol a.c. con P. era de *coach* y lo cumplí a la perfección, sin molestar más con mis teclas de enferma.

El caso es que, por mucho que tratara de ignorarlas, las teclas estaban ahí y me costaba



bastante hacer *coaching*. En aquel momento ni siquiera tenía fuerzas para dar un breve paseo y prepararme la comida en un mismo día; tenía que elegir una cosa o la otra y alternaba los días para así poder alcanzarlo todo. No encontraba por ningún lado las energías para animar a otros a vivir su vida alegremente.

En cambio a P. le había funcionado el *coaching* inicial y estaba en plena etapa creativa. Me envió un texto que debía revisar, aplaudir y sugerir ideas al respecto... pero no lo atendí debidamente. Le dije a P. que lo revisaría más adelante, pero lo cierto es que no lo hice. Se me acumularon otras prioridades; admito que podría considerarse egoísta por mi parte.

Imagino que P. quedó a la espera, indefinidamente. A juzgar por los meses de silencio que siguieron, imagino que la defraudé. O simplemente, al ver que no podía cumplir con mi papel a.c. pasó a otra cosa, es posible que buscara otro *coach*, no lo sé.

—Ha pasado tiempo, pero he pensado mucho en ti —me escribió tres meses después, a punto de venir aquí de vacaciones.

Para entonces yo ya había empezado a cambiar el destino de mi todavía escasa energía. Es algo que no sentó muy bien a muchos de mis contactos a.c.: no solo les había privado del triste desenlace, sino que encima me había vuelto egoísta.

P. también quedó desconcertada por mi respuesta, sin pelos en la lengua (lo de los pelos es algo que tendré que resolver, parece que no acabo de acertar dónde es adecuado tenerlos y dónde no). Que si necesitaba algo, dijo al despedirse, que ya sabía.

Sí, necesitaba una amiga. La había necesitado desde el principio.

Desde ese momento P. se convirtió en una de esas personas que solo existen en tu vida porque dan un *like* en Facebook alguna vez.



Consejos

Además de esa falta de pelos en la lengua, también peco de cabezonería.

—Lo que pasa es que no te dejas ayudar —me recriminó J.—. Todo empieza y acaba en ti misma, si te doy un consejo, no lo sigues.

Bueno, la réplica fue algo más larga, usó conmigo la técnica del sandwich que él mismo me contó que utiliza cuando tiene que hacer una crítica. Se supone que se me debería olvidar esto cuando se aplica a mí. La técnica consiste en decir algo halagador antes y después del latigazo. En este caso fue que soy admirable y tiene mucho que aprender de mí en muchos aspectos, peeeero... ¡chass!

Y ya me sale el mal carácter. Esta vez tampoco callé, porque si encima es obligatorio acatar las indiscretas incursiones ajenas en la propia vida... se

sale de mi capacidad actual para dominar mi temperamento. Esta capacidad está en fase menguante con respecto a a.c.

Le cuestioné, a ver por qué tenía que confiar en su opinión más que en la mía propia, siendo que también tengo un cerebro plenamente funcional; no hubo respuesta.

Cuando planteo así la cuestión nunca hay respuesta, pero una y otra vez mi cabezonería de hacer lo que considero oportuno, sin acatar los consejos de tanta gente bienintencionada, resulta motivo de tensiones en mis relaciones. Por lo que se ve, no es plato de buen gusto dar un consejo y que acabe sepultado en el cementerio de los consejos nunca acatados.

Lo primero que recibes, después del diagnóstico de cáncer, son consejos. Todo el mundo conoce una cura mucho más eficaz que la que te propone tu médico. Son, además, curas Universales, quien las

ideó ni siquiera necesita saber qué tipo de cáncer tienes, menos todavía el subtipo. Estos sabios no necesitan biopsias ni ninguna otra prueba de diagnóstico, porque sus remedios, como ya he dicho, son Universales. Y si haces preguntas al respecto (no lo hagas, no pierdas el tiempo), te informarán de que hay datos, no ensayos clínicos precisamente, sino "datos" que reflejan que mucha gente que ha seguido estos tratamientos no ha muerto... todavía.

Así, en las primeras horas desde que se supo mi enfermedad, recibí diversos documentos con tratamientos a base de zumos, de dióxido de cloro que lo cura todo y hasta de curación con el poder de la propia mente. No importó que pidiera explícitamente que no me enviaran nada de esta basura, o que advirtiera de que no iba a leer ni una línea: me lo enviaron de todos modos. La gente que todavía se cree inmortal no tiene ningún respeto por el tiempo ajeno y, si tienen un consejo que darte, no

cejarán en su empeño de endosártelo, cueste lo que cueste.

Cuando no hubo más remedio, J. admitió que, efectivamente, confiar en una misma y en el propio criterio no es un defecto. Y ya no supo qué más decir.

Ese día volví a casa agotada. Ese día el TAC había reflejado los peores resultados, aquellos que yo cruzaba los dedos para que no ocurrieran nunca y J. lo sabía. Por eso, ese día esperaba una tregua, si no apoyo, al menos un día sin críticas absurdas y sin tener que defender mi espacio.

Pero no hay tregua. Ni un día.

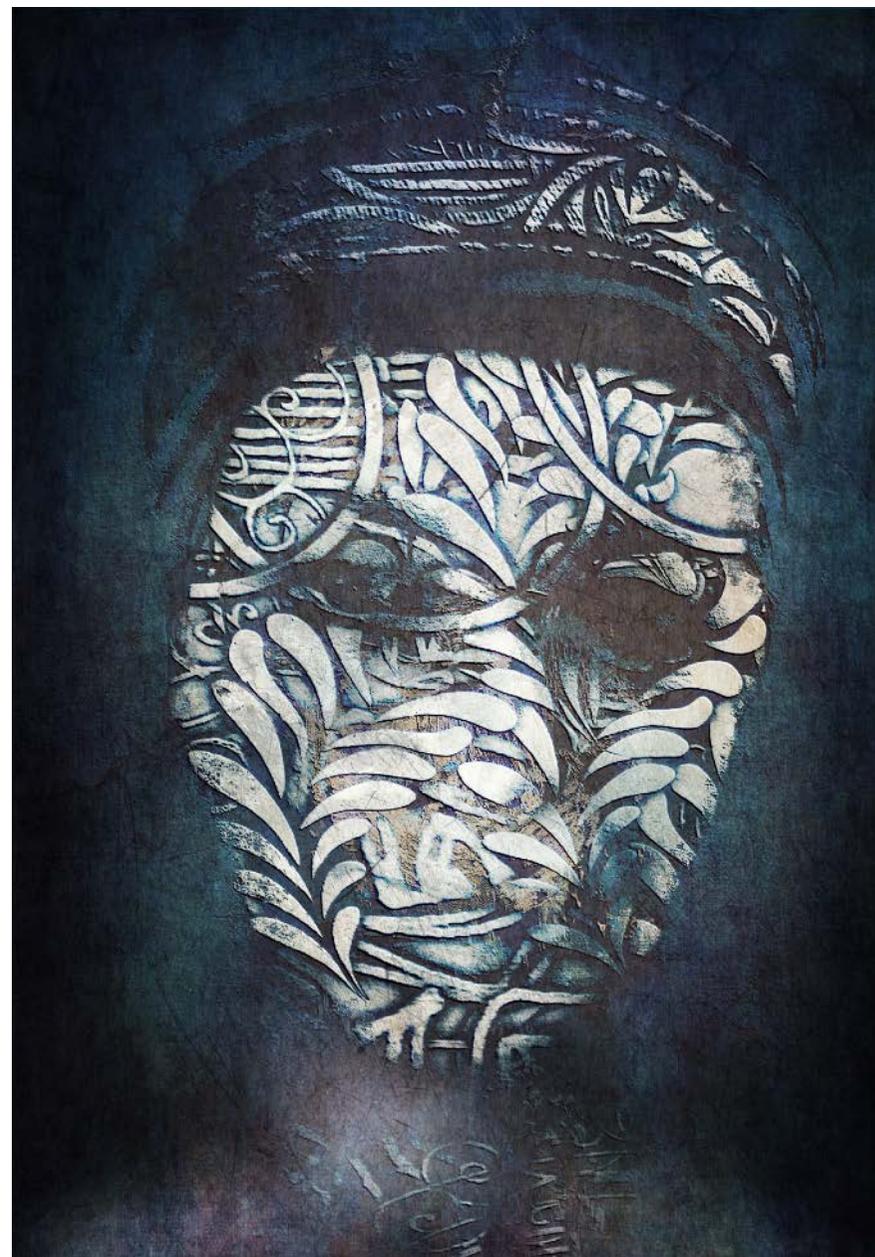
Si necesitas hablar

Algo de cierto sí que hay en que no me dejo ayudar. Pero, visto lo visto, ¿quién podría culparme? La ayuda que recibo no tiene nada que ver conmigo, así que... ¿por qué iba a aceptarla?

No obstante, aunque sea una ayuda tan dañina como unos cruasanes de chocolate en estómago revuelto, es de mala educación y muy egoísta por mi parte rechazarla. Los demás necesitan sentirse mejor respecto a mi cáncer y es de buena amiga, compañera y ciudadana procurarles el bienestar.

Muchos se me ofrecen para hablar: "si necesitas hablar ya sabes...".

Sí, sí, necesito hablar. Hace bastante tiempo que necesito hablar y no tengo con quién, pese a tener tantas ofertas disponibles. Y es que "hablar" tiene muchas formas y niveles de profundidad y hay



discrepancia entre oferta y demanda en este caso.

La oferta: si necesitas desahogarte, haré acopio de valor y escucharé tu desesperación y tristezas; luego te abrazaré y te diré: "ánimo" o "fuerza", o ambas. Y después volveré a casa meneando la cabeza con condescendencia, porque no somos nadie.

La demanda: necesito tener una conversación profunda y filosófica sobre la muerte.

Aquí está la palabra espantosa. Cuando digo "espantosa" lo digo en sentido literal, porque espanta toda la oferta, nadie hace acopio de tanto valor como para tener una profunda y filosófica conversación sobre la muerte. Y se me hace extraño, porque de todas las cosas que pueden pasarnos en esta vida, la única segura es la muerte. Sin embargo es el único tema del que se huye como de la peste.

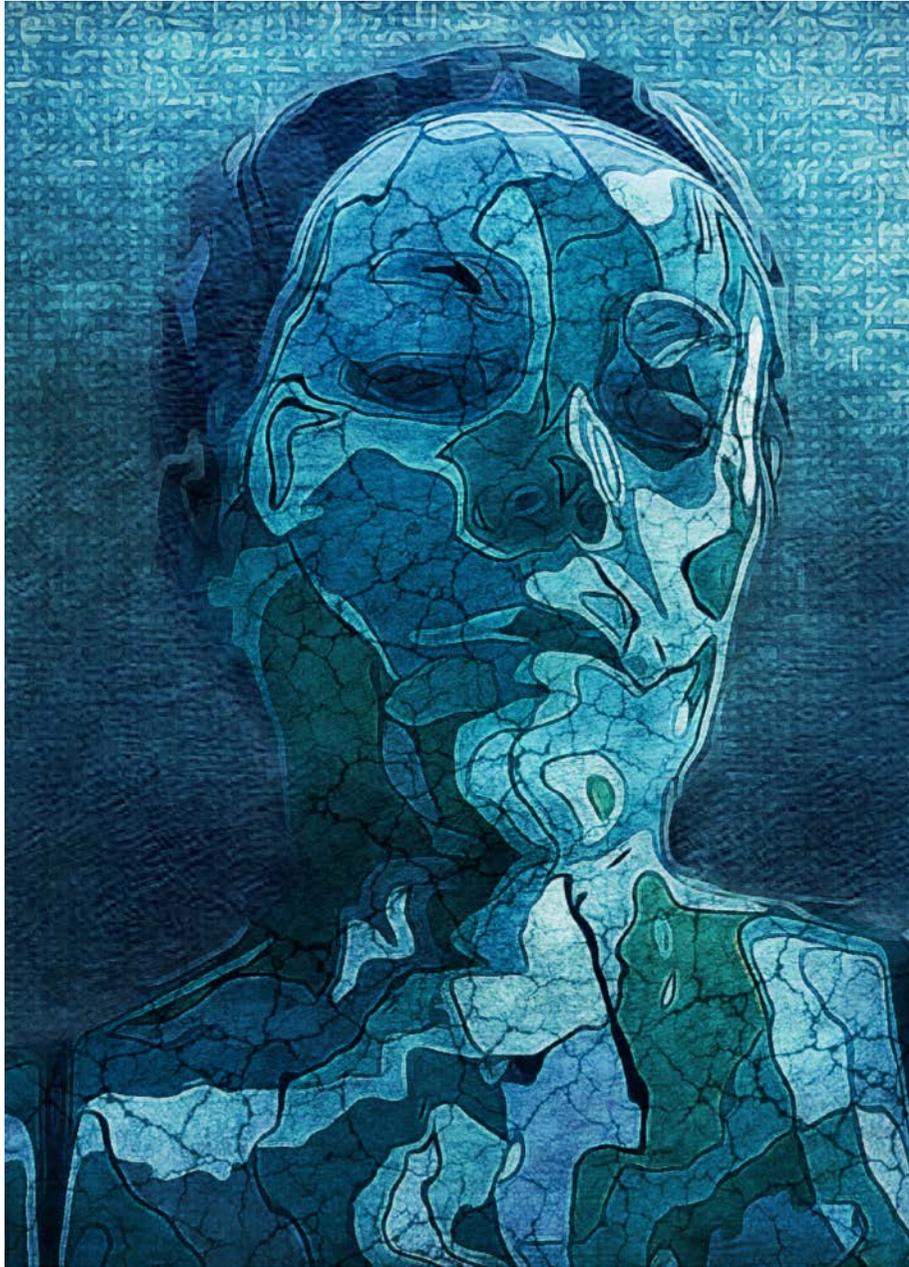
Necesito una conversación profunda y filosófica sobre la muerte. Incluso más de una. Pensé que la oncopsicóloga aguantaría este tema sin poner cara de pescado, pero finalmente cambié de opinión porque de nada me sirve soltar mi rollo ante una persona que apunta cosas en una libreta. Bueno, hace algo más, hace preguntas que te tienes que responder, pero no da su punto de vista personal. Lo que yo necesito es un intercambio de ideas al respecto, como los debates entre intelectuales que escuchaba de pequeña en el salón de casa. Me quedaba quietecita escuchando a los adultos, sin apenas respirar, para no molestar y poder seguir ahí hasta el final de la conversación sin que me mandaran a dormir. Ellos, los conversadores, adoptaban posturas discrepantes deliberadamente, para hacer el debate más interesante. Por la noche, ya en mi cuarto, reflexionaba sobre todo lo escuchado y sacaba mis propias conclusiones.

Eso es lo que necesito, una conversación sobre la que tener que reflexionar, que añada algo nuevo a mis ideas, que me enriquezca. Necesito profundizar en el tema de la muerte más allá de mis propias reflexiones.

—Si necesitas hablar...

—Sí, sí que lo necesito. Pero ¿podrás con ello?

Hablo conmigo misma por escrito, por las mañanas. Yo puedo con ello. Al final J. va a tener razón, todo empieza y acaba en mí misma.



La debilidad

Es instinto animal: cualquier muestra de debilidad desencadena la lucha por el cambio de posiciones en la jerarquía del grupo. En los humanos civilizados se desencadena la lucha por tomar el control de la vida ajena.

B. se había pasado toda la conversación insistiendo en que fuera al *jacuzzi* de la piscina pública. En aquel punto yo estaba realmente mal, apenas me podía mover y solo la idea de vestirme y desvestirme tantas veces me resultaba terrorífica. Tampoco me apetecía nada intercambiar jugos corporales con extraños, nunca he sido tan sociable. Pero B. insistió hasta el final: olía mi debilidad y la ocasión de imponerse.

Una semana después confesó que ella nunca se bañaría en ese *jacuzzi*, porque tenía información sobre su falta de higiene. En fin, entre el *jacuzzi* y los cruasanes, no sé qué pensar sobre la amistad de B.

El caso es que su lucha por dirigir mis asuntos no cesó en ningún momento. Una vez diagnosticada, se ¿ofreció? ¿impuso? a acompañarme a las visitas médicas. Nunca le permití entrar conmigo a las consultas, por suerte. Supongo que esto resultó muy inadecuado por mi parte, porque en poco tiempo dejó de interesarse por hacerme compañía ni siquiera en la sala de espera donde los pacientes pasan la mayor parte del tiempo. No es que lo expresara abiertamente, pero sus ofrecimientos para acompañarme empezaron a sonar tal que así:

—Si lo necesitas, yo te acompaño, pero si no te hago falta...

Y antes eran tal que así:

—Me da igual lo que digas, te espero a tal hora frente al hospital.

No sé por qué la gente me cree tan idiota como para no notar la diferencia y como para no saber la razón de este cambio.

B. siguió probando diversas estrategias para imponer su criterio en mis asuntos y así cambiar la jerarquía de mi existencia. Tampoco le gustó nunca esta manía mía de confiar en mi propio cerebro plenamente funcional. Es un rasgo que molesta a bastante gente, dicha sea la verdad.

—Eso es lo que hago con mis hijos —argumentó en un momento dado.

—Pero yo no soy tu hija.

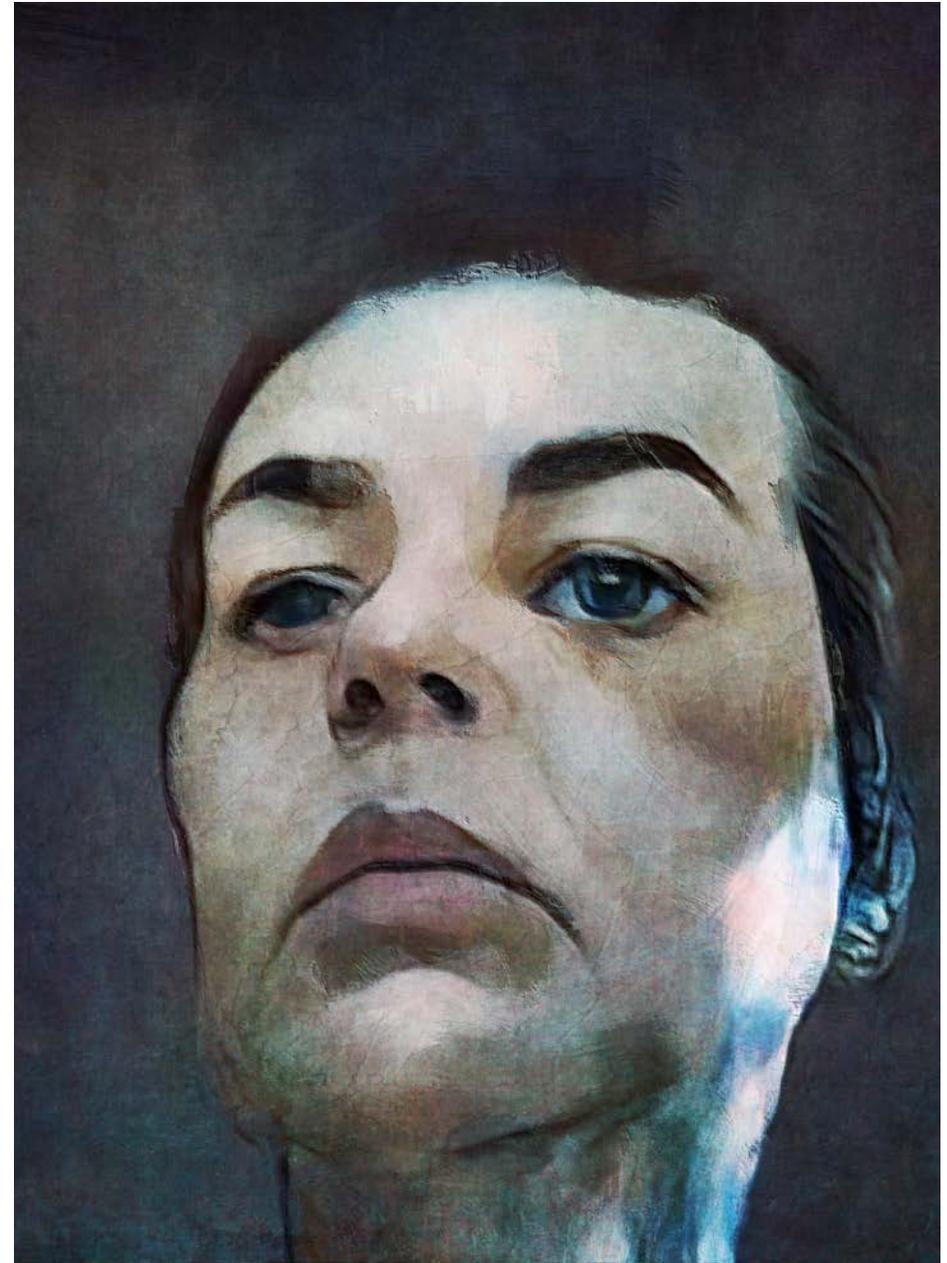
La ofendí profundamente con esta réplica. Debe de ser la idiotez que otros ven tan claramente en mí la que me impide entender en qué la ofendí, pero lo cierto es que lo hice. Y nunca me disculpé por ello.

La admiración

De lo peor que puede pasarte en esta vida es que te admiren. La admiración, lejos de ser un honor para quien la recibe, es más bien una condena a la más absoluta soledad. Si echara mano de mi mal carácter diría que es la manera en la que los demás se desentienden de lo que pudieras necesitar: una vez admirada y colocada sobre un pedestal, se sobreentiende que estás por encima de los demás humanos y no vas a necesitar la insignificante ayuda que pueda brindarte un mortal.

—Tú eres fuerte, tú puedes con todo — suele ser el modo de pronunciar la sentencia.

Hubo un momento, en los primeros meses, en que los múltiples cambios me abrumaban y necesitaba verbalizarlos para digerirlos. En aquel entonces la



demanda de conversación por mi parte sí era la adecuada, pero todavía no había oferta por parte de los demás, solo había admiración a raudales.

—Mejor habla con la psicóloga —me contestó B. cuando se lo pedí, como se supone que hay que hacer cuando se necesita ayuda—. Es que eres demasiado lista y no se te puede engatusar diciendo que no es nada. Y ya no sé qué más decirte.

Lo único que había que decir, después de escucharme, era "te comprendo". Pero si el pedestal es demasiado alto, no se escucha ni se comprende nada.

Cuidado con las alturas de los pedestales.



Identidad

—Aquí tenemos una hepática —me presentó el radiólogo a sus alumnos, desde los pies de la camilla en la que me encontraba acostada.

En realidad en aquel momento no se sabía si yo era una hepática o no, de hecho a eso iba, a averiguarlo. Pero para aquel joven médico esa era la mejor manera de referirse a mí y, dando por sentado que yo era medio idiota y no me iba a enterar, así lo hizo. Momentos después, al dirigirse a mí, elevó mucho el volumen de la voz y de la condescendencia, como se hace cuando uno se dirige a un idiota.

A lo largo de mi historial oncológico he sido muchas más cosas, aparte de hepática. He sido, por ejemplo, una mama con metástasis de inicio. Ser

una mama, así, de pronto, desconcierta bastante. Una no sabe como debería comportarse una mama. Una hepática, bueno, con ponerse un poco amarilla y tal vez vomitar, pues ya estaría hecho... pero ¿qué hace una mama? Las mías no hacen nada más que estar ahí.

Durante mucho tiempo me limité a estar ahí. Cuando el tiempo amenaza con agotarse en cualquier momento, una no sabe qué hacer más que estar ahí. Cuando solo existe el presente, no hay proyectos a medio o largo plazo, solo se proyecta lo que cabe en un espacio tan corto como estas próximas 24 horas. Poco a poco una olvida cómo era la vida a.c. y qué hacía; poco a poco una deja de ser quién era y acaba siendo una *mamaconmetástasisdeinicio* que solo está ahí, desubicada. Una trata de encontrarse en su nueva identidad de mama, pero las distracciones se suceden a ritmo emocionalmente trepidante: nuevas pruebas, nuevos

resultados, nuevo tratamiento, nuevos síntomas, nuevos efectos secundarios, nuevas reglas para el día a día, nuevos alimentos que toleras y que no, nuevos hábitos, nuevas rutinas. Cada paso dado en la búsqueda de la identidad, se desmorona con el resultado del último TAC y vuelta a empezar de cero.

Al cabo de un tiempo una asume que es una mama hepática. Y esto choca frontalmente con los requerimientos de ser psicóloga y *coach* que llegan desde el lejano mundo a.c., en el que ya has superado los límites del decoro sin proporcionar un triste (pero esperado) desenlace y a nadie le importa ya una mierda todo esto que estás viviendo.

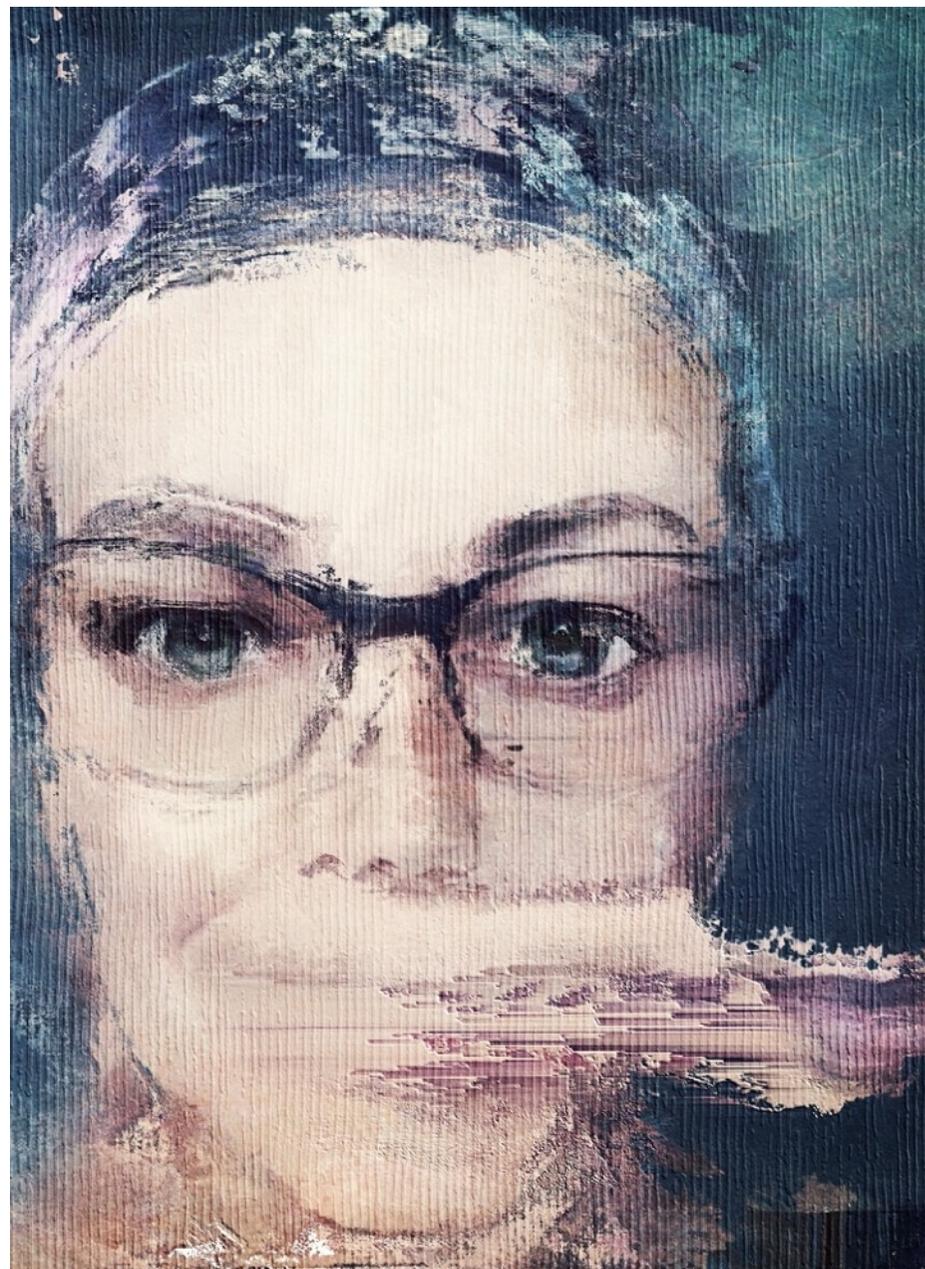
Hace unos meses en un acto de la Universidad, Eladio, uno de mis ángeles de la guarda, me presentó como escritora e ilustradora. Desde ese día estoy tratando de reconstruir mi desmoronada identidad, entre TAC y TAC, como Sísifo.

Los muertos no critican a los vivos

En este punto soy consciente lo que vengo escribiendo aquí. Al escribir mantengo en mente tu presencia, tu mirada, casi convencida de que voy a publicar estos textos.

Si no sales en este libro, puede que te guste. Si tu inicial sale en él, sé que te reconocerás y te dolerá e indignará por igual; sé que de todos modos tu verdad no coincidirá con la mía, que tú ya tienes una explicación muy diferente al hecho de que te haya cerrado la puerta en un momento dado, que lo atribuyas todo a mi susceptibilidad o algo así.

Todo eso ya no me importa, pero al tener en mente a los que salen en este libro, me enfrento a un dilema. Del mismo modo que hay normas no escritas que dictan que los vivos no deben hablar mal de los muertos, siento que esa norma también se aplica a la



inversa: los muertos no deben hablar mal de los vivos. Lo elegante es morir callando aquello que nunca se dijo. Y lo que se dijo, dicho está, es de mal gusto hacerlo público. Sé que en muchos casos no hubo intención de dañar: aunque el daño fuera enorme, solo se trataba de egoísmo. Tampoco es mi intención dañar en este momento, la diferencia es que yo soy consciente de que lo haré. Ser egoísta facilita mucho este tipo de decisiones, solo se piensa en uno mismo y luego se dice aquello de "no era mi intención". Entonces, como si estuviéramos en la guardería infantil, por arte de magia todo debería quedar perdonado, porque fue sin intención.

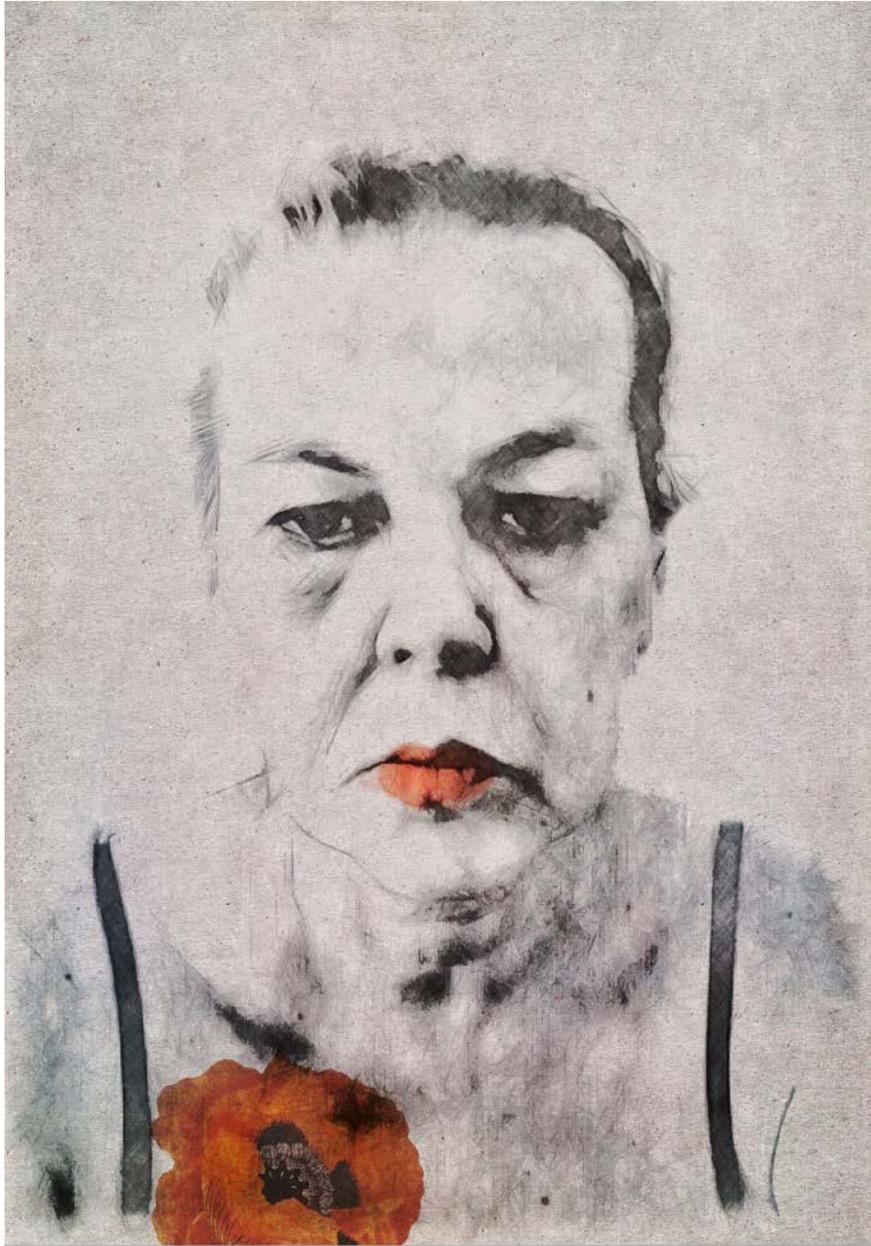
—Oh, querida, no fue mi intención herirte al desear que ocurra pronto el fatal desenlace —y dicho esto, asunto zanjado.

En estos dos años he tenido que digerir una inmensidad indigerible de indiferencias, miradas,

comentarios crueles. Estoy herida. No puedo... no quiero seguir tragando sapos que no son míos. No quiero seguir arrojando conciencias ajenas para que todo parezca que va bien, al más puro estilo inglés.

Si pienso en el día de mi muerte, en cómo me sentiré, lo único que me viene a la cabeza es la frase "Ahí os quedáis". Puede que esté tan harta de crueldades y egocentrismos que me apetezca irme dando un portazo. ¿Tengo derecho?

Y si esto lo publico en vida ¿entonces sí?



Sin intención

Hace ya once días que he empezado la quimioterapia, pero todavía tengo la desfachatez de ostentar melena. Se supone que en el siguiente ciclo se me empezará a caer y por fin podré cumplir las expectativas de quienes tan defraudados se han sentido hasta ahora.

Todavía no sé si dejaré que el pelo caiga a su aire o si lo cortaré para que no sea tan llamativo el proceso. Fluiré con las emociones a medida que surjan. Estoy preparada para lo que venga. Ahora sí.

De todos modos, el primer día de quimioterapia es un día impactante. No sabes cómo te sentará, todos hemos visto tantas películas... aunque luego las películas no se corresponden con la realidad en absoluto. Pero una no sabe cómo será, nadie lo sabe, cada cuerpo es un mundo.

El día de la primera *quimio* le escribí a mi tía, que es médico, contándole los malos resultados del último TAC y que ya empezaba quimioterapia. En momentos así viene bien una conversación tranquilizadora con un familiar y mucho mejor si es médico.

De eso hace once días. Ahora estoy más tranquila, no es para tanto. Siempre me pasa igual, me cuentan las cosas, me asusto y luego resulta que no es para tanto.

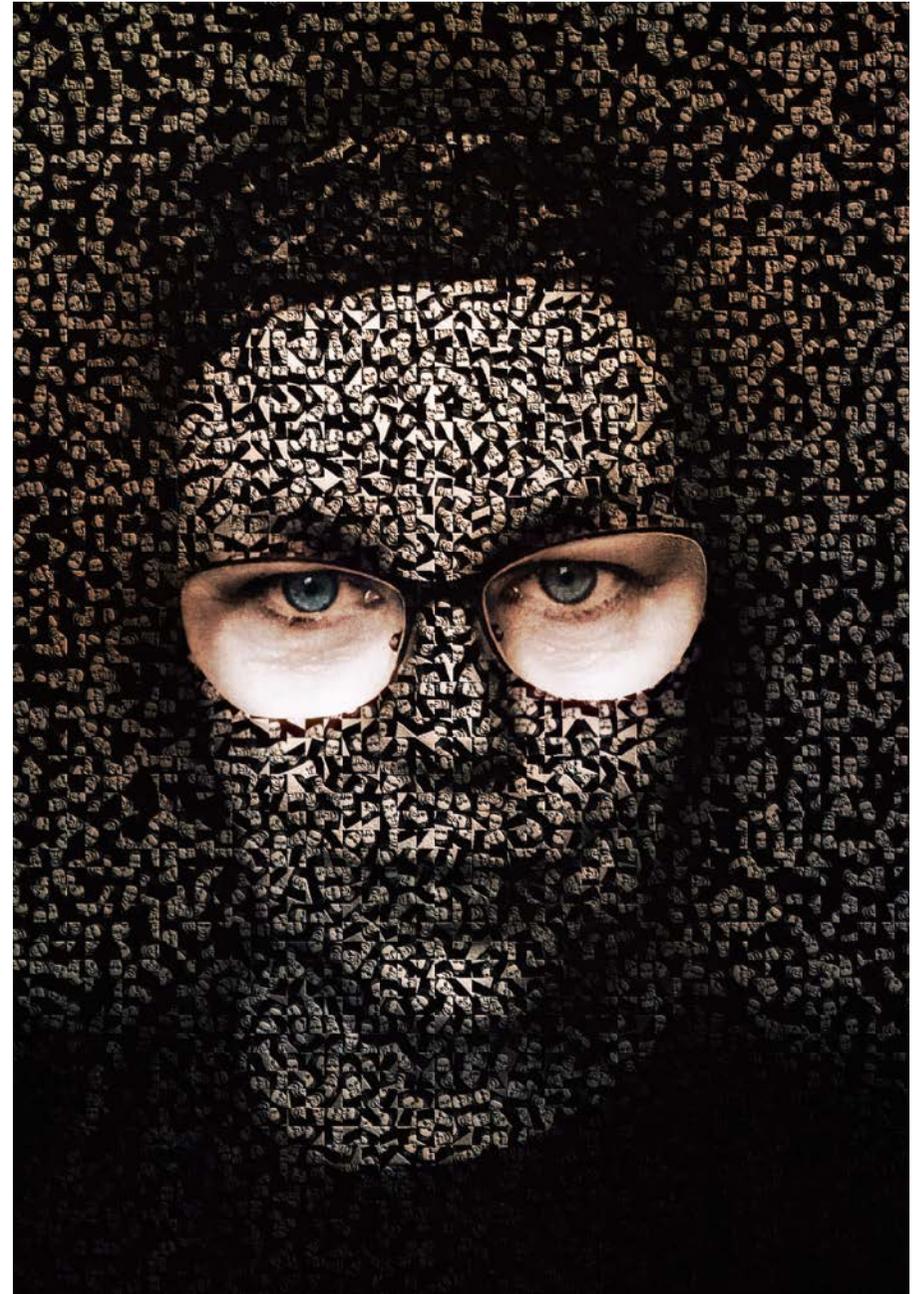
Tengo curiosidad por saber qué y cuándo me contestará mi tía, que está guardando escrupuloso silencio todo este tiempo. A estas alturas ya no me hace falta su apoyo, pero tengo curiosidad. Decepción ya no, solo curiosidad.

Pero todo es sin intención de dañar.

El amor

Hay tantas formas de definir el amor... Me refiero al amor hacia cualquier otro ser, no al amor romántico. Hay tantas formas definirlo que parece de lo más común escuchar expresiones como que alguien te quiere "a su manera". Más que una afirmación es una excusa para aquellos que no van a estar nunca a la altura. No creo que haya maneras de querer compatibles con la indiferencia, con infligir daño, o con la falta de intención de procurar el bienestar del otro.

Mi nuevo mal carácter me impide excusar ya ciertas actitudes. Para mí el cáncer es como una lupa de aumento que me permite ver con claridad qué lugar ocupo en el corazón de cada una de las personas que me rodean, indistintamente de lo grandilocuentes que puedan ser sus palabras. Ya no hay excusas que valgan, aunque me las intenten



colar. Si no es ahora, ya no será nunca el momento de mostrarme su afecto, con hechos en vez de palabras.

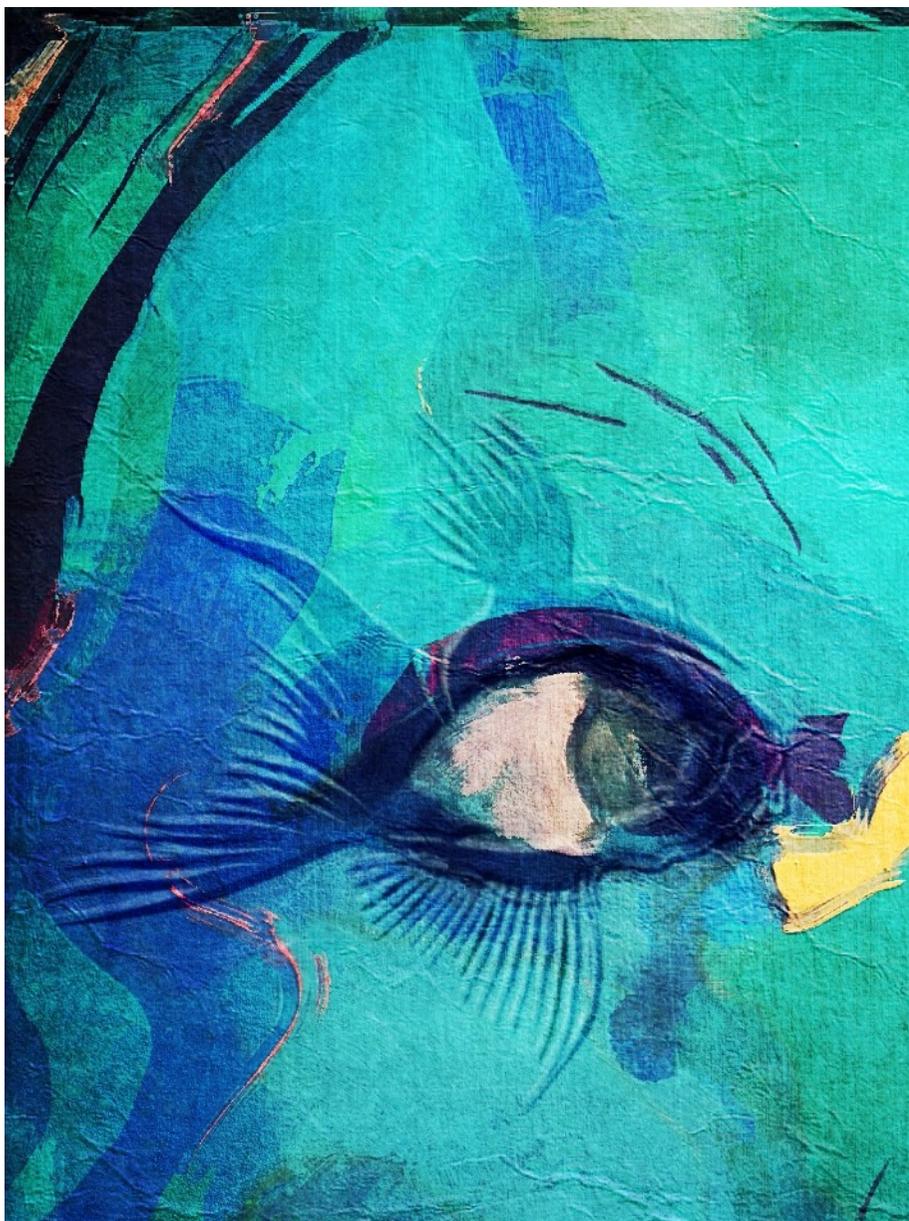
—Es que hace cuatro meses me mudé a otro apartamento y todavía no estoy ubicada, por eso no te he llamado —se justificó una de mis hermanastras ante la evidencia de que llevaba tanto tiempo sin interesarse por mí, que ni siquiera se había enterado de que mi salud y perspectivas habían empeorado.

Antes aceptaba estas excusas. Eran tiempos a.c. y todavía no tenía este mal carácter de ahora. Tal vez me tacharan de susceptible, pero al final lo aceptaba todo y era muy querida. Ignorada, pero querida, como se vio en los primeros meses tras el diagnóstico. No sé si todavía soy tan querida, con mi nuevo mal carácter, mi poca urgencia por morir y ahora, para colmo de desaires, esto que estoy escribiendo.

Mi hermanastra (de hecho todos mis hermanastros y también su madre) acababan todas las conversaciones conmigo con un enorme y contundente "te quiero"; a mí me cuesta más, no son palabras que diga a la ligera y menos todavía en cada conversación.

Sus últimos *tequieros* se me atragantaron: no veo compatible querer a una persona (o animal, o planta, o piedra) y no tener ningún interés en saber cómo se encuentra.

De entre todas las definiciones del amor que he leído en mi vida, me quedo con la de Susana Tamaro en "Anima Mundi": el amor es atención.



La reciprocidad

—¿Por qué no respondes a mi llamada? —me escribe mi tía, la médico, apenas dos minutos después de colgar la llamada perdida.

Finalmente fueron trece días los que tardó en atender el mensaje en el que le contaba que empezaba quimioterapia. Me pregunto si hay límites de tiempo decoroso para atender este tipo de mensajes, o estos límites solo se aplican a la cantidad de tiempo que una debería sobrevivir con un cáncer.

En todo caso, esa llamada fue la primera reacción, el mensaje escueto reflejado arriba, la segunda.

En este punto, solo tengo dos opciones con mi tía (o cualquier otra persona): tragarme el sapo y decir una mentira piadosa (estaba durmiendo) para evitar el conflicto... para evitar sobre todo el conflicto de

esa persona con su propia conciencia... o decir la verdad.

Hace tiempo bromeaba diciendo que algún día escribiría un libro titulado "La asertividad y la madre que la parió". Comprobé que había demanda, recibí muchas ofertas de reservas por anticipado.

El caso es que la asertividad solo funciona con personas con las no es necesario aplicarla, en cambio con los que son avasalladores y egoístas, solo lleva a discusiones nada agradables y ningún avance.

Ya no estoy para tragar más sapos, no estoy para dar las explicaciones que deberían darme a mí, solo para que parezca que todo está bien. No estoy para cuidar de los sentimientos de nadie, soy yo la que está herida y a la que siguen hiriendo. Que cada quien se conteste solito a la pregunta de por qué ya no respondo a sus llamadas.

Ya no tengo tiempo para las personas que no tienen tiempo para mí.

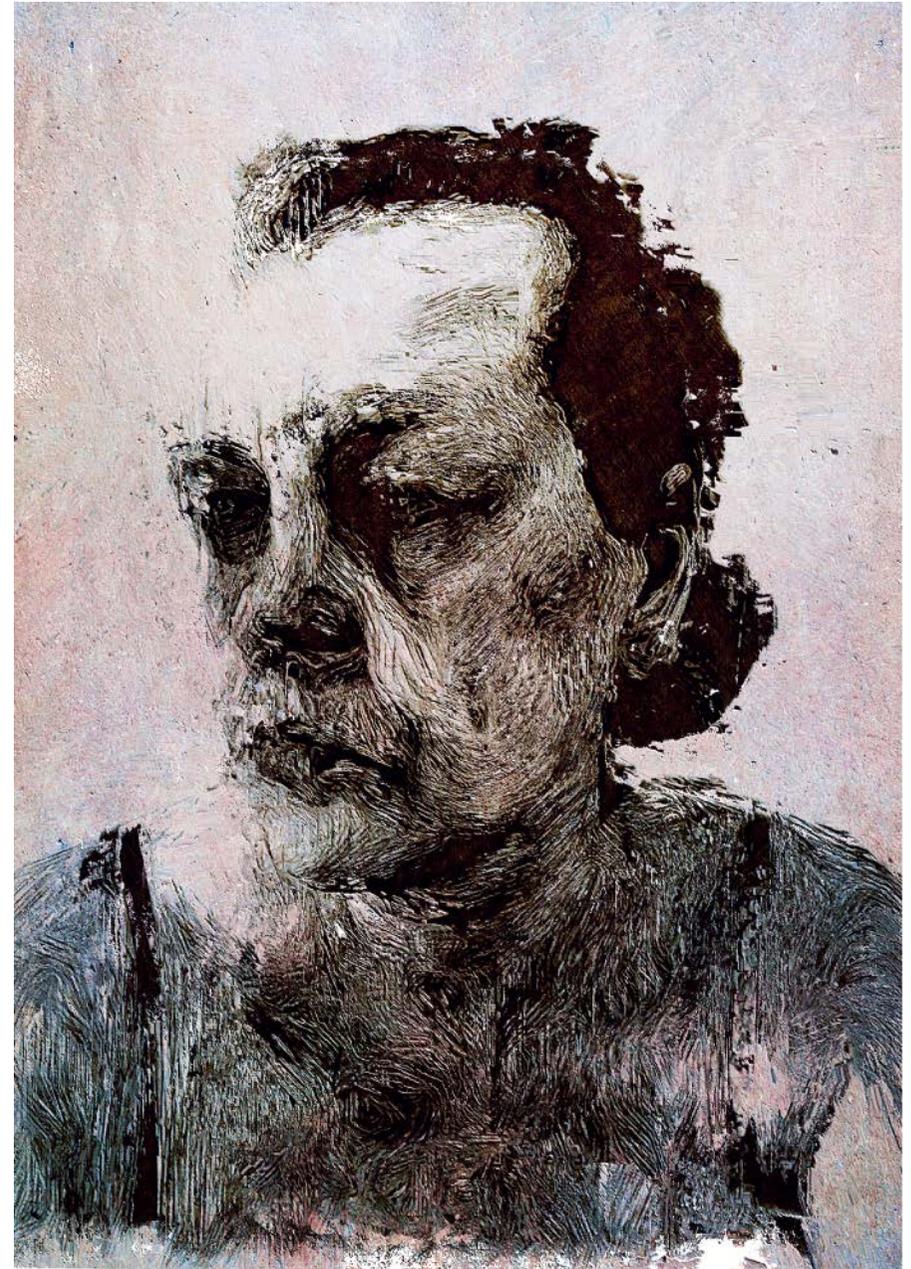
Herida

He mencionado varias veces que estoy herida.

Es una herida de piedra. No duele, no sangra, ni siquiera parece que esté ahí... Hoy, por ejemplo, estoy teniendo un día magnífico, me encuentro muy bien y estoy de un humor excelente. Pero estoy herida, lo noto cada vez que abandono el presente.

Sé que estoy herida porque no consigo recuperar mis buenos recuerdos. He tenido una vida maravillosa. Lo sé, recuerdo haberme sentido así, recuerdo haberme sentido tan afortunada... Recuerdo haberme sentido sobrecogida por la belleza de un momento, o de una persona, o de un libro. Recuerdo haberme apasionado innumerables veces.

...Pero no consigo recordar detalles concretos sobre estas maravillas que he tenido la suerte de vivir. La herida de piedra está bloqueando la ventana por la que salen a pasear los buenos recuerdos.





Un margen

—A mí dame un margen —pidió J. cuando le conté que estaba limpiando mi presente de todos los que me estaban haciendo daño.

Si todas estas personas hubieran sabido que estaba haciendo limpieza, me habrían pedido lo mismo, un margen. Estamos hablando de un margen para hacerme daño sin que repercuta en la relación. Un margen para uno, otro margen para otro y para otro más... pero dejemos de lado esto, a estas alturas ya no pretendo que se vea el conjunto de tantos márgenes que debería dar y cuánto sufrimiento gratuito me causaría el dar margen a todos los solicitantes.

Centrémonos en lo principal: estamos hablando de un margen para causarme dolor.

En mi cabeza de idiota reina la idea de que, si uno se sabe más bien patosillo, en una situación delicada debe prestar especial atención a sus actos y palabras, en vez de pedir un margen para comportarse como elefante en una cacharrería. Y si no se tiene control sobre ello, uno se puede quedar quietecito, o directamente no entrar en la cacharrería.

—Aunque no siempre haga las cosas bien, te quiero y eres importante para mí —me escribió J.; supongo que se refería a quererme "a su manera".

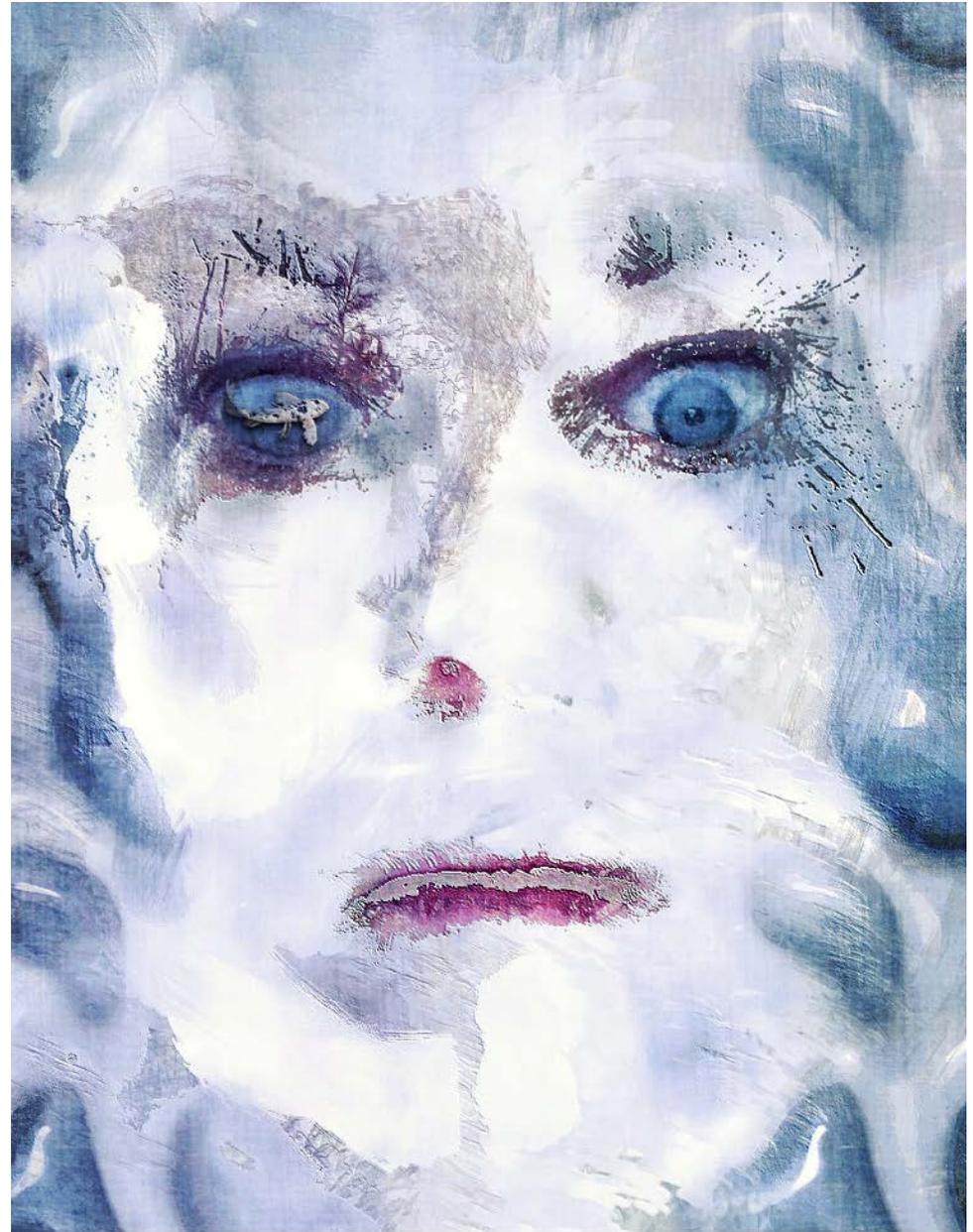
Nunca es lícito pedir un margen para romperte el corazón, menos todavía lo es cuando estás vulnerable. No es lícito, es más bien egoísta.

Desahuciada

Hoy me he cortado el pelo a tijeretazos. Otro sueño cumplido, de pequeña nunca me dejaron hacerlo y, ya siendo adulta, tenía que seguir unos mandatos de la estética y el buen ver.

La verdad es que no me he esforzado demasiado en dejarlo bien, me basta con que todos y cada uno de los mechones midan entre 0 y 4 centímetros de largo para que no se me llene la casa de pelo al caer. ¿Para qué ir a la peluquería y que me dejen cuqui, si apenas va a durar unos días más agarradito a mi cuero cabelludo?

Creo que algo parecido sintió B. respecto a mí cuando le dije que tenía un cáncer incurable. Podía verlo en cada gesto y cada mirada, era una mezcla de continua despedida y pena, una pena ofensiva e hiriente.



—¿Qué voy a pedirte yo a ti ya? —me desahució cuando le ofrecí mi ayuda con unas traducciones.

Victor Hugo, en "El último día de un condenado a muerte" habla de una línea divisoria que separa a los vivos de aquellos que van a morir en breve, como son los condenados a muerte. Los enfermos de cáncer somos percibidos como una especie de condenados a muerte y esa línea que nos separa de los vivos, categoría que ya no nos incluye desde el momento del diagnóstico, se hace muy palpable en demasiadas ocasiones. Una vez has pasado al otro lado de la línea, ya nada se espera de ti, solo que mueras.

Hay mucha literatura sobre cómo ayudarnos a morir.

Gracias por tanta humanidad, pero yo todavía no estoy en este punto. A mí de momento hay que ayudarme a vivir. Concretamente, hay que ayudarme a vivir mejor.

Tengo muchos ángeles que me ayudan a vivir mejor. Y tengo ángeles gigantes, como Eladio, que opina insistentemente que estoy bien vivita. Qué importante es que crean en ti, cuánta vitalidad recobrada... Eladio me ha devuelto esa vitalidad que me hace sentir que estoy en el lado bueno de la línea divisoria.



No te pasa nada

El cáncer es muy entretenido. Casi a diario descubres un nuevo efecto secundario inesperado. Entonces lees por enésima vez el prospecto de la medicación y, si no figura entre la lista de efectos secundarios por los que acudir a urgencias, cruzas los dedos para que no sea nada y sigues adelante con tu día. Si el efecto secundario es molesto, entonces empieza la diversión: horas y horas de búsqueda de soluciones, de experimentos con diversos productos, de ensayo y error... Y así un día tras otro.

—Bueno, aunque sea incurable, si tu cáncer se cronifica es como si te curaras —dice mi hermana al otro lado del teléfono.

Para los vivos, o los ocupados, los que ya han agotado el tiempo que tenían disponible para

despedirte con amor, solo hay dos estados posibles: o te mueres, o no te pasa nada. Todo el abanico intermedio de estados no existe para ellos. El diagnóstico es un drama en el que, todos en tropel, necesitan sentirse mejor y, una vez logrado esto, te tienes que morir. Si no hay triste desenlace en el tiempo decoroso, es que no te pasa nada.

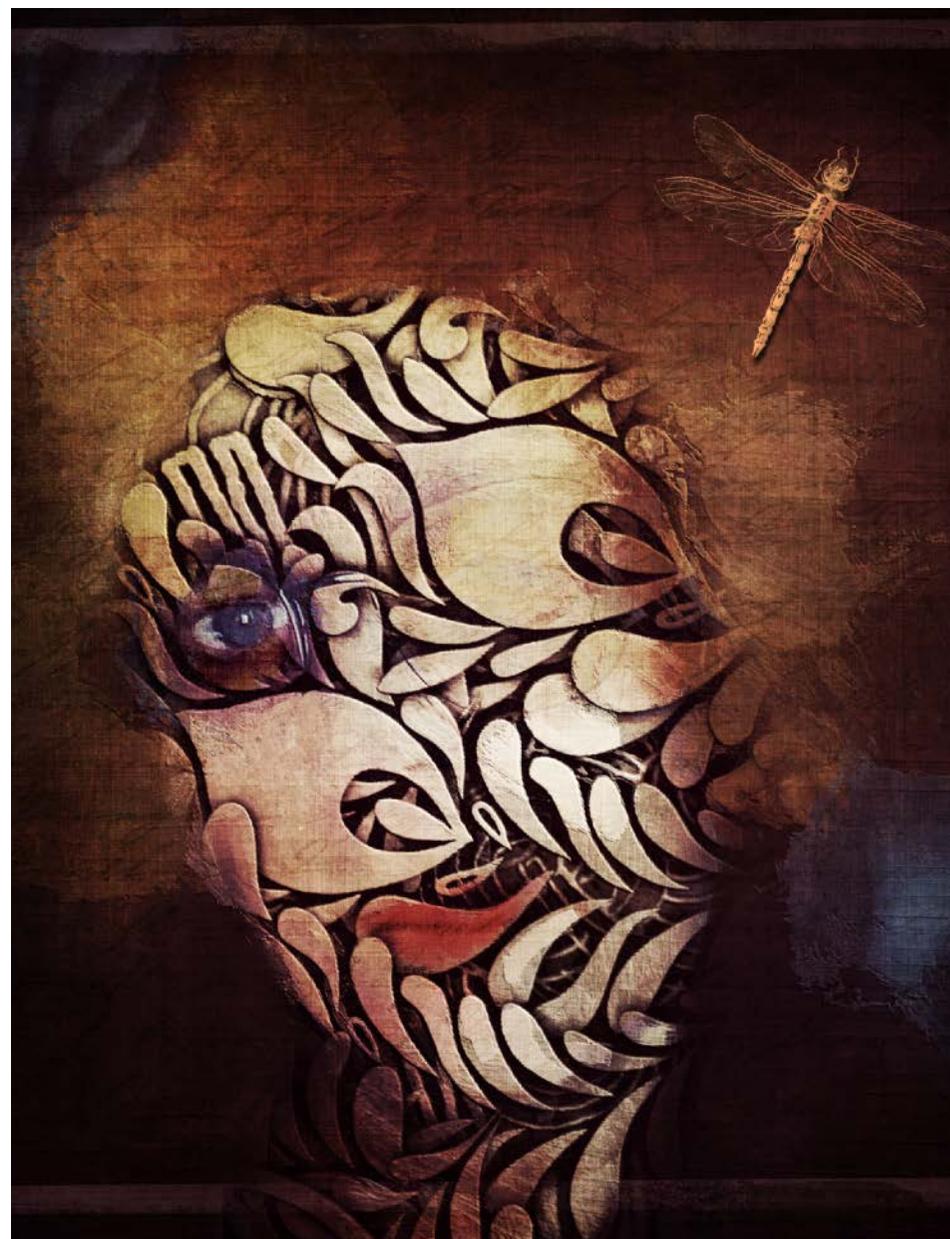
Hoy descubro que tengo edema en las piernas. Hago conjeturas sobre qué podría haberla provocado y cómo solucionarlo. Hoy ya estoy entretenida.

Ser el niño en el bautizo

—Ten un poco de empatía —me exigió mi hermana de malos modos.

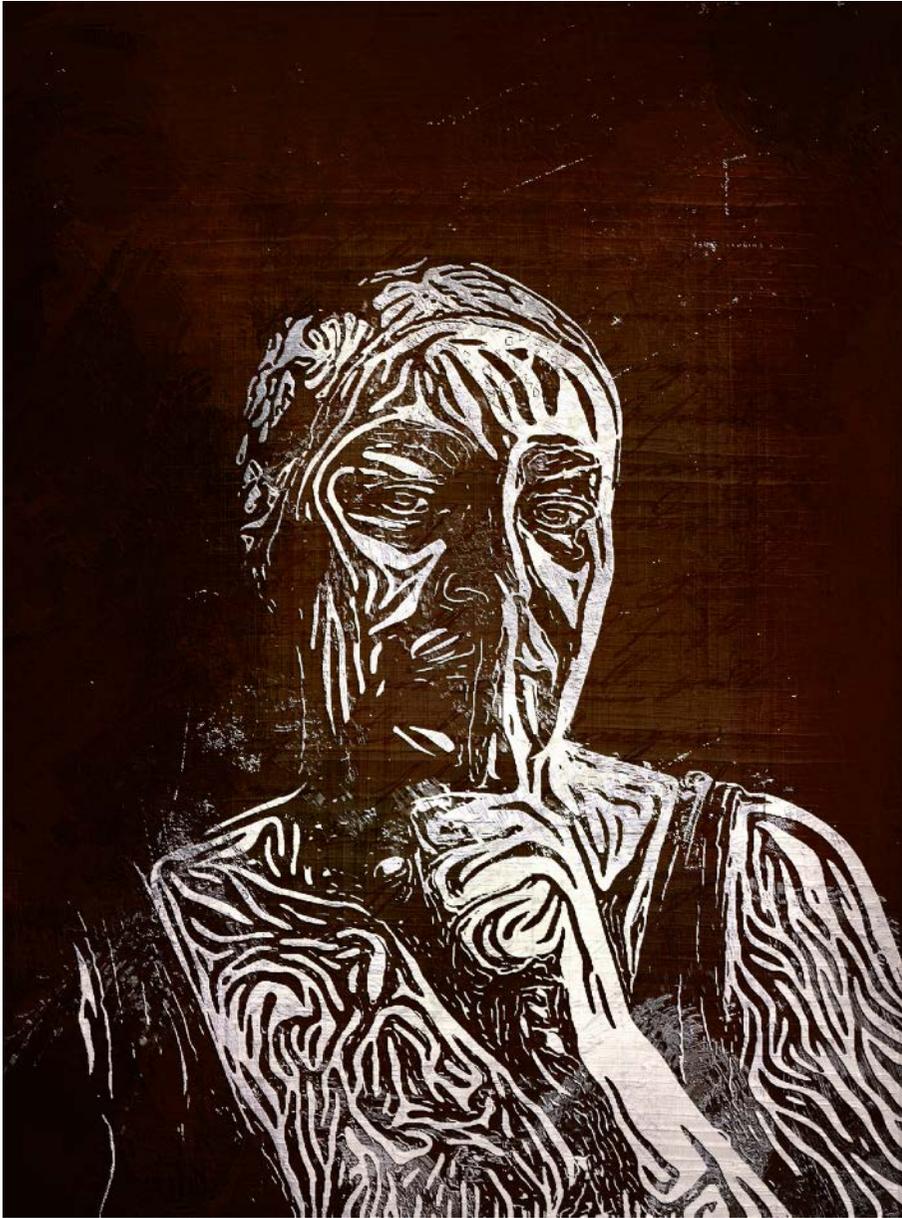
Porque más allá de que tengas o no tengas un cáncer (al cual todo el mundo ha reaccionado *comme il faut* durante un tiempo digno) lo que ha pasado aquí es que has creado caos y desorden en todas las vidas que te rodean. Hay que hacerse cargo de la dimensión del desastre y tener un poco de empatía con los que están sufriendo igual... ¡o incluso más que tú! por este motivo.

Tuve que consolar a mucha gente por mi enfermedad, pese a que en ningún momento supieron toda la realidad de lo que figuraba en los informes médicos, sino que les serví una versión muy edulcorada. Molestar, no creo haber molestado en sus ocupadas vidas, porque me las voy arreglado



sola. Nadie tuvo que venir a casa a fregarme un plato, no hubo que llevarme a ningún sitio, no pedí ayuda de ninguna clase... Pero asumo la culpa del desbarajuste de roles por el que ya no fueron atendidos por mí como antes. Además está la necesidad sobrevenida de crear un ambiente amoroso para despedirme, en plena pandemia. A algunos, las fechas no les venían bien, con toda seguridad...

Y yo ahí, sin empatía alguna, empeñada en ser el niño en el bautizo y el muerto en el funeral.



Censura

Nunca me ha gustado dejarme fotografiar y hay muy pocas fotos mías circulando por el mundo. Cuando caí en la cuenta me horroricé: van a recordarme para siempre con la foto de la paella de a saber quién, en la que nadie sale nunca favorecido. ¡Nooooooo!

Así que empecé mi proyecto de autorretratos, para dejar en el mundo las imágenes con las que me recuerden tal como yo quiero que lo hagan. Al menos podía tomar el control de una minúscula y nada relevante parte del futuro.

Poco a poco, el proyecto de autorretratos se convirtió en otra cosa, empecé a experimentar con nuevas técnicas de ilustración y con las emociones que quisieron asomar. Sin olvidar la idea de tomar el control sobre mi imagen perpetua, publiqué estos autorretratos en las redes sociales.

—No me gusta, es triste —me recriminó mi tía, la médico—. No hagas más ilustraciones como esta.

Sonó como una orden.

No fue la única que censuró estas emociones que querían salir. Ante las piezas más difíciles, de las que me sentía tan orgullosa, siempre escuchaba la misma decepción: "es triste". Una patata alegre tenía más éxito que cualquiera de mis elaboradas ilustraciones "tristes".

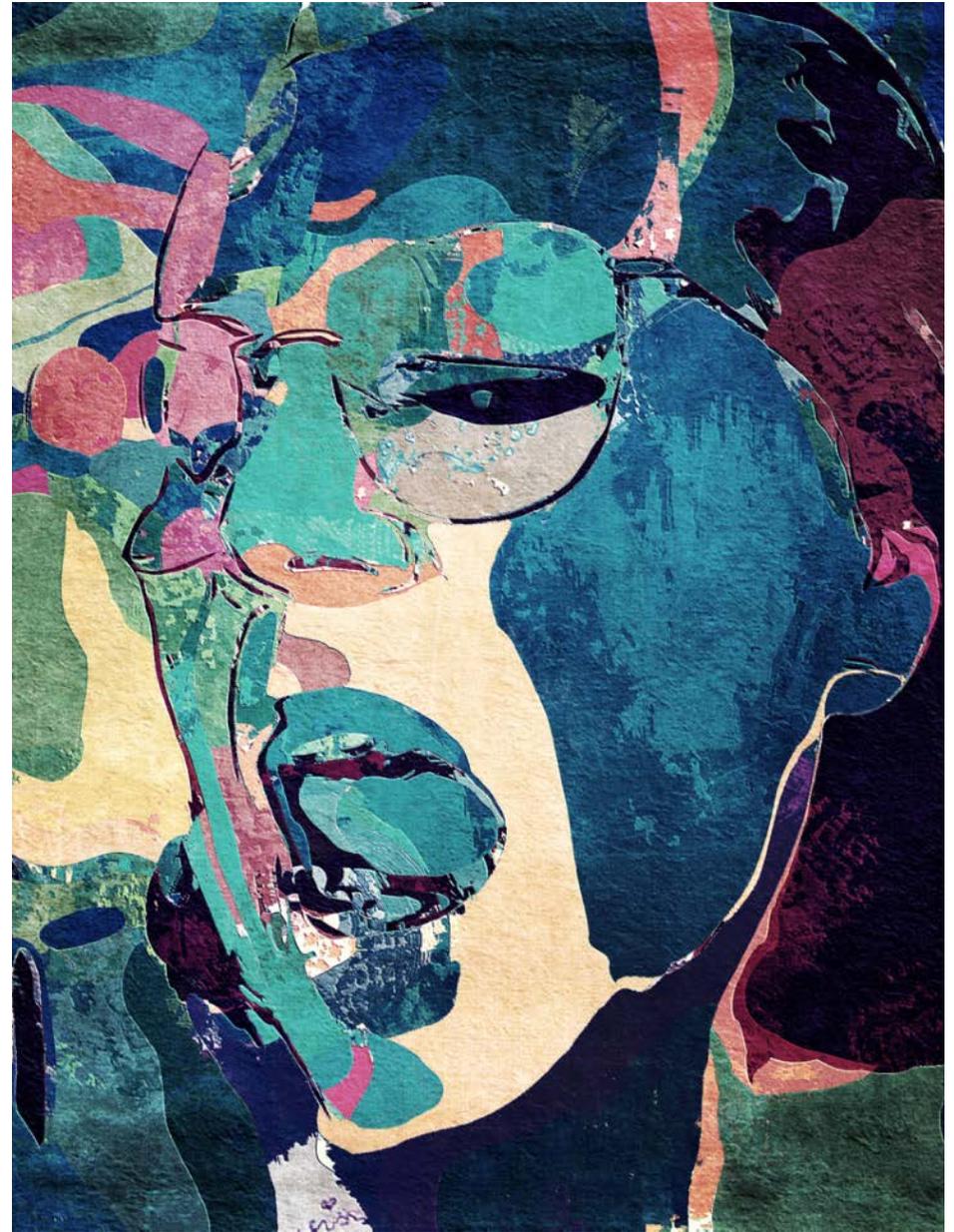
Tendré que atarme un hilo al dedo índice, a modo de recordatorio: o te mueres, o no te pasa nada.

Discutir

—Como ya he dicho, no es el momento para esta conversación —le recuerdo a mí hermanastra, que insiste en pedirme explicaciones por mi alejamiento.

Tras una docena de mensajes, todavía no me ha preguntado por la salud y no se percata de que sigue haciéndolo rematadamente mal. Su prioridad es tener esta conversación, aunque yo necesite tregua; no es importante saber por qué necesito esa tregua. Son las inmutables reglas a.c. y no me sorprendería que un día de estos se me presentara alguien en el hospital, mientras estoy enganchada al gotero de la quimioterapia, para tener una conversación que le urge a su ego.

Sé que no vamos conversar o dialogar, sino a discutir. Nadie está dispuesto a admitir que lo ha



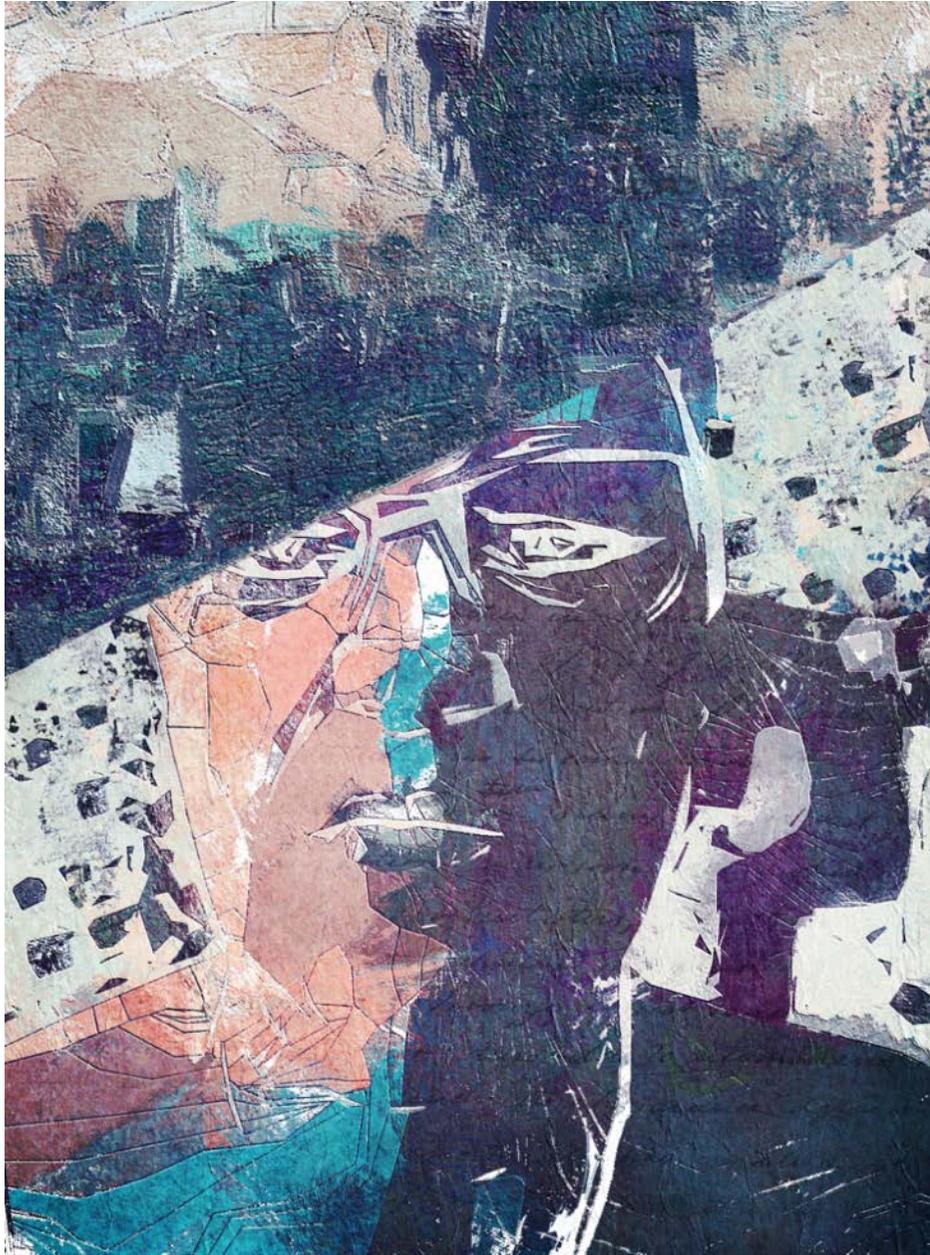
hecho mal y asumir las consecuencias. Este tipo de conversaciones, cuando se exigen sin importar las circunstancias del otro, tienen como único fin dar la vuelta a la tortilla y tener razón. Pero eso lo explicaré mejor en el libro "La asertividad y la madre que la parió".

Yo ya no quiero discutir. No quiero hacerlo nunca más, en lo que me queda de vida. Pero más allá de mis preferencias personales, es que para mí no es momento para discutir, necesito emplear mis energías en otras prioridades. Llámame egoísta, si quieres.

Discutir me desgasta tanto... Y es que no se trata solo del momento de la discusión en sí, con toda esa energía desperdiciada en satisfacer las necesidades de egos ajenos, con todos esos calificativos personales que lloverán sin parar, porque ya se sabe que la mejor defensa es un buen ataque. Ya no es ese rato, es que sé que muchos días después, semanas después,

todavía estaré tratando de repararme, de sacar todos esos calificativos de mi corazón, uno a uno, como si fueran diminutos cristales, restos de lo que se ha roto.

Llámame egoísta, pero ya no doy explicaciones. Para mí no es el momento de meterme en el barro ajeno y son demasiados los barrotes que me reclaman.



Stayin' alive

Cuando da tiempo, vuelvo a casa entre la analítica y la visita médica. Esto me va especialmente bien si después vienen resultados del TAC, que me provocan algo de ansiedad últimamente. Después de desayunar ya es costumbre ponerme los auriculares y pasar todo el tiempo restante bailando el "Stayin' alive" de los Bee Gees, al más puro estilo John Travolta. Sí, sí, con el dedito arriba y abajo, con esos movimientos de pelvis tan sexy...

Ya en la sala de espera, para que ésta no se haga eterna, me mantengo en la onda de los Bee Gees y tarareo la canción para mis adentros: ah, ah, ah, ah, stayin' alive, stayin' alive...

—Hola, Anca —dice el mensaje de J.

Cuando empieza así y espera respuesta sin añadir nada más, es que necesita a la psicóloga gratuita que dice que soy. Por supuesto, no sabe que estoy en el hospital, porque una vez transcurrido el tiempo decoroso sin ofrecerles el triste pero esperado desenlace, casi nadie de los tiempos a.c. me pregunta cuándo son las visitas médicas y los TACs. En estos momentos ya solo mis ángeles llevan la cuenta y se interesan.

Le digo que estoy en el hospital. Se queda desconcertado, no sé si es consciente de que acaba de hacer un estropicio en la cacharrería; vale, ya hablaremos, dice. A mí se me va a la porra toda la "*beegeesterapia*" que había cultivado durante la mañana. A cambio siento culpa, por dejarle tirado cuando me necesita. Para no pensar en la culpa, pienso en los resultados del TAC, para no pensar en los resultados del TAC, pienso en la culpa. Ya estoy atrapada en la rueda negativa y así, con ese ánimo, es como entro a la consulta a escuchar los resultados.

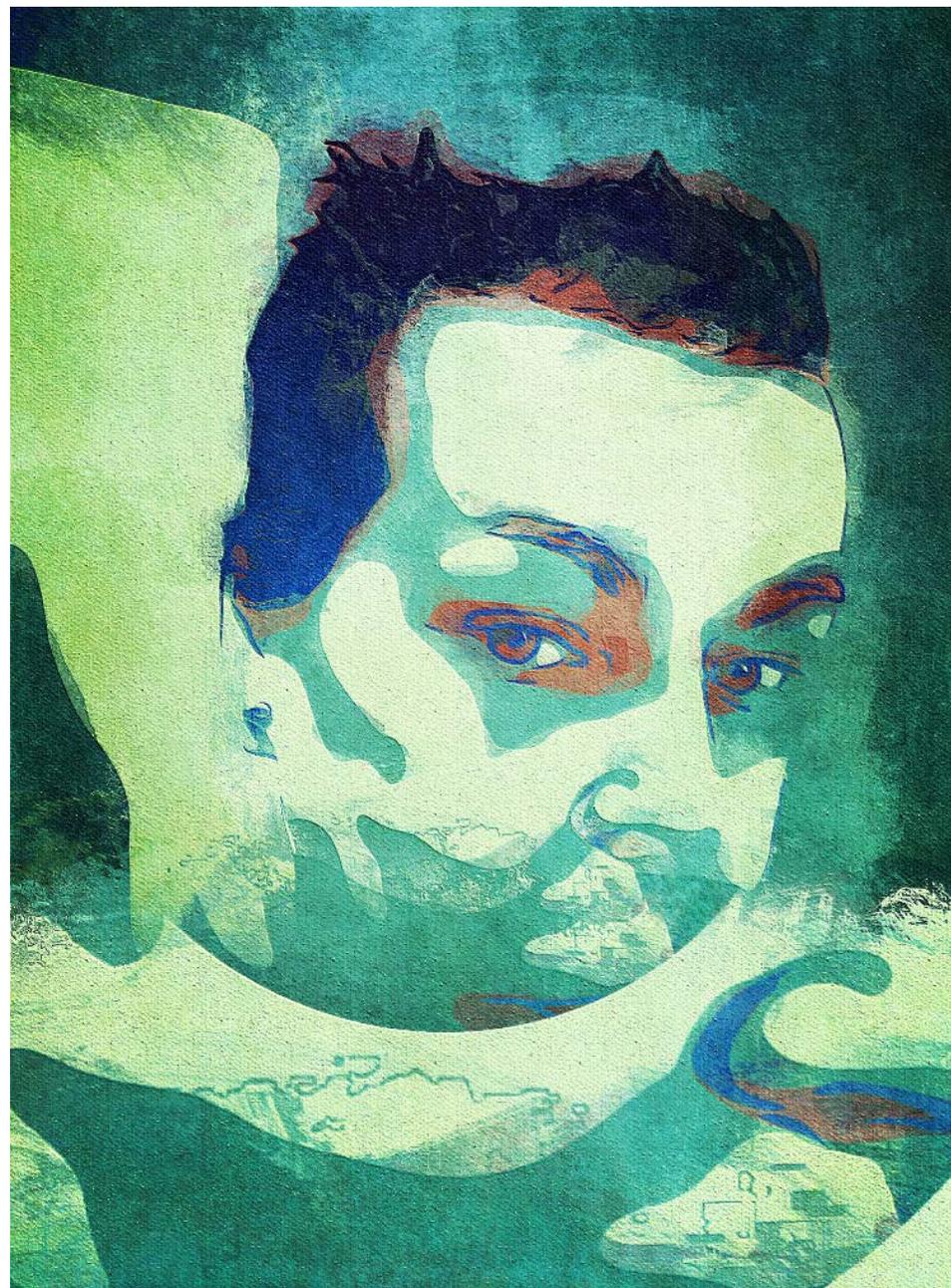
Costó mucho tiempo y esfuerzo, pero ahora ya sé que una persona que no tiene filtros (a quién, cuándo y qué es lo que dice), es una persona dañina, independientemente de su intención. Y me costó todavía más tiempo y esfuerzo hacer acopio de todo el valor necesario para prescindir de todas esas personas dañinas, fueran quienes fuesen. No puedo permitirme relaciones dañinas en este momento y tengo que cortar por lo sano, así me llamen radical, intransigente u otras lindezas del estilo.

El bicho

No, no es un bicho lo que tengo. No me gusta que se refieran al cáncer como "el bicho" cuando no hay ningún bicho ahí.

Lo que tengo es un muy reducido número de células que están equivocadas en su forma de funcionar, pero son mis propias células, no han llegado desde fuera. El resto de mis células, la mayoría, funcionan a la perfección y los tratamientos intentan eliminar o neutralizar a esa minoría que están equivocadas.

No odio mi cáncer porque no me odio a mí misma. Esto no es una lucha, porque no lucho contra mí misma. Por eso me resulta violento escuchar hablar del cáncer en términos bélicos, atribuyendo el problema a un enemigo externo inexistente, tan inexistente como mis ganas de guerra ahora mismo.



—Pues sí, porque una cosa es tener cáncer y otra muy diferente ir desconjuntada —bromeé con la enfermera, cuando me señaló que los tubos para la analítica eran del mismo color que mi ropa.

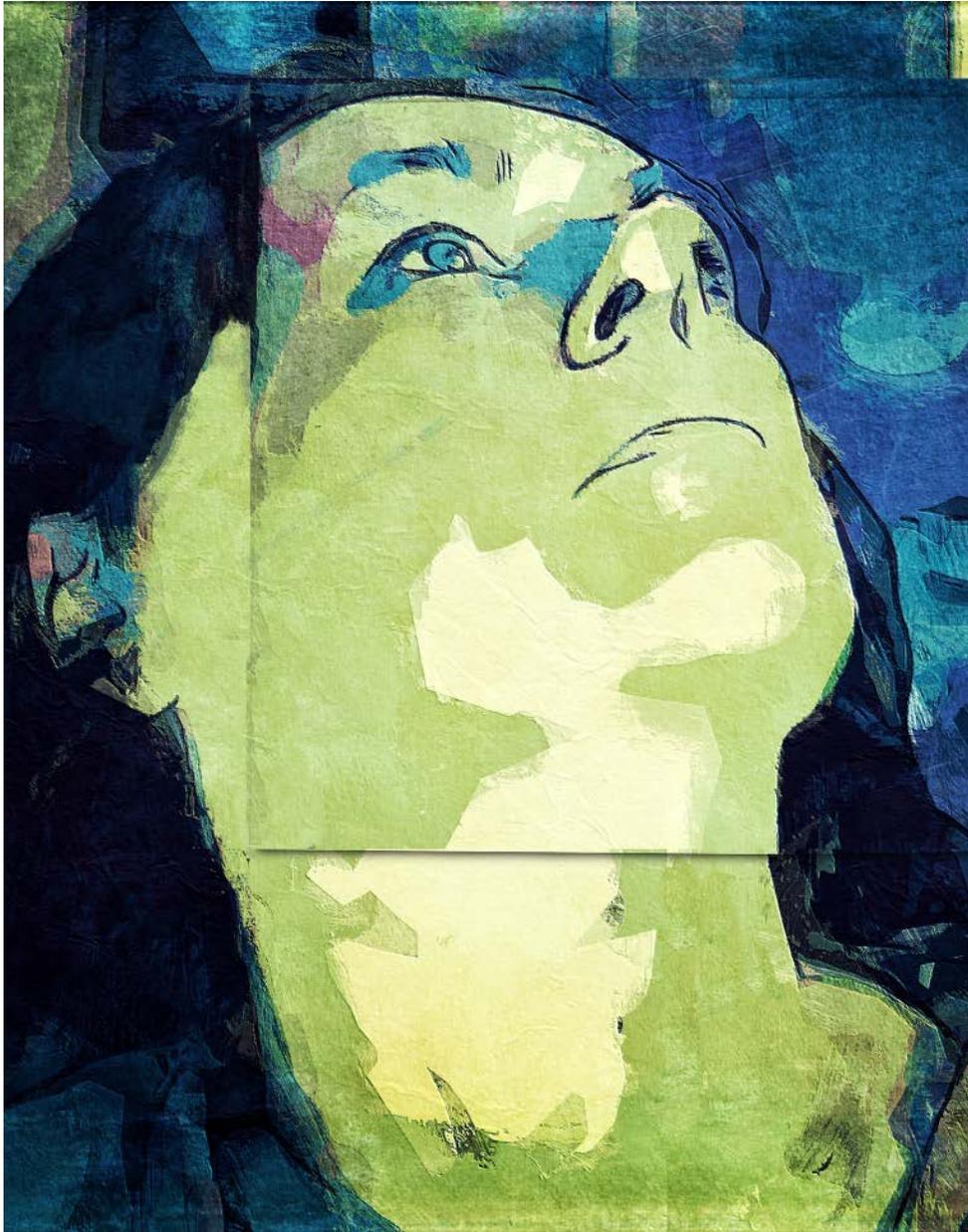
No era una enfermera de oncología, desde luego. Me aconsejó que buscara otros nombres alternativos, que no me resultaran incómodos... pero a mí no me resulta en absoluto incómodo, más bien era a ella a la que se le atragantaba escuchar la palabra. Más de una vez he sentido esta incomodidad ajena ante la palabra "cáncer", hasta he percibido que es de mal gusto pronunciarla, que es algo tan poco apropiado como expulsar una ventosidad sonora en una cena con reyes y princesas.

Supongo que la manía de llamarlo "el bicho" nace de este tipo de consejos y evitaciones, propias o ajenas.

Sin embargo a mí me resultaría mucho más traumático pensar que, desde hace tanto tiempo

tengo un bicho ahí, poniendo huevos, de los que salen larvas que se convierten en más bichos y forman una colonia, que hacen caca sobre mis células... y todas esas cosas que hacen los bichos... A menos que sea un bicho alienígena, entonces no se sabe si pone huevos de los que salen larvas, o si un día me explotará la tripa como en la película del octavo pasajero y entonces sí que sería el fin.

Me resultan muy traumáticas las conjeturas sobre bichos, me va mejor llamar las cosas por su nombre y darles su sencilla explicación. Para resolver un problema, lo primero que hay que hacer es aceptar cuál es.



La felicidad

Si me lo preguntaras, la etapa más feliz de mi vida fueron aquellos dos años en los que viví en el monte, al borde del bosque, sin apenas comodidades, sin distracciones, sin televisión, sin teléfono, sin apenas interacciones. El bosque y yo.

Fue la mejor época de mi vida, pero no me recuerdo a mí misma suspirando y dando brincos, o proclamando mi felicidad a los cuatro vientos. De hecho el día a día era bastante duro, había que ocuparse de los animales, partir leña, sembrar o cosechar, traer agua... Aún así, el recuerdo es el más feliz de toda mi vida.

En esa etapa aprendí que no importaba la dureza del trabajo o del clima, o la falta de agua corriente, no importaba nada de esto, la felicidad no tiene nada que ver con el confort, sino con la libertad.

Todos los "sin" arriba mencionados sumaron libertad para mí.

—Cuando me siento triste, pienso en cómo estás tú y se me pasa —me confesó B. desde el otro lado de la línea que me separa de los vivos, poco después del diagnóstico.

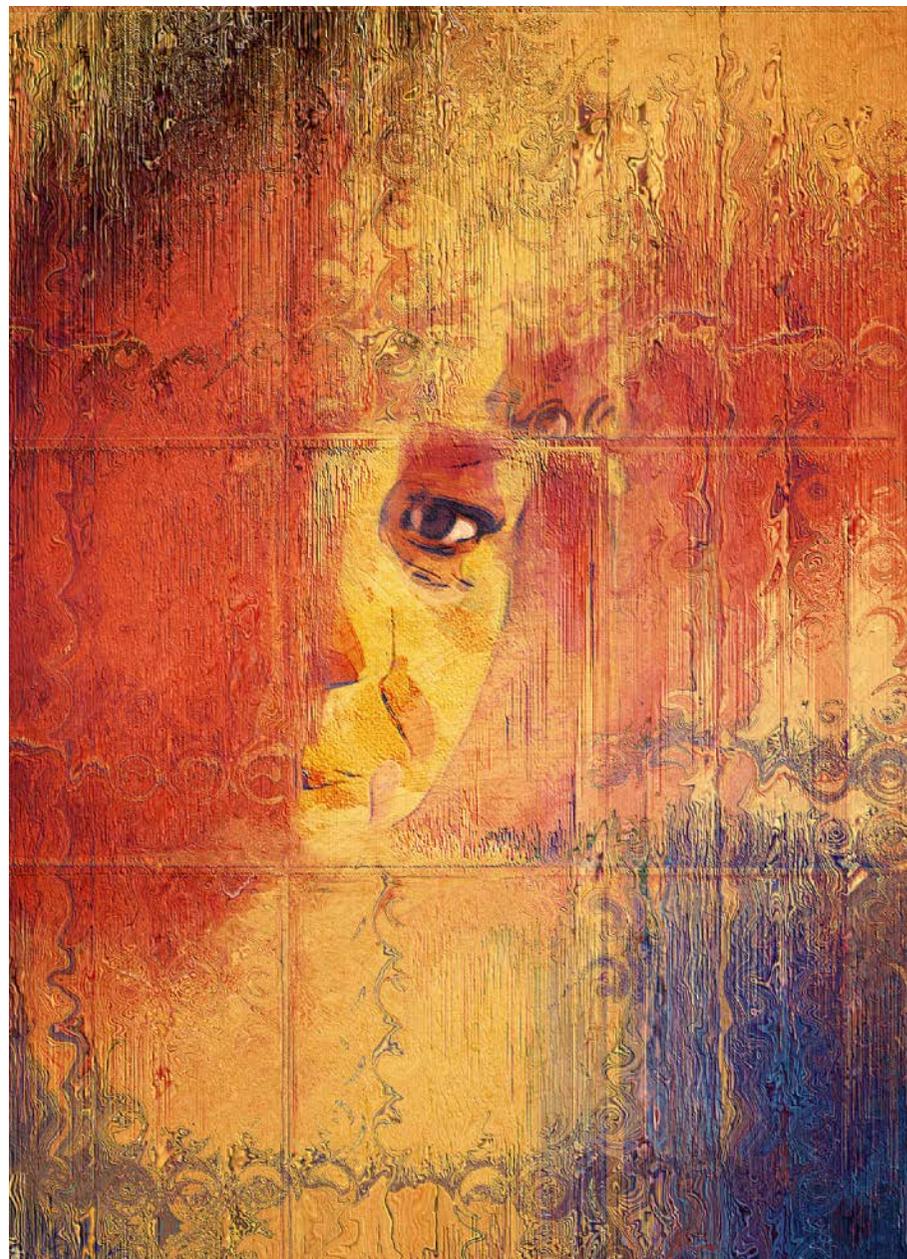
¿Cómo estoy yo? El presente tiene el potencial de convertirse en la etapa más feliz de mi vida, porque tengo muchísima libertad. En ello ando ocupada ahora mismo.

Despedidas

—Ay, Anca, acabo de enterarme... Llamo para despedirme de ti —soltó la elefanta en la cacharrería.

Los primeros meses, aunque todavía no se hayan traspasado los límites del decoro, tampoco resultan amenos como una fiesta. Los días son una despedida continua, las miradas condescendientes se suceden de rostro en rostro, porque ya está dibujada sobre el suelo esa línea que separa a los vivos de los que ya no estamos tan vivos. A los vivos solo les falta mover la manita de lado a lado, como quien ve alejarse un tren lleno de pasajeros desde el andén.

Pero no hay tal andén en el que quedarse apeados. En realidad todos estamos en el tren, solo que unos lo sabemos y otros no.



Antes del diagnóstico de cáncer yo no sabía cuándo me iba a morir, ni de qué. Después del diagnóstico... sigo igual, ni sé cuándo, ni sé de qué. Por si acaso, sigo mirando a ambos lados al cruzar la calle, procuro no comer alimentos en mal estado, uso mascarilla cuando estoy con otras personas y evito tirarme de un puente, ni siquiera con arnés.

Ya se verá cuándo y cómo se presenta la misteriosa parca. Nada ha cambiado.



Mens sana...

—¿Y si te tienen que hospitalizar en un momento dado? —me preguntó la psicóloga.

Sentí angustia. Una angustia que no traía de casa, una angustia que nació ahí, en la consulta, como de la nada.

Asustada, pregunté si la hospitalización era una etapa obligatoria en todo este proceso de morirme. No lo era. Se trataba angustiarse por angustiarse, por anticipado, acerca de una situación que no sabíamos si iba a suceder.

No puedo permitirme el lujo de angustiarme por todas aquellas cosas que podrían ocurrirme en futuros lejanos o incluso en cualquier momento, pero que no sabemos a ciencia cierta si van a ocurrir. Tú tampoco te lo puedes permitir. Si hoy es un día

bueno, disfrutemos, ya sufriremos cuando llegue el día malo. Y ya resolveremos los problemas cuando lleguen y sepamos todos los detalles y circunstancias del momento.

Los "¿y si..?" son la más eficaz manera de enfermar la mente.

Cuando mi mente se ve atrapada en algún catastrófico futuro, probable o improbable, me digo: "vamos día a día; hoy estoy bien". Es mi mantra para liberarme del secuestro emocional.

...in corpore sano

Lo del *corpore sano*, ahora mismo lo tengo más complicado... Sano del todo ya no va a estar nunca... no con los tratamientos actuales. Pero si no es sano, al menos puede estar fuerte.

—Tenemos que estar fuertes para lo que venga — nos decía Elena al grupo de mujeres que entrenamos con ella, todas pacientes de cáncer de mama.

Los primeros días apenas movíamos los piecitos o los bracitos, arriba y abajo, tumbadas en las colchonetas. Esos pequeños movimientos liquidaban mi energía de todo el día. Yo procuraba no gastar ni un ápice de esa energía antes del entrenamiento, para asegurarme de que iba a poder acabar la sesión.

Ni nos dimos cuenta de la evolución, pero pocos meses después estábamos entrenando como



cualquier mujer de nuestra edad y desde luego, estábamos más fuertes que antes de enfermar. Abdominales, sentadillas, odiosas zancadas... cuando no podía más, veía a las otras mujeres seguir y me decía: "si ellas pueden, yo también". Creo que ellas pensaban igual.

De ese grupo me salieron unos cuantos ángeles.

Y así, un día tras otro, empujadas por la fuerza de Elena, también nos hicimos fuertes. Para lo que venga.



La gran dimisión

Ayer fue el día de la gran dimisión capilar. Ocurre de golpe y cuando empieza es un no parar, en cuestión de una hora te quedan solo los tres o cuatro pelillos más leales, igual que pasa con los amigos.

Es como si hubiera un peluquero invisible detrás de ti, pasando la maquinilla eléctrica por tu cabeza; tú solo ves como cae el pelo sobre tu espalda y en el lavabo. Es una experiencia impactante, pero me alegra no haberme rapado del todo. Ya que estamos en ello, al menos vamos a vivir la experiencia y conocerla a fondo, sin escondrijos, sin subterfugios ni anestesias para amortiguar el impacto, a vivirla de lleno como a mí me gusta vivir la vida.

Eso sí, aviso que la gran dimisión capilar no es apta para almas aprensivas. Yo no soy un alma aprensiva: mientras ayudaba al peluquero invisible

en su labor, pensaba que ojalá fuera tan fácil e indoloro depilarse las ingles.

Sorprendentemente, me veo bien. Solo tengo un espejo en casa, pero me gusta verme reflejada en él y hoy voy cada dos por tres. Con y sin gorro, me veo muy bien, porque lo que más me llama la atención es la rapidez con la que la quimioterapia está surtiendo efecto y cómo mi cuerpo embellece de un día a otro. A medida que recupero la simetría, me siento más y más guapa; con veinte años menos, estaría ideal. Ideal de la muerte.

De todos modos no me mostraré en toda mi calvicie ante nadie. No podría soportar las miradas condescendientes de los que no entienden nada. Desde antes de tener uso de razón, he sido alérgica a la condescendencia y la pena. Toda la sabiduría y calma se me va al traste en cuanto asoma la primera señal de condescendencia hacia mí, por pequeña que sea.

Afortunadamente, mis gatos también me ven bien, a ellos no les importa si tengo melena o solo los cuatro pelillos leales. Me quieren y ya está. Yo también me quiero, por eso me veo tan bien, con y sin pelo.

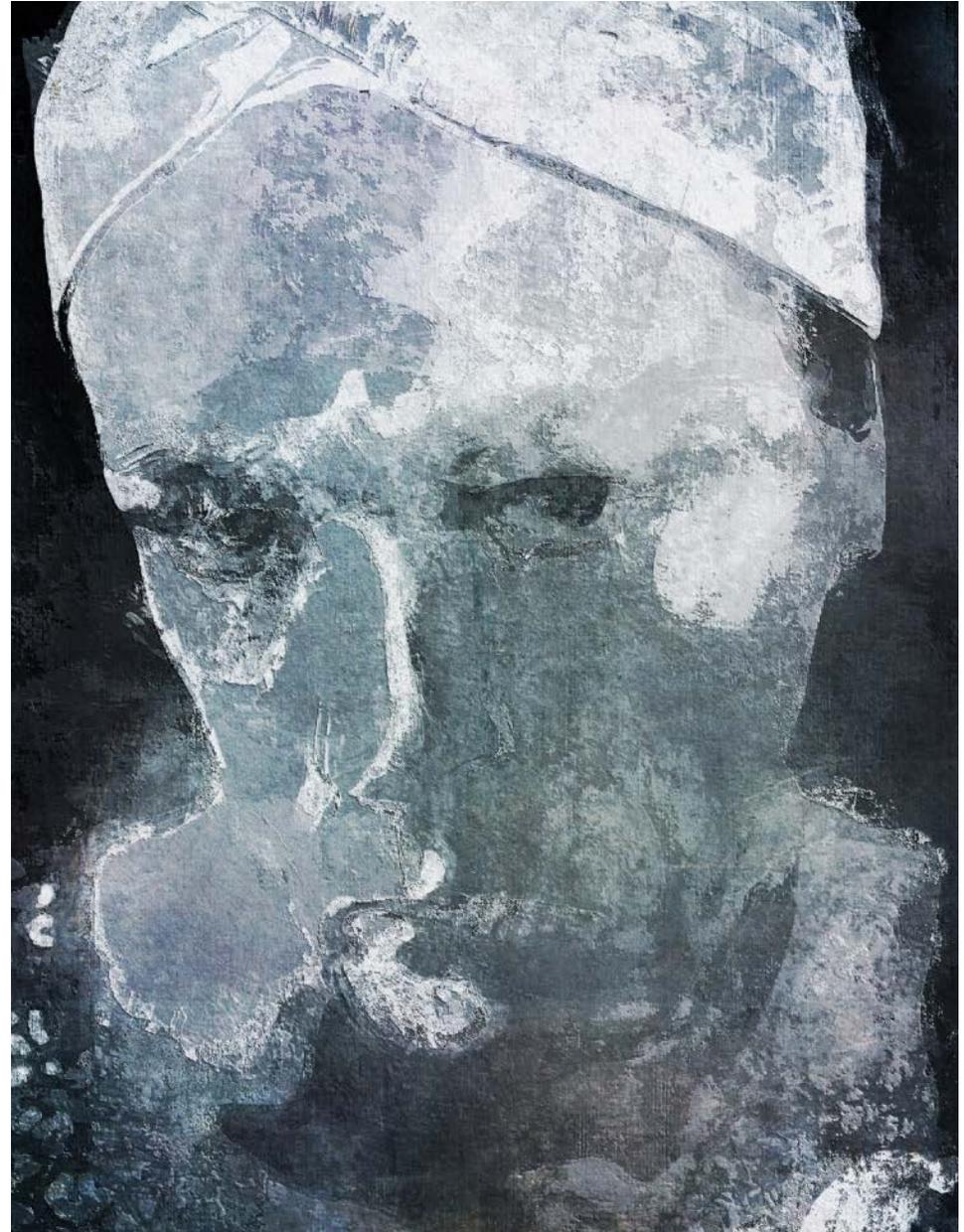
No te rías

Tengo la teoría de que la expresión "Ni tanto ni tan calvo" la inventó alguien con una terapia parecida a la mía. Con el tratamiento hormonal, daba la sensación de estar preparándome para un casting de "El planeta de los simios", en cambio ahora, me quedan cuatro pelillos contados. Y no precisamente los pelillos que yo elegiría conservar.

Tengo varias teorías más del estilo, acerca de todas las cosas que me ocurren últimamente. La vida es como te la cuentas en tu monólogo interior y yo prefiero que la mía sea divertida.

—No te rías de esto —me reprocha mi, súbitamente, preocupada hermana.

Tomo nota. Ni hacer ilustraciones tristes, ni reír. Se ve que no acabo de dar con la actitud adecuada,



necesito mejorar esto. Yo me lo tomo como... como si formara parte de la mismísima vida y estoy usando las mismas herramientas emocionales que tengo para el resto de problemas, pero se ve que no es lo adecuado. El decoro, de nuevo.

Mi fuerza, esa fuerza que tantos me atribuyen, está en el humor, en reírme de todas estas situaciones nuevas que trae la enfermedad, situaciones potencialmente cómicas... de no ser por el detalle de que no es decoroso reírse de ello.

Te lo voy a decir bien claro: me importa un pimiento cómo consideras que debo enfrentar el cáncer. Si un día lo tuvieras tú, espero y deseo que no, no tendría nada que opinar sobre tu actitud, así fuera ésta llorar por los rincones, lamentándote a todas horas, o estar de un humor de perros. Cada uno lo lleva como puede, con las herramientas que tiene. Yo tengo el humor.



Negación

Cuando trabajaba, los niños confiaban mucho en mí y adoptaron la costumbre de plantearme las preguntas que más eludían los adultos de su entorno. Así, un clásico era sobre cómo se hacen los niños, refiriéndose al acto sexual en sí, no a la fecundación. Yo nunca les mentía, ni les daba largas, pero con esta pregunta en concreto, para no tener problemas con los padres, necesitaba comunicarme con ellos antes de contestar. Así que, una vez planteada la pregunta, yo contestaba la verdad, pero usando palabras tan alejadas de su vocabulario, que no entendían nada de lo dicho.

Exactamente así me hablaban los primeros médicos que me diagnosticaron el cáncer. Pronuncié las palabras "tumor" y "cáncer" antes que ellos, que hacían malabarismos para encontrar nombres alternativos a lo que me ocurría, sin provocar en mí

una hecatombe emocional. Sintieron alivio al verse liberados de la obligación de ser los primeros en mencionar las palabras apropiadas y así poder entendernos mejor al hablar sobre los siguientes pasos.

No hubo hecatombe. De todas las fases emocionales previsibles, me salté unas cuantas, entre ellas la de negación. Supongo que pensé que no disponía de tiempo para todo eso, así que pasé directa a la aceptación.

—Bueno, eso no es nada, te vas a curar pronto — trató de engatusarme B., pese a que acababa de contarle que los médicos, que no solo conocían los resultados de las pruebas, sino que los entendían mejor que nadie, opinaban otra cosa.

Me salté mi propia fase de negación, pero tuve que cargar con la fase de negación de tantísima gente... Cuando una persona acepta lo que le ocurre, lo peor

que se le puede hacer es tirar de ella hacia atrás, hacia una fase mucho más dolorosa y que conlleva más desgaste. Si no se le puede alcanzar en la aceptación, a menos se puede evitar tirar de la otra persona hacia atrás.

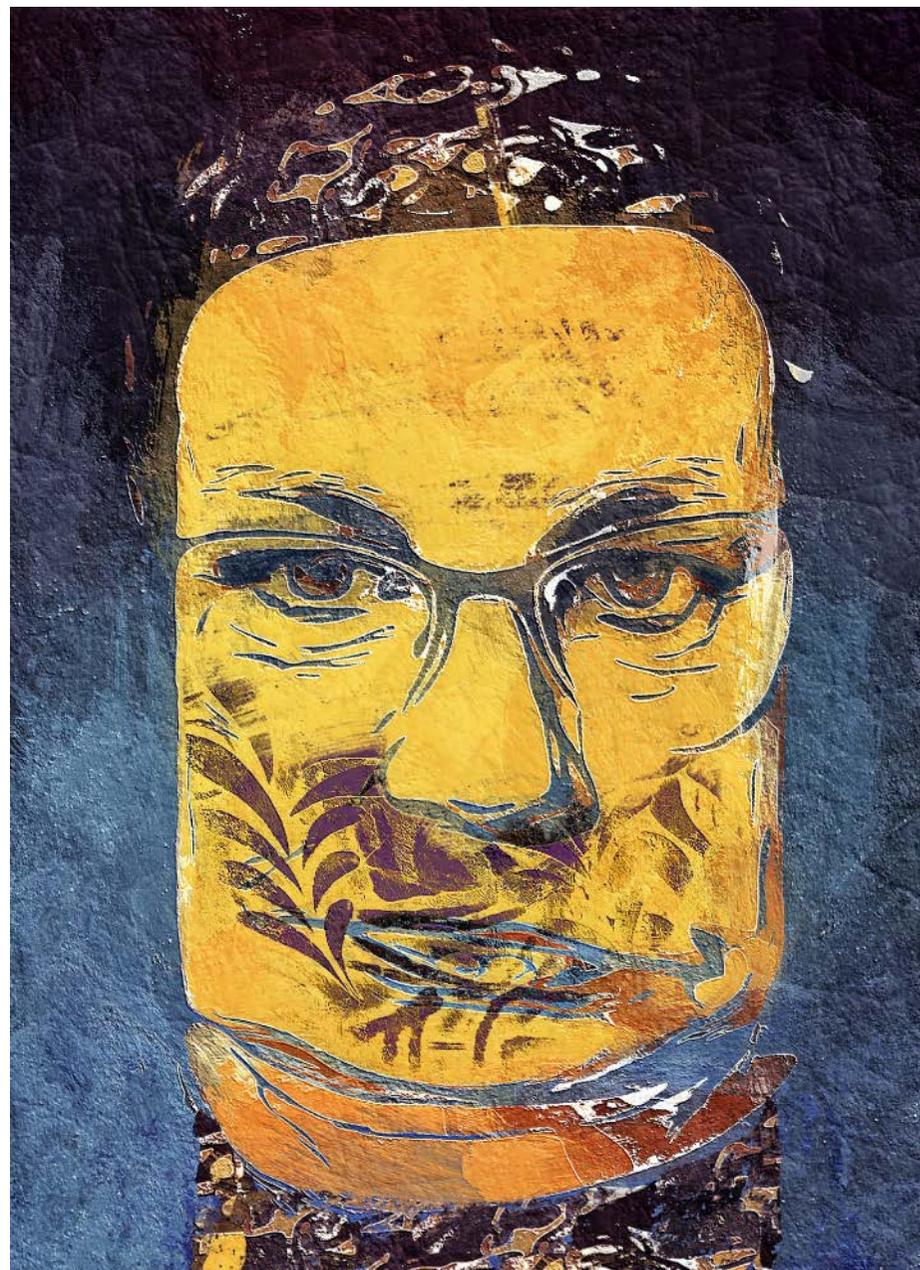
Creo que la negación ajena es en realidad negación de que estas cosas ocurren y que le puede tocar a cualquiera, incluso a ellos mismos. Parte de ser un enfermo crónico de cáncer consiste en cargar con todos estos miedos ajenos, ya sea en negaciones, en miradas, en líneas divisorias entre vivos y no tan vivos...

Hace unos meses comprendí que lo mejor para mí es comentar estos temas solo con personas emocionalmente solventes, es decir, capaces de hacerse cargo de sus propios sentimientos.

Al final voy a tener suerte

Una de las ventajas de estar al otro lado de la línea que te aparta de los vivos es que nadie te calienta la cabeza ni te exige tu tiempo. A los espectros no se les pide nada, apenas se les observa (¿tal vez se nos percibe ya como semitransparentes? mmm... investigaré) o se les tira de tanto en tanto alguna miga de compasión o ayuda de esa ofrecida al tuntún, como quien tira cacahuetes a los monos.

Pero no siempre es así, transcurrido el tiempo decoroso, cuando alcanzas la etapa de "no te pasa nada porque no te mueres en este mismo instante", se entra en la fase de "tú que tienes tiempo". La incapacidad laboral, ya sea temporal o permanente, pasa a ser percibida como unas vacaciones pagadas que te han tocado y entonces eres elegible para hacer diversos recados o incluso para hacer de niñera a la prole ajena. Así estás entretenida, dicen.



—Al final vas a tener suerte con el cáncer — constata mi hermana sin ocultar su envidia al comprobar que, no solo me han reconocido la incapacidad laboral, sino que además, y esto es algo esencial para ella, me quedan bien las gorras y sombreros.

Y, en consecuencia, algún recadito asomó por su parte.

Prefiero estar al otro lado de la línea y, ahora que estoy calva, creo que me van a dejar quedarme por un tiempo más. Yo sé "entretenerme" sola perfectamente, lo que me pasa es que no me llega la energía para hacer todo lo que quisiera hacer. Egoístamente, prefiero gastar esta energía en mi propia vida y en aquello que es importante para mí y me aporta algo.

La ventaja es que, mientras permanezca al otro lado de la línea, en el lado de los espectros, no habrá

reproches ni exigencias sobre este asunto. Aquí nadie me calienta la cabeza. Al final sí que voy a tener suerte.



La soledad

Otra ventaja de estar en este otro lado de la línea, es que mi soledad ya no es tema de conversación, al menos no en mi presencia. Se considera de mal gusto recordármelo, bendito decoro. En cuanto a las encarecidas recomendaciones de buscar pareja, han cesado por completo, ya no es opción para mí, porque a ver ¿quién querría atarse una mujer medio muerta?

—Puede que conozcas a alguien en el hospital — se aventuró a soñar mi hermana, al principio.

Dos medio muertos no hacen un vivo, pero sí buena pareja, se ve. Al otro lado de la línea que nos separa de los vivos, en vez de buscar a nuestra media naranja, debemos buscar nuestro medio muerto. Me imagino la escena, los dos *mediomuertos* enganchados a

sus goteros de quimioterapia y guiñándose el ojo, en cuanto las enfermeras se dieran la vuelta... Guiñar el ojo es la única opción: las mujeres no podemos tocarnos el pelo con coquetería y pestañear tampoco es muy efectivo, porque no tenemos ni pelo ni pestañas; por otro lado las mascarillas anulan cualquier intento de mandar besos... Puede que la suma de todos esos factores fuera lo que me impidió encontrar a mi *mediomuerto*.

Como no conocí a nadie en ese ambiente tan romántico y propicio al amor, nunca se volvió a mencionar, porque hay que ser realista y aceptar que si no es un *mediomuerto*, no tengo más opciones a fecha de hoy.

Conozco la soledad, pero de nuevo mi concepto es muy diferente al que tienen los demás. A mí la soledad que me aterra es la soledad que siento estando en compañía. La soledad de todas estas atenciones que nada tienen que ver conmigo, la

soledad de ser medida por un patrón al que no consigo (ni quiero) ajustarme, la de hablar un idioma emocional nada inteligible para mi interlocutor, o la soledad de obtener por respuesta las caras de pescado.

Lo que otros entienden por soledad, yo lo llamo "estar a solas". Estar a solas es muy buena compañía, si te tienes a ti mismo. Al contrario de las ideas que pueblan las mentes que tan poco saben de mí, yo me congratulo por pasar esto a solas, así al menos puedo ocuparme de todo como es debido. En cuanto me refugio en casa, nadie me calienta la cabeza y no tengo que cuidar de las necesidades, físicas o emocionales, de ninguna otra persona. A solas, los cuidados que me proporciono no son cruasanes rellenos de chocolate, sino lo que de verdad necesito.

Elegí una vida a solas, en vez de una vida en aterradora soledad y es lo que ahora me arropa.

Tiempo versus ego

—¿Qué tal una exposición en mi local con tus obras? Me encanta lo que haces —me escribió M. cuando se supo que tenía cáncer.

Nunca antes me había contactado, ni me había dicho una palabra al respecto, pero es lo que tiene morir, que tus obras se van a revalorizar en cuanto lo hagas y, quienes están en el mundillo, lo saben.

En confianza te diré que mis obras todavía no se han revalorizado. Y, como todo indica que la quimioterapia me está dando buenos resultados, creo que tardarán un poco en hacerlo. Mi consejo más sincero es que de momento no inviertas en ellas. Ya te avisaré.



M. y yo acordamos día y hora para organizar la exposición y la temática. Decía tener muchas ideas al respecto. Como era al principio del primer tratamiento, todavía tenía las energías justas para una actividad al día, así que ese día me reservé para la reunión con él.

M. no apareció. La puerta de su local permaneció cerrada y nadie asomó por ahí ni avisó de cambios de planes. Luego supe, por otros que fueron plantados por el mismo personaje, que es una costumbre suya, no fue nada personal.

Una semana después me volvió a contactar para acordar nueva cita, como si nada hubiera pasado, sin ninguna explicación ni disculpa.

Ya no contesté. El tiempo y la energía son mis bienes más valiosos. Mi ego para lucirme en una exposición ante la "*crème de la crème*" del mundillo y de los enojados más enojados de la ciudad, ni es un bien, ni es valioso para mí.



¿A quién llamas?

—¿Y si te encuentras mal en mitad noche y tienes que ir a urgencias? ¿A quién llamas? —me preguntó la psicóloga, tratando de evitar la sangría que estaba haciendo con la limpieza de amigos de esos de la ayuda al tuntún y de la condescendencia.

No escojo a mis amigos en función del beneficio material que me puedan aportar. Eso no sería amistad, sino interés. El caso es que distingo perfectamente entre ambas cosas y nunca me ha sido fácil contarme mentiras a mí misma. Si dedico mi tiempo y energía a alguien es por puro cariño, por valorar a esa persona, porque hay algo en ella que me ha conquistado. Si no me han conquistado o han dejado de estar a la altura, no voy a mantener una amistad. Educación, sin duda, pero no amistad. La

amistad es amor y el amor es atención. La atención es tiempo y energías.

La psicóloga quedó descolocada por mi rápida respuesta:

—Llamaría un taxi.

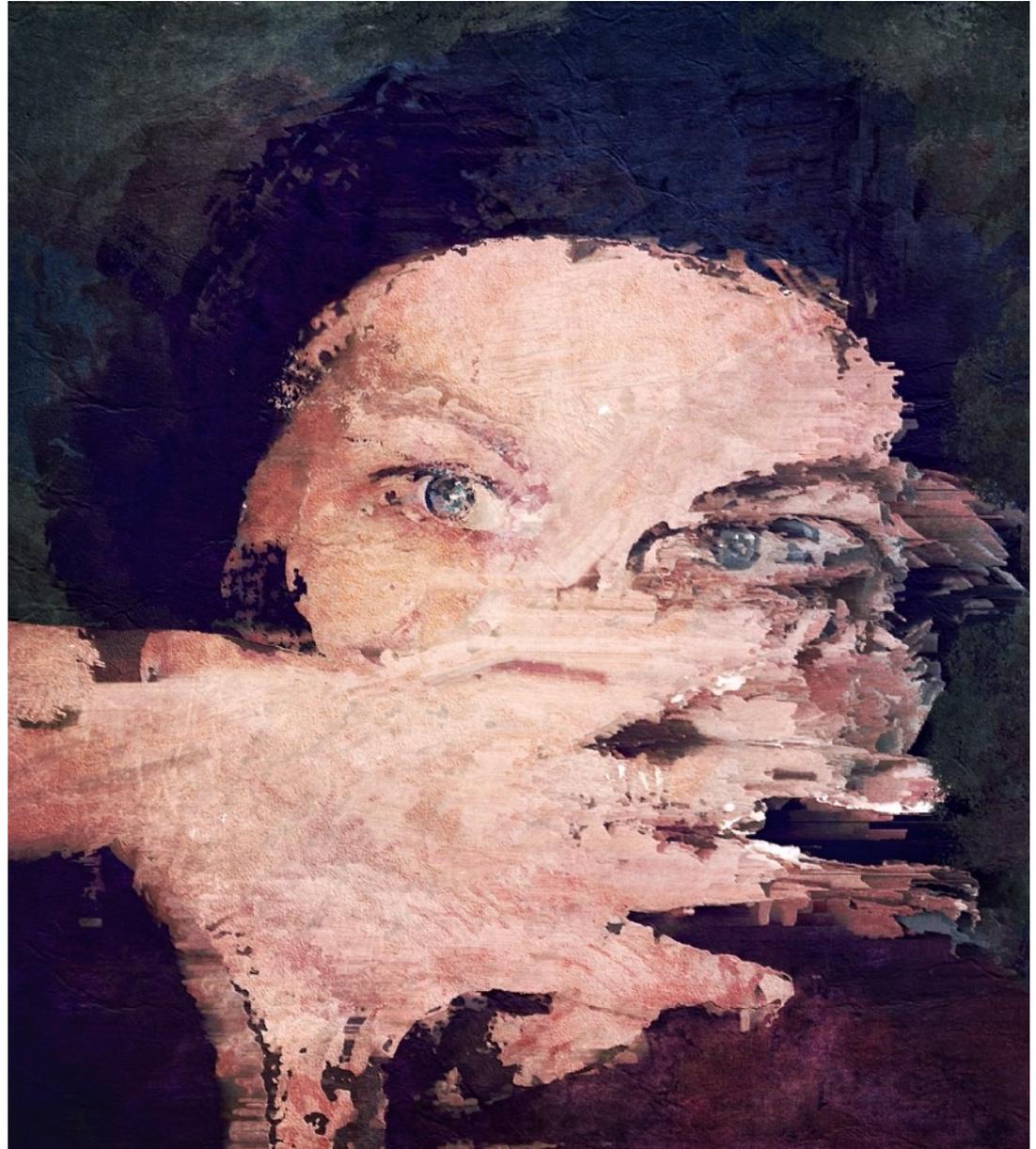
Es mi plan, con o sin amigos disponibles. Además es lo más sensato: un taxi llega en cuestión de minutos, no hay que explicarle nada al taxista, ni tiene que espabilar y vestirse, buscar las llaves del coche, avisar a alguien más... Es más eficaz, por eso es mi plan para urgencias.

No hubo objeción al respecto. Otro "¿y si...?" arruinado.

Tener el control

Creo que todas estas preguntas y todos estos "¿y si...?" iban destinados a hacerme recuperar la sensación de control que se desmorona en cuanto se pronuncia el diagnóstico de cáncer. Hay protocolos, imagino, para cada fase del proceso y se supone que todos pasamos por estas fases en mayor o menor medida.

A mí los "¿y si...?" me hacían ir un paso atrás. Yo ya había asumido y aceptado que no tengo el control sobre casi nada, en mis vivencias anteriores. Creo que no era la persona adecuada para seguir un protocolo estándar, porque mis antecedentes no eran los antecedentes estándar. Me vino bien la terapia por unos meses, porque necesitaba verbalizar mis pensamientos y así encontrarme a mí misma dentro de la nueva realidad. Este



proceso, yo lo sabía, debía llevarlo a cabo confrontando mis ideas con las de otro ser humano que aportara otra perspectiva y cuestionara mis planteamientos, por si me desviaba de la lucidez. Esto me vino muy bien y realmente me ayudó a superar rápidamente esta fase.

En cuanto a recuperar el control, no me funcionó. Las preguntas destinadas a ello no me ayudaron, sino que me causaron ansiedades que yo no tenía por mí misma. Igual que no puedo mentirme a mí misma sobre las amistades por interés, no puedo mentirme sobre esa idea absurda de que tenemos algún control sobre algo.

¿Quién cuidará de mí en mis últimos días? Es un ejemplo de esas preguntas que no me ayudan. Yo qué sé quién lo hará. Ahora mismo no tengo ni la más remota idea, porque no sé cuándo sucederá esto, no sé qué personas habrá en mi vida en aquel momento, unos ya no estarán, otros todavía no han llegado. De todos ellos desconozco si sus

circunstancias del momento les permitirán ocuparse de mí. No dispongo de la información necesaria para hacer planes al respecto, así que esa urgencia por planificar el futuro al milímetro para recuperar el control, lo que me provoca es el recuerdo constante de que no tengo ningún control y así entro justamente en la rueda que se pretende evitar.

El único control que tengo es sobre lo que hago y decido en este preciso instante. Y aquí me mantengo, no voy más allá ni quiero que me lleven más allá de este momento presente.



Dichosa memoria

Por casualidad S. me llamó justo el día antes de los resultados del TAC, así que no pude darle información que no fuera a caducar en las próximas horas. Eso implicaba una nueva llamada, hecho nada habitual.

—Mañana te llamaré para preguntar. A ver si me acuerdo... Si no, dime tú algo —me pide S.

Antes lo hacía. Los primeros meses, cada vez que salía de una consulta, dedicaba la tarde entera a llamar e informar a todos aquellos que no se acordaban de preguntar, pero exigían tener información actualizada en todo momento. Muchas veces me quedaba sin comer hasta mitad tarde, con tal de satisfacer estas necesidades de los que me despedían con amor. Y es que al otro lado de la línea

que nos separa, en el lado de los vivos, las cosas son trepidantes, importantes y urgentes. No se puede comparar lo tuyo que, además de previsible, es bastante fastidioso y aguafiestas.

Ahora asiento y me olvido del asunto: si no se acuerda, tiendo a pensar que sobrevivirá sin esta información. Cuando se acuerde, ya preguntará.

Yo uso apps de recordatorios en el móvil, por si acaso. No suelo olvidarme, pero si es algo importante, programo un aviso, por si acaso. Si tienes problemas de memoria o una vida extremadamente agitada en tu lado de la línea, puedes usar este truco.

Para siempre

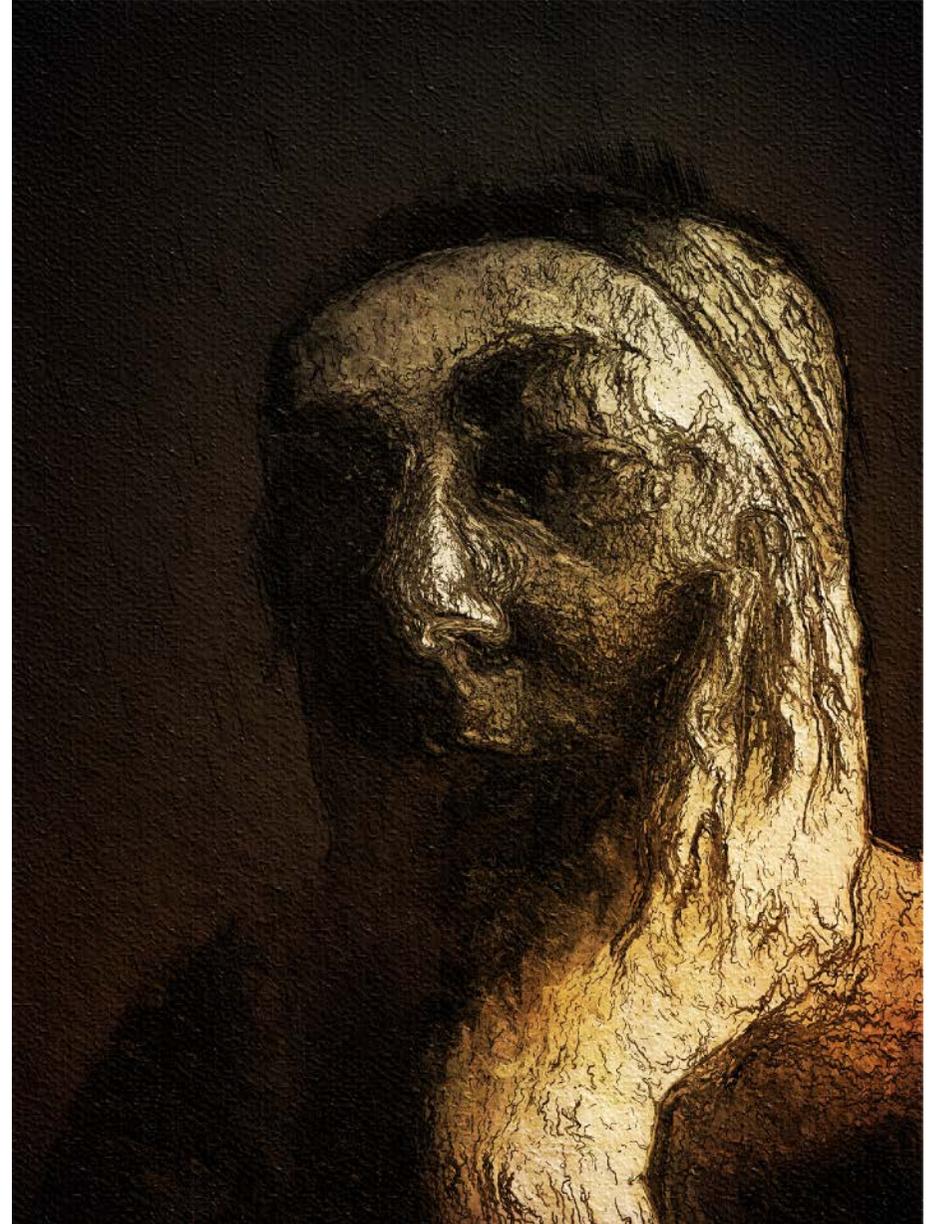
En una de las primeras visitas, la doctora me explicó que las visitas iban a ser quincenales y luego mensuales.

—Y luego cada seis meses —añadí yo.

—No —me corrigió—, serán visitas mensuales, de por vida.

Me vino muy bien la corrección, este tipo de información me ayudaba a hacerme una idea más precisa de la situación y siempre agradezco cuando los médicos me dicen la verdad tal cual es.

Lo que pasa es que "de por vida" es mucho tiempo. Más si tenemos en cuenta el agravante de que soy una persona que no cree en ningún "para siempre": desde bien pequeña aprendí que los



parasiempres son cuentos que nos contamos para tener el valor de entregarnos por completo.

Y de pronto... me encuentro con un "para siempre" real. Visitas mensuales al hospital, para siempre. Un tratamiento tras otro, para siempre. TACs cada poco tiempo, para siempre. Todo tipo de pruebas de diagnóstico por imagen, para siempre. Desconocidos examinando mi cuerpo, para siempre... Y si todo esto funciona, que no hay garantías de que lo haga y rara vez lo hace, entonces toca esperar a que un nuevo tumor aparezca en algún sitio, para siempre. Nunca volverá la normalidad de antes, por eso tampoco yo puedo volver a ser la misma. La otra cara de "para siempre" es "nunca".

Para siempre es mucho tiempo. La convivencia con un cáncer crónico es un matrimonio agotador, sobre todo mentalmente. Mantenerse arriba es una decisión que se toma cada día al despertar y que supone un esfuerzo consciente, supone sacar a diario

todas las herramientas disponibles para no acabar el un pozo de desesperación y negrura. Y cuando una está agotada por el esfuerzo y levanta la mirada para ver dónde queda la meta que permita un respiro, recuerda el "nunca", recuerda que no hay meta que alcanzar, que este esfuerzo por mantener el ánimo, también es para siempre. Nunca hay descanso en el *parasiempre*.

Cuando ya no pude cargar más negatividad ajena, le pedí a J. que, si me contaba su oscuridad, antes de acabar la conversación también me contara algo positivo, para poder quedarme con el mismo ánimo que antes de hablar con él. Le pareció buena idea, pero nunca lo hizo.

—Es que hoy estoy flojito —se justificó en una de tantas, cuando supo que me había arrastrado con él al fondo del pozo; y colgó y me dejó sola ahí abajo.



Sobreprotección

En el cumpleaños del año en que me tenía que morir, yo celebraba no solo que podía caminar sin dolor, sino que además podía llevar alguna bolsa en la mano, si ésta no era muy pesada. Era un avance enorme en la reconquista de mi autonomía personal, además de una reconquista de la propia salud. Estos pequeños detalles me infundían confianza en la idea de que era posible mejorar y todavía era posible algún tipo de vida medianamente feliz. Estaba reconquistando territorios que había perdido hacía muchos meses.

—Hazlo por mí —volvió a chantajearme B. cuando me negué a dejar que me lleve la bolsa.

Le expliqué lo importante que era para mi estado de ánimo hacer las cosas por mí misma y lo mucho

que me fortalecía, pero ni caso. Su mal entendida protección, que nada tenía que ver conmigo, al igual que los cruasanes, la llevó a insistir en su chantaje emocional hasta agotarme. Era su estrategia, sabía que, aunque yo andaba mejor de fuerzas, todavía no estaba para un duelo de voluntades en igualdad de condiciones.

En ese cumpleaños se salió con la suya y me llevó la bolsa, mientras yo me sumergía de vuelta en esa horrible sensación de inutilidad y flaqueza de la que trataba de escapar.

Fue la manera más eficaz de perder mi confianza y de dejar clara su falta de amistad: en los momentos vulnerables, los verdaderos amigos harán las cosas a tu manera, porque saben que no estás en condiciones de pelear. Y porque saben que pelear porque se respeten tus necesidades no te beneficia, sino que tienes metas más importantes que conquistar con las fuerzas disponibles.

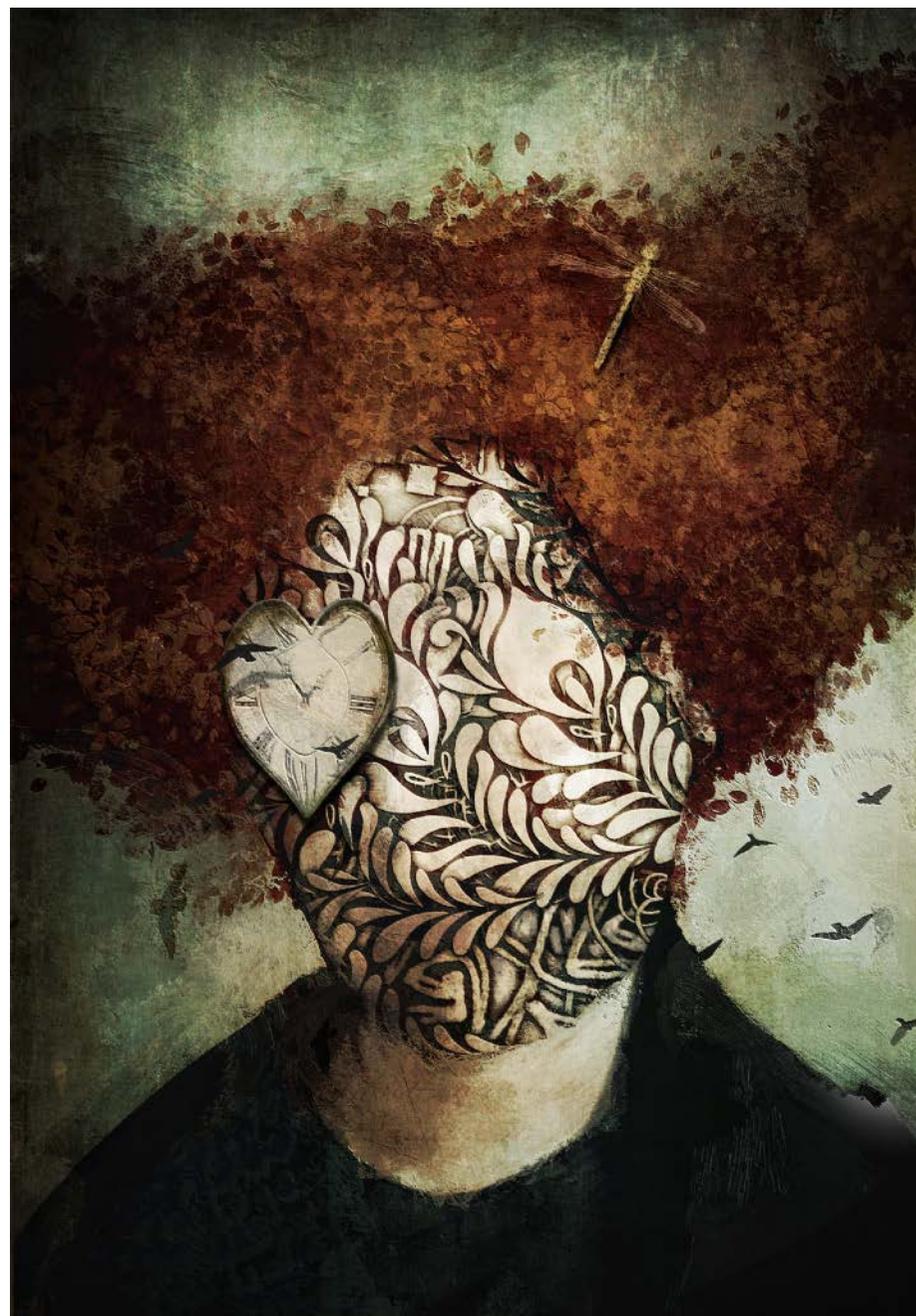
Querer es incompatible con ignorar y también con someter.

Mansplaining

—Lo de poner un reloj en una ilustración para pacientes de cáncer, no me parece buena idea — sostuvo J. en un alarde de mansplaining, que acabó siendo un hábito suyo recurrente, una vez diagnosticada.

Y es que, al parecer, no importa dónde tengas el tumor, de pronto te conviertes en una persona mermada en sus capacidades a la que hay que explicárselo todito todo. Incluso lo que sientes te lo tienen que indicar, porque no sabes, o no lo haces bien.

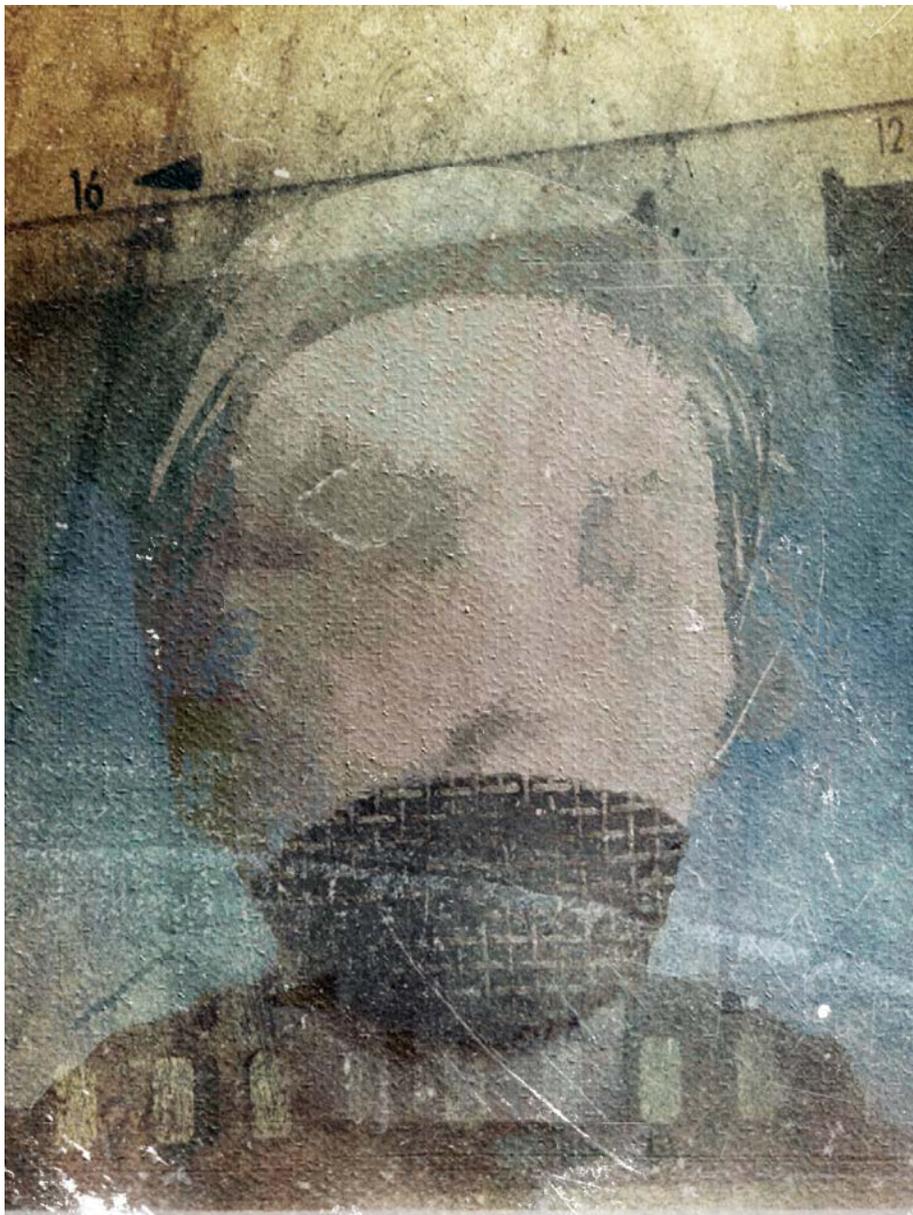
En el caso de la ilustración reprobada, se trataba de un reloj con forma de corazón, en el pecho de la mujer retratada. También había otros símbolos más, aunque solo la forma de corazón por sí misma cambiaba el mensaje. Pero los insolentes



emocionales cuando tratan el tema cáncer, muerte y similares, solo ven su propio pánico. Eso sí, te aleccionan muy seriamente sobre qué sentirá una persona enferma de cáncer al ver un reloj en una ilustración, porque lo saben mejor que tú. Igual que te imponen su ayuda al tuntún endosándote lo que no necesitas, te imponen lo que es adecuado sentir, estando como estás. Y lo adecuado, en su opinión, era pánico.

No he recibido quejas hasta ahora sobre la ilustración, que sigue colgada en la pared de la consulta de la oncopsicóloga. Supongo que cada quien habrá dado su propia interpretación a la unión de estos dos símbolos que representan el tiempo y el amor.

Personalmente encuentro esta unión muy positiva y trato de ponerla en práctica en mi día a día.



Salvadores

Cuando tratas de salvar a alguien que se ahoga en el mar, si se te agarra al cuello a la desesperada tirando de ti hacia el fondo, lo que tienes que hacer es darle un buen puñetazo, para que pierda el conocimiento y así no ahogaros los dos.

En mi caso fue a mis "salvadores", a aquellos empeñados en ayudar a cualquier coste, a los que hubo que darles un puñetazo, para no ahogarme en su pánico y demás carencias humanas que cada uno tuviera por resolver.

En su empeño en sentirse útil, J. insistió en salvarme hasta el último momento. Era él quien me ahogaba, así lo expresé, pero este hecho no parecía ser algo relevante para él, o no escuchó ni media palabra. Su desesperación por sentirse útil arrojaba

sobre mí su sombra una y otra vez; insistió incluso hasta después de decirle que necesitaba distancia y silencio por su parte. No quedó más remedio que aplicar la técnica del puñetazo.

Súper consejito del día: si vas a salvar a alguien, asegúrate de saber nadar en esas aguas.

La otra mejilla

En las relaciones, las cosas funcionan así: uno pone la mejilla y el otro da la bofetada. Como si de un espectáculo de payasos se tratara, no importa cuantas veces se ponga la otra mejilla, la bofetada siempre la recibe el mismo payaso, el payaso Augusto, al que solemos llamar "el tonto".

De entre todos los tipos de payaso existentes, el que a mí me gusta es precisamente el Augusto. Es un personaje lleno de sensibilidad e inocencia, aunque en el mundo en que vivimos estos dos rasgos se confunden con la idiotez. La bondad también se confunde con la idiotez por estos lares. "Al crecer no nos hacemos adultos, sino que nos adulteramos", dice Tortell Poltrona, el muy payaso.

Yo procuro conservar la inocencia, aunque lo de las bofetadas ya ha dejado de hacerme gracia. Pero



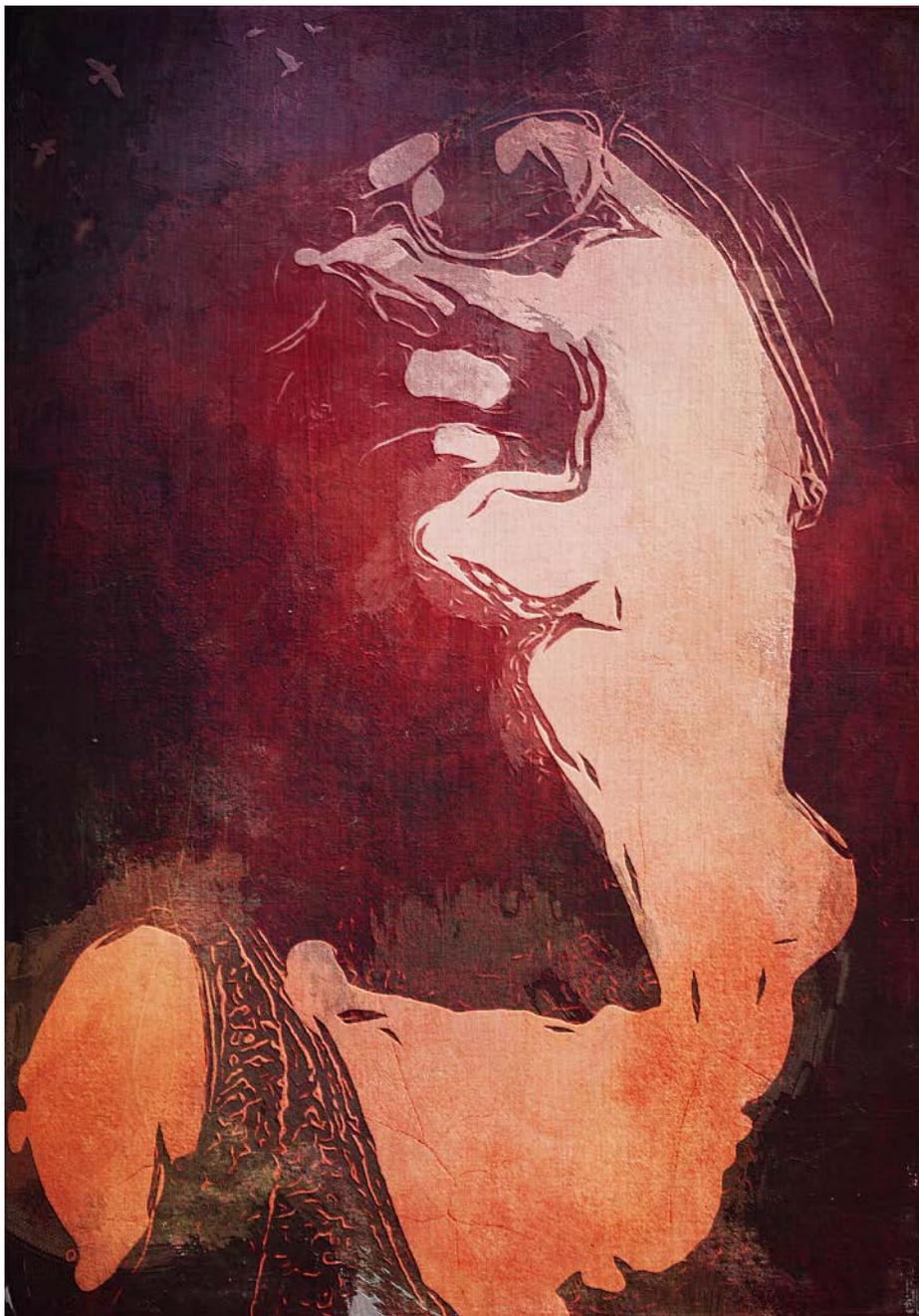
ahora me veo obligada a sacrificar ese cachito de inocencia que me invita a pensar que, si pusiera la mejilla una vez más, no habría bofetada.

—Anquita ¿cómo estás? —dice el mensaje de mi prima de la que no he recibido ni un mísero WhatsApp desde hace seis meses, concretamente desde el dichoso "Feliz Navidad" repartido a diestro y siniestro por todos los medios disponibles—. También te llamó mi madre —la médico—. Dinos cómo estás.

Siempre que se colma mi vaso ocurre lo mismo: lluvia de mensajes y atenciones. Antes de colmarse, no. Solo hay reacción cuando se ha traspasado cualquier límite y ya no hay modo de preservar las apariencias, ni aplacar las conciencias.

Entonces, con todos los límites traspasados, al payaso Blanco (el listo) solo le cabe hacer como que

uno ni se ha percatado de haber sido cruel. Hay que actuar con naturalidad e inaudito afecto. Ya se sabe que el Augusto, en su inocencia, se enternecerá y sucumbirá a las migajas de atención tan novedosas para él. Y pondrá la otra mejilla, el muy bobo.



El mejor regalo

Mi comedor ha perdido toda la estética rústica que procuraba mantener antaño, ahora es un gimnasio. Debido a la frecuencia con la que entreno, ya no me molesto en guardar muy lejos las mancuernas, las gomas y la colchoneta. Para colmo, el año pasado me compré una barra de ballet que se ha quedado instalada en el comedor de forma permanente.

Este es el mejor regalo de los últimos años. No es la barra de ballet en sí, sino la capacidad de usarla para algo. De pequeña, a los 4 años, supe que quería ser bailarina de ballet clásico. En casa no hubo buena respuesta y, aunque cada año insistía en que quería apuntarme a ballet, me dieron largas, a sabiendas, hasta que fue demasiado tarde para aspirar a ser profesional. Ya mayor de edad, me apunté a danza contemporánea, para no quedarme

con las ganas del todo y, una vez matado el gusanillo, me dediqué a otras disciplinas artísticas, con más posibilidades a mi edad.

Al empezar mi primer tratamiento para el cáncer, el primer día que me pude levantar sin dolor, tuve ganas de bailar. Mi primer amor volvía a mí, en los momentos más crudos. Aguanté bailando unos diez minutos, moviendo solo los piecitos de lado a lado, al más puro estilo de Tricycle en su inolvidable sketch sobre la canción de "Soy un truhán, soy un señor". Mi gato se afanaba en cazar uno de mis dedos gordos, así que daba la sensación de estar bailando juntos. Aquel fue un momento muy feliz, por todo lo que significaba.

Poco a poco, la duración de los bailes se fueron alargando y dejé de imitar a Tricycle. Incluso empecé a mover los brazos. Bailar se convirtió en el mejor ejercicio físico que podía hacer por mí misma y se demostró mucho más eficaz que lo que siempre nos recomiendan a los pacientes de cáncer: caminar.

Mejoré más mi forma física bailando un mes que caminando cinco meses.

Pero no fue hasta varios meses después de empezar a entrenar con Elena que pude disfrutar del baile como es debido. En esos entrenamientos recuperé la fuerza y el equilibrio para poder arriesgar otros pasos más complicados que los de estilo Tricycle-avanzado. A medida que ganaba movilidad articular, también mejoraba la técnica de los movimientos, a medida que aumentaba la fuerza, más equilibrio tenía y más tiempo aguantaba bailado en punta.

Me parece muy hermoso, incluso poético, que ahora, cuando todo ha cambiado tanto, cuando tantos supuestos amigos me han abandonado, quien cuide de mí sea mi primer amor, el baile. Este es el mejor regalo que me ha hecho Elena, me ha devuelto la capacidad y las ganas de bailar.

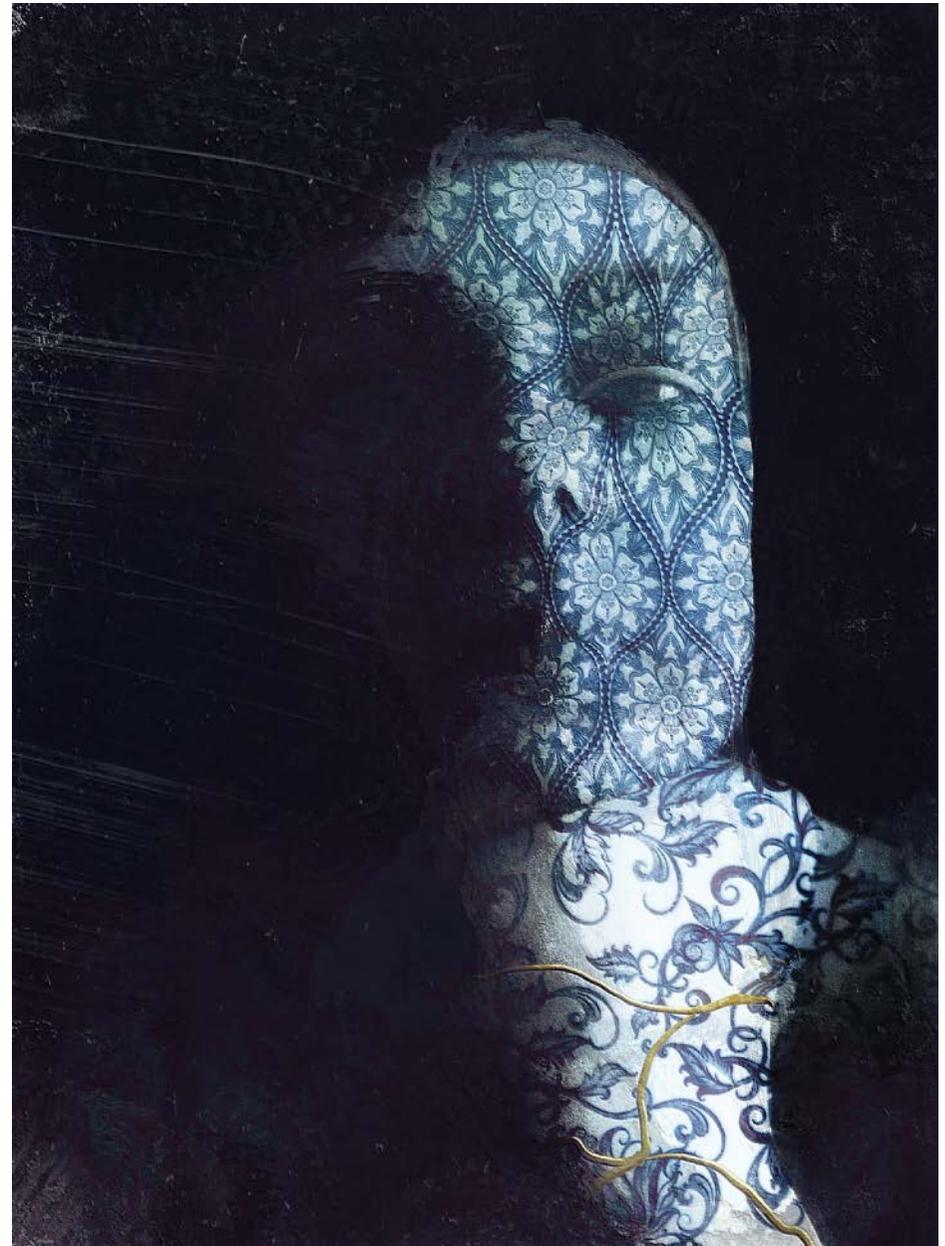
Santa Rita, Santa Rita, lo que se da no se quita.

Los que se van y los que vienen

Si tuviera que señalar qué fue lo más duro en todos estos años de enfermedad, señalaría a tantas y tantas pérdidas de personas a las que consideraba amigos. Pensándolo bien, en realidad no he perdido nada, si hicieron mutis por el foro en un momento como este, es que nunca estuvieron ahí.

C. desapareció por completo. La primera excusa fue que estaba en el pueblo, que ya nos veríamos a la vuelta. Que me traería verduras frescas de su huerto. Etc. Supongo que fueron las palabras de rigor para sentirse mejor.

Debió de pasar más de un año y medio en el pueblo, porque es lo que tardó en volver a dar señales de vida, si no tomamos en consideración los *likes* en Facebook. Hay gente que cree que esos *likes*



cuentan y no hace falta nada más para entrar en la categoría de amigos que están ahí en los momentos duros. Muchos de los que hicieron mutis por el foro desde el principio, siguen incluso ahora su pantomima de *likes* en Facebook, aunque lleven años sin una llamada o mensaje de tú a tú. Estoy empezando a sospechar que esta pantomima es más de cara a la galería que de cara a mí.

Sé que no he perdido nada, pero fue doloroso. Constatar este tipo de cosas siempre es doloroso.

Ahora tengo a los ángeles. Son los que han venido a mi vida en el peor momento, sin miedo. Me parecen tan valientes por atreverse a encariñarse conmigo en un momento así...

Tengo a los ángeles y tengo a Inma, que siempre estuvo ahí, visible o no. Ante la dificultad, Inma es de las que vienen, es la primera en llegar. También ahora, vino en cuanto lo supo.

Al final, si ponemos en una balanza a los que se han ido y los que han venido, salgo ganando sin lugar a dudas.



Ángeles

Justo después del primer chute de quimioterapia fui a tomar un té con mi ángel de la guarda: Elena. Es mi entrenadora y a estas alturas una gran amiga, ya ha aparecido varias veces en este libro. Es la persona indicada, siempre, sea lo que sea lo que ocurra. En cualquier situación tiene las palabras adecuadas y el tono idóneo.

Mi ángel de la guarda casualmente ese día tenía la mañana libre, justo después de mi chute. Lo de "casualmente"... ante ella hago como que me lo creo, pero sé que no es así, ella no tiene ratos libres jamás. Sé que liberó ese tiempo para mí, para verme, para que no estuviera sola ese primer rato y para cerciorarse en persona de que me encontraba bien. Además tuvo la delicadeza de no ostentar su generosidad. Fue atención desinteresada, no necesitó evidenciar lo que hacía por mí, sino más bien lo

contrario, le restó toda importancia, como si de verdad no tuviera nada en qué emplear ese rato. Qué raro es encontrar esta delicadeza en los humanos. Cuánta belleza...

Un rato antes, mientras me encontraba enchufada al gotero, Carla, que trabaja en el hospital, vino a verme y a asegurarse de que estaba todo en orden, preguntando a unos y otros todos los detalles. Y ese mismo día Esther pasó toda la mañana pendiente del teléfono, por si necesitaba que me llevara a casa en coche.

Ese día estuve rodeada de ángeles desinteresados que cuidaron de mí.

Esto es el presente. Por suerte, a mí solo me queda el presente.

Y si muero ¿qué?

Hace unos meses murió el dibujante e ilustrador Miguel Gallardo, al que tuve el privilegio de tener como profesor en un curso online. Le diagnosticaron un tumor cerebral unos meses antes que a mí y contaba lo alucinante que fue despertar tras la operación y encontrarse un mundo en el que todo había cambiado, debido a la pandemia. Lo cuenta maravillosamente en el libro "Algo extraño me pasó camino de casa".

En el libro hay una viñeta titulada "¿Y si muero?", una viñeta tan balsámica, que me siento tentada a seguir su ejemplo y dejar mi propia versión.

Y si muero ¿qué?

En primer lugar, no sabemos qué significa exactamente "morir", así que no hay modo de saber si eso que a ti te apena hasta el llanto, no es en



realidad la mejor fiesta de mi vida. No sabemos. Llorar con moderación, por si acaso. Mejor ni llores, ya llorarás cuando sepamos con seguridad que morir es algo malo. Algo malo como... por ejemplo la reencarnación. La reencarnación es la única versión de lo que se dice que hay al otro lado que no admito, porque no, otra vida no, no estoy dispuesta a vivir otra vida después de ésta. Yo ya he completado la *gymkana* que supone una vida, he superado todas las pruebas y, una vez muerta, muerta me quiero quedar. Santa Rita, Santa Rita...

Pero si me conoces tan bien como para llorarme, ya sabes que la palabra "yo" significa para mí algo que no tiene nada que ver con mi cuerpo. Percibo mi cuerpo como un simple vehículo. Y muchas veces incluso me estorba, porque me obliga a desperdiciar energía en cuestiones relativas al mundo material, algunas de ellas tan absurdas como renovar la escobilla del váter. ¿En serio tengo que gastar mi

valioso e irrecuperable tiempo en esto? Parece una broma, un *trolleo* de la vida, que se parte de risa en nuestra cara. Perdona, vida, pero tengo todo un mundo interior que atender, no me distraigas con escobillas.

Si me conoces bien, sabes que en estos momentos no me siento enferma, la parte de mí que considero "yo" está perfectamente y siempre lo ha estado. Esa parte está escribiendo un libro ahora mismo, como haría en cualquier otro momento.

Lo que va a morir, cuando muera, es todo lo que nunca me ha gustado... Yo confío en que no habrá reencarnación, así que, si muero ¿qué?



¡Ya me acuerdo!

La terapia de Chejov funciona: ¡ya me acuerdo!
Ahora me acuerdo por qué mi vida fue tan fabulosa:

Viví en el bosque, rodeada de animales, domésticos y salvajes. Ahí aprendí a cortar leña, a ordeñar cabras y, sobre todo, a emplear mi tiempo vital con cabeza.

Conviví con algunos gatos extraordinarios: Smartie, Samsón, Ontokito de Tasmania y Bro. Ellos me enseñaron qué es el amor.

Bailé. Y bailé sobre un escenario. Casi casi me salían bien los *grand jeté*, que es como volar. Aprendí que, si quería volar, había que ser constante y volver al trabajo al día siguiente, a pesar del dolor.

Hice teatro, muy apasionadamente. Muy muy apasionadamente. El teatro me enseñó a ser sincera, a contar la verdad sin imposturas, a dejar de lado el ego y mostrarme tal cual.

Aprendí a dibujar sola, con mucha dificultad. Luego aprendí a ilustrar y entendí por qué no es lo mismo. Este largo proceso me enseñó que todo es posible, si le dedicas el tiempo y el esfuerzo necesario.

Toda mi vida laboral estuve rodeada de niños, que son la mejor versión de los seres humanos. Ellos me enseñaron a pasar de la tristeza a la alegría en un segundo, a sorberme los mocos y seguir jugando. Porque a eso hemos venido, a jugar.

Pero sobre todo escribí. Escribí teatro, cuentos, blogs, escribí para niños... y escribí para mí. Escribí con bolígrafo, con pluma, con rotulador, lápiz y cualquier instrumento que sirviera. Lo hice a mano, con máquina de escribir mecánica, con máquina eléctrica, en ordenador y en tablet. Escribí de todas las maneras posibles y a todas las horas posibles. Desde pequeña nunca dejé de escribir, son miles de páginas en este momento. Puedo asegurar que no

sería quien soy sin la enorme influencia que tuvo la escritura sobre mí.

Esta mañana, mientras escribía, según mi ritual diario del desayuno, lo entendí: tuve una vida hermosa porque escribí todo el tiempo. Algunos tuvieron una vida hermosa porque dibujaron todo el tiempo y otros porque cantaron. Quienes tenemos una pasión artística, tenemos una vida hermosa. El arte multiplica y enriquece cada experiencia, además de añadir otras nuevas vivencias, que son desconocidas para los que viven todo el tiempo con los pies pegados al suelo.

Ahora sé que voy a tener que seguir escribiendo para siempre y este *parasiempre* me ilusiona como si fuera un nuevo amor con el que acabo de tener un flechazo. Y se me iluminan los ojos y tengo ganas de gritarlo a los cuatro vientos...

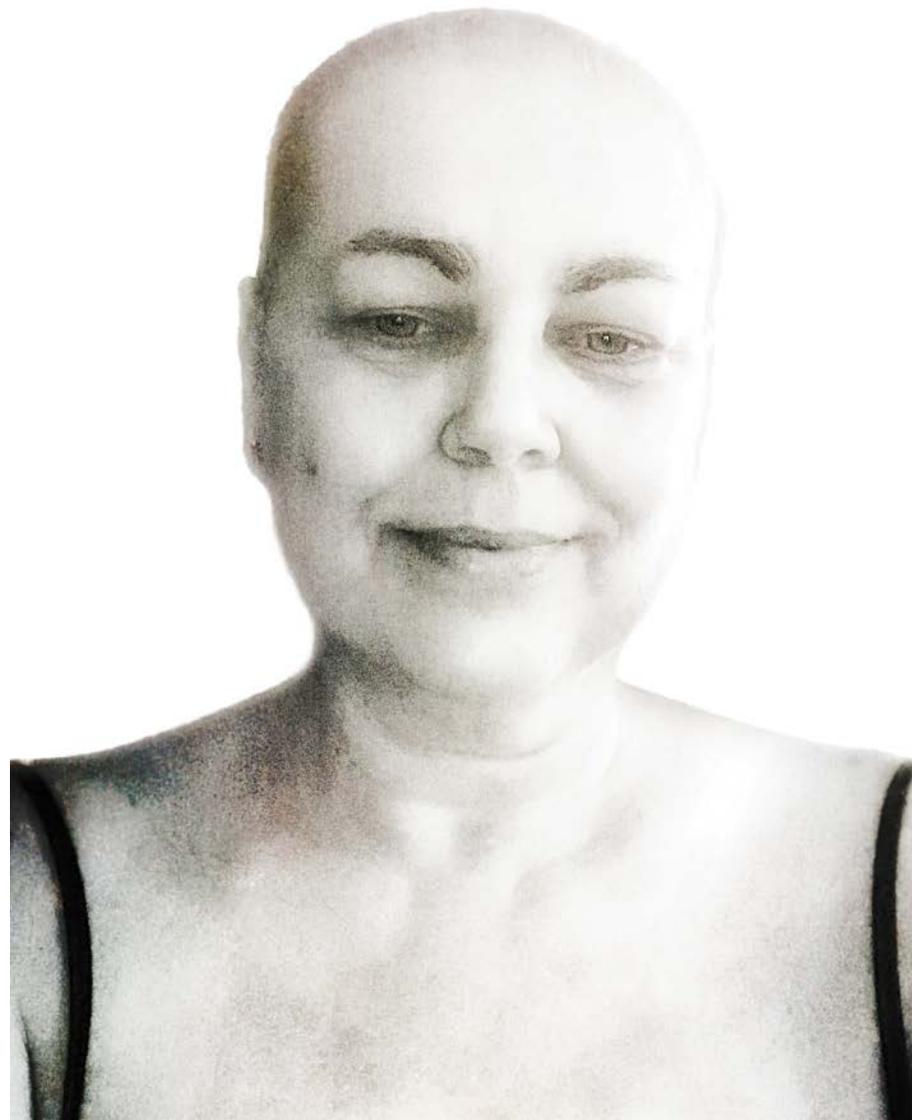
—Así estás entretenida —me concede B., con cara de pescado.

Soy radical

Ahora soy radical. Eso dicen. Radical y de extremos. Supongo que mi nuevo look de cabeza rapada confirma estas afirmaciones. Ups, perdón, me vuelvo a reír indecorosamente.

Decía que soy radical. Es cierto que no hay vuelta atrás en mis decisiones, si se refieren a eso. No voy a volver a los errores de a.c. ni aunque me corten en pedacitos. Un diagnóstico de cáncer siempre trae cambios y siempre son cambios necesarios. La enfermedad llega como una oportunidad de eliminar lo que no funciona y reconstruirlo mejor. Si el paciente no se adapta a estos cambios que le pide la vida, perecerá. Si las personas de su entorno no se adaptan a los cambios sobrevenidos, desaparecerán de este entorno.

La vida es cambio y transformación, lo hacemos todos constantemente. Esta capacidad de cambio y



adaptación a las nuevas circunstancias es una herramienta de supervivencia de la que nos ha dotado la naturaleza. No hay statu quo que conservar, ni roles escritos en piedra, ni nuevas jerarquías que conquistar en las relaciones personales. No nos separa ninguna línea. Solo cabe conservar el amor, si lo hay y si es sincero.

¿Recuerdas qué es el amor?

Agradecimientos

Aunque este libro se centra en la cara B, hay mucho que agradecer en la cara A de este trayecto. Hay mucha humanidad a mi alrededor, personas valientes que se atreven a mirarme a los ojos de tú a tú, desde un mismo lado de esa línea divisoria tantas veces mencionada. Me cuesta ordenar la lista de mis ángeles de la guarda, cada uno tiene su enorme importancia, pero es lo que tiene la expresión escrita, que es lineal. Para hacer justicia, léanse estas menciones en distinto orden cada vez.

Infinitas gracias:

A Elena y a Inma, Inma y Elena, por estar ahí, por darme seguridad en la cuerda floja, aunque no tenga el control. Sé que no estoy sola.

A Eladio, por devolverme la identidad y creermelo tan viva. Por ser un hombre que sabe ver a las personas.

A Carmen Herrero y Eduardo Martínez, los médicos que me han traído vivita hasta aquí, no solo con su enorme talento, sino que también con mucha humanidad. Así, con esta humanidad, todo es más fácil. Si hay alguien luchando contra el cáncer, son ellos, no yo.

A todo el equipo de investigación de la CAFO en la UJI: Elena (a ella habría que mencionarla cien veces), Eladio, Ana, Mariló, Pilar y Carlos. Gracias también a Ana Boldó, que es uno de esos ángeles que trabajan a escondidas, sin hacer alarde de ello. Gracias a ellos, estoy fuerte para lo que venga. Y gracias a ellos, no seré la última en recuperar la fuerza perdida.

A todas mis compañeras de entrenamiento, todas ellas mujeres fuertes. Con representantes así, es un orgullo ser mujer.

A Rosana que, como el agua, se adaptó al cambio, sin roces ni dolor.

A todo el personal del HDO del Hospital Provincial de Castellón, que siempre tienen una palabra amable. Y unas manitas de oro para pincharme sin dolor.

Gracias a tantos investigadores desconocidos, que descubren nuevos tratamientos cada día. Gracias también a los pacientes que participaron en ensayos clínicos antes que yo.