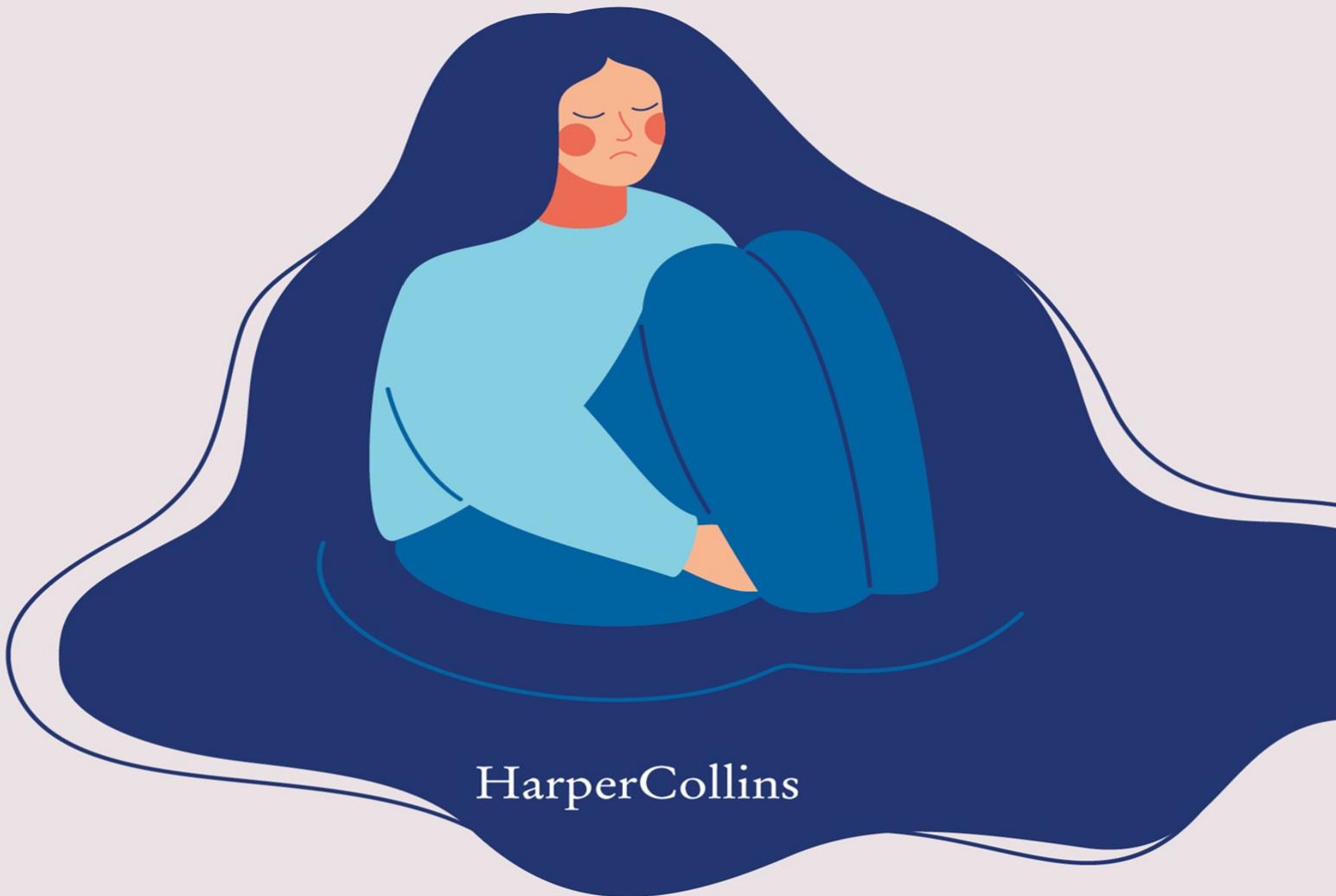


SOL MACALUSO

# LA GUERRA DE MAMÁ

Mi vida marcada por el monstruo  
de la enfermedad mental



HarperCollins

**SOL MACALUSO**

**LA GUERRA  
DE MAMÁ**

**Mi vida marcada por el monstruo  
de la enfermedad mental**

HarperCollins

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.

Diríjase a CEDRO si necesita reproducir algún fragmento de esta obra.

[www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) - Tels.: 91 702 19 70 / 93 272 04 47

Editado por HarperCollins Ibérica, S. A.  
Avenida de Burgos, 8B - Planta 18  
28036 Madrid

La guerra de mamá. Mi vida marcada por el monstruo de la enfermedad mental

© 2023, Sol Macaluso

© 2023, para esta edición HarperCollins Ibérica, S. A.

Todos los derechos están reservados, incluidos los de reproducción total o parcial en cualquier formato o soporte.

Imagen de cubierta: Shutterstock

Diseño de cubierta: Rudesindo de la Fuente - Diseño gráfico

ISBN: 9788491399100

Conversión a ebook: MT Color & Diseño, S.L.

# Índice

[Créditos](#)

[Dedicatoria](#)

[1. El armario](#)

[2. Papá Noel no existe](#)

[3. Peso extra](#)

[4. La leona](#)

[5. Bajo mi responsabilidad](#)

[6. ¿El principio del fin?](#)

[7. Terapia](#)

[8. Filomena](#)

[9. Huyendo del dolor](#)

[10. Salud mental](#)

[Agradecimientos](#)

[Carta de mamá](#)

[Carta de papá](#)

*A la mujer más fuerte, alegre y resiliente que conozco. A  
quien me enseñó que siempre podemos un poquito más y  
que no debe importarnos el qué dirán.  
A mi heroína: mi mamá.*

*También al hombre que me enseña día a día lo que son la  
paciencia y el amor, por haberla sabido acompañar y  
elegirla cada día: mi papá.*

*A ellos dos, principalmente, por haber sembrado amor,  
pese a las dificultades de la vida, y a todos aquellos que  
nos han sabido acompañar en el camino, con un abrazo,  
una mirada o alguna que otra palabra.*

**1**

**EL ARMARIO**

**H**ay mucho ruido, ruido ajeno a mí, ruido que perturba y ruidos desconocidos. Voy corriendo adonde sé que tengo que ir, somos muchas personas y fuera están bombardeando. En Ucrania, estos sonidos se han convertido en la melodía habitual y, a pesar de llevar escuchándolos varios días, siempre me resultan nuevos.

Miro a mi alrededor y siento que me cuesta respirar. Toso. Bebo agua. Intento tragar. Trato de calmar mis palpitaciones y ese miedo a no saber qué ocurrirá en los próximos minutos. Todo puede explotar, todo está explotando. Cierro los ojos y advierto que no soy ajena a la situación. Cierro los ojos y me acuerdo de que yo ya estuve aquí. Bueno, no aquí precisamente, ni tampoco viviendo esto. Pero no es la primera vez que me encierro en un lugar para sentirme más segura.

Tengo cinco años, mamá grita y llora al mismo tiempo. Papá está en el trabajo y mi hermana, en el colegio. ¿Qué le está pasando a mamá? ¿Por qué grita así? ¿Por qué no me quiere? Escucho muchos ruidos porque ella está violenta y necesita descargar su ira.

Siento que todo está explotando, otra vez, como la primera vez. Intento cantar canciones de mi *show* favorito. Me doy la mano a mí misma, me abrazo y pienso que pronto mamá volverá a ser mamá, quizá no ahora, pero sí pronto. Cierro los ojos de nuevo...

Su violencia se siente en el ambiente. Respirar se hace difícil, como si de estar respirando pólvora se tratara, me duele el cuerpo como si las bombas me hubiesen rozado, pero afortunadamente no. Estoy agitada de haber estado corriendo en busca de un refugio, pienso que el refugio debería ser mi mamá. Nos criamos en una sociedad que nos dice que no hay lugar más seguro que los brazos de una madre, pero en mi historia no es así. O por lo menos no lo era por momentos...

\* \* \*

Me resultaba extraño porque la mañana siguiente ella no recordaba nada, y mi miedo era que mi padre no me creyera, que pensara que me lo estaba inventando todo. Pero él sí que lo sabía, no era la primera vez que mamá estaba así ni tampoco sería la última. Aunque no pudieran explicármelo, algo le sucedía y yo no sabía qué era.

Recuerdo haber estado varias horas en ese armario hasta que por fin oí silencio y entendí que era un espacio seguro. En ese momento de aparente tranquilidad es cuando el cerebro entiende que se puede salir del refugio.

Mamá ya dormía y me tocaba hacer mi parte favorita del día: jugar a ser adulta, sin serlo, por supuesto. Limpiar la casa, ordenar mi habitación, prepararme la comida... Está claro que alimentarme era una necesidad básica, y tenía cuanta comida de microondas existía en aquella

época. El resto de las tareas del hogar nadie me las había pedido, pero las hacía por gusto.

Las hacía por gusto y por memoria, de haberla visto alguna que otra vez cuando ella tenía buenos días y podía realizarlas. Mamá, cuando estaba bien, era la mejor persona del mundo mundial, y yo quería ser como ella. Lo que no entendía es adónde se iba esa mamá cuando el monstruo venía a por ella.

### **Lllamarlo monstruo fue mi manera de entenderlo durante varios años.**

Era un monstruo del cual creo que terminé siendo amiga con el tiempo, era un monstruo extraño que, por supuesto, temía, pero que al mismo tiempo quería. Ese monstruo es la bipolaridad, una enfermedad que ocurre debido a un desbalance químico del cerebro y produce que la persona oscile entre dos polos: la euforia o manía y la depresión. Pero la Sol de cinco años no tenía idea de esto ni tampoco la capacidad de comprenderlo, porque ni aunque me lo hubieran explicado hubiese podido entenderlo en aquel entonces. Pero también es cierto que nunca me lo explicaron, ni a aquella niña ni a la adulta que soy hoy. Tuve que ir descubriéndolo, y de eso trata esta historia.

Ahora volvamos al armario, a mi refugio, a mi búnker antibombas. En aquel entonces, a diferencia de los chicos ucranianos de hoy en día, afortunadamente tampoco sabía mucho sobre bombas, pero sí que lo sentía mi lugar seguro, como esos pequeños a los refugios en los que viven ahora. Años después me pregunto si en verdad mamá no sabía que estaba ahí o si ese refugio era una especie de pasadizo secreto que congelaba el tiempo y el espacio y permitía que mamá no me dañara. Que permitía que mamá no me gritara. Porque yo sabía que no era lo que ella quería, aunque por momentos se me olvidaba.

Se me olvidaba porque ante todo era una niña que no estaba entendiendo lo que sucedía, que solo veía que cuando el monstruo venía, mamá me hacía daño, no físico, pero sí mental, si pudiera llamarlo así. Me hacía daño porque me hacía sentir invisible, invalidada, porque me hacía creer que no me quería, que no era mi madre, que en verdad yo, ante sus ojos, era simplemente una extraña.

La primera etapa consciente de mi niñez la recuerdo así. Los recuerdos no abundan, pero en los pocos que conservo me veo sola y perdida. Vuelvo a cerrar los ojos y ahí estoy otra vez. Siempre acariciándome, siempre autoconsolándome. No lo viví con pena ni con angustia porque fue la única realidad que conocí. Eso me hizo ser la mujer que soy, y descubrí que tengo la mujer más fuerte del mundo como madre. Pero ahí estaba yo, otro día sin papá, sin mi hermana y con una mamá que estaba pero no estaba.

### **O mejor dicho, estaba como podía estar, que no era poco.**

Además de ir al colegio, no recuerdo compartir algo con ella en estos primeros años, siempre dormía. Para mí era absolutamente normal, no conocía otra cosa, por lo tanto, no me lo cuestionaba. Entonces mis días transcurrían con mi tía o en la casa de amigos. Muchas veces intentaba despertarla, llamarla, contarle mis historias, jugar, lo que cualquier niño querría hacer. Pero después de mi llamada de «mamá, mamá» nunca había respuesta. Nunca había respuesta o la respuesta que había era la que ella me podía dar.

Era una tarde de sol, yo tendría unos seis años, me había vestido completamente sola, con lo que eso implica: vestido amarillo, calcetines rojos y zapatos rosas, porque combinar colores no

está dentro de las habilidades de los niños. Y cocinar o atender a sus padres tampoco debería estarlo. Esa tarde habíamos quedado con otros amigos de mi colegio y sus padres, me hacía mucha ilusión que pudiéramos ir juntas. La desperté una vez, la desperté dos, la desperté tres... pero no hizo caso, y mi insistencia hizo que el monstruo saliera otra vez.

Fui corriendo a mi lugar seguro un día más, al armario, y fue ahí justo donde empecé a inventarme a la mamá que quería tener. Usando una calculadora como móvil, hice llamadas a una madre que no existía, pero que en mi imaginación me daba las respuestas que yo quería escuchar: «Te quiero, hija», «Estoy muy orgullosa de ti», «Mamá está aquí para ti y todo estará bien». Esas conversaciones con la nada, o conmigo misma, empezaron a ser cada vez más y más recurrentes.

Esa tarde, unas lágrimas inundaron mis enormes ojos negros, pero no me permití llorar, porque aquella niña conocía la única realidad, que era la mía, y tener la mamá que yo tenía estaba bien.

Entonces respiré hondo y sin llantos. El armario, otra vez. Ruidos. Llegó papá de trabajar, uf, qué alivio. Cuando papá estaba sentía una paz inmensa, me sentía segura y mucho más tranquila. Era mi escudo antimisiles, mi refugio antibombas, la clave fundamental de mi historia que me protegía más que ese armario, y eso ya es mucho decir.

Aunque él sabía lo que ocurría y conocía algunas de las situaciones violentas que yo atravesaba con mamá, nunca lo hablamos. A lo mejor fue su recurso para protegerme, no hablarlo. Porque como dice mi psicóloga, aquello que ponemos en palabras se torna real, entonces si no hay palabras que lo expliquen, zas... se borra, desaparece, no existe. Aunque en realidad no fuera así. Aunque en realidad el no hablarlo solamente causó que esa niña, con el paso del tiempo, se sintiera más y más perdida.

Pero nadie tiene un manual para ser padres, y mucho menos padres con una persona que tiene un trastorno mental tan inestable como la bipolaridad, con la cual no puedes planear nada, o poco. Ellos no nacieron siendo padres. Mi madre no nació siendo bipolar. Mi padre no se casó con una mujer bipolar, aun así la eligió. Lo estaban descubriendo todo juntos, y en el camino criándonos como podían, como mejor les salía, con errores y aciertos, pero a pesar de todo con amor.

### **Porque lastimarnos nunca fue su intención, y eso aquella niña lo sabía, y la Sol de hoy, también.**

Aunque es difícil explicar el dolor para los niños, sobre todo en una edad en la que nos preguntamos el porqué de todo constantemente. Por qué mamá dormía tanto. Por qué mamá no quería jugar conmigo. Por qué mamá no me cocinaba. Por qué mamá no me ayudaba con las tareas del colegio. Por qué mamá no era como el resto de las mamás. El peso de la figura materna en la relación con sus hijas es muy fuerte, y a medida que Sol niña crecía me iba encontrando con que mi mamá no cumplía con ninguno de los requisitos para ser una «buena mamá», tenía una mamá no normativa. Una mamá diferente.

Diferente y cada día más sola. Desde muy chiquita pude sentir cómo la gente se alejaba o elegía compartir menos con nosotros, porque parte de la bipolaridad es no tener filtros, y realmente no tenerlos en ningún tipo de sentido. Y sabemos que la gente habla mucho, e incluso juzga más de lo que habla. Entonces, vivir en una ciudad pequeña era un videojuego constante a superar por mamá, que hacía lo que podía con las herramientas que tenía a su disposición. Llegó

un punto en el que sentía que todos a mi alrededor sabían lo que pasaba con mi madre, todos menos yo. Apenas tenía siete años, todavía era muy pronto para comprenderlo.

Sin embargo, cada vez sentía más responsabilidad sobre su enfermedad. Los padres y las madres de mis amigos constantemente me preguntaban si estaba bien, como si algo estuviera mal en casa. En casa todo estaba bien. Todo estaba bien porque, como he dicho, nunca conocí otras realidades. No era consciente de que a lo mejor no estaba del todo bien, sobre todo siendo una niña. Pero al parecer ellos también lo sabían, o lo intuían.

Era una tarde de invierno y fui a jugar a casa de un amigo. Qué maravilla. Su mamá nos había preparado una merienda espectacular, tan espectacular que si me concentro mucho y cierro los ojos aún recuerdo beber ese chocolate caliente con galletas caseras. Uf..., incluso puedo olerlo. ¡La cocina olía a comida casera! En mi casa eso nunca pasaba. Galletas hechas a mano, chocolate hecho con amor, y una madre que se sentaba a jugar con nosotros... En mi cabeza parecía una peli. Recuerdo preguntarle a mi amigo, Fernan, si su mamá era así todos los días o simplemente lo estaba haciendo porque estaba yo. Me contestó extrañado que de qué otra manera podía ser una mamá. Claro. Él tampoco conocía otra realidad.

Esa tarde jugamos a cuanto juego de mesa había en la casa, dibujamos, bailamos, cantamos, e incluso vimos una peli. Me sentía feliz. Por primera vez en mucho tiempo me sentía como una niña, como lo que verdaderamente era. Ya eran las ocho de la noche, tiempo de que mi mamá me viniera a recoger. No quería irme, no quería volver, no quería porque nunca sabía cuándo el monstruo estaría con ella. Nueve menos cuarto y mi mamá todavía no había llegado. Valeria, la mamá de Fernan, llamaba continuamente por teléfono mientras me miraba con cierta pena y sonreía al mismo tiempo, supongo que ella como mamá entendía más que yo.

Después de casi hora y media de intentar localizarla, finalmente llamamos a mi padre, que estaba en el trabajo y no queríamos molestarlo. Papá estaba de guardia. Ocupado. Trabajando. Como siempre. Y dijo que mamá se habría quedado dormida. Como siempre.

Valeria colgó el teléfono y, lejos de dramatizar, dijo feliz:

—¡Sol, hoy es noche de pijama *party*! Te quedas a dormir en casa.

Me angustié un poco, otro día que mamá no estaba disponible para mí. Otro poco, mucho, me alegré, una noche en la que no iba a tener que recurrir al armario en ningún momento.

Dormí en paz, no tenía que ocuparme de poner el reloj con la alarma para despertarme. ¿Se acuerdan de esos relojes cuadrados con una alarma insoportable que sonaba como un timbre para despertarse? Antes de los móviles, me refiero, yo tenía uno, color rosa, me lo había regalado mi tía para que nunca me durmiera para ir al cole, porque con mamá no podía contar. Le dije esto a Valeria y a Fernan, los dos se sorprendieron. Valeria aseguró que despertarme sola para ir al colegio no era mi responsabilidad. Y fue entonces cuando yo la miré con sorpresa a ella:

—Y si no me despierto yo, ¿quién me va a despertar?

—Ese es el trabajo de las mamás —me dijo.

Me dormí pensando en cuál era realmente el trabajo de las mamás.

Por la mañana, nuevamente olor a comida casera, una madre que nos despierta con caricias y alegría y dos uniformes perfectamente preparados para que nos vistamos y bajemos a desayunar. Yo no tenía las cosas del colegio conmigo porque la idea no era dormir en casa de Fernan. Valeria me dijo que por ese día iría con pantalones y no con falda como el resto de las niñas, pero que no pasaba nada, ella ya había avisado al colegio.

El colegio lo sabía. Sabía que mi mamá no había estado para mí, que no tenía el uniforme ni mi mochila porque no había ido a recogerme la noche anterior. Todos lo sabrían.

Recuerdo haber ido al colegio nerviosa, muy nerviosa. Sentía que todo el mundo me iba a estar observando por no llevar la falda ni mi mochila rosa con brillos. Fernan tomó mi mano como si nada pasara y entramos, fue un día más. Nadie me dijo absolutamente nada ni me preguntó por qué llevaba los pantalones. Sentí alivio. Creo que esa mañana también empecé a entender la importancia de la amistad. Éramos niños y ninguno entendía bien qué enfermedad padecía mi madre; sin embargo, todos estuvieron esa mañana para mí. El hecho de entrar a clase de la mano de mi amigo me hizo sentir más fuerte, como si la situación hubiera dejado de importarme.

No sé bien si es que todos lo sabían y decidieron ignorarlo para no herir mi sensibilidad —aún más— o si es que en realidad todos ignorábamos lo que pasaba y simplemente disfrutábamos de nuestra infancia.

Volví a casa. Me recogió Lucrecia, una chica que nos ayudaba con las tareas del hogar. Al llegar se podía sentir la tensión. Mi padre estaba sentado en la mesa del comedor junto a mi hermana Pía, de doce años. Lucrecia nos dejó solos. Cerró la puerta.

Papá bebía Coca-Cola, nunca agua, porque dice que el agua es solamente para ducharse. Le dio la mano a Pía. Me dio la mano a mí. Trascurrieron varios minutos hasta que pudo verbalizar: —Mamá se fue de vacaciones.

En mi cabeza, mil preguntas. Mi hermana lloraba. No entendía por qué, si irse de vacaciones siempre es algo bueno. Pero eso no eran vacaciones. Mamá desaparecería de mi vida unos meses mientras yo me tomaba vacaciones también, porque me mudé a casa de mi mejor amiga, Flor.

A mí la verdad es que me parecía un planazo. ¿Quién no quiere vivir con su mejor amigo a los seis años? Es como un pijama *party* eterno, pelis todas las noches, chocolates, ir al cole juntas, jugar... Ideal. Lo que no era ideal era la situación por la que atravesaba mi familia.

### **Fue el primer ingreso psiquiátrico de mamá. Pero esto no lo sabría hasta muchos muchos años después, cuando lo descubrí yo sola en terapia.**

Y es que el cerebro bloquea los malos recuerdos. Somos capaces de bloquear de manera inconsciente pensamientos que no queremos recordar hasta que llega un momento en el que nos es prácticamente imposible recuperarlos, aunque queramos.

Y, por lo visto, esto que describo como un «pijama *party* eterno» no fue tan bonito ni divertido como la Sol de seis años hubiera querido. Aún hoy no sé bien cómo lo atravesaron mi papá y mi hermana, ¿con ayuda de quién? ¿Fue mi hermana a casa de una amiga, también? ¿O como era más mayor se quedó viviendo con mi padre?

### **Nunca lo hablamos. Nunca lo hablé, porque entendí que cada uno de nosotros atravesó su propio proceso como pudo.**

Algunos, sin saber siquiera qué proceso estábamos atravesando. Otros, intentando preservar a quienes aman ocultando información, haciendo como si no existiera. Y otros, simplemente ocupando su tiempo libre con más y más actividades.

Hoy por hoy se conoce bastante sobre la bipolaridad, antes conocida como depresión maníaca. Pueden entrar en Google y leer horas sobre este tema; de hecho, también hay muchísimos libros. Hay información para el paciente y sobre el paciente, pero hay poca o nula para los familiares. Y de eso trata también esta historia, de cómo afecta a la familia y a todos los que rodean a la persona que la padece. De cómo ayudar y no caer en la tristeza, que te puede llevar incluso a caer

en tu propia depresión, ante la impotencia de no poder resolver la patología de alguien a quien amas.

2

**PAPÁ NOEL NO EXISTE**

Hacía calor en Buenos Aires y la humedad era terrible. Quien la conozca entenderá lo que es pasar un diciembre o un enero en la ciudad de la furia, como la llaman. Hacía poco menos de un año que vivíamos en la capital de Argentina y que nos habíamos ido de mi ciudad natal, Olavarría, por la crisis económica que se atravesaba en aquel entonces. Mi padre trabajaba ahora en Buenos Aires y nosotras lo acompañábamos.

Afortunadamente siempre fui muy sociable. Recuerdo el día en el que comencé segundo grado. Marzo. Colegio nuevo. Uniforme nuevo. Mochila nueva. Útiles nuevos. Compañeros nuevos. Me encantaba mi nuevo uniforme porque era azul marino y tenía un discreto cinturón color rojo que le daba, según yo, un toque *cool*. Entré a clase ese día y salí con tres amigas: Brenda, Martina y Sofía. Ir al colegio se volvió mucho más divertido desde que las conocí a ellas, y menos mal, porque la escolaridad era de doble turno. Lo cual significaba que empezábamos muy pronto por la mañana, pero no era hasta la noche que volvía a casa. Tenía ocho años y solo el *break* de la comida. Terminábamos agotados.

Era un colegio bastante distinguido y lo pagaba mi abuela porque, debido a la crisis y a la mudanza, mis padres no se podían permitir ese dinero, y ella se ofreció a ayudarnos.

Mi abuela no era mi abuela, en realidad, era mi tía abuela, pero siempre la llamé así, porque siempre la sentí así. Ella ocupó el rol de la abuela que no tuve.

Bueno, volviendo otra vez al tema del colegio, el uniforme, mis nuevas amigas, las clases interminables. Si no hago mal las cuentas, a lo largo de mi niñez y adolescencia fui a siete colegios distintos, y cada uno de ellos significaba un nuevo desafío. Tuve tantos cambios por el trabajo de mi padre y también porque mis padres fueron siempre en búsqueda de una vida mejor para la familia.

**Desde entonces me gustan los retos, las cosas nuevas, ponerme a prueba, y siempre quiero dar más.**

Primer día de clases y mamá estaba bien. Qué lindo era cuando mamá estaba bien. Hacía calor y decidió hacerme dos trenzas en el pelo para que no me agobiara tanto. Para mí eran las más bonitas que me habían hecho nunca porque tenían brillito, y porque me las había hecho mamá, y cuando estaba mamá no había monstruo.

Esa fue mi entradilla para hacer amigos en el colegio nuevo:

—¿Viste mi peinado? Me lo hizo mi mamá. Mi mamá peina muy bien porque estudió peluquería.

Enseguida mis compañeras quisieron saber dónde me habían comprado los brillitos de mi

pelo. Y así empezó nuestra amistad, a los ocho años es más fácil entablar conversaciones porque no tenemos ninguna vergüenza. A los ocho años es más fácil todo, todo menos comprender por qué tu mamá a ratos deja de ser mamá.

A mitad del curso tocaba la foto del colegio, la típica grupal y las individuales que los padres compran en cantidad para regalar a toda la familia y para hacer quién sabe qué con ellas, porque siempre sobran. Le pedí a mamá que me hiciera las dos trenzas que me había hecho al empezar el colegio nuevo. No quiso. No hubo explicación alguna. Simplemente me dijo que no. Se lo volví a pedir, y, sin decir nada, esa mañana volvió a su cama a dormir.

Me quedé callada, aunque en mi cabeza tenía mil preguntas, mil preguntas que no le hice a nadie pero que pasaron por mi cabeza mientras miraba en el espejo del baño cómo mi padre se las ingeniaba para peinar a su hija por primera vez.

Las trenzas salieron regulares, mis amigas no dijeron nada, pero todas notaron que no eran las mismas. Y que no estaban los brillitos.

El invierno de ese año fue extraño, no lo recuerdo muy bien, aunque sí tengo claro que mamá estuvo poco presente.

Pero volvamos a diciembre y al calor. La humedad. El uniforme que al principio me parecía precioso en esta época me molestaba. Se acercaba Navidad. Si había algo que me gustaba de pasar las fiestas en Argentina siendo niña era poder esperar a Papá Noel en la piscina. Me acuerdo del momento exacto en el que la familia anticipaba su llegada e íbamos todos al agua a concentrarnos fuerte, mirando el cielo para ver si lo veíamos pasar. Nunca pudimos. Viajaba muy rápido, eran muchos los niños a los que tenía que ir a visitar para dejar sus regalos.

En el colegio todos preparábamos las cartas a Papá Noel para dejarlas debajo del árbol de Navidad. Esa, curiosamente, la recuerdo muy bien, y en pocos momentos entenderán por qué. Había pedido que mamá fuera mamá durante todo el próximo año, que el monstruo no viniera por ella ni un solito día. Que me hiciera más trenzas con brillitos y que quisiera jugar conmigo cuando yo se lo pidiera. Había pedido todo eso, que no era poco, y una Barbie, porque después de todo no dejaba de tener tan solo ocho años.

Llegué a casa, era un viernes y estaba agotada, pero tan emocionada por compartir la carta con mi familia que el cansancio pasó a un segundo plano. Los reuní a todos en el salón y comencé a leer. Siempre me gustó leer y siempre me gustó escribir, así que la carta era un poco extensa. Mamá me escuchaba y su cara se iba transformando. No llegó a escuchar la carta por completo. Se levantó y acto seguido mi papá fue detrás de ella. Mi hermana se marchó a su habitación y yo me quedé sola en el salón con una carta de Navidad que nadie había terminado de oír.

Gritos. Llanto. Portazos. Pasaban los minutos y todo seguía igual. Tenía que pararlo. Desde esa edad tan temprana me sentí con la necesidad de resolver los problemas que hubiera en mi familia, aunque no fueran mi responsabilidad. Me acerqué, abrí la puerta y les pregunté a ambos por qué estaban discutiendo.

—Porque Papá Noel no existe —respondió mamá enfurecida.

Acto seguido intentó tirarse del balcón de su habitación, así de rápido, así de inesperado. La ventana estaba abierta por el calor y tenían una terraza poco segura. Ahora que miro hacia atrás, me doy cuenta de ello. Me asusté. Lloré. Vino mi hermana. Papá intentó calmarla y resguardarla, mientras yo trataba de salvar a mi papá. Y mi hermana a mí. Se había formado una cadena. Yo no quería que ninguno cayera, pero sin darme cuenta conscientemente en ese momento todo mi mundo se había caído.

Ambulancias. Médicos. Muchos médicos en casa. Todos con demasiadas preguntas, preguntas

a mi madre, a mi padre, a mi hermana y a mí.

**Preguntas que ningún niño debería escuchar, preguntas que desde luego yo no quería responder.**

Esa escena posterior es un poco confusa. Intento recordarla, pero las imágenes se difuminan y se borran.

Mi abuela llegó al rescate. Nos fuimos rápido. Y mientras ella intentaba distraerme con historias para que yo dejara de llorar, entendí por qué no había visto nunca a Papá Noel, y no era por su velocidad. Era por lo que había dicho el monstruo que habitaba en mamá temporalmente: Papá Noel no existía, pero tal vez no había sido la mejor manera de enterarme.

Este fue el segundo ingreso de mi mamá en un psiquiátrico del que tengo memoria, pero en aquel entonces nadie me dijo que estaba en un hospital. Simplemente me contaron, de nuevo, que se había ido de vacaciones. Incluso hoy no puedo especificar cuánto estuvo ingresada. Cuando eres niño, el tiempo tiene otra dimensión y otra relevancia completamente distintas a las que se tienen cuando eres adulto. Solo recuerdo que para mí fue mucho mucho tiempo.

Mucho tiempo sin mamá en casa. Si bien es verdad que cuando estaba era como si a veces no estuviera, me di cuenta de que en realidad sí que me importaba mucho que estuviera, sobre todo porque estaba como podía, y eso era más que suficiente.

Recuerdo a papá haciendo la tarea de papá y mamá, como seguramente pase en muchísimas familias también, porque no tengan esa figura o por diferentes motivos.

**Nuestro motivo era que mamá no estaba bien de salud mental.**

Y esto me hizo ver la importancia de la salud mental, claro que no en aquel entonces siendo niña, pero sí hoy como adulta y mirando hacia atrás.

\* \* \*

Era un martes lluvioso. Y recuerdo que era martes porque tenía artes plásticas en el colegio y me gustaba un montón. Nos habían puesto a hacer una actividad grupal para hacer alguna manualidad para el Día de la Madre. Nos pidieron que pensáramos en la mejor cualidad de nuestras mamás, algo que las resaltara, que las hiciera únicas... Todos tenían cientos de atributos positivos que decir acerca de las suyas, pero cuando llegó mi turno de hablar simplemente me fui corriendo al baño.

Nada más entrar me puse a llorar. Vino enseguida la profesora a preguntarme qué me pasaba y por qué me había puesto así. Le dije que era porque yo tenía una mamá, pero que hacía mucho tiempo que estaba de vacaciones y no podía verla, y entonces no sabía qué cosas positivas podía resaltar de ella para hacerle su regalo, ni cuándo se lo podría dar.

A raíz de esa actividad empezó mi mundo de fantasía. La profe me pidió que imaginara cómo me gustaría encontrar a mi mamá al volver de vacaciones y qué atributos tendría para mí la mamá ideal. Desde ese momento y durante mucho tiempo después empecé a convivir mentalmente con la mamá que tenía y la que quería tener. En medio de esas dos realidades estaba la mamá que ella podía ser, pero llegar a ese punto de aceptación me costó varios años.

Lo que recuerdo de esta época se aparece en mi cabeza en forma de *flashbacks*, como

episodios intermitentes que van y vienen, pero creo que, como he mencionado con anterioridad, es una forma que tiene el cerebro de cuidarnos cuando algo nos lastima o hace daño.

Por varios meses, nuestra familia de cuatro se convirtió en una familia de tres, y durante varias semanas ni siquiera teníamos contacto con mamá. Hasta que empezaron las llamadas.

Le permitían telefonarnos una vez al día y mi padre hacía todo lo imposible para que mi hermana y yo coincidiéramos en tiempo y espacio para poder hablar con ella. Las conversaciones eran breves pero llenas de alegría, de cariño, de compasión. Mi hermana seguramente lo entendía mejor al ser mayor, pero yo todos los días preguntaba cuándo volvería a casa y nadie nunca me sabía contestar.

Lo que más recuerdo de esa época es cómo ansiaba el reencuentro. Fue una etapa en la que estar sin mamá en casa hizo que hablara de ella más que nunca con mis amigos. Contaba las mejores historias que tenía con ella, aunque algunas pocas me las inventaba también. Siempre decía que mi mamá tenía un trabajo tan pero tan importante que viajaba por el mundo sin fecha de regreso. Curioso es que hoy por hoy mi trabajo a veces se trate un poco de eso.

Una de mis historias favoritas era cómo la música nos unía a mamá y a mí. Siempre me gustó bailar, actuar, cantar. Y siempre pedía a mi familia que fuera mi público. Mamá, cuando era mamá, podía pasarse horas mirándome.

Un día de verano, en nuestra casa de Olavarría, yo estaba en bikini porque habíamos estado jugando en el patio y decidimos entrar a cenar algo. Pusimos música. Y por supuesto que yo quise desfilas. Desfilas por los pasillos de mi casa, claro. Enseguida mamá montó mi «telón», una cortina improvisada con las sábanas de su habitación que para mí era el pasadizo más espectacular y nada le envidiaba a ninguna pasarela de Milán. Música. Uno, dos, tres, y a desfilas. Esa noche le robé sus tacones —que por supuesto me iban inmensos— y me puse más labial del que alguna vez me haya podido poner, y eso que me pinto mucho los labios.

Esa noche con mamá fue mágica porque bailamos, porque reímos, porque desfilamos, porque cantamos, porque fuimos ella y yo, juntas, porque la miraba a los ojos y no estaba el monstruo.

### **¡Se había ido! Maldita sea, ¡ojalá nunca hubiera regresado!**

Cuando mamá volvió de este ingreso psiquiátrico, parecía que había dejado al monstruo de vacaciones, había vuelto contenta, pero diferente también. No sé si para bien o para mal, porque tampoco reconocía mucho a mamá en ella. A ver, quiero explicarme. No es que estuviera mal, ni triste, ni agresiva, ni nada. Pero estaba rara, claro que ahora entiendo. Era por tanta medicación que buscaba aplacar la sintomatología de su enfermedad, pero de todas maneras la prefería «rara» a con el monstruo.

Hay una canción de esa época que no se me olvida jamás. Ella realizaba tantas actividades «en sus vacaciones» que había vuelto con mil historias que contarnos. Y una canción que cantaba una y otra vez. «Los caminos de la vida no son los que yo esperaba, no son los que yo creía, no son los que imaginaba...». Curiosamente la canción se llama *Los caminos de la vida*, de Vicentico, y habla de lo perdidos que podemos estar a veces, que no vemos siquiera la salida.

Habla de eso y de lo difícil que puede ser la vida por momentos, así como también del cansancio de una madre que hace y da todo por sus hijos. Irónico. Mamá nos cantaba esto, tenía un mensaje muy claro, pero no lo estábamos viendo. Mamá sin quererlo nos hablaba de la salud mental, de la importancia de la misma. Por qué cuando un paciente necesita que le donen sangre

se generan campañas, se organizan movilizaciones para que la gente vaya, o incluso existen los voluntarios que lo hacen para que haya reservas en el banco de sangre por si alguien lo necesitara. Si un familiar nuestro lo necesita, pedimos a cuantos conocidos tengamos para que vayan y donen por nuestro familiar, porque no nos da miedo ni vergüenza pedirlo: alguien está mal, tiene una necesidad y buscamos soluciones que tenemos a nuestro alcance. Por qué se habla del cáncer, del alzhéimer y de un montón de enfermedades que tenemos como naturalizadas, pero no hablamos de la ansiedad, de la depresión, de la esquizofrenia, de la bipolaridad... Todo lo que implique ponernos en contacto con nuestra mente, con nuestras emociones, con esos dolores que no vemos porque no son físicos, no podemos hablarlo, por miedo, por vergüenza, por sentirnos fuera de lugar y pensar que nos llamarán «locos».

Cuando mamá volvió, empezó a hacer manualidades, supongo que porque es bueno que cualquier persona, enferma o no, ocupe su tiempo libre con alguna actividad. En este caso a mamá le dio por la pintura, y cuando a mamá le daba por una cosa, lo hacía a lo grande. Aprendí con el tiempo que también este es un patrón de la bipolaridad. Por momentos se «estancan» con algo y hacen todo repetitivo. Si comienzan a pintar, lo hacen mucho; si les gustan las mandarinas, las comen todos los días; si les gusta una canción, la cantan a diario. Y así. Todo se multiplica. Todo se repite.

### **Su cerebro se siente más cómodo haciendo cosas o visitando lugares que ya conoce que poniendo a prueba o explorando otros nuevos.**

El reencuentro fue maravilloso. Me sorprendió en el colegio y era la primera vez que iba a buscarme allí. Pude contarles a todas mis amigas que ella era mi mamá, que ella era la de las trencitas con brillos. La de los bailes y los desfiles. A mí me hizo muy bien verla, no supe hasta entonces cuánto extrañaba sus brazos. Y sé que a ella también le hizo bien porque pudo ver cuánto yo hablaba de ella, aun cuando no estaba.

Durante este tiempo estuvimos mucho más conectadas, y al transcurrir unos meses ya tocaba Navidad de nuevo. Después del último episodio y de haber pasado las fiestas con mamá «de vacaciones», tenía una especie de miedo y angustia por lo que debería esperar o iba a ocurrir esas Navidades. Pero lo que pasó fue superior a cualquier cosa que hubiera imaginado.

Otra vez calor, otra vez planear la Navidad, pero ya sabiendo que Papá Noel no existía, que eran nuestros padres. Entonces mamá vino con una gran idea: irnos de compras durante toda la noche de Navidad, porque los centros comerciales abrían toda la noche. Sí, toda la noche. Cosas que solo ocurren en Argentina, supongo.

Era una idea genial porque ya sabía que los regalos los traían papá y mamá, pero poder ir a comprarlos juntos y durante la mismísima noche de Navidad sonaba increíblemente bien. Fuimos al centro comercial más grande de Buenos Aires, pero al parecer medio país había tenido la misma ocurrencia de salir de compras, por hacer algo diferente. Nos dividimos: papá con Pía, por un lado; mamá y yo, por el otro.

### **Mamá y yo. Juntas.**

Esa noche fue tan divertida que aún sonrío al recordarla. No por hacer las compras y prácticamente renovar todo mi armario, sino por tener la posibilidad de estar con mi mamá, haciendo algo las dos, compartiendo. Nos probamos cantidad de ropa en cada tienda y

desfilamos como si estuviéramos otra vez en casa con ese telón improvisado de sábanas. Como si la gente no existiera. Como si la vida fuera hoy y solo hoy.

**Porque si algo aprendí siendo la hija de mamá es que la vida no te espera.**

Volvimos, cenamos algo y celebramos la Navidad, la vida misma. Esa noche pedí a mi papá dormir con mamá. Dormimos abrazadas y por un momento todos esos dolorcitos que había sentido hasta entonces por no entender bien qué sucedía o cuándo acabarían se fueron. Por un instante, estaba sintiendo lo que supongo que sentirían el resto de mis amigos con sus madres, y, wow... se sentía increíble.

Mi mamá, cuando dormíamos, me olía, decía que eso era algo que solo las madres podían entender. Cerraba los ojos y me olía como cuando yo era bebé. Esa noche me dijo que no había un olor como el mío, que ella podía saber cuándo mi hermana o yo estábamos en casa tan solo por nuestros olores. Pensé que, definitivamente, mi mamá era una mamá como las demás, ese era un don propio de una de esas madres de las que hablaba la sociedad, ¿no?, pues esa mujer esa noche estaba durmiendo abrazada conmigo, y era mi mamá.

La mañana siguiente despertamos y por un minuto tuve miedo de que todo hubiera sido un sueño, pero no, mamá ya estaba eligiendo qué ropa de la nueva que habíamos comprado ponernos para ir a comer ese mediodía del 25 con el resto de la familia. ¿Así se sentía tener una «madre normal»?

**Después de todo, ¿qué es una madre normal? ¿Quién es una madre normal? A mí dadme a la mía, así como es, por mil vidas más.**

**3**

**PESO EXTRA**

El tiempo pasaba y los momentos de «normalidad» cada vez duraban menos. Era como estar en una montaña rusa de emociones. Pero no solo mi madre al padecer su enfermedad, sino también todos los que la rodeábamos e íbamos aprendiendo por el camino.

Pasaron un par de meses y una vez más volvimos a mudarnos. Esta vez no recuerdo bien por qué, pero seguía siendo dentro de Buenos Aires, y con ello un nuevo colegio. Amigos nuevos. Desafíos nuevos. Sin embargo, algo se repetía. Mis nuevas amistades de estos diferentes colegios se terminaban preguntando lo mismo: «¿Por qué tu mamá nunca viene a las reuniones del cole?», «¿Por qué tu mamá no te trae a clase?», «¿Por qué tu mamá no te cocina?»... Porque no puede, pensaba yo. No era porque no quisiera, era porque no podía. Y desde entonces lo tuve claro.

Tan claro como que ser adulta no me correspondía, pero había comenzado a tener responsabilidades sin quererlo: ir al supermercado, cocinarme, ayudar a mamá con sus medicinas...

Vivíamos en frente de una plaza, por plaza entiendo yo un parque con juegos para niños. Plaza en la que jugaba incontables tardes y noches, y plaza también que atravesaba para ir al supermercado. Iba allí dos veces por semana, me sentía muy adulta haciéndolo, pero tan solo era una niña. Y no es que fuera a hacer las compras por gusto, sino por necesidad o cuando mamá me lo pedía porque ella no quería salir de la cama. Mejor dicho, no podía.

Me perdía en las góndolas del supermercado y tenía que pedir ayuda para alcanzar los productos de las estanterías más altas. No es que ahora sea muy alta, pero en aquel entonces lo era mucho menos. Había solo cuatrocientos cincuenta metros de distancia entre el mercado y mi casa, pero cargar con los envases de leche y el resto de la compra teniendo nueve años se hacía muy pesado, y eterno.

Las personas en la tienda me miraban siempre con ternura y hasta con algo de gracia, lo cual hacía que yo incluso sintiera más orgullo por lo que estaba haciendo.

Con el paso del tiempo me hice amiga de la cajera, a la cual le terminé contando que iba a hacer las compras porque mi mamá no podía y mi papá trabajaba. Era morena y tenía unos veintitantos años. Me recibía con una sonrisa y al irme me daba un chocolate de regalo. Y siempre siempre acompañado de su «para que nunca dejes de ser niña». Creo que esa frase no la entendí hasta mucho después.

Pero eso de ser adulta me gustaba, tanto que hasta había empezado a trabajar para generar mis propios ingresos. Me explico. Comencé a hacer joyas artesanales con productos que me había regalado mamá hacía tiempo, en una etapa de esas en las que se encontraba bien y podíamos compartir actividades juntas. Tenía piedras de todos los colores, brillos y tamaños. Así que empecé a crear.

Y después cruzaba la calle a la plaza de juegos y me sentaba en el bordillo con una mesa improvisada donde exponía mis joyas para la venta. No sé si era porque yo era pequeña e inocente, pero ese negocio salió muy bien. Cada día vendía todas las piezas que llevaba. Entonces supe que debía ser más profesional. Bueno, todo lo profesional que en mi mente de niña podía ser.

Fui y compré bolsitas para los clientes, así podían llevarse sus productos. E hice tarjetas a mano, con mi nombre y muchos corazones. Me sentía tan emprendedora, ¡estaba ganando mi propio dinero! Y ya sabía dónde quería gastarlo. A diario andaba hasta una óptica donde vendían gafas de sol, había visto unas de Floricienta, una serie infantil muy popular por aquel entonces en Argentina. Iba a preguntar cuánto me quedaba para comprarlas, las dependientas muy amables me decían que me faltaba poco dinero, pero que aún faltaba más. Y yo seguía haciendo mis joyas hasta que finalmente pude comprármelas. ¿Podría decir ahora que fue mi primera compra con un sueldo propio, aunque no fuera un sueldo verdaderamente?

La ilusión no me cabía en el cuerpo. Ahora era un poco más adulta, también. Tenía gafas de sol como las que usaba mamá cuando salía a la calle. Solo me quedaba comprarme algún bolso o pedirle prestado uno. En el fondo, todo lo que quería era imitar a la mujer que yo veía cuando se encontraba bien. Me preguntaba si mamá sería capaz de verse también, pero creo que el monstruo se lo impedía, venía a por ella una y otra vez. En algunos períodos con más frecuencia que en otros.

### **Mamá nunca parecía estar sola, y aunque yo quería estar a su lado, el monstruo no elegía estar conmigo.**

Estábamos en verano otra vez y habíamos estado preparando comida juntas en la cocina, con música de fondo, el aire caliente entraba por la ventana, pero no importaba mucho porque el ventilador nos mantenía frescas, aunque a mí me molestaba mucho el ruido que hacía.

Cocinamos cosas simples y rápidas porque mamá, si hay algo que siempre ha sido, es práctica; unas milanesas al horno —la típica carne argentina empanada—, con una ensalada de patata y huevos, y un *lemon pie* casero de postre. ¿El motivo de tanta preparación? Simplemente estaba teniendo un buen día.

Cada vez que estábamos bien, yo sentía como si el monstruo no existiera, pero con el paso del tiempo me costaba más porque cada herida que me hacía, aunque no fuera intencionada, era más y más grande.

Ese día comimos y después nos pusimos a jugar a nuestro juego favorito de cartas: la canasta. En mi familia es una tradición jugar a ese juego y lo aprendemos de generación en generación, así que esa era otra de las actividades que más me gustaba compartir con mamá, porque sentía que era nuestra.

Jugando, comiendo *lemon pie* casero y con la música de fondo, una tarde de verano casi perfecta. Hasta que algo cambió en su cara. Se levantó de la mesa y dijo que no quería jugar más. Yo le pregunté si era porque iba perdiendo y me dijo que no, que simplemente quería irse a la cama porque tenía mucho sueño. Y así fue. Se durmió hasta el día siguiente.

Cuando papá llegó del trabajo pocos minutos después me preguntó dónde estaba mamá. Le comenté la situación y se sentó a terminar la partida de cartas conmigo, a pesar de que él odia jugar a las cartas. Una vez más, el monstruo se había llevado a mamá a dormir y me dejaba a mí con un montón de preguntas sin resolver.

La mañana siguiente todo fue a peor. Me despertaron los gritos. No sé bien por qué discutían, pero apenas salí de mi habitación para saber qué pasaba mi padre me dijo que me metiera dentro; muchas veces, las discusiones no tenían ningún tipo de coherencia o sentido, y esta parecía ser otra de esas.

Lo hablaba con mi hermana, pero a ella parecía importarle mucho o prácticamente nada. Intentaba buscar respuestas a mis preguntas, pero fuera del núcleo familiar no sabía ponerlo en palabras con ninguna amiga para saber si me entendía o qué opinión tenía al respecto. Este sentimiento comenzó a generar una angustia latente que cada vez crecería más y más.

Durante varios años, en lugar de irse esclareciendo solo se sembraban en mí más dudas, lo único que pensaba es que quería sentarme a hablar con el monstruo, hacerle todas las preguntas que pasaban por mi cabeza de niña: ¿por qué me haces daño? ¿No te das cuenta de que me lastimas? ¿Lo haces a propósito? ¿Qué te hice para que des por hecho que no existo por momentos? ¿Acaso no me ves? ¿Qué tengo que hacer para que me quieras?

### **Con el paso del tiempo acumulaba más y más preguntas, tal vez fue entonces cuando nació mi vocación por el periodismo.**

Al haber convivido con tantas incertidumbres y situaciones totalmente espontáneas y nuevas siempre tuve muchas preguntas que hacerme. Otras de las que más surgían una y otra vez eran: ¿por qué a mí? ¿Por qué mi mamá no puede ser como las demás? ¿Por qué el monstruo la eligió a ella y no a otra? A veces pensaba que esto le sucedía a mamá porque era demasiado buena.

Y es que mamá es muy mamá cuando está sin él. A pesar de haber cargado con algunos pesos extras durante largas etapas de mi vida, había momentos en los que cuando ella aparecía se iluminaba todo y la oscuridad desaparecía por un rato.

Mamá, además de ser muy buena, es muy dulce. Creo que estos monstruos siempre se apoderan de las personas más nobles. Ella era capaz de bajarme la luna si se la pedía, de dibujar un mundo de fantasías por mí, de hacerme creer todo lo que yo quería ser y más.

Tendría unos tres años y estaba en mi ciudad natal, Olavarría. En el centro comercial habían instalado por primera vez puertas con sensor automático. Me siento vieja contando esto, pero por primera vez veíamos puertas que hoy tenemos naturalizadas, de las que se abren y cierran solas cuando nos vamos acercando. Bueno, esto en el pueblo era todo un suceso, así que ese día mis padres decidieron que iríamos allí solo para verlas.

Después de un breve trayecto en coche llegamos y, apenas bajamos del mismo, mamá me dijo:

—Sol, si te acercas a la puerta y se abre sola, sin que la toques, significa que sos una reina.

Imaginen mi emoción. No podía esperar un segundo más. La Sol de tres años se acercó corriendo y, ¡MAGIA!, la puerta se abrió sola. Miré a mamá con los ojos brillantes y grandes porque estaba completamente sorprendida, y me aseguró:

—Siempre supe que eras una reinita.

### **Desde entonces y hasta hoy en mi casa me llaman así: reinita.**

Cada vez que me dice reinita sé que el monstruo no está con ella. Cada vez que me llama reinita vuelvo a ese instante de estar corriendo y voltearme a verla con sorpresa. Cada vez que me llama reinita me acuerdo de quién es mi mamá y de que ese monstruo no tiene nada que ver con su verdadera esencia. Cada vez que me llama reinita pienso que no habría otra mamá que me

quisiera igual.

Reinita. Una palabra tan simple, tan bella, que me conecta con momentos de mi infancia profundamente bonitos y llenos de alegría en los que me refugié una y mil veces, como si fueran el armario donde me escondía cuando el monstruo aparecía. Eso me hace entender que también hay momentos y personas que son nuestros refugios y que tenemos que aferrarnos a ellos cuando aparecen esos otros en los que solo queremos escondernos hasta que pase el mal.

El armario, las palabras, las compras que no me correspondían pero igualmente hacía, los abrazos, las trenzas con brillos, las preguntas sin respuestas, los bailes sin sentido, los juegos de cartas, las veces que la buscaba pero ella no podía verme, los llantos en silencio, las ocasiones que apretaba las manos por la impotencia... Todas esas cosas hacen de mi relación con mamá una mezcla única y sin igual que, a pesar de no entender, me sigue trayendo hasta acá.

Era de noche y hacía varios días que mamá no estaba en casa. En realidad, sí estaba, pero ya saben ustedes a lo que me refiero. El ventilador no me dejaba dormir porque me molestaba mucho su ruido. El de mis padres hacía menos, entonces aproveché y fui a su dormitorio. En silencio, en pijama, papá me hizo un lugar en la cama y apenas me tumbé, la abracé y comencé a llorar. No recuerdo bien cuántos años tendría, pero no más de diez.

La abracé, pero, mientras, apretaba los puños, y los dientes, y los ojos los cerraba fuerte fuerte, como si no quisiera ver lo que estaba sucediendo. Echaba de menos a mi mamá a pesar de estar a centímetros de ella. Apretaba los puños tan fuerte que tenía las manos rojas, y después de unos minutos empecé a llorar. Ella estaba tan dormida por sus medicinas que no se enteró, ni del abrazo ni tampoco del llanto. Pero papá sí. Me preguntó qué me pasaba y le dije que no entendía qué había hecho mal en la vida para que mi mamá no me quisiera.

### **Ahí empezó el sentimiento de culpa. De sentir que por mucho que hiciera y me esforzara, nunca sería la hija que el monstruo quería ver.**

No importaba lo bien que me fuera en el colegio ni tampoco todas las recetas que aprendiera a cocinar, mucho menos que me comprara gafas para verme como ella o que la dejara ganar a la canasta para que no se enfadara, ni siquiera hacer las compras o ir a pagar las cuentas. Yo no era la hija que ella quería y yo quería dejar de sentirme así.

Papá tampoco me daba las respuestas que necesitaba, podíamos hablar durante horas, pero nada de lo que me dijera me tranquilizaba o apaciguaba todas mis preocupaciones. Al fin y al cabo me estaba acostumbrando a vivir entre las dudas.

Otro día más y la rutina de ir al colegio, sobrevivir, averiguar cómo tenía el día mi madre e intentar afrontarlo emocionalmente de la mejor manera que podía, con las herramientas que en ese momento tenía a mi disposición.

Pagar las cuentas era mucha responsabilidad, manejar dinero siempre lo es, pero siendo una niña que aún sumaba y restaba con los dedos, todavía lo era más. En aquella época no existía el débito automático, a decir verdad incluso hoy en Argentina no se utiliza de manera tan frecuente como en España. Somos más de la «vieja escuela» para algunas cosas.

Ese día tenía que ir a pagar la luz, era una de las más caras. Mamá o el monstruo —no sé bien— me habían preparado la factura con el dinero lo más justo posible para evitar que tuvieran que darme muchas vueltas, porque podía perderlas de regreso a casa. Fui e hice la cola. En estas ocasiones recuerdo la mirada penetrante de la gente. Como siempre, me preguntaban si estaba sola, y a estas alturas ya me había cansado de explicar la historia de que el monstruo venía a por

mamá y ella no podía salir, por lo cual yo debía ayudarla con las cosas del hogar. Simplemente decía que no, que no estaba sola, que mi mamá estaba en el baño y ahora regresaba, y que me había dejado en la cola con la factura para no perder el lugar.

Pagué la cuenta, me dieron el recibo y me fui a casa lo más rápido que pude porque me hacía pis. No era una gran distancia, pero cuando tenés calor y ganas de ir al baño, parece todo un infierno. Llegué y mamá me pidió el recibo y las vueltas. ¿Qué vueltas? Solo me habían dado un recibo. Yo no había hecho cuentas de si aquello estaba bien o mal, estaba demasiado concentrada pensando en volver para ir al baño, y entonces el monstruo gritó. Gritó y mucho. Como hacía tiempo que no gritaba.

Como ahora era más mayor y en esta casa había otro tipo de armarios, ya no tenía sitio donde esconderme, así que no me quedó otra opción que encerrarme en el baño.

Sus gritos continuaron durante varios minutos e incluso forcejeaba para poder abrir la puerta. Yo apenas respiraba ahí dentro y sentí tanto tanto miedo que me quedé allí durante horas. Tantas horas que me desperté por la noche con los gritos de mi padre pidiéndome que abriera la puerta. Me había dormido.

Más preguntas de papá, preguntas a las que yo sí respondía, pero preguntas que me generaban más a mí, y él no sabía qué decir. Otra noche más sin respuestas. Meses después, un cambio.

**4**

**LA LEONA**

Todos sabemos que la vida está llena de imprevistos, es parte de estar en este plano y aprender día a día. Lo que no sabía es que, además de aprender a lidiar con el monstruo, tendría que aprender a identificarlo, reconocerlo, tratarlo e incluso acompañarlo.

Era un miércoles de octubre, el cumpleaños de mi mejor amiga y el de mi tío, el hermano de mi mamá. Estábamos de celebración en mi casa cuando de repente llamó mamá. Ella y mi padre se habían ido a Buenos Aires a visitar a unos familiares.

—No se asusten —me dijo cuando contesté—, pero papá no se sentía bien. Vinimos al hospital y ahora está en coma.

En ese instante dejé de escuchar:

—¿Cómo en coma?!

Se me aflojaron las piernas, me pitaron los oídos. Miré a mi hermana, miré a mi mejor amiga, los ojos se me llenaron de lágrimas, colgué el teléfono sin poder decir nada y se lo dije a ellas.

Acto seguido llamamos a mi tío —que estaba celebrando su cumpleaños en otra parte— y en menos de lo que canta un gallo mi hermana y yo teníamos una mochila lista y estábamos yendo a toda velocidad en su auto hacia Buenos Aires. Olavarría y la capital distan unos cuatrocientos sesenta kilómetros, es una distancia que en condiciones normales se tarda en cubrir unas cuatro horas, cuatro horas y media en coche...

Esa noche tardamos tres horas y media, el auto sin tener alas volaba. Mi tío intentaba hacer bromas durante todo el trayecto, pero la vida en ese momento dejó de tener gracia.

Llegamos, queríamos verlo, aunque no pudimos. Tuvimos que esperar dos horas hasta que comenzó el horario de visita. En esas horas, por supuesto que no dormimos, y lo único que hicimos fue tratar de entender qué era lo que había pasado, pero por supuesto, como todo en la vida, hay cosas que no tienen explicación.

Una bacteria había entrado en uno de los pulmones de mi padre y se había trasladado también al otro, por lo que los médicos tuvieron que inducir el coma porque no podía respirar. Había dejado de hacer lo que todos naturalmente hacemos, y ahora estaba enchufado a una máquina. ¿Lo peor? No sabíamos nada más, ni cuánto tiempo estaría ni cómo sería el desenlace de la situación.

O sea, de algo tan simple, tan natural, tan básico como respirar, lo que hacemos de manera involuntaria los seres vivos, su cerebro ya no podía captar la orden, ya no podía hacerlo. Y yo, que aún respiraba, sentía que no quería hacerlo más, quería darle mi aire a sus pulmones, mis órdenes a su cerebro, hacer algo para que esa situación que estábamos comenzando a vivir no fuera real.

## **Era tan real como el monstruo, como el monstruo, las bacterias y la vida misma.**

Amaneció y fuimos a visitarlo. Mi madre nos guio hasta la habitación, nos llevó de la mano, nerviosa por dentro pero aparentemente tranquila por fuera. Por mí y por mi hermana, nerviosa pero sin el monstruo, era mamá, solo una mamá acompañando a sus hijas en un momento de incertidumbre y dolor.

Todavía recuerdo el sonido de las máquinas como si fuera ayer, y ya han pasado nueve años. Aún se me revuelve el estómago al pensarlo. Mi hermana entró y a los cinco minutos no pudo soportarlo más y tuvo que salir. Yo me quedé hablando con él, desde el primer día le dije que no podía dejarme, tenía que verme convertirme en periodista, casarme y formar una familia porque sería el mejor de los abuelos.

Su cuerpo estaba frío, su cara no era su cara, sus signos vitales eran prácticamente nulos, pero al igual que cuando mamá estaba con el monstruo seguía siendo mamá, mi papá estaba también debajo de todos esos cables. Debajo de esos cables y con una pulsación que, aunque baja, le permitía seguir luchando por su vida, y aunque no pudiese contestarme, sabía que me oía, que estaba ahí, conmigo, con nosotras, y que no nos dejaría.

Mi padre estuvo en coma casi tres meses. El proceso fue largo y duro. Nuestra vida cambió en ese momento y para siempre. Yo tuve que dejar las clases —estaba en el último año de la ESO—, y comencé a estudiar a distancia cuando mi corazón y mi cabeza me lo permitían. Mi mamá empezó a tener responsabilidades que hacía años que no tenía, ya que mi padre se ocupaba de la economía y de las tareas del hogar. Siempre éramos tres reinas comandadas por un rey que nos daba todos los lujos y hacía que no tuviéramos que preocuparnos por nada.

Durante esos meses de mi padre en coma vi a mi mamá como nunca antes la había visto. El monstruo no apareció, no había ni rastro de él, como si de repente se hubiera extinguido. Tenía la constancia de madrugar, cuando hacía más de quince años que no lo hacía de manera regular. Se ocupaba de organizar la economía, de gestionar las tareas de mi padre, de hablar con quien fuera necesario para explicar la situación, y hasta, atención ahora, de cocinar para mi hermana y para mí, además de comer en la mesa con nosotras. Mamá nunca comía con nosotros en la mesa porque la cama siempre le tiraba más, pero esta vez sí, éramos las tres reinas haciendo fuerza para que su rey se recuperara pronto.

¡Mamá cocinando! Cómo me gustaba verla así, cómo me hubiese gustado que lo hubiera hecho de niña más veces y no tener muchos días esa sensación de hambre, aunque quizás entonces no hubiera aprendido a cocinar y la historia hubiera sido diferente, y yo no sería quien soy ni cocinaría tan bien, digámoslo todo, ja, ja, ja.

El hambre es una sensación que todos, en mayor o menor medida, conocemos. Siempre me gustaron los programas que tuvieran que ver con las cosas del hogar, y cuando digo siempre me refiero a que mientras la mayoría de los niños veía Cartoon Network, yo estaba delante de la tele mirando un canal que en Argentina se llamaba Utilísima, que como su nombre indica te enseñaba a hacer tareas útiles y prácticas para la cotidianidad de la casa.

Había un programa de cocina al mediodía y otro por la noche. Generalmente, a media mañana era cuando mamá más tiempo dormía por su medicación, y lo que al principio comenzó como instinto de supervivencia, terminó convirtiéndose en uno de mis mayores *hobbies*.

Tres, dos, uno... Mando del televisor, delantal de cocina de mamá, volumen a tope y a cocinar. Me había convertido en una especie de fan de este tipo de programas y ahora ya no podía cocinar sin relatar cada paso que iba haciendo.

—Hola a todos, amigos. ¿Cómo se encuentran? La receta de hoy será muy fácil para que la podamos ir haciendo juntos en casa mientras hablamos. Lo que van a necesitar es lo siguiente...

Claro que la parte más complicada venía cuando tenía que utilizar el horno o las hornallas con fuego, pero realmente no era tan difícil cuando el objetivo principal era cocinar para comer.

Irónicamente, de pequeña, al hacer eso ya me estaba comunicando con un público que no podía ver, al igual que lo hago hoy por hoy en mi trabajo, al ponerme en directo delante de una cámara sin saber en realidad cuántos espectadores habrá detrás. La cosa es que siempre me gustó hablar, comunicarme, era una necesidad que venía desde muy dentro, contar historias, crear relatos, narrar crónicas. Jamás imaginé que algo de mi presente tendría que ver con aquella Sol del pasado que siendo tan solo una niña narraba sus recetas de cocina mientras su madre dormía para evadir al monstruo.

Quizás para algunos esta sea una situación que les provoque algún tipo de lástima, pero desde luego yo me divertía mucho haciéndolo, aunque también es verdad que me hubiera gustado aún más poder divertirme con mamá a mi lado, así fuera sin que ella cocinara, pero que estuviera ahí, viéndome.

**Y es que por mucho tiempo me sentí invisible, sentía que mamá no podía verme y el monstruo sí lo hacía, lo cual no era del todo bueno, pues él casi siempre quería venir a atacarme.**

Pero volviendo a la enfermedad de mi papá, el pronóstico no era bueno; de hecho, en más de una ocasión nos pidieron que nos despidiéramos de él, cosa que sinceramente yo jamás hice. Esas noches me dedicaba a leer información en Google sobre qué le sucedía al cerebro estando en coma, cómo poder ayudar al paciente y demás. Yo tenía dieciocho años y con todo lo que leía me creía que ya estaba estudiando Medicina. Quería ayudar, quería acelerar su recuperación y no sabía cómo.

A mí nunca me han gustado las rutinas, pero sin duda esta fue la rutina más horrible que jamás he tenido en mi vida. Todos los días a la misma hora salíamos caminando hacia el hospital, tardábamos unos veinticinco o treinta minutos desde la casa de mi abuela Tati hasta la clínica, un trayecto que mentalmente era necesario, y por eso evitábamos el transporte público o los taxis.

Había tres horarios de visita, por la mañana, por la tarde y por la noche. Era siempre la misma ruta, los mismos edificios, íbamos como en piloto automático, nosotras permanecíamos ajenas a un mundo que estaba en constante movimiento. Era ir a verle a diario, pero turnándonos entre nosotras para entrar, ya que solo se permitían dos familiares a la vez. En ocasiones era entrar y permanecer en silencio; otras, era entrar y hablar con mi hermana o mi mamá para contarle cómo seguía el mundo mientras él descansaba, momentáneamente.

El cerebro y la salud mental, la salud mental y el coma, el coma y el cerebro, tantas incógnitas, pocas respuestas, lo único claro es que durante este tiempo el cerebro de mamá entendió que estábamos bajo alerta, como el mío durante mi trabajo en Ucrania, como el de papá minutos antes de entrar en coma pidiendo que lo llevaran al hospital.

**El cerebro de mami entendió que la necesitábamos, a ella, sin el monstruo, que no había lugar para más complicaciones, sus hijas necesitaban a su madre porque su padre no podía estar ahora.**

Y durante esos meses, si mi padre no hubiera estado en coma, podría animarme a decir que la relación con mamá tanto para mí como para mi hermana fue casi perfecta, porque casi, por primera vez en nuestras vidas, estaba siendo mamá, o por lo menos realizando las tareas que la sociedad impone o supone que debe hacer una mamá.

El desenlace de este episodio, por fortuna, fue bueno y mi padre se recuperó prácticamente sin secuelas. Las posibilidades de salir bien eran de una entre diez. Cuántas probabilidades había para que él fuera esa una no lo sé, pero durante muchos días, muchas semanas, muchos meses, hicimos —junto con los médicos y su voluntad— la fuerza que le ayudó a salir adelante para que hoy sea una persona sana y feliz.

**5**

**BAJO MI RESPONSABILIDAD**

Esta responsabilidad que sin querer había adquirido desde temprana edad era y sigue siendo el motor que siempre me hace estar buscando nuevas oportunidades. Pero todo sucedió de manera inesperada.

Yo tenía veinte años y llegaba después de vivir y de trabajar un año en el extranjero. Antes de volver ya percibía que las cosas no estaban del todo bien en casa, pero jamás imaginé con lo que me iba a encontrar.

La ansiedad por regresar después de más de trescientos sesenta y cinco días trabajando fuera, lejos de mi familia y de mis amigos, en un país que ni siquiera tenía mi idioma, era mucha. El reencuentro fue de los abrazos más esperados con los que había soñado, había echado de menos a mamá, mucho. Estar tanto tiempo allá hizo que viera incluso más momentos en los que mamá era mamá, que a veces el estar cerca no me permitía observar.

Estaba acostumbrada a vuelos de muchas horas y soy de esas personas que no tiene ningún problema en los aviones: duermo, camino, miro películas, escucho música, hago amigos nuevos... Lo de hacer amigos nuevos es real; de hecho, una de mis mejores amigas hoy por hoy se llama Amina y la conocí volando a Nueva York, pero esa es otra historia. Volvamos a ese vuelo de regreso a casa.

Las horas se me hicieron más eternas que nunca. A los pasajeros que conocí les conté que tornaba a ver a mi familia y a mis amigos después de más de un año, todos parecían igual de emocionados que yo, o por lo menos lo pretendían. La cosa es que no me alcanzaban las películas ni la música para que ese paseo entre las nubes se me hiciera más corto, hasta que por fin escuché en el altavoz que estábamos comenzando el descenso hacia el Aeropuerto Ministro Pistarini en la ciudad de Buenos Aires.

No sé si alguna vez han pasado mucho tiempo fuera de su casa, pero la sensación de cosquilleo que tenía en mi estómago al escuchar el nombre de mi ciudad era indescriptible. Un cosquilleo no solo por volver a pisar suelo argentino en sí, sino también por los abrazos que había contenido durante tanto tiempo, y sobre todo por eso, por reencontrarme con mamá.

Aterrizó el avión, pasé Migraciones, el control de documentación y la eterna espera de las maletas.

Era febrero y eso me situó rápidamente en mi país. El calor húmedo y sofocante ya se sentía incluso dentro del aeropuerto, pero para mí era peor, porque como yo venía de la nieve del invierno en Nueva York, era más agobiante.

Una vez que tuve las maletas conmigo, aproveché para ir al baño, asearme un poco y ponerme un vestido que había guardado para esta ocasión. Un vestido nuevo, color gris, que jamás había estrenado porque estaba destinado a usarlo por primera vez con el abrazo de mamá.

Me dirigí nerviosa, sola, con dos maletas enormes, una pequeña y mi mochila a la salida. Había tanta gente como en un estadio de fútbol, mi altura, además, no colaboraba. Vi que las puertas se abrían y cerraban automáticamente, eran como las de aquella vez cuando mamá a los tres años me bautizó como reinita.

Busqué con la mirada a las dos personas más importantes de mi vida, a quienes me habían dado la vida. No las veía. No las encontraba. Salí, estaba ansiosa, las maletas me pesaban y ya quería llegar a casa. Seguía sin verla, hasta que escuché su voz. ¿Cómo podía llamarme mamá para reconocernos inmediatamente? Mi corazón se aceleró, era ella, y su reinita había regresado.

Seguí su voz y el abrazo que nos dimos fue mentalmente más largo que todas esas horas de vuelo. No podíamos soltarnos o, mejor dicho, no queríamos hacerlo.

—Mami, volví a casa.

—La casa no es igual sin vos, reinita, te estábamos esperando —me dijo.

**Lo más lindo de los abrazos es poner el corazón con corazón, quedarte en silencio y apretar bien los ojos, porque así da la sensación de que se siente más y podés escuchar cómo late el del otro.**

Mi corazón y el de mamá latían como si de taquicardia se tratara. Qué lindos y necesarios son los momentos de alejarse para después disfrutar de abrazos así.

Pero ahora nos tocaba emprender otro viaje, y eso tal vez sea una de las peores partes de Argentina. Es tan grande la extensión del país que todo está lejos, o cerca, según como lo mires. Pero teníamos cuatro horas hasta llegar a nuestra casa en Olavarría.

En ese viaje junto con papá nos pusimos al día de todo, aunque con sinceridad no había mucho que contarnos, ya que hacíamos promedio de cinco videollamadas al día cuando yo estaba en Estados Unidos. En mi familia siempre tenemos la necesidad de estar juntos, a pesar de que estemos lejos, y lo de las videollamadas en aquella época llegó para quedarse. Hoy nos seguimos videollamando entre nosotros para absolutamente todo, aunque vivamos en la misma ciudad.

Llegar a Olavarría fue otro sacudón de emociones para mi cabeza y mi corazón. Me esperaban mis mejores amigas con una pancarta enorme que ponía: «Bienvenida a casa». Adoro las sorpresas, pero jamás me hubiera imaginado encontrarme con tanto amor y alegría al llegar, es otra de las cosas que valoras viendo en perspectiva todo después de haber estado lejos.

Esa noche hicimos una fiesta de reencuentro y hasta entonces todo iba perfecto, familia, amigos, gente que quería y había echado mucho de menos, todos reunidos para volver a verme; me sentía especial, me sentía bendecida. Mamá estaba bien, pero algo me decía que no duraría mucho. Y no me equivoqué.

Con el paso de los días empecé a ver que estaba muy ansiosa, hiperexcitada, como si estuviera cerca de entrar en su fase maníaca. Me preguntaba por qué tenía que pasar esto ahora que yo había regresado, después de todo un año de estabilidad para ella. Tiempo después entendí que tal vez durante ese año había sucedido, pero no me lo habían contado.

Fueron semanas completamente intensas, no solo por mi regreso, también porque acababa de apuntarme en la carrera y tenía que mudarme a Buenos Aires. Nueva universidad, buscar piso, empezar de cero, hacer amigos, cambiar de ciudad otra vez y comenzar la aventura de ser periodista.

Mis últimos días en Olavarría fueron caóticos, pensé que al trasladarme sola a la capital y estar más alejada de la enfermedad de mamá ya no me afectaría tanto, pero antes de irme tuve que

hacerme cargo porque la situación no daba para más. Mamá estaba muy desequilibrada y había entrado en el periodo maníaco de su bipolaridad. Apenas dormía, compraba y comía compulsivamente, estaba agresiva y era cada vez más difícil mantener una conversación con ella. Todo le molestaba.

Lo hablé con papá y me dijo que nada podía hacer, pero estaba segura de que no era salubre para nadie que esa situación continuara así.

**Estábamos en un punto en el que yo ya no quería ver a mi madre, me hacía daño porque después de mucho tiempo el monstruo vivía con ella otra vez.**

Creí que no me afectaría tras tantos meses fuera, pero la verdad es que, a pesar de eso, me seguía doliendo como a la niña que se encerraba en el armario o incluso más.

Me subí al coche y conduje hasta la casa de mi tía, que no es mi tía de sangre, pero como si lo fuera. Es una de esas personas que aparecen en tu vida y le das gracias a Dios todos los días por ese lazo que sabes que los unirá por siempre. Mi tía Ungue, nada más verme llegar, supo que algo no andaba bien. Me senté en el salón y le conté cómo estaban siendo los días desde que yo había regresado. También por su mirada entendí rápidamente que debíamos hacer algo.

**Ingresar a un paciente que padece una enfermedad mental no es nada fácil, y menos aún si es mayor de edad. Hay que pasar por muchos procesos burocráticos y también mentales para que ese ingreso sea favorable.**

La salud mental es muy delicada y, supongo que a raíz de malas experiencias, los doctores tienen que asegurarse de que realmente ese paciente se encuentra enfermo y que la familia no quiere deshacerse de él, que por muy loco que parezca se ve que es muy frecuente, también.

Empezamos a averiguar dónde ingresarla y descubrimos una clínica de salud mental superbién valorada, en una ciudad a unas dos horas y media en coche de la nuestra. Después de consultar si había disponibilidad para el ingreso de mi madre faltaba lo más importante: convencerla a ella.

Luego de horas de hablar mi tía y yo con mi mamá logramos persuadirla de que serían unos días para poder estabilizarla y que ella pudiera dormir mejor, estar mejor, vivir mejor. Así que, a tan solo ocho días de mudarme a Buenos Aires a comenzar la carrera universitaria, viajamos a Tandil para ingresar a mi mamá, y sin mi padre, porque anímicamente no podía más.

El viaje en coche fue ameno, mi tía Ungue sabía muy bien cómo distraerla y hacer que no fuera una situación incómoda para nadie.

Llegamos, médicos por todos los sitios, la calidez del lugar que se percibía por fotos en internet no se vivía en persona. Parecía un hospital solitario, aislado del mundo, descolorido, triste...

Apenas entramos nos recibieron dos chicas uniformadas de blanco. Les explicamos el caso y enseguida nos acompañaron a una sala en la cual nos esperaba un médico, un médico al que hubo que describirle toda la enfermedad y que analizó las dos versiones: la del paciente y la del familiar.

Mi tía decidió quedarse fuera porque pensaba que no era lo mismo convivir con el paciente que verlo de vez en cuando. La historia la tenía que contar yo, con lo que me gusta contar historias. Pero esta no sé si me gustaba tanto contarla. Sin embargo, lo hice, en aquel momento con veinte años, verbalizando todo en voz alta lo hice como pude. Después de decirle más o

menos lo que les he narrado, concluí que mi mamá había aceptado que estuviéramos ahí, en ese lugar, para ingresarla voluntariamente por primera vez en un hospital psiquiátrico.

Lo que les voy a decir ahora que sucedió me llena de escalofríos porque, una vez más, me encontré con el monstruo en esa consulta. Pero no solo era malo como lo recordaba, sino que al ser adulta me daba cuenta de cuán manipulador podía llegar a ser, y eso asustaba.

Mamá, sin alterarse en lo más mínimo, empezó a contar su relato. Y su relato no tenía ningún punto de coincidencia con el mío; claro que era una de las posibilidades, ya que no era ella quien hablaba, sino él otra vez. Pero lo que contaba me aterraba, porque lo decía con tanta convicción que en realidad lo que estaba haciendo era tergiversar todo. Según esa versión su familia quería librarse de ella, y éramos nosotros los que teníamos un problema. Ah, y, sobre todo, principalmente, ella no había accedido «bajo ninguna circunstancia» a un ingreso voluntario.

¿Cómo era posible? No solo lo habíamos hablado en casa, sino que habíamos preparado el viaje con mi tía Ungue, habíamos conducido durante más de dos horas por la sierra hasta llegar a esta clínica de Tandil. Solamente ella necesitaba aceptar la ayuda. Como todos. Porque todos en un punto la necesitamos y no está mal pedirla. Sin embargo, escuchar el relato me hizo pasar por todo tipo de estados internamente: frío, sudores, temblores, falta de aire, palpitaciones. El médico me miraba con pena, como si yo estuviera mintiendo, porque María José, como se llama mi mamá, que hasta ahora no lo había dicho, sonaba muy convincente.

Y en mi opinión, ese es uno de los problemas más importantes con el que nos encontramos en la salud mental. Pienso que los médicos estudian muchísimo para ser psiquiatras o psicólogos durante años, pero ¿cómo saben si un paciente los está manipulando o contando la verdad?

La manera en la que las manos me temblaban podría hacer ver que, en efecto, era yo quien no estaba diciendo la verdad. Comencé a sudar, las manos las tuve que meter debajo de las piernas para poder calmarlas, mientras intentaba seguir hablando para contarle al médico que yo no estaba mintiendo.

Muchas veces el monstruo me había hecho sentir mal, pero como esta vez, pocas. Sentí que mi palabra no tenía validez, que mis experiencias no importaban, que mi historia no era verídica por el simple hecho de que el monstruo había decidido tergiversarla. Era su palabra contra la mía, eran sus emociones contra las mías, era su ira contra mi angustia.

**6**

**¿EL PRINCIPIO DEL FIN?**

No sé cuántas veces he comenzado a escribir este capítulo y no sé cuántas lo he borrado, pero prometo que esta vez será la última. Es difícil hablar de aquello que nos toca por completo el corazón, nos paraliza y nos moviliza. Este libro trata de eso, porque en definitiva la vida misma es un sube y baja constante de emociones y situaciones que nos ponen en diferentes escenarios, y depende de nosotros, de nuestras herramientas, y de saber qué hacemos con ellas.

Lo que les voy a contar ahora solo lo he hablado con una profesional, pero es la primera vez que voy a sacarlo de esas cuatro paredes para plasmarlo y compartirlo con ustedes. Este capítulo es un antes y un después en mi vida, y creo que ayudará también a entender mejor quién soy.

Es que no soy la misma desde que esto sucedió. Ningún suceso que nos atraviesa nos deja en el mismo lugar o de la misma manera, pero hay algunos en particular que incluso lo cambian todo, como si de repente nos pusieran unas gafas que hacen que veamos el mundo de forma distinta. Eso siento que sucedió aquel 28 de marzo de 2016.

Apenas hacía un mes que había regresado de Estados Unidos y me había enfrentado, sin querer, al dilema de tener que ingresar a mi madre como adulta responsable, firmando y haciéndome cargo de ella como si de una hija se tratara. O no una hija, simplemente alguien que no podía valerse por sí misma.

Hacía calor en Buenos Aires, como casi siempre, aunque el otoño empezaba a asomar y se notaba por la brisa. Las hojas caían de los árboles y los diferentes colores formaban un paisaje hermoso por las calles de la ciudad. Estaba entusiasmada, me mudaba sola a mi primer departamento para iniciar la carrera de mis sueños. Me encantaba caminar escuchando el sonido de las hojas al crujir.

En Buenos Aires me hallaba más en casa que en Olavarría, desconozco el porqué, pero ahora ese sentimiento se afianzaba aún más. La ilusión de cualquier estudiante de comenzar aquello que imaginó tantas veces y también el vértigo, por supuesto. Siempre pensé que empezar la universidad era como estar en un precipicio en el cual ves unas vistas fabulosas, pero a la vez un paso en falso puede hacer que te caigas al vacío.

### **Sentía que estaba frente al resto de mi vida, y tanto que era así.**

Comenzaron las clases y el grupo de amigos que hice aquel primer día perdura hasta hoy. Lo increíble de las conexiones es eso, una persona extraña se puede volver en cuestión de horas una pieza fundamental de tu vida o viceversa, de pronto elegimos prescindir de quienes conocemos hace años.

Cualquier inicio es emocionante y más cuando estás parada en la puerta de lo que será el

principio de tu futuro. Cada clase era una ilusión, un nuevo descubrimiento y hasta una manera de hacer una introspección sobre mí sin buscarlo. Es increíble que, a pesar de todas las emociones positivas que mi cuerpo y mi mente estaban sintiendo, me fuera a sentir tan mal apenas días después.

Mi mamá ya estaba de vuelta en casa después de tres semanas.

### **La salud mental, los hospitales y su burocracia pueden ser exasperantes por momentos.**

Los médicos habían decidido que mi madre estaba lo suficientemente lúcida para volver, sin ningún tipo de control ni terapia, a mi casa con mi padre. Error.

Aún no se encontraba estable, y quienes la conocíamos lo sabíamos porque a nosotros no nos podía engañar. Porque su furia se despertaba con aquellos con los que tenía más confianza, siempre, su núcleo familiar.

Creía que ahora, desde Buenos Aires y estando a casi cuatrocientos kilómetros de ella, me sentiría más aliviada, como si alejarnos de los problemas hiciera que estos desaparecieran. Segundo error, y moraleja si me lo permiten: jamás hay que huir de los problemas.

Se acercaba mi cumpleaños y, a pesar de todo, lo que más quería era disfrutarlo en familia, en sus brazos y con ellos. Sí, también en los brazos de mamá.

Todo aquel que me conoce sabe cuánto amo cumplir años. Cada uno es diferente y especial, pero este en particular lo era aún más: mi anterior cumpleaños lo había pasado sola en Estados Unidos y este debía ser de celebración y reencuentros, muchas metas y sueños por delante. Qué importante es soñar, más tarde entenderán por qué lo digo.

Viajaron en coche desde Olavarría hasta Buenos Aires mamá, papá y mi hermana para celebrar el cumpleaños conmigo. Incluso también mi, por aquel entonces, novio, que vivía en aquella ciudad.

Mi mamá había encargado una tarta gigante llena de brillos, tal y como me gustaba. Cuando ella quería estaba en todos los detalles, y sinceramente no podía ser más perfecta. Era la tarta de mis sueños. No solo el exterior, brillante, rosa y naranja, también el interior: bizcocho de vainilla y mucho dulce de leche. ¿Acaso hay algo mejor?

Se había recorrido más de la mitad de la ciudad en la búsqueda de esos brillos comestibles que nadie tenía por ninguna parte. Siempre fui de hacer pedidos extraños, no me conformaba con una tarta convencional ni mucho menos con una comprada en el supermercado. Tenía que ser especial, como mi día.

El plan era simple: cena en familia y al día siguiente lo festejaría con mis nuevos amigos de la universidad. Hacía apenas dos semanas que había comenzado el curso, pero me había ocupado de que toda la clase supiera que ese lunes era mi cumpleaños y que, por supuesto, teníamos mucho que celebrar.

Me arreglé y, como en la mayoría de días, me puse ropa con brillos, cualquier ocasión es buena para ir brillando, pero si encima cumples años, lo es aún más. Me maquillé con un montón de productos que me habían regalado, me pinté los labios de rojo porque eso tampoco falla nunca, y ahora solo quedaba esperar a que mi familia también estuviera lista para ir al restaurante.

Puse música y bailé frente al espejo mientras esperaba ansiosa a que llegara. Puede sonar infantil, pero bailar frente al espejo es incluso hoy una actividad que todavía hago, ¿una especie

de estrella del pop frustrada? ¿O será que me recuerda a los bailes de mi infancia con mamá? Ni idea, pero es una actividad que jamás falta ni faltará en mi vida.

Después de mucho bailar sonó el timbre. ¡Por fin! Subirían todos a casa, beberíamos algo rápido y nos iríamos a un restaurante que había elegido para compartir este encuentro tan significativo para mí. La noche más soñada. Mi noche más feliz del año. Aunque parecía que la vida tenía otros planes.

Abrí la puerta de mi departamento y escuché que al salir del ascensor dos personas discutían. Otra pedía silencio, pero, un momento... Esas voces las reconocía. Era mi familia.

—Por favor, basta, que es el cumpleaños de Sol —escuché decir a papá.

—Es que no la soporto más —respondió Pía.

Mi madre estaba fuera de sí, lo podía notar en su mirada, el monstruo estaba con ella. Después de todo este tiempo, ya no hacía falta ni escucharla, y mi hermana se había montado en su coche. En el coche del monstruo, mejor dicho. Entonces las peleas comenzaron. Gritos, gritos y más gritos. Entre ellas dos, mi padre, mi exnovio y yo intentando calmar todo. La noche de mi cumpleaños. El día del año que más espero. Con la gente que más quería. Intentando calmar una furia que no era mía, ni de ella, ni de mi hermana, era del maldito monstruo, otra vez. Puto monstruo y su manía de aparecer cuando nadie lo estaba llamando.

La pelea no cesaba y cada vez iba perdiendo más los nervios, sentía cómo mi respiración se aceleraba, se me empezaba a nublar la vista, el corazón quería salir de mí, las piernas me temblaban.

**Yo también estaba fuera de mí. Por primera vez sentía realmente que el mundo se me estaba desmoronando y no podía hacer nada con ello. Me estaban bombardeando y no tenía ningún escudo protector, ningún refugio, ningún armario.**

Venía de una época difícil, después de la recuperación milagrosa del coma de mi padre, el año sola trabajando en el exterior, más todo lo nuevo que llegaba a mi vida. Eran demasiadas emociones en poco tiempo.

Mi padre y mi ex se dieron cuenta de ello, me pidieron que bebiera agua, pero mientras tanto mi hermana y mi madre continuaron como si el resto del mundo no existiera. Como si nosotros no estuviéramos ahí. Como si no fuera mi cumpleaños. Cada vez más agresivas, cada vez más gritos, cada vez más fuertes... Más fuertes los sentía yo en mi cabeza, en mi pecho, como si las palabras se hubieran convertido en balas y me estuvieran atravesando sin parar. Una guerra, otra vez, pero mi guerra, una personal, en la que parecía que el invasor era el monstruo y mi cuerpo el invadido, y no podía sacarlo de ahí ni tampoco resistir como me hubiera gustado. No llevaba chaleco antibalas para esta guerra que estaba atravesando, ni tampoco me había preparado mentalmente. Qué casualidad.

**La guerra dejó de ser verbal y comenzó a ser física, y la invasión en mí comenzó entonces también a ser mental.**

Recordé en apenas segundos todas las veces que me había sentido invadida, incluso «violada», por un monstruo que venía y hacía con mis emociones lo que le daba la gana, y a mí no me quedaba otro remedio que permitirlo porque no tenía las armas para enfrentarlo, ni tampoco la

OTAN, mi padre, la UE o, mi hermana, me enviaban cargamento para subsistir. ¿Acaso nadie advertía lo que estaba sufriendo? ¿No podían ver que necesitaba ayuda y no sabía pedirla? Todos me veían como un país fuerte, como una niña que se había convertido en mujer antes de tiempo por la vida misma, y entonces podía con todo, podía resistir. Hasta que la invasión fue a gran escala.

Mi cabeza no encontraba lógica alguna en lo que estaba sucediendo. Otra vez las mil preguntas sin resolver, empecé a gritarles a todos, incluso a los que no tenían nada que ver:

—¿Hasta cuándo? ¿Por qué tienen la manía de joderme la vida? ¿Por qué me lo hacen todo a propósito?

Preguntas retóricas que otro día más nadie respondió. Mi papá se limitó a decir que todos nos tranquilizáramos mientras mi exnovio observaba desde lejos la situación. Sentía mucha ira, mucha impotencia, la tarta de brillos dejó de parecerme la más espectacular del mundo y la tiré contra la pared. Explotó. Había residuos de ella en todo mi departamento. Parecía haberse encendido por los brillos que ahora se encontraban en todas partes, todo excepto yo, que me apagaba.

### **El Sol dejaba de tener su luz, sentía que también un monstruo había venido por mí.**

En estos momentos posteriores no recuerdo bien qué pasó, porque fue todo demasiado rápido. Solo recuerdo gritar desesperada e ir directa al balcón con intenciones de terminar ahí, en ese mismo instante, en ese preciso segundo. Fui corriendo, aunque mi departamento no era demasiado grande, tropecé con la mesa, pero no caí, pisé un trozo de tarta y mis brazos rozaron las cortinas que tanto me había costado elegir para mi nueva casa.

Los ventanales estaban abiertos, así que pasé directamente. Creo que mi escasa altura jugó a mi favor en este momento, porque como las barandillas del balcón eran demasiado altas, no pude tomar el impulso para saltar y tuve que sentarme para intentar deslizarme por debajo. He dicho que tenía ganas de terminar con todo, sin embargo, en realidad, con lo único que podía terminar era con aquello que controlaba, entonces pensé en terminar con mi vida, y estaba dispuesta a hacerlo. Pero en ese instante sentí unas manos que me tiraban hacia atrás como si del impacto de un misil se tratara; era mi padre, mi padre junto con mi exnovio.

Y no recuerdo mucho más que estar tumbada en el suelo de la terraza, llorando, como si estuviera muda y sorda al mismo tiempo, como si una bomba hubiera explotado cerca de mí y me hubiera dejado en *shock*, así se sentía. Con tanto por decir pero no diciendo nada, y todos mirándome alrededor, agitados, como si a todos de repente el aire nos sobrara o nos faltara, como le había sucedido a mi padre años atrás. Todo se había enmudecido, incluso el monstruo, aunque tampoco sé si lo había entendido.

Minutos después volví a escuchar, no podía ponerme de pie porque las piernas me fallaban, me cargaron entre dos y solo pude verbalizar que quería ir al hospital. Faltaba apenas hora y media para las doce de la noche, para el día de mi cumpleaños, y estábamos ahora en medio del tránsito caótico de Buenos Aires, yo con los ojos cerrados. Ya no quería ver nada más ni a nadie más. Mi madre, y no el monstruo, me tomaba de la mano y me pedía perdón, una y otra vez. Y entre perdones, ruidos de coches, el corazón hecho añicos y luces sin cesar llegamos a las urgencias del hospital.

**Otro hospital más, con sus pasillos interminables y esas luces que hacen que todo parezca más frío y blanco.**

El intento de suicidio había fallado, pero aún no tenía ganas de vivir. No tengo idea de qué les dijo mi padre a los médicos, pero rápidamente me ingresaron. Y ahora sí, estaba a una hora de cumplir mis veintiún años de edad, con un maquillaje que ya no tenía sentido, los labios rojos despintados y la máscara de pestañas había dejado huellas por todo mi rostro, acumulándose y mezclándose con mis lágrimas, que aún no dejaban de salir.

Me hicieron preguntas sin sentido.

—¿Es la primera vez que intentas quitarte la vida? ¿Volverás a intentarlo? ¿Sientes deseos de morir ahora mismo? ¿Qué crees que te ha llevado a esta situación?

Me hablaban como si el monstruo fuera mío o yo lo tuviera dentro. Tampoco sé decir cuáles fueron mis respuestas, solo sé que acto seguido estaba en una habitación, con mis padres llorando fuera y mi exnovio en *shock* junto a mí. No podía hablar, no sabía bien qué decir, o más bien no tenía nada para aportar. Me sentía cansada, muy cansada, y con una angustia en el pecho que no había sentido jamás antes.

**Cierro los ojos y aún siento ese dolor. Hay dolores que dejan cicatrices, y aunque curen, cuando las acaricias y pasas la mano sobre ellas, se te eriza la piel otra vez.**

Ya he dicho que siempre quiero que mis cumpleaños sean diferentes, pero digamos que no me imaginaba cuán diferente sería este. Doce de la noche, 28 de marzo de 2016. El teléfono no paraba de sonar y mis lágrimas no paraban de caer por las mejillas. Tuve suerte de tener a alguien apretándome fuerte la mano. Sabe que se lo voy a agradecer siempre. Me preguntaba qué hubiera pasado si hubiese hecho lo que en ese momento sentí que quería hacer, si realmente me hubiera quitado la vida, si mis sueños se hubieran acabado ahí. Me hubiese perdido muchísimas de las cosas maravillosas que han pasado desde entonces, me hubiera perdido grandes aprendizajes, no estaría escribiendo este libro ni hubiera ido a Ucrania, pero, sobre todo, y tal vez de lo más importante, el monstruo no hubiera desaparecido.

**Porque de los problemas no se huye, los problemas se enfrentan, se hablan, se trabajan, y eso es lo que empecé a hacer desde aquel entonces y hasta hoy.**

En el hospital me dieron dos opciones: la primera, dejarme ingresada durante siete días para controlar que ese impulso de querer terminar con mi vida no volviera a suceder, y la segunda, volverme a Olavarría a estar con mi familia, también monitoreada para no quedarme sola. Con ayuda de mi padre elegimos la segunda, pero había otra condición: comenzar con una psicóloga y una psiquiatra al regresar a Buenos Aires, en principio de manera semanal y por el tiempo que los profesionales decidieran.

Al final la OTAN y la UE me habían ayudado, pero la guerra estaba en mi territorio, en mi mente, en mi cuerpo, en mi alma, y era la única que podía salir de ello, con las herramientas que aprendería a gestionar gracias a la terapia.

Mi mamá, durante todo este proceso, se limitó a mirarme con lástima, como cuando un niño o un perro saben que han hecho algo mal y te miran con los ojos llenos de perdón. Así estaba ella, sin verbalizarlo porque no podía, pero aferrándose a mi vida con sus ojos.

Esos días en Olavarría fueron extraños, como vivir una película en la que eres protagonista, pero sentirte un actor extra. Vivía por inercia, porque me habían dicho que no tenía deseos de morir, lo cual era real; sin embargo, seguía con ese sentimiento de no querer estar donde estaba ni estar haciendo lo que estaba haciendo.

La primera noche en mi cama de Olavarría fue agridulce, me refiero a mal y bien al mismo tiempo, si es que esto era posible. Mal porque no podía creer que a tan solo dos semanas de haber comenzado la universidad estuviera atravesando por el proceso más transformador; y bien porque al cerrar los ojos sentía las sábanas frías de siempre, las rosas con florecitas de toda la vida, con mi acolchado rasgado en las puntas porque de niña lo acariciaba hasta gustarlo.

Mamá alguna vez habló de olores, y nunca los había percibido tanto como en este viaje a mi hogar. ¿Podría llamarlo vacaciones? Como las que se tomaba mamá, pero sin estar ingresada, simplemente estando de regreso en casa de mis padres y acompañada en todo momento para salir de ese agujero negro en el que me encontraba.

Había muchos olores: había olor a casa, había olor a recuerdos, había también olor a miedos. Mis padres esos días me miraban con lástima, y eso me hacía sentir aún peor, yo no quería causar ninguna lástima a nadie, tan solo deseaba que el tiempo pasara rápido y esto quedase atrás. Pero la única forma de dejarlo atrás era trabajarlo.

Siete días después regresé a Buenos Aires. Parecen pocos días para que alguien se recupere de un episodio así, pero rápidamente entendí aquello que me había dicho mi psicóloga en nuestra primera sesión acerca de la vida y la muerte. No sé si es que me encontraba ya bien para volver de nuevo a la rutina que estaba creando, pero no aguantaba más las ganas de regresar a clase y ver a mis nuevos amigos.

Amigos que me conocían de hace tres semanas y me llenaron el celular de mensajes preguntándome cómo estaba y por qué estaba faltando. Claro, era el primer mes de universidad y desaparecí sin dejar rastro, como si de un fantasma se tratara. Me inventé que había surgido un viaje familiar imprevisto, aún no tenía la confianza para decirles lo que en verdad había sucedido. ¿Por qué? Por los malditos prejuicios, imaginemos dos escenarios. El primero:

AmiGO 1.—Hey, Sol, ¿cómo estás? ¿Por qué no vienes a clases? ¿Va todo bien?

SOL.—Hey, gracias por preguntar. Ahora todo está bien, pero quise quitarme la vida porque llevo conviviendo desde que nací con una madre bipolar que nunca nadie me explicó qué era, y al no tener las herramientas emocionales idóneas, acudí a lo que creí que era lo más sencillo e intenté tirarme por un balcón.

El segundo escenario:

AmiGO 2.—Sol, no estás viniendo a clases y fue tu cumpleaños. ¿Ya te arrepentiste de elegir esta carrera o qué?

SOL.—Holaaaaa, ja, ja, ja. No, estoy feliz con la carrera que elegí, pero es que intenté suicidarme la semana pasada. Regreso en unos días.

O sea, ningún escenario era viable en mi mente porque, antes de trabajar todas estas emociones, lo ocurrido conmigo y lo vivido con mi madre, siempre pensé que me importaría demasiado el juicio de los demás y no quería perder a los amigos nuevos que acababa de hacer y con los que compartiría cuatro años más de carrera.

Lo cierto es que una vez más la amistad jugó un papel importantísimo en mi historia, y a los

pocos días de regresar a clases en Buenos Aires me atreví a contarles a mis tres nuevas amigas lo que en realidad había sucedido. Era difícil de explicar porque eran personas absolutamente nuevas en mi vida, las cuales no conocían mi pasado, mi historia, ni todo lo que habíamos atravesado como familia, pero aun así, libres de juicios, me escucharon y acompañaron desde ese momento y hasta hoy.

**Al fin y al cabo, si nuestros amigos no pueden conocer nuestras heridas, ¿a quiénes se las vamos a enseñar?**

No me sentí juzgada en ningún momento, y eso también fue fundamental para que comenzara a hablar de salud mental y a interesarme más por el tema, para así poder comunicarlo mejor al mundo.

**7**

**TERAPIA**

La terapia fue ese salvavidas que me tiraron cuando estaba a punto de ahogarme. O mejor dicho, fue la reanimación boca a boca después de haber estado sumergida en el agua durante algunos minutos. Fue una bocanada de aire fresco, fue ese suspiro que me devolvió la brújula que creía haber perdido para saber por dónde seguir. Fue la calma después de tantos años de tormenta interna, fue lo que necesitaba, ni más ni menos, en el momento justo. Y no cambiaría nada del camino hasta llegar a este instante.

### **Siempre digo que la terapia es como ir al gimnasio para la mente y el corazón.**

Si vamos al gimnasio para sentirnos mejor con el cuerpo, ¿por qué no ir a terapia para sentirnos mejor con la mente? A mí este espacio, que puede parecer un poco extraño en un principio, porque hablar de absolutamente todo con un completo desconocido suena aterrador y sin sentido, tiene todo el sentido que necesita tener. Lo explico como que mi terapeuta es un dron que me ayuda a tomar dimensión de las situaciones que suceden en mi campo y por cercanía no puedo observar bien, entonces con el dron me alejo, observo, analizo, pienso y avanzo.

Lo primero que me dijo mi terapeuta al llegar a consulta no lo voy a olvidar jamás; en realidad, fueron dos cosas: la primera, que ella no iba a resolver ninguno de mis problemas. Inmediatamente pensé: «Ok, ya me están timando, me quiero ir», pero acto seguido desarrolló su idea. No resolvería mis problemas porque no era su trabajo hacerlo, lo que sí haría sería darme las herramientas para que yo los gestionara o resolviera en caso de que fuera posible, y era cierto, ella no podía vencer al monstruo, nadie de nosotros había podido hasta entonces, lo que podía hacer era darme armas para ayudarme a domarlo, a entenderlo mejor, incluso un poco si se quería, a engañarlo según mi conveniencia.

Lo segundo que me dijo, y tal vez más importante, fue que en ningún momento había querido terminar con mi vida. Otra vez pensé: «Esta mujer no entiende nada», pero acto seguido se explicó. Yo no quería terminar con mi vida, quería terminar con un sufrimiento, con una angustia que no estaba sabiendo gestionar. Aunque en realidad no era terminar con mi vida, acababa de empezar la carrera que siempre había querido estudiar y tenía muchos sueños por cumplir. Sueños. De aquí lo que decía antes, la importancia de soñar.

Mi terapeuta, Aldana, nada más comenzar la primera sesión me dijo que en mí prevalecía la pulsión de vida sobre la muerte que todos tenemos latente en nuestra consciencia, pero que siempre una tira más, y mis indicios, apenas una semana después de mi intento de suicidio, eran claramente los de alguien que quería vivir, eso sí, que deseaba dejar de sufrir, pero quería seguir viviendo. Que son cosas muy diferentes.

Yo no tenía las herramientas que necesitaba en ese momento para poder entender esto que estoy contando ahora. Entonces lo confundí, pensé que realmente quería que mi vida se terminara.

**Con el tiempo y la terapia aprendí que no. Aprendí que no por la sencilla razón de que me imaginaba haciendo cosas a futuro, viviendo sola, viajando, estudiando, trabajando, casándome y hasta formando una familia.**

Siempre lo tuve claro, tenía mucho bueno por delante por lo que vivir, solo que por el cansancio, la angustia y la impotencia no lo podía ver.

Siempre quise ser mamá, desde que era muy pequeña. Recuerdo a la Sol de cinco años ir al parque y no jugar con los niños de su edad, sino con los bebés. O estar en el colegio y escuchar a mis amigos responder a la típica pregunta de qué quieres ser cuando seas grande: «¡veterinario!», «¡médico!», «¡abogado!», generalmente porque alguien de su familia ejercía alguna de estas profesiones. Lo admiraban y entonces lo ponían inconscientemente de ejemplo a seguir. Mientras tanto pensaba: «Yo quiero ser mamá». En aquel momento creía que quería serlo para ser la mamá que no tuve, para ser la que me hubiera gustado tener.

**Hoy me doy cuenta de que aún sigo queriendo ser mamá, porque después de todo tuve una que, con todas sus tormentas, nunca dejó de regalarme el sol.**

Me deseó tanto que por eso me puso este nombre. Después de nacer mi hermana buscaban un hermanito para darle, pero tuvieron que pasar cinco largos y dolorosos años de intentos y pérdidas de embarazos. Después de un extenso tratamiento que a mi mamá le costó no solo mucho tiempo, sino mucho dolor físico, llegué yo, «el Sol». Mamá siempre dijo que cuando nació dejó de llover y se iluminó el mundo. Bueno, no el mundo entero, pero sí el de ellos tres: María José, Felipe y Pía. Mi familia.

Cada vez que pienso en esa historia, cada vez que me imagino cuánto me desearon, cuánto me buscaron, la forma en la que eligieron mi nombre, lo que representaba para ellos el significado, se me llena el alma de amor. Porque deseados o no, los padres siempre buscan darnos lo mejor, y es cierto que ninguno tiene un manual de cómo ser padres, de cómo hacerlo bien, aunque nosotros tampoco tenemos un manual de cómo ser hijos. Pero en ambas partes suele haber un denominador común: ese amor que es el motor de todo. Ese amor del que hablo lo tuve de ejemplo desde que nací ante mis ojos.

Durante mi adolescencia, en la que seguía sin comprender la enfermedad de mamá y no podía hacer otra cosa que culparla o juzgarla, tuve un pequeño diálogo con mi padre en un día de furia:

—¿Por qué no dejas a mamá? —le pregunté.

—¿Por qué la iba a dejar?

—¿No ves que está loca? —le respondí.

—Tu mamá no está loca, está enferma y son cosas muy distintas.

—Me da igual, nos está haciendo la vida imposible a todos.

—Yo al casarme —me dijo— juré amar y cuidar de tu madre en la salud y en la enfermedad. ¿Cómo podría dejar a la persona que amo simplemente porque tiene una enfermedad que ella no eligió y de la cual no puede huir? Es la madre de lo más maravilloso que tengo en la vida, que sos vos junto con tu hermana, le debo mi amor, mi cariño, mi paciencia y mis cuidados por

siempre.

De mis padres he aprendido mucho, la paciencia, la empatía, el amor... Pero hablando de manuales y consejos, tampoco nosotros tuvimos nunca el manual de cómo ayudar a mamá con su enfermedad; aún hoy, después de tantos años, seguimos aprendiendo en el camino. Haciéndolo lo mejor que podemos, con amor. Lo más extraño y difícil de entender que tiene la enfermedad de mamá es su inestabilidad, la montaña rusa que atraviesa su cerebro por el propio desbalance químico y cómo va pasando de emoción a emoción, sin poder controlarlo ni cambiarlo. Luego, cuando llega un período de estabilidad, cuidado, no den al monstruo por perdido.

\* \* \*

Después de ese último ingreso parecía que la situación se había acomodado un poco, la vida finalmente me daba, o, mejor dicho, nos daba un respiro. Una aparente normalidad que ninguno sabía cuánto iba a durar, pero que todos disfrutábamos.

Fui la más feliz del mundo durante mi época de la universidad porque por fin tenía la independencia que tanto había anhelado, y eso me hacía feliz, pero no feliz por haber huido de los problemas, sino más bien porque nosotros habíamos ahuyentado los problemas: mi madre estaba estable y llevando una vida de lo más normal en Olavarría, junto a mi padre, que continuaba con su trabajo, y mi hermana con su vida.

Era tanta la sensación de relajación en cuanto a esa situación que cada vez comencé a viajar más frecuentemente de visita a la ciudad de mis padres, necesitaba y buscaba pasar tiempo con ellos, pero sobre todo con mamá, que después de tanta subida y bajada estaba en una buena etapa, sin el maldito monstruo.

Cada cosa que hacía durante mi experiencia en Buenos Aires, ya fuera de universidad o de trabajo, la compartía inmediatamente con ellos, me recordaba a mi época de Estados Unidos en la que estando lejos era feliz, pero esa felicidad no era pura ni plena si en verdad no era compartida.

En la mitad de la carrera conseguí el título de comunicadora social, que es el grado medio antes de la licenciatura y que indica, digamos, que vas por buen camino. No solo eso, sino que conseguí una beca de una escuela de idiomas para irme a aprender italiano a Italia; fantástico, la vida parecía que comenzaba a premiarme por mi paciencia, por mi lucha, por no haberme rendido, aunque, claro, nunca debemos cantar victoria antes de tiempo.

**Todas estas pequeñas victorias, si se quiere decir así, en realidad solo estaban siendo posibles gracias a la terapia.**

Verán, empecé inmediatamente después de mi intento de suicidio, y sí, lo repito así con este nombre para ver si al leerlo varias veces nos espanta menos y nos amigamos más con una cruda realidad. Comencé a ir tres veces por semana a la psicóloga y dos por semana a la psiquiatra. Con la psiquiatra terminamos el tratamiento en menos de tres meses y, afortunadamente, sin medicación; con mi psicóloga aún continúo hoy.

La decisión de seguir en el presente fue puramente mía; es decir, yo obtuve el alta médica por su parte al año y medio de haber comenzado terapia, pero me di cuenta de que estaba aprendiendo tanto sobre mí misma que no quería dejarlo, y también sobre el entorno que me rodeaba. Aprendí a escuchar mejor, a prestar más atención a las emociones del otro, a ser más

cuidadosa, a siempre intentar dar lo mejor en todos los aspectos. Esto no significa que no falle o no tenga defectos, porque ante todo soy un ser humano, solo significa que a pesar de cometer errores lo que hago es meterlos en una mochilita, llevarlos a terapia y analizarlos, hablarlos, para que lo que sea que haga o diga que no me guste o pueda llegar a herir a otra persona se repita de la manera menos frecuente posible.

En terapia, Aldana utiliza conmigo el psicoanálisis, la corriente de Freud aplicada en mí por la mejor terapeuta del mundo. Ah, sí, mi psicóloga es lo mejor que hay, a cada persona que le cuento sobre ella le digo que si hubiera una religión de Aldana ya me hubiese convertido. No es por nada, profesionales buenos habrá cientos, miles, muchísimos, pero también se trata de un tema de conexión, y haber llegado tan vulnerable a su consultorio hace siete años y haberme sentido tan acompañada, escuchada, entendida... es algo que, aunque lo tenga, en verdad no tiene precio.

**Mucha gente que se cree superior cuestiona a los psicólogos porque dice que en verdad son personas a las que les pagamos para que nos escuchen y que ellos en realidad lo hacen gratis con sus amigos. Pero no.**

Nuestros amigos, nuestro entorno, jamás, aunque lo intenten, podrán darnos una valoración objetiva de lo que sea que les estemos contando, no pueden porque están atravesados por sus propios procesos y emociones, en los cuales también estamos implicados.

El psicoanálisis que antes mencionaba utiliza el discurso inconsciente como materia para analizar los deseos y las frustraciones del paciente; es decir, que puede dar herramientas para entender y descifrar aquello que a veces ni siquiera podemos o queremos verbalizar.

Mi camino y experiencia con la terapia han sido y están siendo maravillosos, yo no contemplo mi vida sin ese espacio en el que me autocuestiono casi todo lo que hago con respecto a mi vida. Es un espacio seguro en el cual me siento también más capaz de tomar decisiones.

**¿Lo necesito? Hoy por hoy, no.  
¿Lo elijo? Toda la vida.**

Un poco como pasa también con el amor del que hace unos capítulos atrás hablaba que se tienen mis padres, ninguno necesita del otro para vivir, sin embargo, se eligen cada día desde hace treinta y cuatro años.

La terapia también fue para mí fundamental en mi trabajo en Ucrania, no solo por cómo mi terapeuta me ayudó mientras yo estaba en terreno hostil, sino por las herramientas emocionales que adquirí y que, me di cuenta, pude poner en práctica estando allá. Tal vez la Sol del 2016 que aún no contaba con estas herramientas y venía de una historia personal bastante dura tampoco hubiera soportado ver y vivir las cosas que se ven en un país en guerra.

Ironía también la del universo mismo que, años después de que yo intentara acabar con mi vida, me pone a trabajar en un terreno donde se ve a gente inocente que, sin buscarlo, pierde la suya de manera cruel. La guerra te quita la vida, ya sea porque te mueres o porque simplemente mueren tus sueños, tu ciudad, tu gente, tus recuerdos, tu presente... Mirar a tu alrededor y ver destrucción, muerte, niños heridos, y una lista interminable de injusticias hace que sin duda te replantees la vida un poco más, y que la valores de otra forma, también. No digo que me hiciera falta lo que pasé para valorar lo que ya había aprendido y vivido, pero este fue un punto y aparte

en la historia de mi vida y jamás volveré a ver todo como antes de Ucrania.

**Quiero dejar en claro que de todo se sale, que si necesitas ayuda no está mal pedirla. No somos ni más débiles por necesitarla ni más fuertes por obtenerla, somos simplemente humanos.**

Yo no pude pedir la ayuda a tiempo, pero supe aceptarla cuando llegó a mí, y eso fue transformador. Pude amigarme con el proceso, verlo desde otra manera y aprender a sanar, paso a paso, poco a poco.

Fui aprendiendo también gracias a mi análisis a identificar al monstruo que habita con mi madre, supe aceptar que seguramente nunca se fuera a ir del todo y pude renunciar a la madre que me hubiera gustado tener, porque en realidad la que tengo vale más y es mejor que lo que jamás hubiera imaginado.

**Venimos a la vida a aprender, a transmutar, a sanar, a que los pasos que damos por el camino no dejen indiferente a nadie que se atraviese en él.**

Y aunque la tormenta a veces sea larga, sea difícil, y parezca que nos nubla la vista y nos afloja las piernas, siempre habrá una manera de salir de ella, un sueño por el que luchar, una vida que vivir.

La vida continuó y graduarme fue uno de esos sueños cumplidos, más maravilloso de lo que alguna vez soñé. ¿Lo mejor de todo? Mi familia pudo estar conmigo, sin el monstruo, solo nosotros disfrutando de tantos años de estudio y esfuerzo, no solo personal, sino colectivo, por esta meta que era mía, pero que no hubiese sido igual si no hubiera sido compartida.

Mi tutor para el trabajo final de la licenciatura fue un profesor que me ayudó mucho sin saberlo, Maxi Bongio. Recuerdo que sus clases eran mis favoritas en el primer año de la uni, la asignatura se llamaba Introducción al periodismo, y en una de esas clases, que eran de las primeras del comienzo del año, yo me encontraba mal, tan mal que mi cara no podía disimularlo.

Eran los primeros días posteriores a regresar de Olavarría. Ya me encontraba mejor, pero aún me sentía ajena a la vida, como si no fuera mía. El profesor, al terminar la clase, me pidió que me acercara un momento a él, me dijo que no importaba qué era lo que estaba pasando, pero que seguro tenía solución. No me preguntó nada, no esperó respuesta, simplemente me hizo saber que él estaba ahí, casi como si fuéramos amigos, pero sin conocerme. Esto solo me hace pensar en el impacto que pueden llegar a tener nuestras acciones y palabras en los demás, incluso de personas que casi no conocemos o que conocemos poco.

**Un simple «todo va a ir bien» puede cambiar la vida de alguien que hace apenas una semana atrás estaba queriendo acabar con ella.**

No son solo las personas las que van cambiando nuestro camino a medida que vivimos, sino que somos nosotros y lo que hacemos con lo que recibimos y nos dan, o no, los demás.

La universidad, como he dicho, fue una etapa increíble que nunca olvidaré. A pesar de que no comenzó de la manera más deseada ni de la forma más bonita, aprendí a sobrellevar ese tropiezo y a seguir adelante. Sin embargo, una nueva etapa vendría. Siempre supe que al terminar la carrera quería regresar a España. Digo regresar porque entre mis diez y diecisiete años viví en

España, después regresamos a Argentina y yo por mi cuenta viví en otros lugares, como ya les he contado. Pero sabía que el futuro que buscaba, lamentablemente, no estaba en mi país, así que después de varias conversaciones en familia tomamos la decisión de volver a emigrar. Sí, por segunda vez y con mis padres ya mucho más mayores. Dicen que no es fácil emigrar, y por supuesto que dejar todo atrás y empezar de cero no lo es, pero imaginen cuánto más duro se hace para, por ejemplo, un hombre como mi padre emigrando otra vez a sus sesenta años en búsqueda de un futuro mejor para sus hijas.

Desde que tomamos la decisión hasta que vinimos no pasó mucho tiempo. Al haber estado acá antes pudimos resolver las cosas de otra manera y a otra velocidad, eso era una ventaja. Pero tener ventajas no implica que el proceso no sea tedioso o doloroso. Dejar tu país de origen, tus amigos, tu casa, tu trabajo, tu estabilidad, y comenzar nuevamente en un lugar en el que nadie te conoce no es sencillo.

Este fue otro punto que me conectó en Ucrania y me recordó mis propias batallas. ¿Por qué? Porque vi miles de personas abandonando sus hogares por obligación, por la maldita guerra, porque un misil impactó en la mesa en la cual comían todos los días en familia o porque los niños ya no podían dormir entre los bombardeos y las sirenas antiaéreas. Si para mí abandonar mi hogar había sido duro, aun siendo una decisión voluntaria, un poco forzada por la situación de mi país, pero que al final tenía el poder de decisión, elegía irme, entonces no podía imaginarme lo duro que estaba siendo para las personas que debían abandonar sus hogares por la guerra, sin mirar atrás, dejando todo, algunos tan solo con una mochila. La famosa guerra de los peluches, le dicen por la cantidad de niños que abandonaron Ucrania con sus peluches en la mano.

Inexplicable dolor. Digo que no me lo puedo imaginar, pero en realidad un poco sí, porque las miradas de angustia, el ruido de los llantos y los abrazos desoladores son cosas que te atraviesan y se quedan con vos para siempre, así que, aunque no estaba en sus zapatos, hice la tarea de ponerme en su lugar para contar las historias de la mejor manera que podía desde el terreno.

De modo que, aunque sea una historia totalmente diferente, regresamos a España, con un sabor agrídulce como me gusta decir a mí, pero particularmente agrídulce porque emigramos en pandemia. Llegamos con toda la ilusión de instalarnos en este país que consideramos nuestro segundo hogar y nos enfrentamos a casi tres meses de encierro. Fue duro porque no pudimos contar con el apoyo que necesitábamos de nuestros amigos de acá, fue duro para todos y lo sabemos. Pero como para esta familia no hay batalla a la que no hagamos frente, sorteamos ese primer año casi bien, sin mayores inestabilidades, intentando adaptarnos a nuestra nueva y diferente rutina por la situación global, al nuevo aunque no tan nuevo país, a las costumbres, a las nuevas personas que llegaban a nuestra vida... Todo parecía normal después de los grandes picos de contagios, si es que se puede llamar normal al año que vivimos mundialmente con el coronavirus.

**Pero este libro nos recuerda que la vida tiene muchos imprevistos, y cuando pensábamos que nos habíamos librado del monstruo, volvió.**

**8**

**FILOMENA**

Era la noche de Reyes cuando ese hijo de puta volvió. Sabemos que la época de las fiestas es especial y sensible para la mayoría, es un momento del año en el que reflexionamos, hacemos balances. Si estamos tristes, nos sentimos más tristes aún, y si estamos contentos, también se exagera ese sentimiento. No sé bien por qué, pero se genera ese clima extraño, inexplicable, en el que todos o casi todos sentimos la necesidad imperiosa de vomitar cómo nos sentimos. Entonces imagínense alguien que mentalmente no se sentía bien.

Para nosotros en Argentina los Reyes no tienen demasiada importancia porque celebramos mucho más a Papá Noel en las Navidades. Los Reyes importan cuando somos chiquitos porque parece ser que en esa edad los padres ponen más atención a los detalles. Bueno, no solo los padres, sino los adultos en general.

Recuerdo que iba a una colonia, imaginen el calor en pleno verano, enero en Argentina, y en la colonia hacían un evento especial por Reyes, se paraban las clases de natación e íbamos por el bosque a buscar a los tres Reyes Magos, que nos habían dejado sus pistas. Era maravilloso, no solo por lo divertido, también porque al encontrarlos había regalos para todos.

Mis padres, por otra parte, debían haber hecho un buen trabajo con esta celebración, porque dejaba los zapatos debajo del árbol, junto con césped y agua para recibir a Melchor, Gaspar y Baltasar. Siempre en las cartas que les escribía pedía lo mismo o cosas similares: alguna muñeca nueva, maquillaje, ropa y, por supuesto, música para seguir bailando. Claro que hablamos de la época de los cedés y los casetes, ja, ja.

Si bien al crecer dejamos de celebrar los Reyes y solo nos quedamos con la celebración de Papá Noel, los recuerdos eran muchos y muy buenos. Al regresar a España, un poco, bastante, de esa ilusión volvió, porque sabía que aquí los Reyes son a lo grande. Esperaba esta noche con mucha ilusión, primeros Reyes de regreso en España.

Habíamos vuelto a emigrar en familia y todo marchaba bien, pese a haber aterrizado aquel 18 de marzo de 2020 cuando ya se había declarado el estado de alarma en el país debido a la pandemia. Mi padre volvería a su anterior trabajo como anestesista, en el mismo hospital, con su mismo jefe y la mayoría de sus antiguos compañeros.

Alquilamos un piso en el mismo barrio en el que solíamos vivir, lo cual era un alivio para mí porque todos mis amigos de la ESO seguían por ahí. Además, venía ya con una gran posibilidad de trabajo como profesora de maquillaje en un centro de belleza y estética que abriría un amigo mío en la capital. Mi plan no resultó debido al coronavirus, pero por lo menos el resto de las cosas habían salido como más o menos esperaba. Mi padre tenía su amado trabajo y mis amigos estaban contentos con tenerme de regreso en España.

Esa noche de Reyes hacía demasiado frío en Madrid, aunque si me hubieran dicho que

estábamos a tan solo días, apenas horas, de vivir una nevada histórica en la capital de España, no me lo hubiera creído. Si me hubieran dicho que tendría que volver a ingresar a mi madre como adulta responsable en un hospital psiquiátrico y ahora, además, en otro país, tampoco me lo hubiera creído. Pero ambas cosas sucedieron.

Cenamos en familia, con una de mis mejores amigas, Ruth, que se estaba quedando unos días en casa. Una cena normal, estaba incluso mi hermana, que por aquel entonces vivía en Barcelona, pero que había venido a pasar las fiestas con nosotros. Una cena tranquila, nada fuera del típico rato familiar. Pero de repente brotó el monstruo enfurecido, bueno, en verdad digo enfurecido, pero estaba como pasivo agresivo.

### **Lo noté gracias a esas banderas rojas que aprendí a identificar en terapia.**

Subía cada vez más el tono de su voz. Todo empezaba a molestarle: el volumen de la tele, el mantel manchado, la sal fuera de lugar, el sabor de la comida... En cuestión de pocos minutos desde que esas actitudes comenzaron simplemente mamá se levantó de la mesa y dijo:

—Llaman a una ambulancia porque me voy a matar.

Acto seguido se encerró en su habitación.

El pánico en nuestras caras era obvio, pero después de tantos años conviviendo con estas idas y vueltas sabíamos un poco mejor cómo actuar, y la regla principal es: no sembrar más pánico ni alarmar al paciente. Paso siguiente, en efecto, llamar a la ambulancia, ninguna amenaza puede ser tomada simplemente como tal, no íbamos a asumir el riesgo de que algo pasara y nosotros no haber actuado.

En pocos minutos dos personas llegaron a nuestro domicilio. Mamá seguía encerrada en su habitación, pero papá ya estaba con ella. Abrí la puerta a los profesionales y les expliqué o resumí brevemente la situación, y les advertí también:

—Es una paciente que sabe cómo manipular perfectamente a quienes tiene delante, engaña hasta a los más listos, hay que tener cuidado.

Se dirigieron a la habitación, hablaron con ella, la entrevistaron y, en efecto, a pesar de su aparente calma, pudieron notar las señales de que el episodio maniaco propio de su diagnóstico estaba teniendo lugar. Hablaba muy acelerada, parecía en alerta, respondía más rápido de lo que las preguntas iban. Le dijeron que debían trasladarla a un centro de salud mental, a lo que ella, por supuesto, se negó. Después de una intensa conversación con los profesionales accedió a ir al centro.

—Solo para que se den cuenta de que estoy bien y no necesito estar ingresada.

Claro, esas eran sus palabras.

### **Otro punto en común es que, generalmente, el primer paso del paciente es negar lo que le está ocurriendo, no por llevar la contraria, sino por no querer reconocerse en ese lugar de vulnerabilidad una vez más.**

Una de la mañana. En la ambulancia, mamá junto a papá. En un taxi detrás, agarradas fuerte de la mano y llorando, mi hermana y yo, preguntándonos por qué otra vez. Cerraba los ojos y nos veía de pequeñas en situaciones similares, pero con quince años menos. ¿Viviremos toda nuestra vida así? ¿Qué haríamos si papá no estuviera? ¿Podríamos manejar esta situación las dos solas? ¿Conseguiremos estabilizar algún día al monstruo de manera permanente? Preguntas retóricas,

en realidad, porque sabía que no tenían respuesta o hasta el momento no la había encontrado.

Mi amiga Ruth se había quedado en casa con los perros mientras nosotros nos dirigíamos a las casi tres de la mañana a un nuevo hospital psiquiátrico. Digo nuevo porque no era la primera vez que entrábamos a uno.

**En el camino también me pregunté en silencio cuántos hospitales había conocido en mi vida, ya fuera por el trabajo de mi padre o por la enfermedad de mi madre. Demasiados, diría yo.**

Pero no solo eso, sino que, además, después del coma de mi padre, me producían una situación muy fea en el cuerpo, aunque estuviera yendo por una buena noticia.

Cuando vas por una mala noticia te parecen incluso peores, pero llegar a este hospital, Sanatorio Esquerdo, una noche fría de invierno y de madrugada, es una sensación difícil de explicar. Más sabiendo que tu madre es una vez más rehén de una circunstancia de la que, aunque quiera, no puede escapar jamás. Solo aislarse por momentos y esperar que esos momentos sean cada vez más y más largos.

No sé si vieron la película infantil *La mansión embrujada*, con Eddie Murphy, esa en la que un padre trabajador se dispone a pasar un fin de semana fuera con su familia, su mujer y sus dos hijos, y alquilan una casa en decadencia en las afueras, pero al llegar estalla una tormenta sin precedentes y corren a refugiarse. Una vez en el refugio se dan cuenta de que en frente hay un cementerio, lo cual no es nada alentador dado el tiempo y el aspecto de la casa. Bueno, les aseguro que ese sanatorio se veía y se sentía prácticamente igual. Algo tendrá que ver con que esa película fue la primera de «terror» que yo vi en mi vida y lo que estaba sintiendo en ese momento era, una vez más, terror. Miedo. Pensaba en el armario y en los búnkeres, como al final yo también me estaba sintiendo rehén de una situación que me generaba impotencia y no podía controlar.

**Como la enfermedad de mi mamá. Como la guerra.**

Por supuesto que, debido al horario, era completamente de noche, pero además en el hospital psiquiátrico estaban casi todas las luces apagadas, solo había alguna que otra encendida en los pasillos principales. Aquello era enorme.

Al llegar ya le habían hecho la primera entrevista a mi mamá junto a papá. Siempre a la llegada del paciente, si este se encuentra lúcido y consciente, se le entrevista. Las odiosas preguntas rutinarias de las que alguna vez les he hablado. Mi papá se quedó con ella porque en la mayoría de los casos es bueno que un acompañante esté en la sala, pues es otro punto que los médicos observan.

Aparentemente la entrevista había ido bien, pero cuando Pía y yo llegamos nos encontramos cara a cara con el monstruo. A veces él elegía a quién atacar y esta noche habíamos sido las escogidas. Con papá todo bien, pero cuando nos vio empezó a gritar por los pasillos. Mi hermana y yo nunca nos soltamos la mano desde que salimos de casa, pero ahora nos la apretábamos aún más. Escuchar a mamá gritando nos retrotraía a recuerdos escalofriantes de nuestra infancia y adolescencia, y estábamos ahí las dos, a menos de un año de vivir en un país nuevo, en un hospital completamente aterrador y sufriendo algo que nos estaba dañando una vez más.

Quería escapar, era como que estaba viendo una película en la que el protagonista me gritaba

directamente a mí, pero del miedo, del *shock*, de la rabia, de la impotencia, yo no escuchaba. Notaba que las lágrimas caían por mis mejillas, pero ni siquiera era consciente de ese llanto, todo en ese momento se empezó a sentir ajeno. Incluso la mano de mi hermana.

Una enfermera se encontraba detrás de mamá, controlando, imagino, que aquello no ascendiera a violencia física, y a pocos metros de Pía y de mí. No recuerdo bien dónde estaba mi padre, pero me hubiese gustado que hubiera escuchado lo que el monstruo nos gritaba:

—Ellas son las que me quieren ingresar —decía mamá.

—Mami, no es así, solo queremos que estés bien —respondí yo.

—Ya te conozco a vos, siempre decís lo mismo, pero solo quieren encerrarme.

—No, ma. Queremos que estés bien porque de esa manera nos sentimos todos bien.

—No lo vas a conseguir una vez más, no me vas a hacer pasar a mí por loca. La loca sos vos.

La enfermera no decía nada y mi hermana solo podía llorar. Ambas reacciones eran lógicas. La enfermera hacía su trabajo analizando la situación y mi hermana hacía lo único que solía hacer en esos momentos: llorar.

Escribo este capítulo y es increíble cómo, a pesar de que es uno de los recuerdos más recientes, es de los que más me cuesta recordar, tal vez porque al estar más cerca, aún duele. Aún molesta. Aún da impotencia, pues pese a trabajar en entender qué es, qué sucede, nunca voy a comprender el porqué.

**Y aunque tenga las herramientas siempre tendré la impotencia de no poder ayudar —más— a quien amo.**

Los gritos continuaron y esa madrugada mi madre se quedó ingresada por decisión de los médicos en el Sanatorio Esquerdo. La dejamos allí, pero no pudimos despedirnos porque ya se la habían llevado a su habitación. Nos fuimos lentamente. Llegar al hospital fue triste, pero irnos los tres solos lo fue aún más. El proceso por el que pasamos los familiares es muy duro por momentos, tener que entregar a quien amas para que se ponga en manos de los profesionales de la salud no es fácil, pero es el acto de amor más grande que podemos hacer.

Las entrevistas o casi investigaciones por las que tenemos que pasar para que el proceso de ingreso sea aprobado tampoco son fáciles. El día después a este ingreso, mi padre estuvo reunido con los médicos durante casi siete horas mientras yo lo esperaba fuera porque debido a la pandemia solo podían entrevistar a un familiar. Salió agotado, cansado, la tristeza se veía en sus ojos. Más de treinta años de matrimonio, más de treinta años de amor, y teniendo que pasar por esto una vez más, es muy doloroso.

Es doloroso porque no hay otra cosa que puedas hacer, ni con toda nuestra voluntad, nuestras ganas de ayudar ni nuestro amor podemos derribar al monstruo, no podemos hacer que se vaya y que no regrese, no podemos hacer otra cosa más que acompañar y aprender a saber estar cuando mamá nos necesite.

**También, aprender a identificar las pequeñas banderas rojas que anteceden a los episodios de manía mayoritariamente o las señales que nos indican que está cayendo en depresión.**

Fui la encargada de visitarla cada semana, de llevarle ropa limpia y también de llevarme su ropa sucia para lavarla en casa. Esas semanas fueron muy duras y, además, pasó de todo. Por un

lado, la nevada histórica que vivimos en Madrid. La nieve se acumuló en la calle y el frío se metía dentro de mi cuerpo cada vez más profundo cuando caminaba hacia el hospital. Estaba feliz porque me encanta la nieve, pero no estaba tan feliz al no poder compartir esos momentos con mamá.

En las visitas no podíamos vernos, yo solamente entregaba un paquete y ella lo recibía. Estos eran examinados hasta en el más mínimo detalle, como si de un aeropuerto o una cárcel se tratara. Nada de botes de cristal, cremas o líquidos. Nada de objetos punzantes ni de mecheros. A la ropa se le quitan los cordones, por ejemplo, al igual que al calzado. No les permitían tener bufandas ni nada que les indicase lo que estaba pasando fuera. Es decir, mi mamá no se estaba enterando de que en Madrid nevaba, y eso me rompía un poco el corazón.

Le permitían una llamada diaria en un horario específico. Siempre intentaba estar con mi padre y mi hermana, cuando eso sucedía, para poder escucharla todos juntos. Eso también dolía. Escuchar a quien amas y no poder verlo a pesar de que está muy cerca, en cuanto a distancia se refiere.

En esas llamadas le describía la nevada y la nieve como si ella jamás hubiera visto nevar en su vida, cuando era todo lo contrario, porque mis padres habían vivido en Ushuaia, el punto más austral del mundo antes de la Antártida, que se encuentra en Argentina.

Mamá escuchaba mi relato con total atención, como si de un cuento se tratara. Me decía que no podía imaginarse Madrid blanca, que no era posible que hubiera tanta nieve como le aseguraba. También me suplicaba que, por favor, la sacáramos de allí. En esos momentos es cuando más duro debes mostrarte y siempre pensar que lo que están haciendo es por su bien.

Pero no solo la nevada fue lo que marcó un momento histórico en nuestras vidas. Hubo otro hito para mí, uno de los más importantes quizás, y mamá no estaba para verlo. Hice mi primer directo para la televisión argentina. Me tocó cubrir Filomena para el canal más visto de mi país desde la Puerta de Alcalá, intentando no caerme por el hielo que había, pensando en todas las horas que había estudiado para contar, por ejemplo, que una de las primeras nevadas que se registraban en la capital había sido en 1927.

Yo estaba concentrada mientras escuchaba a los periodistas que se habían conectado conmigo para su programa y también imaginando en qué estaría pensando mamá si me viera. Ella no podía hacerlo en ese instante, pero la ropa que elegí para ese día tan especial no fue casual: me puse un gorro, unos guantes y un pantalón que me había regalado ella. No fue un detalle menor, porque algún día vería este vídeo.

Este ingreso fue el último, hasta ahora, de mi madre. Estuvo durante todo enero y la mitad del mes de febrero del 2021. Al salir estuvo tranquila, aunque no siempre esa tranquilidad es bonita de ver, a veces es también una tranquilidad forzada por la cantidad de fármacos que debe tomar para que los niveles químicos de su cerebro vuelvan a estabilizarse.

Al obtener el alta y salir del hospital se quedó de pie en la puerta y en silencio durante unos cinco minutos. Yo la miré desde lejos, no quería interrumpir ese momento. Eran los primeros días de febrero y aún quedaban rastros de hielo de lo que la tormenta nos había dejado semanas atrás.

La observé observar, cómo lo simple se convertía en maravilloso cuando le privaron de eso: el aire frío que movía su brillante pelo rubio, el sonido de los coches que indicaba que la gente estaba en movimiento, las luces del semáforo que iluminaban sus ojos negros. Todo lo cotidiano se volvió especial cuando no lo había podido valorar durante semanas, todo se volvió especial cuando lo único que había visto durante horas habían sido cuatro paredes blancas.

En Instagram publiqué una foto de ella captando ese instante y escribí:

«Ver la calle después de casi un mes.  
La libertad.  
La salud mental.  
El amor.  
Todo eso y más».

Caminamos hasta casa de la mano, ella no tenía mucho que contarme, o más bien no quería contar mucho. Así que un día más ejercí mi rol de comunicadora, pero desde el lugar de hija, desde un lugar que le hizo saber que un montón de cosas fantásticas habían sucedido en su ausencia, pero que claramente no las habíamos disfrutado igual porque ella no estaba, que por esa simple razón acudimos a los profesionales, por su bien, por su salud, porque cuando mamá era mamá el sol brillaba más fuerte.

Al llegar a casa lo primero que pidió fue ver mis vídeos trabajando en los directos para la televisión argentina. Yo los había subido a YouTube, así que inmediatamente los pusimos desde la *app* para poder verlos. A mí generalmente no me gusta visualizarlos después de emitidos, pero esta vez me senté a su lado para hacerlo. En realidad, más que verme a mí, quería ver cómo me veía yo a través de los ojos de mamá. Eso es lo que más ilusión me hacía. Durante esos días me había escrito muchísima gente para felicitarme por mi trabajo, desde mi familia y amigos hasta un montón de personas que desde entonces ya me seguían por las redes. Papá y Pía ese día habían estado conmigo, pero faltaba la opinión que más me pesaba: la de ella.

Veía a través de sus ojos mi trabajo y parecía que brillaba más, sobre todo porque en un momento se pusieron más grandes y comenzaron a acristalarse. Sí, mi mamá se estaba emocionando al verme. Mamá estaba llorando. Mamá no lloraba, era probablemente la quinta o la sexta vez que la veía hacerlo en mi vida. Primero porque es otro de los efectos de tanta medicación para su patología y segundo porque, a pesar de haber estado muchas veces deprimida, mamá no lloraba.

**No es necesario llorar para demostrar estar tristes, en ocasiones la tristeza viene por dentro; en ocasiones la tristeza no se ve, pero duele igual.**

Emocionada me pidió perdón por no haberme podido ver, le dije que no tenía que lamentarse, que para mí no había mejor regalo que poder verla bien y tranquila ahora, pero insistió:

—Perdón por no haberte podido ver.

Ahí entendí que se refería a otra cosa, que se refería a todas aquellas veces en las que yo me sentí invisible, aunque no fuera su intención, a todas esas veces en las que sentí que mi mamá me hacía la vida imposible, a aquellas veces en las que era tan solo una niña que pensaba que su mamá no la quería. Cuando en verdad era todo lo contrario, no creo conocer jamás una persona que me ame como mi mamá.

Nos limitamos a abrazarnos porque, tal y como le había dicho en una nota que le llevé con su ropa en la primera visita de este último ingreso, ya la había perdonado por todo, ya había entendido lo que sucedía, de manera teórica por lo menos.

En verdad hay cosas que, aunque conozcamos su explicación, no tienen mucho sentido.

Así como mi mamá me ve a través de sus ojos, deseo que ella pueda verse a través de los míos, porque yo cada día que pasa descubro a una mujer más increíble.

**9**

## **HUYENDO DEL DOLOR**

Todas estas vivencias afloraron en mí en un campo tan hostil como lo fue la guerra en Ucrania, como lo sigue siendo aún, aunque yo no esté allí. Cada vez que escuchaba una ambulancia pensaba en las que habían ido a rescatar a mamá después de su intento de suicidio —cuando me dijo que Papá Noel no existía— y después de su amenaza en Reyes, después de su brote maniaco.

Los sonidos pueden ser cruciales. Aquello que oímos se queda con nosotros por un tiempo, aunque no seamos conscientes.

Estaba en el búnker escuchando la sirena de una ambulancia. Seguramente iría a rescatar a alguna víctima a un lugar cercano, pero en realidad me veía de pequeña encerrada en aquel armario esperando a que mi ambulancia viniera a rescatarme a mí. Esa ambulancia en aquel entonces era mi papá.

Me veía tan frágil e inocente, tan poco preparada en ambas situaciones.

**Poco preparada de niña para entender el trastorno mental que tenía mi mamá y poco preparada para que algo tan inhumano como es una guerra me pillara mientras hacía mi trabajo.**

En las dos ocasiones me faltaron herramientas, pero lo hice lo mejor que supe y pude. En las dos ocasiones decidí quedarme, aunque abandoné por un momento a mi madre cuando intenté terminar con mi vida —porque la situación me superaba y no sabía cómo acabar con mi dolor— y abandoné a Ucrania cuando mi cerebro me pidió una pausa para también salir de tanto sufrimiento.

En ningún caso sé si hice lo correcto, pero al menos hice lo que sentía y de eso jamás me arrepentiré. Jamás me arrepentiré porque, al fin y al cabo, después de intentar suicidarme volví a reconstruirme y me volví más fuerte que nunca. Y después de abandonar el país generé un montón de herramientas para todos los amigos que no podían huir y aún siguen allí: donaciones de dinero, medicamentos y alimentos para ellos. Además de traerme a dos familias conmigo, las familias de mis nuevos hermanos, la familia de mi nueva familia.

**Una guerra une más que cualquier otra situación.**

Empezamos siendo compañeros de trabajo, no sabíamos nada los unos de los otros, y terminamos viviendo los momentos más íntimos que puede vivir un ser humano.

Recuerdo aún la segunda noche de guerra, haciendo directos sin parar con Stefan. Todas las

cadena querían saber lo que estaba sucediendo en Ucrania. Trabajábamos para Argentina, Chile, México, Alemania, Francia, Italia, España, Colombia, China.

Stefan estaba agradecido de que el mundo entero se preocupara por lo que ocurría en su país, pero el agotamiento comenzaba a pasar factura. Él se dormía detrás de la cámara, pues llevábamos despiertos desde la noche anterior. Quizás esa madrugada hicimos veinticuatro directos para esas diferentes partes del planeta, y si bien la información que brindábamos era muy importante, más importante y escalofriante era lo que vivíamos cuando todo se apagaba. Cuando ustedes ya no nos veían.

Su mujer lloraba abrazada a su hijo. De repente éramos nueve personas en su hogar, nueve personas que habíamos tenido que dejar nuestro bello hotel en el centro de Kiev sobre las siete de la mañana. Nueve personas en la habitación de su niño, mirando sus juguetes, trabajando sobre sus sábanas, viendo cómo esta familia tomaba la decisión más dura de su vida: separarse. Nueve personas trabajando en Ucrania, siete de nuestro equipo —habíamos viajado desde España— y otros dos periodistas que se encontraban en el hotel y que, al estar solos y asustados, quisieron unirse a nosotros.

Dos hombres, Max y Stefan, dejaban de lado muchas cosas por priorizar su trabajo. Stefan por lo menos estaba junto a su familia, ya que nos encontrábamos en su casa, que, *a priori*, pensábamos que era una zona segura en esas primeras horas del conflicto —nos hallábamos a treinta kilómetros del centro de Kiev—, pero Max había dejado su hogar con los primeros bombardeos, conduciendo entre bombas y sirenas antiaéreas a toda velocidad para venir a rescatarnos al hotel e idear un plan de evacuación. Había dejado a su mujer y a su hija Dana en las horas más espantosas de la guerra por venir a trabajar.

A eso me refiero con que la guerra une. Estábamos todos en una casa que no era nuestra, pero se sentía como si lo fuera. Gente que no se conocía abrazada entre sí. En esas primeras horas pasaron miles de escenarios por nuestras cabezas.

**Nadie jamás está preparado para vivir algo tan inhumano como una guerra, ni siquiera los que se preparan.**

En la casa de Stefan no estuvimos mucho tiempo. Los bombardeos comenzaban a ser más y más frecuentes, y a sentirse más cerca, también. Era una zona residencial, un barrio familiar, se suponía que, según el discurso de Rusia, no atacarían lugares como estos, pero como ya sabemos sí que lo hicieron.

Esa misma noche, al terminar de trabajar alrededor de las tres de la madrugada, pregunté dónde podía recostarme para descansar junto a otras dos compañeras. Algunos de los chicos estaban durmiendo en el pasillo y otros en la cocina. Sorprendentemente Stefan me señaló su cama de matrimonio, su cama y la de su mujer. Nos cedían su espacio más íntimo, su lugar máspreciado. Aquel lugar donde el amor tomaba las riendas, ahora sería ocupado por cuerpos nuevos.

Stefan, su mujer y su hijo de cinco años se fueron a la habitación del pequeño, en una minúscula cama los tres. Le pregunté a Stef si estaba seguro de cedernos su dormitorio.

—Por la familia —me dijo—, vale la pena estar incómodo.

Nos conocíamos desde hacía apenas dos semanas, dos semanas en las que nos habíamos llevado muy bien y nos entendíamos trabajando juntos, pero en un instante, durante estas primeras horas de guerra, me di cuenta de que él ya sería mi hermano para siempre.

Después de esa noche, él, su mujer y su hijo se separaron. Por pura casualidad o causalidad pude ayudar con el plan, gracias a las redes sociales, gracias a este mensaje:

«Necesito hacer un enlace donde recibir dinero en una cuenta española para pagar los cinco vuelos de la familia de Stefan (mi camarógrafo), que irán desde Langenfeld (Alemania) hasta Barcelona (España) a reunirse con Dana, la hija de Max, Martina, mi compañera de trabajo y su familia».

El músico James Rhodes me contestó y pagó el billete de avión de la familia de Stefan. Todo un acto de bondad. No solo el de su mujer y su niño, también el de su prima y el de sus dos hijas. James llegó cuando más lo necesitábamos, y me alegra poder decir que yo estuve con Stefan cuando él más lo necesitaba.

Despedirte de tu familia y no saber cuándo la volverás a ver. Despedirte de tu familia sin saber siquiera si sobrevivirás, por pura decisión de un inhumano que un día decidió acabar con miles de sueños. Recuerdo los abrazos que se dieron, los recuerdo y también los siento porque me abracé con ellos, porque me abracé con Anna como si la conociera de toda la vida, porque me pidió que cuidara de su hombre, porque mientras ellos se abrazaban le explicaban a su pequeño que debía irse porque los malos habían llegado y se encontraban por las calles de Ucrania. Que por culpa de los malos papá tenía que quedarse a luchar y ellos debían marcharse a un lugar más seguro.

El niño preguntó si podía irse a casa de su abuela, obvio, ese era el lugar más seguro para él. Pero no, por desgracia, ya ningún lugar era seguro dentro de Ucrania, tampoco la casa de su abuelita.

Desde ese momento continuamos trabajando sin descanso casi cuarenta días más. Nuestra relación fue fundamental para apoyarnos y poder seguir haciendo lo que hacíamos. A pesar de hablar en un idioma que no era ni mío ni suyo, nos entendíamos perfectamente, incluso sin las palabras.

Cada vez que escuchábamos bombardeos, tanto él como Max —mi ángel guardián o bien llamado *fixer*, aquella persona que resuelve y facilita el trabajo de los periodistas sobre terrenos hostiles— se ocupaban lo máximo posible de asegurar mi integridad y de hacerme sentir acompañada y cuidada en todo momento. Hay tareas que son mandatorias por nuestro trabajo, como lo es llevar la información más precisa y contrastada a la audiencia, pero el cariño que ambos tuvieron conmigo no lo era. Eso era una elección, esas eran actitudes que salían de sus entrañas, desde lo más profundo de sus corazones.

Recuerdo la cantidad de veces que estuvimos juntos en un búnker o en los refugios, ya fuera el del hotel donde nos alojábamos, en los que encontrábamos por la calle o el de alguna familia que también nos daba cobijo en los primeros días.

En los refugios se ve todo tipo de situaciones, desde gente que a pesar de lo serio e intimidante se lo toma con humor hasta gente que llora por pensar que en ese instante acabará su vida, que, aunque no siempre sea literal, en cierto modo una parte de ella sí que acaba cuando las bombas y misiles se convierten en su hábitat natural.

Las circunstancias que atravesamos, las despedidas de las que fuimos parte, las familias que vimos destruirse, los niños que vimos quedarse solos, los abrazos sin fin, el fin de las vidas, la angustia, los miedos, los misiles que pasaban por encima de nosotros, los aviones que nos defendían, los militares haciendo su trabajo, los civiles trabajando para los militares, unidos por

una misma misión: la paz en su país. Esto y tanto más es imposible poner en palabras.

Este día a día se volvió no solo parte de la cotidianidad de los ucranianos, también de aquellos que trabajábamos allí. Y en un directo esa realidad me pasó factura. Rompí en llanto cuando una presentadora me preguntó por nuestra situación, buscando una zona lo más segura posible y a escasos minutos de que Stefan y su familia se separaran sin fecha de reencuentro. Además de que, hacía apenas horas, en la madrugada, mientras dormíamos en un apartamento para refugiados de la época soviética, Max me había pedido que consiguiera la forma de sacar a Dana, su hija de diecisiete años, del país. Me pidió que me hiciera cargo de ella, que me la trajera a España, y así lo hice.

**En la guerra no hay tiempo para dudar, y menos para dudar de algo tan importante como cuando un padre te entrega lo más preciado que tiene en su vida.**

Sí, al responderle rompí en llanto, y aunque en ese instante fue por todo lo que estaba ocurriendo en la guerra, también fue porque sentí un poco la vulnerabilidad de aquella niña encerrada en el armario. Me sentía vulnerable, desprotegida y asustada. Sin embargo, decidí continuar con mi cobertura periodística, al igual que esa niña consiguió salir del armario.

Seguramente mucha gente me juzgue por cómo actué aquel 28 de marzo de 2016. A algunas personas les pareceré débil, frágil o una cobarde, el mismo parecer que tendrán quienes me ven de esa manera por haber finalizado mi cobertura en Ucrania. Sin embargo, yo creo que todo aquello, cada cosa que sucedió como sucedió, me hizo más fuerte, todo lo que pasó y de la forma en la que pasó me hizo ser quien soy.

**Me hizo anteponer el corazón a la cabeza.**

Y poder emocionarme en directo junto a los televidentes, junto a ustedes, por las injusticias que vivimos. Siempre habrá quien crea que puede enjuiciar lo que hacemos y decimos como si conocieran nuestras experiencias y de dónde venimos. Al igual que me enjuiciaron a mí. Están los que enjuiciaron a mi madre a lo largo de su vida por ser demasiado honesta, por ser real en un mundo que está lleno de falsedades. Porque su enfermedad no le permite decir cosas que no siente o hacer cosas que no van con sus valores. Porque su enfermedad no le permite estar donde no quiere estar, y te lo dice, todo, desde el amor y la inocencia. Desde un alma pura. Desde un alma que solo quienes tienen empatía en su corazón pueden juzgar. Y ese es uno de los mayores aprendizajes que me ha brindado mi mamá.

**10**

**SALUD MENTAL**

**E**ste libro no habla de víctimas. No soy una víctima por tener la madre que me tocó ni por haber tenido la infancia que tuve. Al contrario, soy una afortunada por haber tenido la oportunidad de aprender desde dentro lo que es la empatía y el no juzgar. Porque he visto y vivido en carne propia cómo mi madre ha sido dejada de lado por ser diferente, por no tener filtros, por ser un alma pura y sincera que a veces no ha podido elegir el comportamiento que su cerebro le obligaba a tomar.

**En este libro no hay víctimas porque mi mamá tampoco lo es. Mi mamá es todo lo contrario a una víctima.**

Para mí es una luchadora, una heroína, porque a pesar de tener diagnosticada una enfermedad que no puede controlar al cien por cien, nunca dejó de intentarlo; nunca dejó de querer hacerme las trencitas con brillitos en el pelo, aunque el monstruo estuviera con ella; nunca dejó de querer caminar de mi mano, aunque tuviera más ganas de estar en la cama; nunca dejó de querer cocinar, aunque no supiera cómo.

Mi mamá es una heroína simplemente por no rendirse. Y este libro trata de eso, porque yo misma quise rendirme al intentar quitarme la vida cuando sentía que no podía más, pero no me había dado cuenta de que tenía a mi lado, a pesar de todo, al ejemplo más claro de perseverancia y resiliencia.

**Que realmente podemos salir de los lugares oscuros incluso cuando no podemos ver la luz.**

Mamá nunca será normal aunque quiera, por el monstruo o por lo que sea, siempre será distinta, pero eso está bien. Porque ser diferentes está bien.

Mi mamá resalta entre el montón porque es única, porque es bonita, porque es valiente. Porque sin quererlo me ha enseñado mucho más de la vida de lo que podría haber aprendido con cualquier otra mamá.

Si me preguntan si cambiaría algo de lo que ha sucedido, les diría que no, no borraría ni una sola de las huellas que han dejado estas cicatrices. No volvería a nacer para pedir otra mamá, ni otro papá ni otra hermana. Porque todo lo que hemos atravesado juntos, en familia, con nuestros errores y con nuestros aciertos, ha hecho de nosotros las personas que somos. Siempre con la verdad por delante, con los valores, con el don de gentes, con sentido común, como dice mi mamá...

**Este libro también quiere hacer hincapié en la importancia del entendimiento y la comprensión, no solo del paciente, sino de su entorno.**

Entender que, por ejemplo, aunque el tratamiento de mi madre haya sido y siga siendo mayoritariamente farmacológico, no sería viable sin un apoyo terapéutico. La historia es singular para cada paciente, pero en los trastornos mentales siempre se involucra la parte socioambiental y lo psicoafectivo, cómo ha sido su desarrollo, cómo se ha desenvuelto a lo largo de su vida, qué situaciones ha vivido y sobre todo también la infancia. Los primeros años nos marcan mucho, los primeros años nos hacen ser quienes somos.

En el trastorno bipolar se confunde mucho el yo con el yo-ideal. El paciente, tal y como he contado en capítulos anteriores, presenta ciertos rasgos que nos alertan de estas banderas rojas, como mi psicóloga y yo llamamos en terapia, para identificarlo y darnos cuenta de que estamos ante uno de los dos polos, generalmente en la fase maníaca: irritabilidad, compulsión por hablar, pérdida del tiempo y espacio, sensación de omnipotencia... Todo eso que desemboca en situaciones no convenientes ni para ellos ni para el entorno.

En la fase depresiva se transforma en lo opuesto: pasan a la inhibición, al retraimiento, al no querer o no poder hablar, a los sentimientos de culpa, los autorreproches... Toda una fase melancólica que hace que el sujeto se sienta desmoralizado y con un bajísimo amor propio.

Eso es lo que he aprendido en mi tratamiento terapéutico, que si bien al inicio me ayudó para entender mis propios límites y mi amor por la vida, a lo largo de estos años también se convirtió en un lugar de aprendizaje para poder ayudar y comprender mejor lo que sucedía con mamá.

**La comprensión del diagnóstico de mi madre me permitió entender las batallas que tenía que enfrentar y qué otras no me correspondían.**

Me dio la posibilidad de poder cuidar a la vez que me cuidaba. Dejé de pelear con una situación que no podía curar, con una situación que solo podía esperar a que se estabilizara, pero aun así comprendí que esa estabilidad tampoco sería garantía de nada.

Aprendí a dejar de estar enojada con una madre que estaba y que está haciendo lo mejor que puede con las herramientas que tiene. Y entendí que ella no podía hacer otra cosa que lo que estaba haciendo, y que yo podía ayudar desde un lugar más afectuoso.

No hablamos de una persona que un día está feliz y otro día está triste. Un trastorno bipolar se caracteriza por la alternancia entre las fases maníaca y depresiva, y en cada período trascurren meses. Es fundamental aclararlo porque también fue uno de mis mayores aprendizajes. Dejar de pensar como una adolescente enfadada que creía que su madre simplemente estaba loca y quería hacerle la vida imposible para entender que ella estaba atravesando diferentes síntomas según la fase en la que estuviera su cerebro en ese preciso momento.

La salud mental es la más complicada, según mi punto de vista. Es aquella invisible, prácticamente muda, aquella en la que nos es más sencillo engañar al otro con un simple «estoy bien» cuando por dentro nos estamos cayendo a pedazos. Y es la más difícil de entender porque no todos estamos preparados para ayudar con los dolores o los miedos del otro. No tenemos la inteligencia emocional que se requiere ni el cuidado que se necesita. Ojo, hablo en líneas generales, simplemente por entender que es algo que vamos adquiriendo y aprendiendo con el tiempo. Al fin y al cabo, como en la película *Joker*, que lo cuenta de una manera cruda, cuando

dice que lo peor de sufrir una enfermedad mental es que todo el mundo pretende que actúes como si no la tuvieras.

Es sencillo explicar que tenemos un familiar enfermo del corazón o de los huesos, incluso con cáncer, pero delicado confesar que alguien de nuestro núcleo familiar —o incluso nosotros mismos— sufre de un problema de salud mental. Enseguida la respuesta colectiva de la sociedad es «pobre...», como si inmediatamente tuviéramos que sentir lástima o pena.

Por eso escribir este libro fue todo un desafío desde el minuto uno, no solo por lo que implicaba relatar algo tan íntimo e historias que aún no habían visto la luz, sino también por la cantidad de prejuicios que podría haber al respecto. Lo hablé primero con mi padre. A él le pareció una idea fantástica; luego, con mi hermana, que en principio no estaba del todo convencida por el miedo que le generaba pensar lo que podrían decir de mamá o de mí, y si eso podría lastimarnos. Después comprendió el propósito y ambos me ayudaron a hablar con mi mamá.

Obviamente su primera respuesta fue negarse a que lo hiciera, pero cuando le aseguré que lo que buscaba con él era que nadie más sufriera o se sintiera solo como a nosotros nos había pasado por falta de apoyo, entendimiento o herramientas, lo entendió. Me pidió ser la primera persona en leerlo cuando lo terminara, pero me dijo que confiaba plenamente en mí, que sabía que con mi forma de escribir llegaría a muchos corazones y que esperaba que esos corazones jamás de los jamases se volvieran a sentir solos.

El propósito final de contar mis historias no es solo que me conozcan un poco más a mí, porque esto no es lo más importante, sino demostrar que los sueños se pueden cumplir a pesar de todo y que por muy oscuro que el panorama parezca, siempre llega la luz. Que jamás estamos solos, que siempre hay alguien que está mirando cuando no vemos, que siempre hay un hombro donde llorar, aunque no lo encontremos inmediatamente, y que la vida nos da las batallas que podemos sobrellevar porque nunca el de arriba nos cargaría con más peso del que podríamos resistir.

### **La vida sería mucho más sencilla con más empatía, mirando con más atención al otro.**

La vida de mi mamá en absoluto ha sido sencilla, pero hasta que yo no hice ese clic nunca imaginé por lo que había pasado.

Las enfermedades mentales siguen siendo complicadas, pero en aquella época lo eran aún más. Si ahora no estamos del todo preparados para tratar y dialogar sobre los trastornos mentales, imagínense treinta años atrás; sin embargo, sobre obesidad, diabetes o cáncer todos parecerían tener un máster.

Es irónico porque vivimos en un mundo sobreinformado, o eso creía yo incluso como periodista, hasta que entendí qué significaba que mi madre fuera bipolar. Siempre me lamenté por no haberlo comprendido antes, por no haber hecho algo antes para ayudarla. Deseé que el tiempo volviera atrás, una y mil veces, para pedirle perdón por la cantidad de insultos que le dije y lo culpable que la hice sentir de todos mis fracasos. Hoy, desde otro lugar, le agradezco porque en realidad es la culpable de todos mis éxitos.

### **Sin ella no existiría esta Sol sensible que puede entrar en la piel del otro y comunicarle a una audiencia exactamente cómo se siente.**

Además de hablar con mi psicóloga, Aldana, durante el proceso de este libro, que fue quien me acompañó en la escritura, sobre todo cuando los momentos en los que sacar tanta información de mi cerebro y mi corazón me dejaban sin aire, también me apoyé en mi psiquiatra, Matías Rodríguez. Con él, a diferencia de con Aldi, tengo una relación mucho más corta, porque hace poco que se introdujo en mi vida, pero siempre lo hizo de manera concreta y velando por mi salud mental, después de lo que ha sido atravesar el proceso de cobertura informativa de una guerra y las secuelas que puede dejar en una persona tan sensible como yo.

Él, como psiquiatra, me dijo que no pretendía hablarme de conceptos médicos complejos o definiciones que podíamos encontrar en Google, sino de sus propias experiencias con pacientes del día a día. Me contó que cuando recibe a un nuevo paciente en su consulta tiende a preguntar, tal y como les enseñaron en la formación, cuál es el motivo de la consulta, los antecedentes familiares, sociales, formativos, laborales, etcétera, para poder obtener la mayor cantidad de datos que le permitan acercarse a un correcto diagnóstico y a un acertado tratamiento.

La cantidad de veces que he acompañado a mamá a psiquiatras diferentes, en Argentina y en España, que en efecto por rutina realizan estas preguntas, pero pocos se detienen a pensar lo agotador o complicado que puede llegar a ser para el paciente. Como dice Matías, «del otro lado existe una persona que debe desnudar su alma, mostrando sus debilidades, admitiendo sus vulnerabilidades ante otro que sencillamente acaba de conocer». Es por esto que no es una tarea simple. En el paciente se pueden generar temores, inseguridades, vergüenza y hasta desconfianza. Ni hablar tampoco de lo frío que muchas veces es un consultorio psiquiátrico, sin duda un escenario difícil de sortear para establecer una buena relación médico-paciente.

Esto es justamente lo que según Matías se debe evitar en una consulta médica, y más cuando de salud mental se trata. Él también me cuenta que de los profesionales que más aprendió en su carrera fue de aquellos que le enseñaron a preguntar el nombre de la persona a la que se acercaban antes de conocer todos sus antecedentes, los que le enseñaron a escuchar atentamente y de manera desinteresada antes de lanzarse con apuro a realizar aquellas preguntas tan invasivas, los que le mostraron la importancia de brindar una palmada, además de la receta de un psicofármaco. En definitiva, de valorar la actitud de ese ser humano que recurre a un profesional pidiendo ayuda, abriendo la inmensa posibilidad de desmoronar ese muro que inicialmente nos separa a todos, para así generar un sólido vínculo dentro de lo que es la relación médico-paciente y acercarse desde un primer momento a la significativa acción de ayudar a aquel que padece alguna dolencia mental.

Por esto también siento que mi padre es uno de los mejores médicos del mundo. Verán, él no es profesional de la salud mental, sino que es anestesista, aquel que ve al paciente antes de la intervención quirúrgica, sea cual sea, desde un parto hasta una columna vertebral. Pero no digo que papá sea uno de los mejores del mundo porque en efecto tenga premios que así lo indiquen, sino porque lo que recalcan todos sus pacientes es que papá se sienta con ellos antes de entrar en un quirófano, los escucha antes de hablar, pregunta sus miedos y les da respuestas, les brinda tranquilidad, les tiende la mano y les da esa palmada reconfortante de la que Matías habla.

Mati dice también que en su experiencia aprendió a estudiar lo que no se estudia, aprendió algo que solo puede aprender aquel que verdaderamente ama su profesión, sea salud mental o periodismo, la calidez hacia aquel que pretende ser comprendido, la empatía ante la persona que busca en el profesional un alivio, todo eso que es absolutamente inherente al deber médico, así como también al deber comunicacional.

Aldana, Matías y mi papá buscan ir más allá de su profesión gracias a las herramientas emocionales y puramente humanas que han generado, y así también busco yo acercarme a las historias de aquellos que confían en mí para darles voz, para darles visibilidad.

Si nuestra tarea como sociedad es desestigmatizar a quienes sufren enfermedades mentales, el deber de los profesionales de esta área y el nuestro, el de los comunicadores, es darle apertura a esta posibilidad, generando conciencia y otorgando herramientas para que esto suceda. Y eso comienza dignificando a los que exponen valientemente sus emociones, así como yo para Aldana nunca fui un «intento de suicidio» ni para Matías «una periodista con estrés postraumático por su cobertura de guerra», simplemente fui Sol, al igual que mi madre no es una persona bipolar, simplemente es María José, mi mamá.

## Agradecimientos

A todos aquellos que han formado parte de esta historia, por breve que haya sido su paso por mi vida, les estoy muy agradecida. De cada persona aprendo algo. Incluso de los que nos juzgaron y dieron la espalda. Gracias por hacernos más fuertes y enseñarnos quiénes son las personas reales en las que nos podemos apoyar y confiar.

Gracias una vez más a mis padres, que más de una vez con sus palabras y con alguna carta llena de amor y fuerza han sabido guiarme por un camino que en ocasiones se tornaba muy oscuro.

También, gracias a mi hermana de sangre, la única, a la que le cuesta expresarse y me pide siempre que comunique por ella. Todos estos procesos no hubiesen sido iguales si no los hubiésemos atravesado de la mano juntas. Gracias por ser mi hermana.

A Aldana, mi psicóloga y ángel guardián, a la que todo el tiempo le digo que si hubiera una religión suya me convertiría, por ser tan buena profesional, que va acompañado inexorablemente de lo buena persona que es, porque si no, no sería posible.

A los amigos que me sostuvieron mientras todo parecía derrumbarse y me ayudaron a salir a flote.

A mis KETTU, que ellas saben bien quiénes son, mis hermanas del alma.

A mi nueva familia ucraniana y a cada ser humano que he entrevistado y que me ha dejado entrar por un momento en su vida y en sus emociones para poder contarlas.

Y también gracias a quien me cuida siempre desde el cielo, abuela Alicia. Cada paso que doy es mirándote a vos.

## Carta de mamá

**M**i Sol amada:

Todo tiene un final... ¡y es hoy! Comienza tu nueva etapa, llena de oportunidades y de buenos augurios por mi parte porque sos una persona tenaz, valiente e inteligente para que los planetas siempre estén de tu lado. Deseo que siempre te acuerdes de tener sentido común para tu vida, que para mí es el más importante.

Te di las alas, ahora, mi chiquita, es el momento tan anhelado, tu futuro de persona mayor y responsable se te aproxima, y vos estás preparada para eso, no lo dudes.

Bueno, de más está decirte lo orgullosa que me siento de vos y de tus logros, y que la vida jamás te deje de sorprender.

Tu mami, que siempre te amará, incondicionalmente.

## Carta de papá

Solci... Si bien esto de escribir no es lo mío, dada la importancia del momento me viene a la memoria un día, hace muy poco —para mí—, que con mamá viajamos a Buenos Aires para inscribirte en la carrera que habías elegido: licenciatura en Periodismo, insisto con esto: ¡para mí fue ayer!

Pasaron cosas lindas en estos tiempos y de las otras. A las tormentas las soportamos como pudimos, pero salimos, mientras tanto vos te multiplicabas en miles de tareas simultáneamente para estar y cumplir con todo, y... ¡¡vaya que lo has cumplido, hija!!

Solci, tus esfuerzos son ejemplo para todos, tu bondad —berrinches aparte—, tu don de gentes, han hecho de vos una persona con un gran par de ovarios, te bancaste y nos bancaste en situaciones límites para todos, pero hoy ese esfuerzo, ese sacrificio, esas lágrimas, tu vida, se ven coronados por un primer logro de los muchos que estarán por venir.

Hoy termina una parte de la formación —que en realidad nunca termina—. Hoy llegas a un escalón soñado, peleado, sufrido, duro, pero que quedará inscripto en TU libro de la vida, como el día de tu graduación tan ansiada.

Has llegado lejos, hija mía, y no dudo que llegarás aún más.

Como orgulloso padre, mi alegría no cabe en unas letras, ¡¡no cabe en mi alma!! «Estoy feliz de verte feliz». Sé que vas por más, está bien, pero nunca dejes de tener esa esencia de buena gente que te distingue, lo demás llegará en su momento, no te olvides de vivir, sos y las hemos criado libres... Lo otro, lo otro viene en camino.

¡Sé vos, siempre!

Te amo con todo el orgullo de un papá...

¡¡Ah... No me gusta hablar del tema, pero cumplí con lo que me pedías cuando estaba de «vacaciones» en 2013!!

¡¡¡La puta madre que vale la pena estar vivo!!!

Te amo,

Papá