

LAS LÁGRIMAS DE UNA INMIGRANTE

MINDFULNESS PARA EL SER
CRISIS CON PLENITUD



Karem Suárez



Karem Suárez.
(San Félix, Venezuela. 1978)

Estudió Derecho en la Universidad Católica Andrés Bello (UCAB) hace 14 años obteniendo el título de abogada y luego de especialista en Derecho Procesal. Estuvo de permanencia en Montevideo, Uruguay cerca de año y medio donde gestó su mayor poema: su hija mayor María Rosa, quién murió a los 3 días de nacida, fruto de un parto prematuro. Motivada por este acontecimiento se regresó a Venezuela. Posee una Maestría en Mindfulness. Publicó el poemario Versos Libres y Peregrinos (Disponible en Amazon). “Las lágrimas de una inmigrante/ Mindfulness para el Ser. Crisis con plenitud” es su primera novela. Actualmente colabora con el diario cultural venezolano El Maracaibeño; la revista literaria El Poder de Las letras y la revista literaria Eternity. También colabora en España con la Fundación Aliber, para enfermedades raras, participando en el libro “Universo de Esperanza, Lucha por la Vida”.

Las lágrimas de una inmigrante

KAREM SUÁREZ
LÁS LÁGRIMAS DE UNA INMIGRANTE

DISEÑO DE LA PORTADA
Luis Perozo Cervantes

PRÓLOGO:
Dra. Elsy Mata Marcano

CORRECCIÓN:
Sara Carter

www.sultana.com.ve
0058-414-0604028
0058-261-7880909
ventas@sultana.com.ve

ISBN: 9781973201441
DEPÓSITO LEGAL: ZU2017000340

Todos los derechos reservados

Las lágrimas de una inmigrante

Mindfulness para el ser

Crisis con plenitud

Karem Suárez

Agradecimientos

Siento la poesía dentro de mí, creo que entre el Cielo y la Tierra hay poesía, desde que subí al avión a Chile, comencé a llorar; no sabía porque lloraba, ahora lo entiendo, no tenía conciencia de lo que hacía, estaba huyendo de Venezuela y de la crisis tan terrible que se padecía, en un país que si bien la fe y la confianza está presente, cuesta mucho leer y por ello, la cultura merece un lugar en los países que están en desarrollo, en este momento, en que cada cosa me parece en su sitio y en su lugar, pienso que cada quien tiene un propósito de vida, y que nada es casualidad, por ello, quiero agradecer de forma especial a la Dra. Elsy Mata Marcano, y su Fundación Armonía Global, por hacerme entender mi propósito de vida, a mi familia consanguínea y afines, en especial a mi preciosa madre Lucila Delvalle y a mi padre Francisco, a mis hermanos Franciscone, Estefhany y Kelineth, quienes soportaron mis angustias y desesperaciones, a mis ángeles en la Tierra quienes me acompañan, a la casa editorial Sultana del Lagos, en especial, al escritor venezolano: Luis Perozo Cervantes, agradezco su confianza y toda la pasión que le ha puesto a este libro, a la escritora chilena: Sara Carter, quien hizo un trabajo de corrección impecable, al escritor español: Juan José Gutiérrez, quien siempre me ha apoyado desde la bella España, agradezco a toda España por el amor deferido, a mi alma gemela, donde quiera que se encuentre, a mis amigos, en especial a Rossemary Brüsneck-Hospedales y familia, Jonathan Agrinzzone, Silvia Contreras, a mis hermanos de energía y letras, al diseñador gráfico y publicista, Argenis

García, quien me ha apoyado en las redes sociales, en todos mis emprendimientos y proyectos, a Mariela Mendoza y Ana Ruiz, a los que me leen, a los que me dan cobijo en su casa, a los que creen en mí, ellos saben quiénes son. A toda mi red sistemática de apoyo mi gratitud consciente y mi poesía. A las hermosas tierras uruguayas, donde habita el tierno amor de mi vida: mi primera y fabulosa hija: María Rosa, agradezco a todas las personas quienes se identificaron con el dolor de la partida de mi hija, quienes estuvieron allí en esa tormenta tan difícil, y a quienes amo profundamente y les agradezco con devoción y respeto todas sus enseñanzas, en especial a todos los que convergieron para ser de mi lo que soy hoy. A la mágica tierra de gracia, Venezuela, quien merece el amor más sublime e incondicional para recuperarse en valores. Agradezco mi multiculturalidad, y todos los estados de fluidez que florecen en mí. Unas inmensas gracias. En gratitud consciente, con amor y en plenitud.

Karem Suárez

Prólogo

Este Libro es sobre El Camino del Corazón desde la Atención Plena, *del sendero de las lágrimas de dolor y amor de una inmigrante, surge el Despertar pleno y consciente. Sofía, la caribeña* nos presenta su experiencia de búsqueda, de sueños, de encuentros, apegos, expectativas y de crisis de identidad que todos pasamos en diversos momentos y grados, pero que pocos logramos sobrepasar para realmente sanar y redefinir nuestra Identidad para un mejor Ser en la Vida.

Con **coraje** y estribada desde la sincronicidad en la práctica de Mindfulness Sofía, la caribeña, aprendió a vivir en la seguridad, a vivir con Amor; a estar con Confianza; a soltar el apego, a adentrarse en lo desconocido entendiendo que la Vida es un constante cambio evolutivo. Activar el Camino del Corazón es renunciar al pasado y permitir que el futuro se realice desde el presente. Activar el Coraje es adentrarse por caminos de innovación, creatividad, de intuición y de sincronía. La persona que está Despierta, Consciente y Viva, realmente viva, vital, siempre se aventurará a evolucionar y se compromete con un hacer en su vida. Sofía, la caribeña, lo logro, lo está logrando porque en medio de las Crisis es donde encontramos retos, obstáculos, resistencia, dolor, apegos, miedos, soledades, críticas pero desde la Atención Plena se trasciende la situación y se aventurarán los practicantes Mindfulness a avanzar y sobrepasar la crisis con Plenitud, así es como Sofía lo hizo, con Coraje, porque

solo las personas con Coraje han logrado Cambiar el Mundo cada cierto tiempo.

El sendero del Mindfulness nos indica que debemos **DESPERTAR** individual y colectivamente, debemos Hacer un alto-stop y tomar una decisión de Redefinición en nuestras Crisis. Desde el Mindfulness el Cambio es fundamental y una Gran Transformación que necesitamos como Humanidad es poder extender un puente a quien mora en el sufrimiento para que puedan experimentar la plenitud. La Crisis Pasara si cambias con Valentía y afrontas desde el Presente. El futuro está por venir. El futuro todavía no existe. El futuro todavía tiene una posibilidad, llegará, ya está llegando. En cada momento, el futuro se convierte en presente y el presente se convierte en pasado. El pasado no tiene ninguna oportunidad, ya ha sido utilizado. Ya te has alejado de él, se ha extinguido, está interfecto, es como una tumba. El futuro es como una semilla; está por venir, siempre está por venir, siempre llega y se encuentra con el presente. Siempre estás cambiando. El Presente no es más que un cambio hacia el futuro. Es el paso que ya has dado; es ir hacia el futuro desde *el Ser y Estar Aquí y Ahora*.

La Magia del Mindfulness y su Penetración en el mercado del Bien-estar ha hecho que actualmente se use en varios escenarios: Centrarse en el Presente, identificarse menos con los Pensamientos, ser más **Feliz**, trascender con la falta de deseo sexual, rendir más en el trabajo, mejorar la **sociabilidad**, darle un adiós a la ansiedad, Mejorar la salud física entre otros... Algunos se Preguntan, pero ¿Funciona Realmente?

El Mindfulness funciona porque ofrece una vía

para regular nuestras emociones y pensamientos, con efectos beneficiosos en términos de aumento del bienestar subjetivo y reducción de síntomas relacionados con la depresión o la ansiedad, y esto es extraordinario. Su Uso se ha extendido además a numerosos ámbitos, desde la psicología clínica, la educación o la psicología del trabajo. Sin embargo, sus Mecanismos de funcionamiento son aún en gran medida desconocidos a las masas y este libro ayudara a su difusión de esta alternativa para el Ser y el Hacer en el Siglo XXI.

¿Cuántos millones de personas han vivido sobre la Tierra antes que Nosotros? Ni siquiera sabemos sus nombres; no nos afecta en absoluto si han vivido o no. Ha habido santos y ha habido pecadores, ha Habido gente muy Respetable y ha habido toda clase de excéntricos y locos, pero todos ellos han desaparecido, no ha quedado ni rastro de ellos sobre la Tierra.

La Vida es un Viaje que debemos aprovechar a plenitud ¡Aquí y Ahora!: Donde quieras que mores, en Donde estén permítanse conscientemente el Tomar el sol, Mójense bajo la lluvia, Sáquense fotos en presente, Tómense un día libre, Enférmense un día, Duerman lo que desean, trabajen mucho, coman, rían, salten, griten, bailen, siembren una planta, hagan realidad sus planes e ideas. Todo esto es Vivir a Plenitud y ocurre siempre en Presente, ese regalo de la divinidad para Ser y Estar alineados con nuestro propósito de vida.

En el proceso de Crisis, Sofía, la caribeña protagonista de esta historia que Inicia en Venezuela y se consolida en el Cono Sur de nuestro continente, Sofía logro alinearse con su propósito de vida y de allí surge este texto que es un mensaje Alentador y optimista, es

un testimonio que es emula para el renacer como un día renacerá su Hija María Rosa en un mundo más sutil para vivir a Plenitud. Un Nuevo tiempo de Ser, se consolida al sobrepasar la crisis con Mindfulness.

Es necesario cada día más Multiplicadores probos y comprometidos para Hacer la Diferencia y poner el Granito de arena y demos juntos el salto cuántico. Nacimos en la era de la distracción, del déficit de atención, de la hiperactividad, de la insensibilidad entre otras, y debemos retornar a casa dejando las bases de una nueva era, el Tiempo del Ser y Estar en Presente ¡Aquí y Ahora!. Esto es Mindfulness, la era de la Iluminación del Ser para toda nuestra madre Tierra. Todos nos merecemos la plenitud pero antes debemos sobrepasar la crisis personal.

La Idea De Crisis parte de un concepto que etimológicamente proviene del *griego “krysis” que, derivado de krino*, significa Decisión. Sabemos que estamos en presencia de una *situación de crisis* cuando se puede apreciar un desequilibrio entre la naturaleza de un problema y los conflictos que trae aparejados y el balance de recursos de la persona que debe enfrentarlo.

Un detalle interesante del concepto de Crisis surge de analizar cómo es significado en china. No existe el ideograma único para “Crisis”, entonces se lo expresa con la combinación de dos ideogramas: *“peligro” y “oportunidad”*. En toda crisis se producen cambios, que no necesariamente representan una involución o un malestar, también pueden convertirse en una chance para modificar actitudes y situaciones,

constituyéndose en una oportunidad positiva. Como se ve, muchas son las circunstancias – externas e internas – que condicionan nuestra posibilidad de sentirnos bien, vitales y dispuestos a crear y trascender.

El problema va mucho más allá de una mera cuestión financiera. “Atravesamos Una Crisis Planetaria”, a su vez económica, social y global. Se trata de “*una crisis de la civilización a nivel espiritual y ética*”, solo podremos revertirla en la medida que pequeñas voluntades sumadas empiecen a despertar con una nueva forma de SER y HACER.

Las Crisis locales, personales, familiares nos dejan el **Estrés**, **este** puede agotar nuestras reservas de energía, socavar la salud y acortar incluso nuestra vida, tornándonos más vulnerables a la ansiedad, la depresión y la enfermedad. **Mindfulness** (REBAP o MBSR) ha dado origen a un campo completamente nuevo de la medicina y de la psicología, nos enseña a emplear prácticas corpomentales médicamente demostradas derivadas de la meditación y **prácticas milenarias** para contrarrestar los efectos del estrés, restablecer nuestro equilibrio corporal y mental, y estimular el bienestar y la curación. El ejercicio regular de estas prácticas y su integración en nuestra vida cotidiana puede enseñarnos a vivir mejor con el dolor crónico, reducir la ansiedad y mejorar la calidad global de nuestra vida y nuestras relaciones.

Aprender a vivir con consciencia plena es el primer paso para Sobrepasar la Crisis a plenitud. La expresión “atención plena” se refiere a un estado de atención abierta y activa del presente. Al prestar atención se

tiene la capacidad de observar los pensamientos y sentimientos desde la distancia, sin juzgar si son buenos o malos. En lugar de dejar que la vida pase, implica vivir el momento y estar despierto y abierto a las experiencias. No se trata de meditar para ser mejor en algo, implica aprender a desarrollar La Sabiduría y la ecuanimidad para alcanzar una atención sabia y afectuosa.

La atención plena se utiliza en el Corazón De La Meditación Budista, por lo que tiene miles de años de historia y se remonta incluso más allá del budismo. Se trata de una forma especial de Cultivar La Consciencia que se consigue prestando atención. La atención plena la define como la consciencia que surge del hecho de prestar atención adrede, en el momento actual y sin ser juez. En los principiantes, o en quien se acerca a Mindfulness sin Instructor o solo con un libro, el malentendido más grave es el de pensar que la Atención Plena es un estado especial y que si meditas correctamente, experimentas la Atención Plena y que a partir de ahí tu vida puede ser totalmente diferente. Esto es una noción muy idealista y romántica, pero la atención plena no es un estado sino una manera de Ser y Hacer que se cultiva siguiendo los pasos de prácticas formales, informales, cultivo de la actitud y refinación del saber.

Claves para superar la crisis con Mindfulness

1. Acepta lo que es. Este consejo quiere decir que frente a un problema sólo hay dos opciones: la primera es aceptar la situación tal cual es y dejar ir la negatividad,

y la otra es tomar acción para revertir eso que te está dañando. Ten en cuenta que lo que causa dolor es la resistencia a cómo son las cosas.

2. Ve la situación desde diferentes perspectivas. Porque sólo es un problema lo que tú crees que es un problema. Suele ocurrir que lo que veíamos como algo negativo, termina volviéndose positivo casi sin que nos demos cuenta, o también enseñándonos algo que no habríamos podido aprender de otra forma.

3. Conócete a ti mismo y las cosas cambiarán. Las personas proyectan su interior hacia el exterior y eso es lo que termina chocando contra ellos. Puedes pensar que tú mismo creas tu realidad y según cómo seas será lo que se cruce en tu camino. Cosecharás aquello que hayas sembrado.

4. Abandona el deseo. La mayoría de la gente vive anclada a sus deseos y no imaginan un futuro sin esos éxitos en el porvenir. Pero eso no es nada más que una ilusión que juega en contra del momento presente y puede cargarse fácilmente de negatividad. En vez de eso, intenta vivir los pequeños momentos del día, éstos se encuentran limpios y pueden darte alegría.

5. No eres una víctima. Entiende tu tristeza y tus miedos. La Autocompasión es una de las formas más comunes de sufrimiento y es muy difícil escapar de ella. No te veas como una víctima, sólo como un ser humano que está en un mal momento y acepta eso con todo lo que venga. No esperes que los otros vengan a salvarte, busca fuerzas dentro de ti mismo y toma

decisiones, luego de que pase la tormenta, además de superar el dolor, te sentirás orgulloso de tus acciones. El observar tus propias emociones te da algo que ninguna otra cosa puede darte. Vas aprendiendo sobre cómo funciona tu cuerpo, tu personalidad, tus emociones; eso es clave para adquirir fortaleza. Háblate a ti mismo y trata de lograr precisamente aquello que está cercado por tus miedos más profundos.

¿Qué crisis atraviesas? *Mindfulness* se presenta como una cualidad presente en todos los seres humanos, libre de exclusividad geográfica o cultural. “Mindfulness es universal”. La práctica de Mindfulness se presenta como algo beneficioso para el individuo, sin tanto énfasis para la comunidad o el grupo, y como algo que le ayudará a vivir con mayor plenitud. Mindfulness es un proceso de Auto-conocimiento y Sanación. Recientemente, el uso de técnicas de Meditación de Consciencia Plena (Mindfulness) ha tratado de reconducir la situación de crisis, aportando a la Caja de Herramientas de la Psicología Tradicional, Laboral, Social y Moderno instrumentos con los que fomentar una vida más Plena y Consciente.

Nuestros problemas Mundanos no son, en realidad, más que síntomas del verdadero problema, que es una *falta de conciencia* y nivel Vibratorio individual-colectivo por formas densas de pensar, sentir y actuar. Mindfulness Transformo mi vida extraordinariamente. Nada me había abierto los ojos como lo hizo su práctica, y así también sucede con miles de Seres que he tocado en mis formaciones, así ha pasado con *Sofía, la caribeña y protagonista de esta historia, ha pasado con Karem Suarez la autora de este libro y también va a pasar*

contigo, que te dispones a leerlo.

Como sociedad global, nos aflige la enfermedad del pensar rumiando, de estar planificando el futuro y recordando un pasado no siempre grato, de imaginar en demasiadas ocasiones catástrofes que sólo existen en nuestra imaginación. Hasta tal punto que para algunas personas, el presente es una especie de **“sala de espera”** en la que aguardan, con más o menos paciencia, a que ocurra **“la vida de verdad”**. Todo lo que sucede es visto no como algo único, sino como una distracción pasajera, como el prólogo de lo bueno que aún está por venir. En realidad, aunque desde sus orígenes la especie humana se haya preguntado si hay vida después de la muerte, para algunos de nosotros la pregunta crucial sería: ¿hay vida antes de morir? Mi respuesta es SI, porque la vida es Hoy, ¡Aquí y Ahora!.

La Vida es eso que está sucediendo mientras tu estas planeando lo que quieres que suceda, por eso Vivir desde Mindfulness, es Vivir a Plenitud. Es momento de Atravesar con plenitud la Crisis ¿Te Animas?

Dra. Elsy Mata Marcano

Ciudadana del Mundo. Instructora en Mindfulness

Capítulo I

El encuentro

*“Una definición de amor:
La alegría de que el otro exista”*

Walter Riso

Después de muchas cartas electrónicas, ellos decidieron encontrarse en un lugar neutral; donde ni los padres de ella ni la madre de él, dieran opiniones. Así que escogieron Santiago, capital de Chile, hermoso país suramericano. Es en primavera donde Santiago de Chile está feliz de ver nuevamente los campos florecer y los violines suenan por doquier. Y es que... ¿qué mejor lugar para encontrarse con el amor en una primavera reluciente, donde la gente es feliz y el aroma del amor es perceptible en las más pequeñas flores?.

Así, ella se fue con la esperanza de encontrar el amor pleno. Se fue en una mañana hermosa desde el Aeropuerto de Puerto Ordaz hasta Caracas. Allí permaneció una noche. Se alojó en un hotel lujoso y se dijo:

—Desde ahora así quiero vivir. Caminó por la hermosa Caracas, caminó por Bellas Artes, como si las artes le dijeran: —¡Disfrútanos. Estamos aquí! Con tanta belleza y alegría, se recreaba a sí misma y era feliz. Tomó fotografías de todo lo que pudo para enseñárselas a su amor, arte que le encantaba.

Al anochecer, luego de una ensalada César preparada con devoción por el chef caraqueño del hotel lujoso donde se hospedaba, se fue a su habitación. Tomó una ducha paciente y luego observó a la Gran Caracas, tan

grande como siempre.

Sus luces parpadeaban, los vehículos sonaban sus bocinas, la gente comía chatarra y se escuchaba música alegre. De pronto, escuchó los violines sonar. Su diálogo interno se activó:

—Están presentando un concierto en el teatro Teresa Carreño y me lo estoy perdiendo. ¿Cuántos más me perderé?

Se asomó a la ventana y vio las luces girar y girar: ¡Cuánta belleza! Siguió de pie en la ventana, absorta entre ella y sus pensamientos. Estaba el teatro Teresa Carreño vestido de gala para un gran concierto y luego giró al otro lado de la misma ventana y observó lo que otrora era una gran aerolínea, llena de refugiados. Gente que pasaba sus días y noches allí, después de una gran tormenta, la habitaban. Hicieron de ese majestuoso edificio su hogar, y se preguntó:

—¿Cómo pueden convivir la miseria y las artes juntas?
—no lo comprendo, pensaba.

Así se despertó bien temprano al otro día y decidió pagar un taxi que la llevaría hasta la Guaira, Maiquetía donde abordaría su avión.

El taxista, de cabellera blanca y de voz pausada, le preguntó a dónde se dirigía:

—¡Voy a Chile señor. Es mi primer viaje internacional!
— Exclamó con alegría y gozo en el corazón.

—¿Es su primer viaje internacional? —le preguntó con un poco de asombro.

—Bueno —si me permite— le voy a dar unos consejos.
—Claro. Soy toda oídos. Dígame.

—Bueno. Primero, no tome las maletas de nadie, ni siquiera por bondad. Un amigo de una amiga se dirigía a España, y en el camino, por ayudar a una viejita con

unas cajas que llevaba, lo metieron preso.

—¿Preso?

—Sí, está preso en España. Él —muy inocente— se fue a migrar buscando una mejor condición de vida, y por ayudar a una señora, una viejita, qué sé yo, lo metieron preso. Le cuento. Resulta que las cajas que llevaba la anciana contenían droga. La viejita le dijo:

—“¿Hijo puedes ayudarme con las maletas?” —y el muchacho, un buen muchacho de familia, educado, amable, usted sabe, la ayudó; así que por bondadoso está preso. Su familia ha gastado una fortuna en abogados y demás. Pero el muchacho joven y profesional, sigue preso.

Prosiguió.

—Así que, hija mía, si usted ve a una viejita, o alguien con muletas olvídense de confiar, no confíe en nadie, la gente es tan mala hoy en día, que hace daño sólo por hacer daño. Yo la veo que usted está con esa sonrisa, me parece tan inocente, me recuerda a mi hija y por eso me atrevo a decirle que por favor, cuídese. No hablé con nadie, no simpatice con nadie, no toque las cosas de nadie hasta que llegue a su destino. Ese es un consejo que le doy, porque mire lo que le pasó a ese pobre muchacho.

—Está bien señor, muchas gracias.

Y así siguieron conversando hasta que llegaron al Aeropuerto Internacional de Maiquetía.

—Bueno señor, muchas gracias y que Dios lo bendiga.

—Igual hija, igual, que tenga un buen viaje.

Cuando se bajó, ella tomó sus maletas y se ubicó en el Aeropuerto Internacional de Caracas, Maiquetía. —Los ángeles me están acompañando —pensó.

Así, en el Aeropuerto Internacional de Caracas,

Maiquetía, estaba perdida; ni siquiera sabía dónde quedaba la aerolínea. Un hombre extraño le ofreció algo que ella no entendió. Se acordó del taxista. Había una larga cola para chequearse. Se empezó a poner nerviosa. Un personal de la aerolínea la avistó y le dijo:

—Señora, ¿usted está haciendo la cola?

—No. Un señor me dijo que me quedara aquí.

—Señora solamente hágale caso a la gente de la aerolínea, estamos identificados, ¿me entendió?

—Sí, claro.

—Tiene que hacer la cola y está allá, al final.

Así tuvo que hacer la cola nuevamente. Comenzar desde el principio. Estaba al final, todo avanzaba rápido. Allí conoció a un médico que viajaba a New York para dar una conferencia y hablaba de sus colegas sin cesar. También a una madre que viajaba a Bogotá y extrañaba tener que dejar a sus hijos.

—Todos tienen alguien a quien extrañar. ¿Por qué yo no extraño a nadie? Estoy feliz —pensó.

El médico hablaba sin parar. Ahora vienen a examinarte y a desnudarte como si llevaras droga. Se acordó del taxista de cabellera blanca y voz pausada. Los nervios se incrementaron; ella llevaba sus pastillas para la epilepsia. Le preguntó al médico:

—Si uno lleva medicamentos en la maleta por un problema de salud, como epilepsia, ¿se los quitan?

—No, si llevas tu informe médico, no. Bueno, no deberían. ¿Tomas medicación?

—Sí. Tomo ácido valproico, topiromato y clonazepan.

—Pero... ¡tú estás sobre medicada!

Ella, no entendía su asombro; nunca se sintió sobre medicada. Pensaba que las pastillas le hacían falta.

Esto le preocupó enormemente y ya los nervios los

tenía de punta cuando chequeó su pasaje. La chica de atención al pasajero le preguntó:

—¿Lleva todo en bodega?

—¿Perdón? No entiendo.

—Que si lleva todo en bodega.

—No..., esta maletita la llevo en mano.

La realidad es que Sofía —la caribeña de espíritu alegre— no entendía lo que era llevar el equipaje en bodega. Ella sólo se acordó de su médico, el neurólogo, quien le aconsejó que se fuera lo más sencilla posible y que llevara una maleta de mano para vestirse en Santiago de Chile para encontrarse con su amor.

Sucedió que, en la maleta de mano llevaba sus perfumes, cremas, esmaltes, quitaesmaltes, sus santos y sus ángeles, en quienes tanto confiaba. Sus victoria's secrets y demás accesorios de belleza. Ella quería estar bella, tan bella como pudiera.

Pero sucedió que en el Aeropuerto de Caracas, Maiquetía, cuando la vieron nerviosa, le preguntaron y le repreguntaron qué tenía. La atacaron a preguntas. Así le abrieron las maletas, le tocaron los senos, casi le piden que se quite la ropa y pierda el avión.

Pero, como ella había pensado, los ángeles la acompañaban. La muchacha que la revisaba, un tanto molesta cuando abrió la maleta, lo primero que encontró fue a San Miguel Arcángel, entonces, se le ablandó el corazón y le preguntó:

—Señora...¿Usted fue a Isnotú?

—Sí, fui a Isnotú.

Fue una mentira inocente. Ella era devota de José Gregorio Hernández, pero por las circunstancias no había podido ir a visitarlo.

—Yo también soy devota de José Gregorio Hernández.

Y le dijo con una voz más cariñosa.

—Usted no puede llevar esto señora; no puede llevar esmaltes, ni acetona, ni nada de esto. Esto puede causar una explosión en el avión.

—Lo siento, no lo sabía.

—Y, ¿por qué está tan nerviosa?

—Porque soy epiléptica y estas cosas me ponen nerviosa. Pidiéndole a José Gregorio, que me cure algún día.

—Bueno, si usted cree en él, él le va a curar.

—Amén, y que así sea.

—Que tenga buen viaje.

—Gracias.

Ella agradeció la amabilidad de la mujer que se había identificado con su fe.

José Gregorio Hernández fue un médico nacido en el Estado Trujillo, Venezuela, quien ejerció su profesión con amor. Existen muchos milagros atribuibles a él. Se dice que es un santo, pero la Iglesia Católica sólo lo reconoce como beato. Le hace falta un milagro, carente de toda lógica racional y comprobable, que pueda atribuírsele.

Sofía —la caribeña de espíritu alegre— pensaba que si José Gregorio Hernández le hacía el milagro de su curación, ella sería el milagro que lo llevaría a los altares de las iglesias católicas. Ella confiaba en ese milagro, en ese realismo mágico del que está encantado el Caribe.

El viaje fue largo y penoso. En el tránsito por Bogotá le quitaron sus cremas y sus victorias secret's, sus champús y sus cosas de belleza. Allí no fueron compasivos.

Era una mujer llena de sueños y de alegría, solamente cargaba consigo la inocencia de un primer viaje

internacional. ¿Cómo atacarla a preguntas, si ella no sabía nada de aduanas, maletas, bodegas, y otras cosas simples, que le resultaban ininteligibles?

Una vez que se subió al avión con destino a Santiago de Chile, abrió un libro para leer. Le gustaba tanto que podía leer uno en una hora, cualquiera fuese el género, y también le gustaba escribir. Ello la apasionaba, le daba vida, le encendía la hoguera, la sensualidad, las ganas de vivir.

—No entiendo por qué estoy llorando. ¿Lloro porque me voy o porque estoy sola en este viaje? ¿Qué me pasa? Deberías estar feliz, Sofía. Nunca antes habías viajado —pensó.

Lo cierto fue, que apenas pudo leer. Lo único que le pedía su espíritu era llorar y llorar. Lloró hasta que llegó a Santiago de Chile.

—Voy a tener que lavarme la cara y ver qué me dejaron para arreglarme; porque si Ignacio me ve así, se va a asustar; no me va a querer. ¿Qué va a pensar? —pensó. Cuando a medianoche llegó a Santiago de Chile, a ese gran aeropuerto, no se encontró con su amado; no pudo ni siquiera cambiarse como lo había programado. Y una cosa es lo que piensa la mente coqueta de una mujer y otra los acontecimientos que van a suceder.

Al no poder comunicarse con Ignacio —el pequeño uruguayo— y no habiendo encontrado una sala de wifi abierta, estaba que estallaba en llanto. Hasta que por fin, pudo hallar una cobertura de internet y comunicarse con él. En ese momento pudo decirle que estaba en la zona donde aparcaban los taxis. Llorosa y sollozante, con el rímel corrido, así la encontró Ignacio, el pequeño uruguayo.

La abrazó, se abrazaron, con un amor profundo de esos

amores entrañables que se viven una vez en la vida. Él no la besó. Pero abrazarla en ese momento fue el mejor gesto que hizo en su vida. Se sintió protegida y amada. Se sintió tranquila y despejada. Y así comenzó la historia de una mujer que se fue a migrar en tierras extrañas sin saber cómo ni por qué.

Era medianoche y Sofía —la caribeña de espíritu alegre— le contó toda la travesía a Ignacio, el pequeño uruguayo. Él le contaba de un examen que se hizo y que al aplicarle un contraste le habían quedado moretones. La observaba y veía su color de piel, su cuerpo, y su cabello. Parecía todo extraño en ella. No se parecía a la mujer de las fotos. Era más bien gorda que acuerpada. Tenía formas de mujer dulce, vivaz, atrevida, y un buen trasero como para comérsela en un instante. Pero él quería conocerla, entenderla y amarla.

Ella también lo analizaba y veía en él un hombre dulce; pero no entendía cómo los hombres de su tierra se la querían comer en un día, mientras que éste prefería verla, observarla y contemplarla: era un hombre exigente.

En esos quince días en esa primavera hermosa, ella contemplaba las flores. Caminaban. Comían ricos sabores. Desayunos en los bares y cafés hermosos. Visitaron sitios históricos y hasta compraron algunas cosas. Conocieron los “*shopping*” más impresionantes. Vieron películas en el cine. Cuán seductora y glamorosa se mostraba Santiago de Chile. ¡Qué lugar para enamorarse!

Ella le había contado de su epilepsia. Dicha enfermedad a él le atemorizaba. Él le había contado de su trastorno obsesivo compulsivo y del problema de su mandíbula. Ella lo comprendía. Y cuando tenían que quedarse en

el hotel, descansaban. Aunque ella, solamente quería caminar toda Providencia, todo Santiago de Chile. Quién sabe cuándo regresaría.

Pasaron algún tiempo en la clínica. Ella lo acompañó.

Él, hasta que fue con su psiquiatra chileno y éste le aconsejó que la epilepsia que ella tenía no era mal que podía afectarle en la relación, no se le entregó. No pasó una noche de amor profundo hasta que Ignacio, el pequeño uruguayo entendió que Sofía —la caribeña de espíritu alegre— sólo quería amarlo. Porque ella deseaba ser amada, tener hijos, formar su familia. Experimentar la libertad tantas veces deseada.

Y un día —entre esos quince días— pasó lo que tenía que pasar entre hombre y mujer que se desean. Hombre y mujer que sólo quieren vivir y liberarse de los yugos que en algún momento los habían encadenado. Ignacio —el pequeño uruguayo— no entendía sus senos marrones, nunca había visto alguno. Y es que una mujer que descende de negros, blancos e indios, y ni siquiera sabe de cuál raza proviene —¿cómo saberlo, con tanta multiculturalidad?— Él no entendía su cuerpo. No entendía nada de ello.

Y le costó trabajo disfrutar de aquel cuerpo que solo podía proporcionarle amor y un placer infinito. Ella se molestaba y hasta rabia le daba.

—Vaya, ¡qué estupidez ponerme yo ahora a revisar de dónde provengo! Si yo soy blanca.

—No eres blanca —le replicó, Ignacio, el pequeño uruguayo. Yo soy hijo de español, mi raza es completamente española.

—¡Dios mío, de saber que en el acto sexual íbamos a discutir de dónde vengo, me traigo el árbol genealógico y las fotos de mis abuelos y bisabuelos! Tengo mis

apellidos españoles, pero qué sé yo de qué constelación familiar he sido hecha —pensaba.

Y es que comenzar una vida así, ya comienza un problema. Él le había dicho que quería una relación espiritual. Algo más profundo. ¿Por qué detenerse en prejuicios que ya deberían estar rotos?

Esto le molestaba francamente a Sofía, la caribeña de espíritu alegre. Él, que ya no era tan alegre y se comenzaba a apagar con una lágrima cuando comenzó a comer salmón y recordó a su madre. —¿Qué estaría comiendo su madre entre tanta tragedia, en Venezuela? ¿Cómo se sentiría? Y ahora, —¿Quién le daría de comer a su mamá, quién la mantendría?

Trató de olvidar por ese minuto, ese cruel instante, en los que los pensamientos afectan la vida, y te la hacen pedazos. Trató de sonreír y de disfrutar de las compras que Ignacio, el pequeño uruguayo y ella hacían de manera bondadosa.

Disfrutó del arte de amar en el Hotel Neruda y así recordó la poesía en cada instante y en cada momento. Y entendió que en ese lugar había inspiración para vivir con alegría sin sofocos ni estrés, solamente vivir la vida por un momento.

Agradeció en una iglesia el poder estar allí en esos tiernos lugares y también a Santa Teresa de los Andes. Estampa que se quedó con ella. Siempre le pidió que la regresara a esas tierras.

Capítulo II Montevideo

“...No es la apariencia es la esencia...”

Coco Chanel

Ignacio —el pequeño uruguayo— la llevó a su tierra, Uruguay, Montevideo. Llegaron en plena primavera, cuando se asomaba el verano. Un verano fuerte con un sol espléndido. Tenían que llegar a la casa de su madre, un tanto dominante, porque él no tenía la llave de su apartamento.

También Sofía —la caribeña de espíritu alegre— tenía que pasar la aprobación de la madre de Ignacio, el pequeño uruguayo.

Y es que cuando un hombre sufre de trastornos como los que él sufrió, se pega tanto al brazo de su madre, que la misma terminó ejerciendo un influjo tan fuerte que domina su vida, sus acciones y decisiones.

En ese momento, la recepción fue cortés. Ellos venían hambrientos y cansados de un viaje largo y con complicaciones. La comida casera siempre sabe bien, provenga de donde provenga. En ese momento, Sofía —la caribeña de espíritu alegre— consiguió con esa comida recordar a su madre, a su hogar. Era la comida hogareña, que en muchos días no había probado y que deliciosa había encontrado.

Comenzaron las preguntas en un tono altivo y descortés, y es que cuando sientes que te están quitando un hijo, en vez de que estás ganando una hija, eso suele pasar: —¿Tenés familia? ¿De dónde vienes? ¿Qué haces por la vida?

Ella sonrió. Necesitó aire para responder en un tono altivo como le habían preguntado; pero siempre con una sonrisa contestó:

—Sí, tengo familia. Vengo de Venezuela, del Estado Bolívar al sur del país. Tengo familia, mis padres están vivos gracias a Dios. Tengo dos hermanos, una sobrina y un sobrino que está por venir. Muchos primos y tíos. Soy abogada, trabajo para la Administración Pública, actualmente estoy de vacaciones. ¿Tiene algo más que preguntar?

—No. Ya tendremos tiempo para conocernos. Y así quedó todo.

La madre del pequeño uruguayo estaba apenada.

En ese momento en el que conoces una persona, comienzas a juzgarla, a ver si viene por tu hijo o por su dinero, si es una caza fortunas, si lo que viene a buscar es una comodidad o una salvación. Ese es el espejo en el que te miras. Tal vez es la frustración que te hace mirar en la otra mujer que solamente busca ser amada, los defectos que tú misma tienes y que te conformaste con un amor en el que lo que reinaba era una rectitud de principios mal entendida y mal encarada.

En ese verano hermoso en el que Montevideo, la capital uruguaya, se abría de flor en flor, en el que Sofía —la caribeña de espíritu alegre— conoció las hortensias, los jazmines que le regalaba Ignacio —su pequeño uruguayo— los asados de la madre del pequeño uruguayo, las conversaciones largas con la poca familia que le conoció. El mate y los té. Los helados de La Cigale y los atardeceres de la Rambla de Pocitos. '

Y es que cuando llegó a Montevideo —la caribeña de espíritu alegre— se subió a la Rambla de Pocitos, Montevideo. Respiró profundamente ese aire de mar

inconfundible mientras la brisa le agitaba los cabellos; no le importaba nada, sino conectarse con ese mar profundo e infinito.

Esa Rambla de Pocitos era una inspiración respirarla, conocerla, entenderla. Ver los atardeceres y los crepúsculos esconderse.

Comer en los bares adyacentes siempre mirando al río del Mar de la Plata, como si sus ojos fueran la cámara que llevara su espíritu.

Caminar en las mañanas y en las tardes, dormir hasta largas horas. Ella no entendía por qué se sentía tan cansada. Solamente quería dormir. Ignacio, el pequeño uruguayo, la encontraba semidesnuda, y en medio de la intensidad del calor le hacía el amor. Un amor fulgurante y lleno de pasión. A veces más dulce, a veces más salvaje, pero siempre con amor.

Todavía no entendía cómo ubicarse en aquella nueva ciudad. Cómo encontrarse con sus compatriotas, dónde quedaba la embajada. ¿Qué hacer ahora que estaba allí? Estaba de vacaciones, pero ¿qué le esperaba luego?

Capítulo III

¿Tengo un hogar?

“...Para el hombre, como el pájaro, el mundo ofrece muchos sitios donde posarse pero nidos, solamente uno: su hogar...”

Oliver Wendell Holmes

Pronto se dio cuenta que tenía que dejar de dormir, tenía que ocuparse de una casa, tenía que limpiarla, arreglarla, hacer desayuno, almuerzo y cena. Entendió que tenía obligaciones como ama de casa. Pasó su Navidad y Año Nuevo en ese el que creía su nuevo hogar. Se comía mucho dulce, extrañaba las hallacas y el pan de jamón.

Llegó un día a un restaurante venezolano y se dio cuenta que había pequeños panes de jamón, pero no disponía de dinero como para comprarlos. En el Centro de Montevideo se reúnen todos. Y en Pocitos también. Sucede que Uruguay es una tierra de inmigrantes, como lo fue Venezuela en su momento. En Uruguay hay cabida para todos, pero no había trabajo para ella.

Buscó de todo, pero no entendía muy bien qué hacer y cómo hacer para que la receptoría de avisos la recibieran. Por mucho que leía y leía no lo entendía.

Sus connacionales, al verla de manos con un uruguayo, y ubicada como estaba en Pocitos, en un barrio de “clase alta”, pensaron que estaba bien, así que poco la ayudaron. Ella preguntaba para trabajar en alguna cosa, que le dispensará alguna cosa, pero sus compatriotas sólo le dijeron que fuera a la embajada. Que buscara ayuda por allí.

—¿Eres venezolana? —le preguntó la chica del

restaurante venezolano.

—Sí. Soy orgullosamente venezolana.

—¡Qué chévere!

—Sí, somos del país más chévere del mundo. ¿Cómo puedo ubicar la embajada?.

—En la Ciudad Vieja, luego te doy la dirección. Y se fue a atender a otros comensales.

No se la dio. La chica del restaurante venezolano estaba muy ocupada atendiendo su negocio; le pareció simpática y se marchó con su pequeño uruguayo.

—Estas arepas no son como las de mi mamá —le dijo a Ignacio, el pequeño uruguayo.

—Bueno, en ese caso, no sé; esa gente es extraña.

—¿Cómo extraña? Yo no les veo nada de extraño, sólo los vi trabajando muy duro —le replicó Sofía.

—No sé, quieren vender una imagen: somos de un país feliz, venimos de un país feliz, somos alegres, estamos felices de estar aquí...

—Ignacio, están tratando de vender su gentilicio, identidad, qué sé yo.

—Sí, pero no estaban alegres. Estaban fingiendo —asintió con firmeza Ignacio; quien cuando se le metía algo en la cabeza, era difícil quitarle dicha idea.

Ignacio —el pequeño uruguayo— tenía razón. Los venezolanos de ese restaurante transmitían una alegría fingida; pero ella no se atrevía ni a contrariarlo ni a juzgar a nadie.

—No todos los días se puede ser feliz, pero se debe poner buena cara, ser positivos y saludar al sol de frente, así me enseñaron a mí y así somos en nuestra tierra —pensó.

Capítulo IV

Visitando médicos, médicos y más médicos

*“...El amor no tiene cura,
pero es la cura para todos los males...”*

Leonard Cohen

Ignacio —el pequeño uruguayo— tuvo la precaución de asegurar a Sofía —la caribeña de espíritu alegre— en una mutualista española.

No obstante, paralelo a ello, pagaron una consulta en el hospital inglés, y la atendió una médica quien tenía alguna interacción con Venezuela. Había trabajado allí en ese país, en una universidad venezolana, como investigadora.

—Ignacio: me quiero ver con ella, porque ella se identificará conmigo. De repente, si me veo con el epileptólogo me va mejor, no sé; pero siento que ella me puede ayudar. Ella va a hacer lo posible por ayudarme.

—¿Qué te hace pensar que una persona que trabajó en Venezuela pueda ayudarte?

—Porque los venezolanos nos ayudamos entre sí; somos así, somos solidarios.

—¿Son solidarios? ¿Y tú piensas que por eso te va a curar?

—Esa es tu decisión. Yo respeto tus decisiones.

—Toma una cita y te acompaño. Yo pago la consulta, no te preocupes por eso. Lo primero es la salud.

Sofía —la caribeña de espíritu alegre— e Ignacio —el pequeño uruguayo— fueron a la cita. Se encontraron con una médica, de edad madura, bastante cortés.

Quien, después de saludarlos de manera convencional, comenzó a hacer las preguntas de rigor.

—Contadme Sofía, ¿qué te trae por aquí?

—Bueno, doctora, sucede que me encontré con este uruguayo, y el insistió que viniéramos hasta aquí. Yo soy epiléptica, desde los dos o cinco años, no lo recuerdo. La médica madura y cortés, lo anotaba en una hoja en la computadora.

—Contadme Sofía, ¿cómo son tus crisis? Estoy haciendo mi informe —acotó

—Bueno doctora, creo que son tónicas clónicas —respondió Sofía con duda, porque nunca se había visto ella misma en una crisis.

—¿Qué es para ti tónicas clónicas? ¿Te da por temblar así? Y la doctora hizo un gesto descriptivo, que Sofía aprobó y que la doctora anotó en su informe.

—Bueno, yo sé cuándo me van a dar, es cómo una intuición, no sé. Siento que la cara se me pone tensa del lado izquierdo y luego comienzo a convulsionar.

—¿Tiemblas, te muerdes la lengua?

—Sí, pero nunca pierdo el conocimiento y hace más de cinco años que no me dan; las tengo controladas. Lo que indican las resonancias magnéticas es que...en el lado izquierdo de mi cerebro hay una pequeña lesión.

—¿Trajiste alguna para verla?

—No, doctora, las dejé en Venezuela.

—¡Qué pena que no podamos verlas!

La médica madura y cortés escribía toda la narración que le hacía Sofía, la caribeña de espíritu alegre, en su computadora.

—Bueno, vamos a examinarte. Para ver...aquí dobla la rodilla. Muy bien.

—Estás bien. Yo voy a hacer mi informe y ustedes luego

lo pasan a buscar, pero yo recomiendo que te hagas todos estos exámenes.

La médica madura y cortés, hizo una larga lista de exámenes. Se la entregó a Sofía, la caribeña de espíritu alegre, y a Ignacio, el pequeño uruguayo.

Pidieron un presupuesto en el hospital inglés. El gasto era muy grande.

—¿Y si me aseguro con ellos? Se hizo esta interrogante en voz alta, buscando la solución al problema económico.

—No te entiendo Sofía, qué quieres hacer —le respondió confuso, el pequeño uruguayo.

—Bueno, si me aseguro con ellos, podemos bajar los costos y pagar una cuota, y así puedo atender mi problema de salud, sin tanto costo. Es sólo una manera de solucionar.

—Así te ahorraría dinero hasta que yo consiga un trabajo.

—Bueno, habrá que intentarlo.

—Pero, dime Ignacio, ¿qué perdemos?

—Sí, se pierde Sofía: se pierde tiempo.

—Tiempo...¿Tiempo para qué?

—Para tomar una decisión.

Fueron a la atención personalizada al paciente y hablaron con la joven de los ojos verdes. Quien después de escuchar a Sofía —la caribeña de espíritu alegre— sentenció:

—Ella no se puede asegurar. Tiene una preexistencia.

—Nosotros sabemos que nos podemos atender en cualquier otra mutualista, pero nosotros queremos la atención porque la podemos pagar y porque la merecemos y porque ya está bueno de tantos juzgamientos al paciente; sus políticas de preexistencia

violan los derechos humanos de asistencia al paciente y el juramento hipocrático que tanto pregonan estos pueblos y estos gobernantes. Así que, por favor, yo le sugiero que pregunte a su superiora si ella puede acceder al sistema de salud de ustedes en las mismas condiciones que otra persona —terminó de manera cortante Ignacio, el pequeño uruguayo.

Sofía —la caribeña de espíritu alegre— quien había trabajado con seguros, entendía de los términos de preexistencia y los aceptaba; pero cuando su uruguayo hizo esa disertación filosófica, que dejó a la joven de los ojos verdes desarmada, se sintió protegida y a salvo. Su pequeño uruguayo, no era tan pequeño, sabía defenderse. Era un hombre con filosofía y educación, sabía negociar, entendía de todo y podía en un tono cortés desarmar a otra persona sin pegar un grito, sin decir una sola mala palabra. Ahora comprendía su grado de exigencia.

—Está bien señor. Mi jefa, dice que se le harán todos los exámenes médicos necesarios para que ella ingrese al hospital. Tendrá que ir a un consenso médico, se le llama Junta Médica. Si la Junta Médica lo aprueba, se le ingresará —informó de manera cortante y molesta la joven de ojos verdes.

—Muy bien, gracias —respondió, Ignacio —el pequeño uruguayo— con altivez.

Con un simple “*gracias*” se despidió Sofía, la caribeña de espíritu alegre.

—¿Qué pasó allí adentro?

—A ellos hay que tratarlos así, después lo entenderás. Esta gente es así, Sofía— sentenció Ignacio.

—¿Cómo así? No te entiendo Ignacio —replicó Sofía.

—Prejuiciosa, Sofía. A veces no sé de dónde has salido,

eres abogada, ¿no tenés un poco de malicia?

—No lo sé, Ignacio, yo todavía confío en la gente, a pesar de todo lo que me ha pasado, y mira que me han pasado cosas horribles. Mejor no contar.

Así Sofía —la caribeña de espíritu alegre— e Ignacio —el pequeño uruguayo— comenzaron a hacer unos viajes al hospital inglés.

Le hicieron exámenes de todo tipo: de sangre, ginecológicos, menos exámenes neurológicos. Si existía una preexistencia, y ese era el objeto de juzgamiento de la Junta Médica, ningún médico indicó un electroencefalograma o una resonancia, ni siquiera una placa en su cerebro.

La médica general era dulce y generosa, se cayeron bien desde el principio. Conversaron de cómo había llegado a Montevideo, su amor por su pequeño uruguayo, y su carrera en Venezuela. La médica general dulce y generosa como era, la oyó con atención, pero cuando ella subió a la balanza, las cosas cambiaron.

La médica general dulce y generosa, le explicó de la manera más hermosa que pudo, que su gordura no era positiva:

—Sofía, llénate de verduras y hortalizas. Estás en 80 kilos, voy a poner que pesas 79 si me prometes que vas a ponerte a dieta y vas a adelgazar. Esto no le hace bien a tu salud.

—Sí, doctora, se lo prometo.

—Haz ejercicio, sal a caminar, lo que te guste hacer; pero tienes que ejercitarte.

—Sí doctora, tengo la información, pero soy floja e indisciplinada. En adelante mostraré disciplina hacia mi cuerpo y lo cuidaré más.

—Claro. Recuerda, si tu cuerpo está bien, tu salud,

estará bien y no tendrás que venir para acá. Fortalecer tu sistema inmunológico te hará bien, incluso para la supuesta preexistencia esa que tienes. No me pareces enferma ni epiléptica, una epiléptica que hace una carrera de abogacía, hace seguros, trabaja con niños, vende casas, yo no haría tanto en una vida.

Prosiguió:

—Si tú no me dices lo de la epilepsia, no me entero; pero bueno, tengo que pasarte con el neurólogo, por una política del hospital.

—Gracias doctora, muy amable de su parte.

—Ya sabes, tienes que cuidar tu cuerpo. Me lo prometiste.

—Yo siempre cumplo mis promesas, soy una mujer de fe, y las personas de fe siempre cumplen sus promesas.

—Bueno, te remitiré con la neuróloga. Esta doctora es buena, te tratará bien, no te preocupes.

Ella agradeció con cortesía y gentileza que le caracterizaban, y se despidió.

Llegó el día de verse con la ginecóloga feliz. Era la primera vez que veía a una persona tan positiva en todo Montevideo.

—¡Ay, el amor! ¡Lo que uno hace por el amor!

—Me encanta esta historia, es cómo para escribir un libro.

—Sí, creo que algún día escribiré un libro con tanta historia; igual las historias son para contarse.

—Sofía, te tengo que examinar, ya sabes, son políticas de la institución.

—Claro, doctora, le entiendo perfectamente.

—Para ver, te voy a hacer una citología, así que te va a molestar un poquito. Acuéstate, bájate un poquito más, así está bien. Ahora podré examinarte.

—¡Sofía! ¡Estás inflamadísima! ¿Te duele?

—Sí, doctora, me ha dolido mucho. Me duele muchísimo el vientre.

—Te tomo la muestra y hablamos. Ve a cambiarte, quítate la batita y ponte la ropa.

—Tú estás muy inflamada. ¿Cuántas veces al día tenés sexo?

—No lo sé doctora, muchas veces —estaba apenada y sonrojada.

—Sofía, tú sabes que el sexo es natural entre hombre y mujer, y mucho más con esa historia tan hermosa que me has contado, que parece de hadas; pero a veces, las mujeres debemos saber decir que no. ¿Lo sabes?

—Sí, doctora —contestó avergonzada Sofía.

Bueno, te voy a enviar estos óvulos para desinflamar, y te voy a remitir para que te hagan una colposcopia.

—¿Qué es eso doctora?

—¿No sabes qué es una colposcopia?

—Disculpe mi ignorancia doctora, pero en mi país nunca me he practicado ese examen. Creo que no existe, no lo sé; lo único que sé es que no me lo han practicado.

—Bueno una colposcopia, es un examen para determinar si existe riesgo de cáncer. Es bueno que te lo hagas, así sales de duda, ya que no has salido embarazada, es bueno. Y también una mamografía Sofía, ¿está bien?

—Está bien doctora, muchas gracias.

La ginecóloga feliz, la abrazó como si fueran amigas de toda la vida. Le deseo mucha suerte, y le dijo:

—Ojalá quedes en el hospital, eres una buena persona.

—Dios la oiga doctora, y la bendiga. Que esté bien.

Se despidieron de la manera más dulce y cortés, así que ella se fue y le dijo a Ignacio, el pequeño uruguayo:

—Qué doctora más amable, me mandó unos antiinflamatorios, Ignacio... y tengo que hacerme una colposcopia a...todavía no sé cómo pronunciarlo. ¡Ah!, y una mamografía.

—No entiendo para qué tantos exámenes, si la preexistencia la tienes en el cerebro.

—Está bien Ignacio; es bueno hacerse esos exámenes, así salimos de duda.

—¿Cuál duda?

—Bueno, sería bueno saber por qué no he salido embarazada en todo este tiempo.

—¿Tú no te cuidabas?

—Sí, pero no usaba anticonceptivos, que se cuide el hombre. Tú sabes que yo no puedo tomar anticonceptivos, quedaría indefensa, con los anticonvulsivos. Ya hemos hablado de esto y tú quedaste de acuerdo en cuidarte.

—Bueno, tendremos que preguntar qué podemos hacer al respecto.

—¿No quieres tener hijos? —le preguntó Sofía, inquieta, mientras él revisaba las órdenes del hospital.

—Es muy pronto Sofía y lo sabes.

—Sí, es muy pronto. Entonces hay que ordenar las cosas e ir con un ginecólogo que me ponga un método anticonceptivo.

—Además, lo estamos haciendo mucho. Me siento cansada y adolorida. Hoy vamos a descansar, solo eso.

—Está bien, yo respeto tus decisiones, tú sabes que es así.

Sofía se hizo la colposcopia. La ginecóloga de rasgos duros y penetrantes, con voz cortante le dijo:

—Tenés un pólipo.

—¿Un qué? Disculpe.

—Un pólipo.

—¿Tengo que preocuparme?

—No. Tenés que ocuparte.

—¿Qué es un pólipo doctora?

—Es la preexistencia de un posible cáncer.

—¿Cómo? ¿No voy a poder tener hijos?

—Sí, claro. Hay que sacártelo y luego se estudia para ver si es benigno o maligno.

—No hay problema con eso.

Sofía respiró profundamente, como si le quitaran un peso de encima. Pero cuando le contó su experiencia a Ignacio, el pequeño uruguayo, este se preocupó grandemente.

—¡Un pólipo, Sofía! ¿Sabés lo que es eso?

—Sí, es posible que sea un cáncer; no se sabe.

—¡Cáncer! Sofía te estás tomando las cosas a la ligera, ¡un cáncer! Esto hay que tomarlo con cuidado, hay que investigar; ya sabes, la salud es primero. Sin salud no se puede vivir. Qué mala salud tienes Sofía.

—Sí, pero al menos yo busco soluciones, resuelvo, no me deprimó.

—Yo estoy bien Ignacio, si tuviera cáncer, lo sabría.

Cuando llegaron al apartamento leyeron sobre los pólipos, buscaron información. Sofía lloró y lloró.

Se acercó a la ventana y lloró amargamente como si le hubieran quitado el milagro de dar vida.

Él la abrazó con tanto amor como pudo. La abrazó bordeando su cintura, de espalda a ella, luego ella se volteó y la abrazó y la besó con el amor profundo que se tenían.

Le besó cada lágrima que ella había atisbado.

—Y..., ¿si no puedo tener hijos Ignacio?

—Tengo el alma destruida.

—Si no podés tener hijos, yo te amaré igual.

—Yo quiero tener hijos, Ignacio. Lo deseo con todo el alma, con todo el corazón. Es mi mayor deseo, mi mayor anhelo.

—Vamos a descansar, mañana tenemos que hacerte esa mamografía, y salimos de ese hospital. Tantos médicos nos están intoxicando.

—Vamos, ponte la pijama y descansa. Ven, vamos a lavarte la cara.

—Mejor me doy una ducha, ¿puedes abrirme la ducha en agua tibia?

—Claro.

—Yo te preparo el baño y descansa. Mañana será otro día.

Soffa —la caribeña de espíritu alegre— se hizo todos los exámenes que le había solicitado el hospital inglés. Le recordó a Ignacio lo siguiente:

—No fuimos a buscar el bendito informe de la doctora que consultamos; luego no tendremos cómo probar nada.

—¿Probar qué Soffa?

—No lo sé; mi intuición me dice que algo tenemos que probar.

La joven de los ojos verdes reapareció:

—Bueno, a la señora ya se le hicieron los exámenes, tiene que esperar unos 15 días para hacerle llegar los resultados, la conclusión de la Junta Médica.

—Está bien, muchas gracias. Se despidieron con cortesía.

—Soffa, ¿vamos a tomar un café? —la invitó Ignacio.

—Está bien. Tomemos un “cortadito” —Y se sonrió con su pequeño uruguayo.

—¿Estará bien lo que estamos haciendo?

—¿Qué cosa? Este hospital, Sofía. ¿Te gusta?

—Sí, creo que me pueden curar aquí. Tengo fe.

—Ignacio, ¿por qué toda la gente aquí tiene los ojos verdes o azules? ¿Los hacen así?

—Sofía, tú haces una pregunta..., ¿es un hospital inglés. Los ingleses conquistaron esta parte de América. No se mezclaron, aquí hay descendientes de ingleses.

—¿Aquí en Uruguay no hubo mezclas?

—No. De ninguna manera. Los indios charrúas fueron exterminados, no sé bien la historia; creo que eran muy, pero muy salvajes, pero casi todos somos descendientes de europeos.

—Es decir, aquí no se mezclaron como en Venezuela, que todos somos una mezcla.

—No, ahora es que la gente se mezcla, debido a la globalización y a la evolución del tiempo, pero antes no.

—Qué triste, pensó Sofía. Pobres indios, sólo estaban defendiendo sus tierras, luego investigaré bien lo que pasó. Si todos se hubieran mezclado, serían un pueblo más alegre, ¿qué sé yo! Bueno, tal vez ellos son así, porque así son sus ancestros. Cada país tiene su identidad, su historia. Igual creo que son gente muy fuerte y bondadosa, debe ser que no estoy viendo bien o la triste soy yo —pensó.

Pasó algún buen tiempo para que el hospital inglés los llamara. Ignacio, el pequeño uruguayo, se impacientaba.

—¿Hasta cuándo vamos a esperar? Ya ha pasado mucho tiempo.

—Bueno, voy a llamar; pero para estas cosas hay que tener paciencia.

Sofía llamó. A la semana le respondió una médica por teléfono, no se apersonó a atenderla.

La atendió una médica joven, bastante educada:

—Disculpen, pero la Junta Médica ha llegado a la conclusión que la señora Sofía tiene una condición médica grave.

—¿Grave? ¿Cómo que grave? —exclamó molesta, Sofía.

—¿A usted le parece que yo estoy grave? Grave es una persona que convulsiona cada dos minutos. ¡Dios me libre!

—Señora, con una condición epiléptica desde niña se considera que es grave; discúlpenos, pero no se le puede asegurar:

—¿Y en qué informe médico se basaron para concluir eso?

—En el informe médico de la neuróloga que la atendió, y en el informe de su médico neurólogo de Venezuela.

—¿En serio? Sofía estaba enojada en su máxima expresión.

—Si la neuróloga ni siquiera me tocó. La única neuróloga que me atendió y me hizo un examen médico correcto fue la que se pagó por consulta privada. ¿Se basaron en el informe de la médica privada?

—Nosotros no tenemos acceso a esa información.

—No obstante, la neuróloga a la que se me remitió me dijo que había leído el informe de la médica privada, ¿cómo tuvo acceso a esa información?

—Nosotros respetamos el secreto profesional, señora; su petición ha sido denegada.

—Sin embargo, hubiesen sido un poco más respetuosos y nos avisaran con más tiempo. Porque ya ha pasado cerca de dos meses, y si la señora no llama, ustedes no dan respuesta. Nosotros aceptamos su decisión y agradecemos se hayan tomado el tiempo para atendernos, pero debieron por lo menos, avisarnos con tiempo que nuestra petición había sido denegada.

Era todo —replicó Ignacio; quien mantenía la calma a pesar de la angustia y el enojo de Sofía.

Vaya que si existe una preexistencia, ¿por qué no hacerle un electroencefalograma o una resonancia magnética? No se le hicieron exámenes neurológicos que aseguraran tal gravedad.

Ella no entendía cómo una persona que tenía cinco años sin convulsionar, que vivía sin problemas, que tenía el “problema” controlado, no podía contar con buena medicina.

—¡Qué falta de ética! ¿Dónde queda el secreto profesional? —le dijo a Ignacio, el pequeño uruguayo, indignada. Prosiguió:

—Ningún médico de alta jerarquía me vio a la cara. La neuróloga que me hizo el chequeo apenas me vio. Con razón no me veía a la cara. Ya tenía su informe. Con razón no anotó nada, ya tenía su conclusión. ¿Y así sacó un informe tan conclusivo, tan vehemente, tan tristemente conductual?

Ignacio —el pequeño uruguayo— estaba indignado, pero no podía hacer nada; ella ya tenía esa condición. Él solamente quería la mejor atención médica para ella. No tenía palabras para contestarle. Solamente la abrazó y la abrazó.

Cruel historia de quienes son etiquetados como epilépticos. Y de paso con un pólipo producto de tanta medicación que había tomado hasta esos días.

Ignacio la tomó de la mano. La había presentado como su esposa, y le dijo a Sofía:

—Sofía, tomemos algo, quédate tranquila. Igual, ya estás asegurada.

Sofía —la caribeña cuyo espíritu no estaba tan alegre— se fue con Ignacio —su pequeño uruguayo— tomada

de la mano, y caminaron un poco, cada uno con sus pensamientos. Se tomaron un café en un lugar bonito de Montevideo, cosa que abunda en Montevideo.

—Estoy molesta con todo esto, Ignacio. La verdad, no me parece, no lo sé.

—Sofía, quédate tranquila, no fuerces las cosas; igual ya estás asegurada. Viéndolo desde el punto positivo, como tú lo vieras si no estuvieras tan obstinada, te hicieron todos los exámenes gratuitos. Quédate tranquila, ese hospital no era para ti.

—Bueno, sí, viéndolo así, mejor desistir. Dios sabe por qué hace las cosas. Además, las doctoras fueron bien amables conmigo, no puedo decir o quejarme del trato.

—Ellos tienen sus conceptos, y esas cosas se tienen que respetar, solamente se están cuidando, mejor dejarlo así. En el hospital español te van a tratar igual o mejor. Quédate tranquila.

—Lo que me preocupa es el pólipo, estoy preocupada ahora. Antes de venirme yo me hice todos los exámenes y estaba bien. Ahora, resulta que yo tengo un pólipo y que no puedo tener hijos. Mejor vámonos para el apartamento. Por este día fue suficiente.

¡Qué triste ese día! Ignacio —su pequeño uruguayo— le dijo:

—No importa, ¿sabes? Yo siempre te voy a querer y si no podés tener hijos quédate tranquila. Igual yo te quiero así como eres.

Ella lo vio con molestia, y le respondió:

—¡Claro! No te importa, porque tú tienes descendencia; yo me quedaré sola completamente sola, si no puedo tener hijos. Y lloraba a lágrima suelta.

En ese momento no había nada que la consolara, ni el amor tierno que le defería Ignacio, su pequeño

uruguayo, ni el amor intenso que ella le tenía a él. Sólo deseaba en lo profundo de su ser tener un hijo, que le diera la alegría de ser madre. Una bebita, una compañerita tal vez.

Ella fue a los ginecólogos. Hizo una cita en la mutualista con la que se había quedado y el ginecólogo, un tanto frío, le dijo:

—Usted no tiene ningún problema, señora. Se le hace una extracción del pólipo y problema resuelto. Vamos a hacerle todo lo necesario para extraerlo.

De esta manera, el ginecólogo frío, hizo algunos informes y la reenvió a la Clínica de la Mujer de la misma mutualista con una ginecóloga especialista.

La ginecóloga especialista, un poco más humana, le mostró el pólipo, y le transmitió tranquilidad y paz. Le dijo lo siguiente:

—No te preocupes. Esto es nada. ¿Viste? —le mostraba la extracción. Quédate tranquila.

Sofía —la caribeña de espíritu alegre— salió feliz de aquella consulta. Ese bicho raro que habitaba en sus entrañas había salido de su aparato reproductor, y podía respirar tranquila.

Ahora que era una mujer fértil, que podría salir embarazada le dijo a Ignacio, el pequeño uruguayo:

—Quiero cuidarme, puedo quedar embarazada. Estoy comenzando contigo y no tengo certeza de nada. Si bien no puedo tomar pastillas porque los antiepilépticos anulan su efecto, puedo ponerme un aparato, Es mejor cuidarse o te cuidas tú.

A lo que él le respondió:

—Pero cuesta mucho dinero ese aparato que te quieres poner. Yo te quiero Sofía. Lo que tenga que pasar pasará. Por favor prométeme que si tenemos

un hijo, no me vas a dejar. Que vamos a criar a ese niño juntos. Prométemelo. Promételo, que siempre estarás conmigo —y la abrazó con una llave maestra. Estaban en la cama, en esas horas que se hacen largas reflexiones.

Y, ¿cómo jurar tal cosa, sin saber qué va a pasar mañana? Pero al pedirlo con tal vehemencia, ella aceptó y le dijo: —Te lo prometo. Te prometo quererte y amarte infinitamente.

Un día antes de que terminara el verano, le dijo a Ignacio, el pequeño uruguayo:

—Quiero descansar, ir a la playa; hace tiempo que no voy.

—Yo también; hace mucho tiempo que no visito la playa.

Habían visitado los museos arqueológicos, el museo de Torres García, el jardín japonés, el museo Blanes. Ella quería entender la historia de Uruguay, comprender el gentilicio y el pueblo uruguayo y qué mejor que visitando a los museos.

Le daba alegría ir a los museos. Ignacio —el pequeño uruguayo— la complacía, aunque a él no le gustaban. Ir a la playa, era un deseo ambivalente. Él se iba los domingos a casa de su madre con ella o sin ella, a ver a su hija. Y la dejaba sola en su apartamento. Ella se quedaba viendo películas, o leyendo o mandando currículas, que no tuvieron ningún efecto.

Ella había leído de Punta del Este, de ese paraíso donde iba la farándula argentina. ¡Qué encanto!, me recuerda a mi preciosa Isla de Margarita. Debe ser linda conocerla, le diré a Ignacio. Hablaba sola en el apartamento. Hablaba para sus adentros. Y se veía bañándose en esas aguas tan hermosas y espumantes, que quiso y fue

a Punta del Este con Ignacio, el pequeño uruguayo. La madre de Ignacio —el pequeño uruguayo— en uso de su dominio, le dijo a Ignacio: —Pero, ¡están locos, les irá mal! ¿Por qué no van a “La Coronilla”? Insistió e insistió. Llamó a Ignacio —el pequeño uruguayo— para hacerlo desistir; pero él quiso complacerla a ella, y como él ya tenía siete años sin ir a Punta del Este, deseaba ir con ella. Así que la decisión estaba tomada: se irían a Punta del Este.

Capítulo V

Amando en Punta del Este

*“...Si Casapueblo es mi homenaje al Sol,
es también mi ofrenda a la mujer...”*

Carlos Páez Vilaró

Llegaron a una posada de lo más cándida, donde todo quedaba cerca, menos la Avenida Gorlero. Así conocieron Punta del Este, la exótica, donde comienza el Océano Atlántico. Donde se ven las estrellas del fútbol argentino y toda la farándula del jet set internacional. Como pareja los reconocieron. Así que la señora de Ignacio —el pequeño uruguayo— disfrutó de las playas de Punta del Este. Y a pesar de que él sufrió un pequeño episodio por haber dejado los medicamentos, ella disfrutó a Punta del Este. Vieron a Páez Vilaro y a sus amigos, a la Virgen de la Candelaria y su Basílica Azul. Ella pidió tanto a esa hermosa Virgen y lloró. Lloró por un milagro, por tener un hijo que tanto deseaba, lloró por la alegría de contemplarla, lloró por la dicha que le daba la Virgen de conocerla en un lugar tan lejano de su tierra.

Sofía —la caribeña de espíritu alegre— contempló la furia de ese Océano Atlántico buscando la milagrosa Virgen de la Candelaria.

—¿Qué te pasa Océano Atlántico? ¿Por qué tan furioso? ¿Estás tratando de demostrarme tu poder? Me gusta tu fauna marina y tus aguas tan limpias, y tu Virgen que te cuida, y tu faro. ¿Por qué será que todas las costas marinas tienen un faro y una Virgen? Es una similitud; pareciera que el faro es su custodio, quien los guía para

mirar las estrellas y darle visibilidad a los puertos, y la Virgen, la madre amorosa, la representación del amor puro y divino, quien también los protege con su amor. Esto es un cliché, nada nuevo; pero es así, en cada Puerto una Virgen y un faro.

Amó incandescentemente en Punta del Este, y tantos orgasmos tuvieron como sonrisas por tantas contemplaciones. Tanto pescados y comida de mar, como nunca había comido y como siempre había deseado.

Definitivamente Punta del Este sería ese sitio inolvidable, como una pequeña alegría efervescente que se iría con los días cuando llegara el otoño.

Capítulo VI

Mi primer otoño

*“...Del otoño aprendí que aunque
las hojas caigan, el árbol sigue de pie...”*

Anónimo

Cuando el otoño se asomó, Ignacio —el pequeño uruguayo— reunió un dinero y la inscribió en un curso costoso de asistente contable auxiliar; también le enseñaba inglés.

Él tenía buenas intenciones como ella hacia él. El apartamento donde vivían se llenó de moho, humedad. Era frío para comenzar esa estación.

Sofía —la caribeña de espíritu alegre— no encontraba cómo abrigarse, el frío no era su aliado. Ella extrañaba su sol. Su sol caribeño. Y llovía por tres días y no paraba de llover. La gripe comenzó a asomar y ella no sabía qué tomar.

Limpiaba con vehemencia ese moho, y así no podía salir de esa gripe. Colocaba flores y velas aromáticas en el apartamento para darle un poco de calor y que la humedad cediera.

Llamó a la mutualista y le enviaron un médico a domicilio. Él llegó pasado la tarde, cuando Ignacio, el pequeño uruguayo, se fue a tomar su cortado. Ella no podía salir de la casa. Se sentía atrapada. El médico era neurólogo y se ofreció a atenderla. Fue la primera vez que vio luz en las tinieblas.

Cuando ella fue a su consulta, se sintió un poco mejor. Pero no solo eso. El neurólogo le proporcionó los medicamentos a un precio más económico del que lo

venían pagando en las farmacias. Y también pudo dejar el medicamento que le afectó la fertilidad.

Con los arrebatos de ira que a veces tenía, a causa de dicho medicamento, Ignacio, el pequeño uruguayo, después de tanto, se fue a pensar, a deshojar la margarita.

Ella comenzó a llorar amargamente. Él iba a pensar si la quería o no. Después de entregarle su cuerpo, su alma y su vida. Él estaba pensando si la quería. Llamó a su madre, quien estaba en Venezuela, con un llanto que no podía dejarla hablar. Lloró y lloró y ¡cuánto lloró! Y después de secarse las lágrimas arregló el apartamento. Se fue a buscar trabajo. Y ordenó todo como pudo.

No consiguió trabajo. Él le había dicho que si decidía no amarla más la regresaría a Venezuela. Como se devuelven los regalos cuando no te gustan. Como se devuelven las novias cuando no son vírgenes. Como se devuelve una vestimenta que luego no te gusta. Así como si no hubiera pasado nada.

Ella comenzó a hacer su vida, como si no estuviera él. Caminaba por la rambla. Lloraba con su rambla.

Pensaba:

—¿Qué hacer ahora? Nada. Si Ignacio decide que yo me marche, yo no me marchó. Algo comenzaré a hacer, ya estoy haciendo un curso, comenzaré a trabajar y punto. Siempre me he mantenido sola, ni que fuera la primera vez. Hasta que los papeles me lleguen. Si se queda en mi vida, continuamos como estamos, igual buscaré trabajo, no puedo continuar dependiendo de alguien tan inestable. Esto me está afectando. Me está llenando de angustia, ya no aguanto los nervios. Si bien él es una persona bondadosa y tiene buenas intenciones conmigo, no está seguro de sí mismo, y yo tampoco

estoy segura. No estoy a salvo. Respiró profundo, ¡qué pena!, tanto que lo amo. Esto te pasa Sofía por enamorarte demasiado, por entregarte toda, por entregarte sin reservas, ya te habías hecho la ilusión de casarte, tener hijos, tener una casa aquí en Montevideo. ¡Qué ilusa! ¡Tanto que nos amamos en Punta del Este! Claro que tengo carácter, si no fuera del Caribe, nadie lo entendiera; aquí no sale el sol, como sale allá. Mi sol tanto que te odié, tanto que te extraño ahora.

Su diálogo interno fue interrumpido por el timbre. Era Ignacio —el pequeño uruguayo— quien vino a verla.

—¡Hola! —la saludó Ignacio y sonrió.

—¡Hola! —le respondió Sofía, de manera cortante.

—¿A qué vienes? Dijiste que te tomarías quince días para tomar una decisión.

—Sí, pero quería saber cómo estabas —replicó Ignacio, el pequeño uruguayo.

—Estoy bien, ¿no me ves? Tengo la casa ordenada, tengo todo en orden, con lo poco que me dejaste para comer. Llegaron unas cuentas, te las puedes llevar.

—¿Qué has hecho en estos días?

—Buscar trabajo, ir a la iglesia, orar, buscar una solución. Soy abogada, Ignacio. Los abogados estamos programados para buscar soluciones. Ya encontraré una solución para todo esto que me estás haciendo pasar.

—Lo siento, en verdad, perdonadme, lo siento, perdonadme —suplicó de manera vehemente y dulce, Ignacio.

—¿Lo sientes? ¿Sientes que me estés haciendo pasar por este dolor?

Ignacio se acercó a ella, la besó dulcemente. Ella no quiso responder a sus besos.

—Vete Ignacio, vete de esta mierda y no regreses. Estoy cansada de que me trates de esta manera. Yo no me merezco esto, y si tu respuesta es positiva, tienes que venir con flores. Ya no más, ¿lo entendiste?

Ella echó a llorar. Tendida en la cama lloraba y lloraba, porque no entendía tal desprecio a su humanidad. Ignacio trató de ser sutil, de ser bondadoso y amoroso. No era su culpa, sus temores e indecisiones habían nacido con él.

—Perdonadme Sofía, perdonadme. Lo siento mucho, pero mucho —suplicó Ignacio.

La besó dulcemente en la frente y la dejó allí, con sus lágrimas y ella misma; con su fortaleza, a pesar de que su corazón no podía rehacerse si lo pudiera hacer de nuevo.

Un día, regresó Ignacio —el pequeño uruguayo— con flores. Con su mejor ropa, perfumado y agraciado.

—Yo te quiero, Sofía. Lamento todo lo que pasó, tenía voces aturdiéndome mi cabeza.

—¿Y se callaron esas voces? O, ¿volverán de nuevo?

—No lo sé, Sofía. A veces estas cosas pasan.

—Entonces, tendré que vivir pensando en las voces —pensó.

—¿Y qué hacemos ahora Ignacio? Después de este dolor, después de lo que me hiciste pasar.

—Es que tú también Sofía, tienes ese carácter que no ayuda mucho.

—Yo sé que tengo ese carácter que no ayuda mucho, las pastillas que tomo no me ayudan mucho. Pero la dulzura y mi templanza es lo que me caracteriza, porque si yo fuera así, Ignacio, ya me hubiese quitado la vida; pero gracias a este carácter y a esta templanza, he soportado grandes tormentas, gracias a este carácter

he salido airosa de las más grandes tormentas. Así que, Ignacio, esto es lo que me hace fuerte, es lo que me hace ser de una manera única y especial.

—Hay un médico alemán que te puede ayudar Sofía. Yo te quiero ayudar. Yo te quiero amar.

Y con este *“quiero amar”*, a Sofía le tembló el cuerpo, le dio escalofríos, se humedeció, no pudo más, ante aquel beso dulce y húmedo, y entre besos y besos, hicieron el amor todo el día y toda la noche. Amándose un día y otro. Así pasaron el otoño.

Sofía —la caribeña de espíritu alegre— conoció al Dr. Avellaneda, médico con mucha experiencia y escritor, y quien luego sería su amigo y confidente. Con la medicación que le puso Sofía logró quitarse un medicamento de toda la medicación y con la ayuda y supervisión del neurólogo de la mutualista. Estaba feliz al quitarse el ácido valproico, Sofía experimentaba paz y tranquilidad. Entre que la medicación iba bajando y tanto amar y amar con su pequeño uruguayo; en donde cada instante era una aventura de velas, pasión y frutas, Sofía pensaba que en cualquier momento lograría quitarse la medicación y que su condición era menos grave de lo que se había dicho.

Sofía —la caribeña de espíritu alegre— no podía entender nada del curso en el cual había entrado. Mientras iba en el taxi, porque se le había hecho tarde para hacer almuerzo, pensaba:

—¿Qué me pasa? Siempre tengo la mente abierta. La regla de tres, la aprendí cuando niña y ahora ni siquiera puedo procesarla. Solo pienso en el bendito Derecho, como si fuera a comer con el título. Entiendo inglés, italiano y francés, puedo leerlo, ¿por qué me cuesta tanto aprenderlo con Ignacio? Y el cuerpo, ¿por qué

siento el cuerpo tan cansado. ¿Será porque lo hacemos noche y día, noche y día? Respiró profundo. ¿Por qué no se me quita esta gripe? ¿Será porque toda Montevideo tiene gripe? Estoy cansada de los antigripales, los antibióticos, las cosas calientes, los médicos, ¿hasta cuándo? Yo no vine aquí a enfermarme. Yo vine a trabajar, a producir.

Prosiguió.

—Ahora, Ignacio me propone montar un negocio, justamente cuando estoy con esta gripe que no se me quita, y yo le he tenido que decir que no, a esta tremenda oportunidad, porque no puedo. Me la paso en la mutualista, de médico en médico, vivo enferma, no puede ser. ¿Qué le pasa a mi cuerpo? Quisiera despertar y pensar que es un sueño, un mal sueño, y que estoy en mi negocio de bisutería y carteras. Algo lindo como yo. O una librería. Quién quisiera tener una librería aquí en Montevideo, una librería hermosa, me imagino dando conferencias en esa librería, firmando mis libros...

—Señora, estamos en la Benito Blanco, ¿la dejo aquí?

—Sí, perdone. Venía distraída, pensando qué cocinar.

—Está lloviendo, cúbrase, mire que toda Montevideo tiene gripe.

—Sí, gracias. Aquí tiene.

Sofía se bajó del automóvil sonriente como siempre, pero con unas ganas de llorar, que el corazón se le ponía muy apretado.

Y es que Sofía sentía el cuerpo cansado, siempre cansado. Con una gripe interminable. Le habían diagnosticado bronquitis y la llenaron de antibióticos, antigripales y cualquier cantidad de medicinas.

Fueron veinte médicos a los que acudió. Incluso

médicos privados. Ignacio, el pequeño uruguayo, y ella, estaban cansados. Cansados de los médicos y de las gripes, nadie daba con un resultado!

Cuando quedaba sola o cuando estaba en la ducha, lloraba. Lloraba a mares. Y es que no entendía por qué estaba enferma. Por qué no se curaba. Ella rezaba y rezaba. Tenía fe de curarse. Una sanación tenía que venir pronto. El clima le resultaba hostil, no entendía a dónde se iba el sol. Salían a caminar en los días de otoño, cuando el sol se asomaba. Y tomaba un poco de sol. Era un día de alegría para ella.

Le pedía a su pequeño uruguayo salir, caminar, ir al *"shopping"*, ver una película. A él se le reventaban los huesos con su dolor de mandíbula. Pero la complacía. Y era que en esos besos dulces él encontraba su curación. Cuando él se deprimía, ella salía y le llevaba los detalles. Siempre lo sorprendía, intentaba alegrarle el día. Hacían el amor profundo y se quedaban dormidos. Tratava de transmitirle alegría y es que para ella la alegría debía prevalecer, aun cuando la hija de Ignacio —el pequeño uruguayo— la había enviado a la clandestinidad. Así, cuando la madre de Ignacio —el pequeño uruguayo— viviera en el pasado recordando con amargura al padre de Ignacio. Aún cuando los almuerzos de los domingos en esa casa fría de la madre de Ignacio —el pequeño uruguayo— le parecían tristes y solitarios, llenos de amarguras y tristezas. Ella tratava de transmitir alegría. Se acabaron las prórrogas en Uruguay y, como fuera, ella tenía que hacer una salida a algún lugar fuera de esas tierras sureñas y las gripes no cesaban. Tenían que viajar. Ella quería ir a unas tierras calientes. Llegar a Venezuela, ir a Margarita, bañarse en la playa y que su pequeño uruguayo conociera las tierras mágicas donde

ella nació. Pero la madre de Ignacio —el pequeño uruguayo— le dijo que no. Que ella había visto las noticias y que no era momento. Él pensó en Chile. Ella no quería ir al frío chileno. Quería un lugar cálido. Ella le dijo que quería ir a Lima, Perú. Así emprendieron un viaje a Lima, Perú, contactaron a un médico naturista, y hasta pidieron cita.

.

Capítulo VII

Lima, Perú, conocer el Gran Imperio Inca

“...El amor es duro, pero es nuestra esencia, eso es lo que nos eleva por encima de las criaturas...”

Santa Rosa de Lima

Sofía —la caribeña de espíritu ya no tan alegre— tenía un atraso, pero no le dio importancia, siempre se le atrasaba el período menstrual y no salía embarazada. Y aunque ella deseaba tener un hijo con todas sus fuerzas, no le dio importancia. Así compraron los pasajes hasta Lima, Perú.

Llegaron a un hotel sencillo. Y al otro día se vieron con el médico naturista. Era un hombre alto, testarudo, poco amable para unas personas que vienen de Montevideo, Uruguay, en un viaje tan largo. Los trató mal. Le dijo a Sofía —la caribeña de espíritu no tan alegre— que estaba muy enferma, que tenía el vientre hinchado, enfermedades vaginales, bronquitis, y cualquier cantidad de enfermedades más.

Ella lloró con su pequeño uruguayo.

—Yo no sabía que estaba tan jodida, Ignacio.

—¿Cómo puedo estar tan enferma, mi Nacho? Y lloraba. El médico naturista le había mandado tamaño tratamiento como para ganarse miles de dólares. Ellos no llevaban tanto.

En las mañanas vomitaba, no podía cepillarse, se mareaba, no podía contener la orina y el café que tanto le gustaba, no podía ni olerlo. Estaba muy mal Sofía, la caribeña de espíritu ya no tan alegre.

Ella le pidió a Ignacio, su pequeño uruguayo.

—Nacho, por favor, cómprame una prueba de embarazo. Salí negativa y luego positiva. No entendió. Luego al otro día le pidió que le comprara otra.

La noche antes, él le reclamó por tener clamidia. Ella no tenía clamidia ¿Cómo un médico naturista dice que tienes clamidia, sin ni siquiera hacer una prueba en sangre?

Ignacio, el pequeño uruguayo se sintió humillado.

—Ignacio, yo no vivo en el pasado. Yo entierro todo lo que me hace daño. Mi primera relación fue un asco, el hombre me penetró sin mi consentimiento. Y los hombres que tuve también, de una forma u otra, abusaron de mí. Pero yo no tengo nada. Yo estoy sana. No puede ser que esté enferma de eso. No lo creo. Yo creo que ese médico hizo un mal diagnóstico. Yo quiero hacerme una prueba, porque creo que estoy embarazada.

Conocieron por ese entonces a María, una amiga de la Universidad de ella, a quien tenía muchos años sin verla. Ella llegó al hotel y se reunieron. María le habló de las maravillas del Perú y cuántas ganas tenía de conocer al Perú. Y es que el Perú parecía una tierra mágica. La gente sonreía, había bocinas por todas partes. Se parecía a Venezuela en el momento de su expansión, en los que la pobreza y riqueza cohabitaban juntas, sin tensiones.

Así, al amanecer del otro día en ese hotel, ella se hizo la prueba y salió positivo.

—Otro positivo. ¡No lo podía creer! ¡Nacho, Nacho, despierta, mira, es un positivo, es un positivo, estoy embarazada!

Le enseñó el positivo a Ignacio —el pequeño

uruguayo— y él despertó abismado. No entendía ni sabía qué hacer. Ella llamó a María para que le indicara un médico que le podía confirmar el embarazo.

Un embarazo se recibe con alegría. Pero Sofía —la caribeña de espíritu no tan alegre— no tenía el apoyo de su marido. Él había llorado de amargura al saber tal noticia. Ella lloraba al sentirse tan sola, en un lugar extraño.

Con tanta ilusión que venían a disfrutar de Lima, y ahora no podía ni caminar porque se mareaba.

Los dos asistieron a una clínica en Santa María, en Lima. Un médico de lo más educado la atendió, pero vieron que todavía el feto estaba tan pequeño que no se podía ver. En los exámenes de embarazo decía que tenía cuatro semanas. Y que no tenía clamidia. Tal diagnóstico del médico naturista era falso. Ella no tenía el vientre hinchado estaba embarazada.

En un momento donde la mujer necesita al hombre y su apoyo a su lado, Ignacio, el pequeño uruguayo, le había dicho lo siguiente:

—No quería que salieras embarazada en estas circunstancias. Quería disfrutar de la primavera contigo, hacer dieta, caminar por la Rambla, despertarnos temprano y hacer ejercicios, y pedirte matrimonio y darte tu anillito. Esta noticia no me hace feliz, yo estoy enfermo, tú estás enferma. ¿Qué puede salir de todo esto? Yo quería casarme contigo en primavera, con un sol bonito y muchas flores, como tú lo has soñado. Y comprar una casita bonita y pequeña para los dos. Esto me descoloca. No lo sé, no encuentro cómo hacer. Y lloró amarga y desconsoladamente, como si la noticia de la vida fuera lo peor que le había pasado.

Ella respiró lo mejor que pudo, y pensó: —Necesito en

este momento a mi familia, ellos estarían feliz ante tal noticia. Él no me apoyará en este embarazo.

De esta manera, le pidió con tanta vehemencia a Ignacio —el pequeño uruguayo— a su madre: la necesitaba. La quería y la necesitaba.

—Ignacio, sé que los gastos de traer a mi mamá no están en el presupuesto, pero yo necesito a mi mamá. Tráemela por favor.

Y así su madre, a quien tanto extrañaba, y a quien le enviaba todo lo que podía, cuando podía, se embarcó en un viaje veloz hasta Perú.

Ellos hicieron un esfuerzo económico sobrehumano y compraron el pasaje para la mamá de Sofía —la caribeña del espíritu alegre— y se lo enviaron. Su madre hizo un esfuerzo. Viajó por tierra con su hermano menor hasta Maiquetía, Caracas, y se despidieron en el Aeropuerto Internacional de Maiquetía, Caracas, Venezuela, con la nostalgia de dejar a sus nietos en pleno crecimiento y no poder volverlos a ver por un tiempo.

Y es que cuando ella vio a su madre salir por la puerta de salida, ¡no le salía la voz!

Un —¡mamá!, —apenas gritó.

Los nervios la estaban matando al ver a todos salir, venezolanos con sus gorritas multicolor salían alegres al ver otro porvenir.

Cuando al fin se abrazó con su madre después de seis meses de no verla, ¡estaba feliz de poder abrazarla de nuevo! ¡Cuánto extrañar a ese ser humano que le dio la vida!

—¡Mamá, al fin juntas! Y la abrazó fuertemente. Al fin juntas de nuevo. ¡Te extrañé mamá, te quiero mamá!, y lloraba de dicha de poderla ver nuevamente.

—Está bien, hija, tranquila; que esas lágrimas no le

hacen bien al bebé. Quédate tranquila, mamá está aquí. Yo te voy a apoyar en lo que pueda.

Ignacio conoció a la madre de Sofía —la caribeña de espíritu alegre— y se dio cuenta que era india, tan india como la mujer que anidaba el vientre de su futuro hijo.

—Mamá, Ignacio no está feliz con la noticia, pero yo sí lo estoy.

—¿Por qué no estás feliz Ignacio? ¿Qué sucede?

—Sucede, señora, que su hija y yo somos dos personas enfermas.

Ellas restaron importancia al asunto y trataron de ponerse al día tanto como pudieron en los más de ocho meses que tenían sin verse.

Sofía observaba la tristeza de Ignacio. No pudo celebrar el cumpleaños de él como quiso. Quiso hacerle una gran celebración. Algo grande. Pero no pudo. Las náuseas y la ansiedad le ganaban. La tristeza de Ignacio, la contagiaba.

—Extraño mi casita, Ignacio. Quiero regresar a Montevideo.

—¿No te parece ir mejor a Chile, donde hay mejor medicina?

—No, Ignacio. Yo quiero ir a Montevideo, yo le daré un hijo a Montevideo, allá me tratarán bien. Lo sé.

Ella conocía a Montevideo. Chile le parecía demasiado grande, demasiado jactancioso. Demasiado hermoso. ¿Cómo se movilizaría en un lugar desconocido para ella, el cual había conocido en primavera, y en la que fue feliz por unos instantes que le regaló la vida?

Así regresaron a Montevideo, donde Sofía —la caribeña de espíritu alegre— consideraba que era su hogar, donde estaba un apartamento que lo tenía todo. O al menos eso era lo que ella pensaba.

Capítulo VIII

Regreso a Montevideo

*"Hay sonrisas que no son de felicidad,
sino de un modo de llorar con bondad"*

Gabriela Mistral

Luego de observar detenidamente el panorama, y al ver que ella le defería un cariño a su madre, que es muy diferente al de pareja; entendió que Ignacio —el pequeño uruguayo— estaba triste y deprimido; se sentía desplazado por la madre de Sofía y por el bebé que venía en camino.

Y fue tal su desplazamiento, que Ignacio —el pequeño uruguayo— se fue a vivir a casa de su madre.

Cuando le quitaron los medicamentos por una neuróloga nerviosa de la mutualista española, Ignacio —el pequeño uruguayo— no estaba allí. Estaba la madre de Sofía, y es que una señora de sesenta años de edad no entendía ni sabía cómo ubicarse, no sabía la dirección donde estaba, no sabía dónde le quedaba el supermercado, no sabía dónde le quedaba la farmacia. Ignacio —el pequeño uruguayo— las había dejado solas. A ella y a su bebé.

Al quitarle los medicamentos de manera abrupta, se sentía nerviosa, tan nerviosa y ansiosa que no podía oír nada, que hasta la voz de su madre le molestaba. Se sentía sumamente sensible y en un estado total de abandono.

Un ataque epiléptico le sobrevino. Al quitarle las pastillas y es que vivir en la angustia y el desasosiego de un hombre que venía al apartamento prácticamente de

visita, y cuando venía de visita la angustiaba más, sólo le traía amarguras o él venía deprimido.

Su madre, quien vivía con ella en sus treinta mts² se había enfermado de los ojos. No soportaba el frío. No le gustaba la rambla. No le gustaba Montevideo. Solo quería ver a sus nietos. Le exigía a su hija que se casara, que no tenía nada, ni una casa, ni licuadora, ni nada donde vivir.

—Y, ¿si ese hombre te deja? ¿Qué vas a hacer? No estás trabajando.

—Mamá, por favor, deme paz, deme tranquilidad. Ignacio, a su manera me quiere, pero me quiere; no es un hombre de andar con otras mujeres o cosas así. El día que no me quiera más, lo vamos a hablar y listo. Yo lo menos que quiero es discutir, yo lo que quiero es llevar mi embarazo tranquila.

Su madre cedió y no habló más de casarse, pero a la primera oportunidad que tenía le preguntaba a Ignacio:

—¿Por qué no se casan y acaban con los problemas migratorios que tiene Sofía? Le preguntaba la madre de Sofía con un poco de suspicacia.

—La verdad es —dijo Ignacio, pero su hija no se quiere casar porque el vestido no le va a quedar. Ella sólo piensa en el vestido —le replicó Ignacio con sarcasmo.

—Pero mamá, cómo me voy a casar, si me lo preguntó así. Deberíamos casarnos, como si fuera una obligación porque estoy embarazada, como si fuera lo más terrible que él haría en su vida.

Ignacio salió molesto de la sala y dijo:

—Voy a tomarme un cortadito, y a tomar aire, a veces se necesita.

—Está molesto mamá, bien molesto el hombre.

Bueno, como es de suponerse que se moleste cuando le hablan de matrimonio, yo ya no le toco el tema. Yo, sinceramente, lo único que quiero es que mi hijo nazca sano, así que no le diga más nada a ese hombre sobre matrimonio, porque yo no quiero amarrar a hombre con muchacho, nunca fue una táctica o estrategia que yo pensara para casarme con alguien.

—Bueno, hija, tú sabes lo que haces; yo sólo a veces meto mi cuchara para ver si puedo ayudarte, porque yo no los veo bien. Los veo discutiendo, cuando deberían estar felices. Cuando yo estaba embarazada tu papá no me daba problemas. Me daba todo lo que yo pidiera, como si fuera una reina; me trataba mejor que otros días. Así debí quedarme embarazada toda la vida, tal vez así no nos hubiésemos separado, porque para tu padre, la llegada de un hijo era la mayor alegría de su vida, fuese hombre o mujer.

Con el primer ataque de epilepsia que le dio a Sofía al dejar todos los medicamentos en menos de una semana —porque la vida del bebé era lo que había que cuidar— en opinión de la primera neuróloga que vieron, y al ver que Ignacio —el pequeño uruguayo— solo le defirió un par de visitas, que ni siquiera se ocuparon de llevarle comida a su madre, mientras ella la acompañaba en el hospital español, vio la falta de humanidad ante ese ser que solo quería ayudar. Que había atravesado mares y ríos para ayudarlos y para cuidarla. Así que, ella se concentró en su embarazo y en lo que ellos decían o dejaban de decir; trataba de no opinar. Estaba cansada.

Fue medicada con 4 mg de clonazepam diarios. Así ella pasaba su embarazo durmiendo. Ignacio —el pequeño uruguayo— iba. Tenían relaciones y se iba. A veces

salían, tomaban la merienda juntos, y hablaban de cualquier cosa que no fuera el embarazo. Trataban de disfrutar del momento de estar solos, y también de su embarazo.

Ignacio dejaba dinero para que hicieran las compras, porque para él hacer las compras con Sofía —la caribeña de espíritu alegre— era un suplicio. Mas, sin embargo, sí llevaba a su madre a hacer las compras. Tal paradoja para Sofía era algo insoportable. Sin embargo, para mantener la paz entre tantos disgustos que le había ocasionado Ignacio, el pequeño uruguayo, y su madre, y la madre de Sofía, quien en su ignorancia no entendía la forma de vivir de su hija, y para con quien se sentía agradecida de tenerla por lo menos allí haciéndole compañía y comida deliciosa, en todo esas angustias; ella sólo pensaba en su bebé y en qué le deparaba el futuro.

Un día, en un despertar de aquellos en los que el sueño es profundo y maniático, Sofía quería escribirle a su bebé. Le dijo a Ignacio —el pequeño uruguayo— que le comprara un diario, pero nada pasó. Lo buscó en Rivera, pero nada le gustó. Caminó por Pocitos y nada le parecía bonito para su bebito, que todavía no sabía el nombre.

Un día, caminando con su madre por el bello Pocitos, luego de hacer unas compras en una tienda —siempre compraban comida— le dijo a su madre:

—Mamá, necesito un diario para escribirle a mi bebé. Y buscó y buscó en una librería cercana, en esa librería donde hay centenares de libros y allí estaba el libro “... Agenda/libro del embarazo consciente: Inspiraciones, propuestas y prácticas de mindfulness para conectar con tu bebé y vivir plenamente tu embarazo y parto...”

—Plenamente pensó —Mindfulness... ¿Qué será eso de mindfulness? Bueno, igual lo voy a comprar. Son los últimos doscientos pesos que me quedan.

—¿Se lo envuelvo para regalo? —le preguntó el librero.

—Sí. Envuélvame; es un regalo para mí y mi bebé.

Y así, Sofía —la caribeña de espíritu alegre— compartía sus emociones en ese diario. Las veces que podía escribir.

Y fueron muchas las veces que pudo escribir negativamente, y pocas las veces que pudo escribir positivamente. Así que a veces no escribía, solo lloraba a solas con su bebé.

En la semana número veinte escribió poesía. Poesía para el alma que tenía vida y habitaba en ella:

“Dulce amor

Amor puro

Mi corazón se enaltece

Y sólo siento vida dentro de mí

Vida que me has bendecido

Bendición de ahora y siempre

Mi vida ya no será la misma contigo

Ahora me has de llamar

Mamá

Y no hay algo más hermoso

Que saber que estás allí

¡Vida!

¡Por fin vida!

Bendita estoy

Y agradezco a Dios

Por todos los días que has de vivir contigo

Semana Nro. 20. Agenda-Libro del embarazo consciente.

Mindfulness.

No conseguía dormir en las noches. Su vecino, un joven guapo, desconsiderado, armaba fiestas todos los días fuese invierno o verano; sin ninguna consideración al prójimo, como si él fuera el centro del universo. Ella no conseguía conciliar el sueño. Así pasaba los días durmiendo y su madre hacía las comidas que en su tierra no podía cocinar. Se alimentaba bien, comía frutas y verduras. Comía lo que la pancita le pedía. Comía seis veces al día. Le daba mucha hambre. Ella ya no podía compartir la comida con Ignacio, su pequeño uruguayo. Ella lo compartía con su bebé.

Cuando se hizo la ecografía en la que se conoció el sexo, su madre estaba con ella. Ignacio, el pequeño uruguayo, ya estaba en Chile buscando la curación. El trastorno obsesivo compulsivo había regresado con fuerza. Un embarazo, comprar una casa, casarse, eso era mucha presión para él.

La madre de Ignacio —el pequeño uruguayo— no supo del embarazo hasta que estuvo bien avanzado y es que su hijo tenía miedo de contarle. Ella quería a su hijo casado, un hijo fuera del matrimonio, era un pecado enorme para ella. Nuevamente su hijo —a su entender— se había equivocado al embarazarse a una mujer “enferma”, fuera de un matrimonio.

Y es que para una persona con estructuras tan rígidas no puedes hacerle entender que no hay que estar casados para tener hijos, que se puede seguir amando a una persona por lo que es, no por lo que tiene, y que tal problema de salud no era obstáculo para tener hijos ni para vivir una vida. La epilepsia era sólo una etiqueta. Cuando conocieron el sexo del bebé, Sofía —la mujer caribeña— volvió a tener el espíritu alegre, tan alegre como nunca en su vida. ¡Era una niña! Una compañera.

Se llamaría María Rosa. Su pancita crecía, la placenta migró de nuevo. Todo estaba en su lugar y su embarazo comenzó a ser un bálsamo de alegría en aquella vida de angustias y depresiones continuas.

María Rosa había venido a darle alegría.

Ella se comunicaba por correos con su marido. Le comunicó la noticia al saber el sexo. Le compró ropitas de niña, todo rosado como su niña. Todo Rosa.

Ella compró algo de ropa materna, porque a pesar de que logró mantener el peso, y solo engordó lo necesario, nada le servía.

Antes de irse para Chile, en un 17 de noviembre, a un año de conocerse —Ignacio, el pequeño uruguayo— y ella, salieron a cenar. Ella se compró un vestido, un saquito nuevo, ropa interior nueva. Disfrutaron de una comida deliciosa y un postre. Y luego hicieron el amor despacio, como se hace el amor cuando te despidas de una persona para siempre. Él le regaló jazmines y ella le regaló su poesía.

A un año de la relación, ella estaba embarazada y él regresaba a Chile, a verse con su psiquiatra chileno, esta vez solo. A veces la vida da tantas vueltas que parece un círculo en el que te pones a girar como un hámster, y no es sino cuando cambias la perspectiva, que te das cuenta que todo pasa por alguna extraña razón.

Sofía —la caribeña— en su alegría infinita viendo cómo le crecía su pancita, tenía una felicidad indescriptible.

Pero algo comenzó a pasar mal, algo que la angustiaba. Caminaba y le dolía el vientre. No podía ni siquiera ir al cajero. Ir a la feria a comprar las verduras que tanto le gustaba, ya no podía. Le dolía y le dolía.

Al ir a su consulta de control con el único médico de alto riesgo que la atendía, porque la primera

ginecóloga, solamente le preguntaba: —¿Cómo están las convulsiones? Ni siquiera la tocaba, le daba miedo controlarla. Y lo peor, se le pasó la fecha para hacerse el screening. Ignacio —el pequeño uruguayo— y ella, se molestaron con tanto maltrato psicológico; ni siquiera la miraba a la cara, ni siquiera le hablaba como si le molestara controlar a aquella mujer embarazada. Era una médica cualquiera, sin pasión por lo que hacía, sin amor por su trabajo y con una amargura que Sofía —la mujer caribeña de espíritu alegre— no entendía.

De modo que ella resolvió quedarse con el médico de alto riesgo; un viejo de estructuras antiguas, quien le dijo a la enfermera:

—Escuche a la bebé, por favor. Ya estás en el segundo trimestre, hay que hacerte la segunda rutina.

—Está bien, doctor.

—La niña está bien, ¿la escuchas?

—Sí. ¡Es una campeona, como su madre!

La enfermera de maneras simpáticas y nobles, sonrió:

—Todo está bien por aquí, doctor.

Sofía se sentó nuevamente delante del doctor y trató de explicarle su preocupación:

—Doctor, me duele mucho el vientre, ya no aguanto el dolor, no hay nada que pueda tomar.

—No. Es que tu vientre se está expandiendo, todo es normal.

—Doctor, discúlpeme, pero entiéndame, yo estoy preocupada porque me han dicho y de lo que he consultado, que lo mejor es hacerme una cesárea. Ya sé que usted no trae niños al mundo, porque ya usted pasó de allí, pero..., ¿puede por favor remitirme a un buen médico que me pueda atender?

—¿Sabes? Si te remito con un médico, tendrás que

pagar sus honorarios.

—No importa, se hace un esfuerzo y se paga. Lo que me interesa es una buena atención médica.

—Está bien. Te remitiré para la próxima consulta con un médico que dicen que es de Dios.

—Bueno, si es de Dios, entonces es porque es de Dios. ¡Gracias Doctor, por darme una solución, me voy más tranquila!

Así Sofía —la caribeña de espíritu alegre— se fue con alegría. Tomó la cita para los exámenes del segundo trimestre y se sintió más tranquila. Aunque el dolor continuaba y continuaba.

—Este médico es el mejor de Uruguay. No quiero juzgar la medicina de este país, porque es el país de acogida, pero porque ni siquiera me tocó para decirme que todo estaba bien, no entiendo estos dolores, tan fuertes, debe haber una explicación para esto —pensó.

Ese fin de semana fue horrible, no aguantaba el dolor. Llamó a su hermano y a su cuñada:

—Tengo contracciones hermano —le dijo Sofía.

—¿Contracciones? ¿Por qué no vas a la clínica esa dónde estás afiliada?

—Hermano, a mí no me van atender allí.

—Ya fui. Me dijeron que el útero se me está expandiendo. Pásame a la cuñada, a ver qué me dice.

—Ya, te la paso.

—Cuña, ¿cómo estás? —la saludo plácidamente la cuñada.

—Bien, cuña, con mucho dolor; siento que tengo contracciones.

—¿Cómo es el dolor cuña? —explíquese.

—Bueno, cuñada, me duele mucho, como si fuera un dolor de vientre, por la parte del frente, por detrás, no

lo sé, no sé cómo explicarte.

—Bueno, cuñada, a mí me dieron dolores de parto y los dolores comienzan en la espalda, comienza por las caderas, como si se estuvieran abriendo. Yo no creo mami que sean contracciones, yo creo que es el útero que se te está expandiendo, pero ¿por qué mejor no vas al médico?

—¡Ay, cuñada, cómo te explico! Vengo de allá.

Se despidieron y les agradeció por haberla atendido, y por estar pendiente de ella, a pesar de la distancia. Sin embargo, las contracciones que se sienten cuando tienes una niña son diferentes cuando tienes un niño, y la cuñada había tenido varón.

Sofía —la caribeña de espíritu alegre— se vio en el espejo y sonrió al ver a su pancita tan bonita.

—¡Ja,ja,ja! —¡Qué linda pancita, tan bonita! Mire mamá, ¡qué bonita me veo con mi pancita! Estaba desnuda ante la madre, con su pancita. ¿Verdad que me veo bonita mamá?

—Sí, hija. Te ves linda.

Sintió que tenía un ataque. Le dijo —mamá, me viene un ataque.

Respiró, respiró y respiró. Lograron controlarlo y llamaron al médico. Ella estaba llorando sabía que pasaba algo, que no estaba bien.

El médico la refirió a la emergencia. Y como para él no había ataque epiléptico. Le dijo que tomaran un taxi.

Tanta angustia, Dios santo.

Cuando llegaron al hospital español, el ginecólogo de guardia le hizo un eco y le dijo que todo estaba bien. Ella le dijo:

—Doctor, he tenido mucho dolor y también estoy botando flujo. ¿Eso es normal?

—Sí, eso es normal.

—La niña está bien. Todo está normal.

El médico fue indiferente a todas sus preocupaciones y angustias. Y la refirió a un neurólogo.

—¿Le dio un ataque de epilepsia?

—Sí. Me dio algo así, parecido.

—Pero, por favor, ¡si la madre es la incubadora! Tengo que referirte a un neurólogo.

—Pero doctor, pude controlar el episodio, estoy bien. Lo que quiero saber es si mi hija está bien.

—La niña está bien, tú tienes que estar bien. ¿De acuerdo?

Como no había neurólogo, la atendió un médico general. Le dijo que no podía hacer nada, que no viera televisión, que no mantuviera la vista demasiado tiempo fija, que dejara a un lado los celulares. Que descansara, porque hospitalizarla no podía. Ella se fue con sus dolores. Pasó dos horas para tomar un taxi, era tanto el dolor que no aguantaba estar parada bajo la lluvia. Hasta que tomaron un taxi y llegaron a casa. Durmió lo que pudo durante ese fin de semana. Trato de descansar.

—Mamá, el lunes me toca la rutina del segundo trimestre y luego, si siguen los dolores, iré nuevamente por emergencia, a ver si me paran.

Cuando fue a hacerse los exámenes, ya era imposible controlar tales dolores. Ese lunes sufrió tanto dolor que casi le era imposible sostenerse, se mareaba. Estuvo tres horas, entre muestras de sangre y sangre.

Al final agradeció y le dijo a su mamá.

—No aguento más. Vamos por emergencia.

Tocó la puerta de emergencia con desesperación. Le dijo a la enfermera:

—Tengo unos dolores insoportables, no aguento más.

Y que era su primer embarazo. El médico de guardia la examinó. La envió de inmediato a hacerse una ecografía.

Un médico viejo y dulce la aguardaba. La atendieron de inmediato. Ella no entendía tanta rapidez en atenderla. La vieron por arriba y él médico viejo y dulce le dijo:

—Es una niñita, qué bonita. Ella está bien. Tuvo que hacerle un ultrasonido pélvico y allí el médico observó la causa de su dolor: tenía dos centímetros de dilatación. Le dijo ya con un tono de precaución y de preocupación:

—Señora, acuéstese. De aquí no puede salir sino acostada.

Y allí el médico viejo y dulce, llamó y llamó hasta que lo atendieron, hasta que lo oyeron:

—Esta mujer está de alto riesgo. Se le ha bajado la bolsa y tiene dos centímetros de dilatación. Y conversó con la médica jefe de guardia de obstetricia, la cual ordenó lo necesario para su pronta atención.

La sacaron acostada con los pies hacia arriba, con la esperanza de que ella y la niña sobrevivieran. La llevaron a una habitación sola. Su madre estuvo todo el tiempo con ella.

Ella estuvo internada, le hacían el aseo allí en la cama. Le dolía el cuerpo, los oídos, todo. Le habían pinchado todo el cuerpo. Sofía —la mujer caribeña de espíritu alegre— lo soportaba todo de manera estoica. Tenía la esperanza y el optimismo de que su hija llegara a término y se salvara.

Llegaron los médicos de alta jerarquía, le dijeron lo siguiente:

—Usted sabe su condición y la comprende ¿verdad?

—Sí, la entiendo; siempre fue un embarazo de alto riesgo.

—Usted va a pasar un tiempo con nosotros y nosotros la vamos a atender lo mejor que podamos. Vamos a emplear la mayor diligencia y atención médica en usted y su hija.

—Lo sé, y les agradezco. Pero pueden estar seguros de que mi hija llegará a término, tengan fe. Estaba llena de esperanza y de fe.

La madre de Ignacio —el pequeño uruguayo— llegó a hacer una visita. Y es que hay que tener poca sensibilidad para decir que ella lo había predicho todo.

—Yo sabía que María Rosa no iba a llegar a los siete meses. Yo le dije esto a Ignacio, si llega a siete meses, es mucho, con los problemas de salud que tiene Sofía es poco probable que la niña llegue a término.

Y ahora, yo tengo que aguantar está mala energía también. ¡Qué falta de cortesía, ni siquiera se le ocurrió traer un plato de comida caliente y casera a mi madre, quien no ha dormido ni ha comido bien en todos estos días! —pensaba.

—Bueno, por lo menos aceptó quedarse mientras mi mamá va al apartamento a bañarse. Pobre mamá, lo que le ha tocado en estos días, este no era el plan —pensaba, mientras la madre del pequeño uruguayo hablaba y hablaba cosas sin sentido.

—¿Y que ha sabido de Ignacio? ¿Ha hablado con él?

—Sí, yo hablo con él; está bien. Le dije que estabas aquí y se mostró preocupado.

—Sí, ya veo que está muy preocupado —le habló con cierto sarcasmo y sonrió para atenuar la tensión.

La madre de Sofía —la caribeña y de espíritu ya no tan alegre— aprendió a subirse en el ascensor. También aprendió a manejarse en Montevideo. Sofía le había indicado las maneras y cortesías propias del pueblo

uruguayo, le indicó que dejar propina era positivo, que dejara algo de dinero, aunque le diera pena dejarlo, que explicara la dirección y el taxi le llegaría, que fuera cordial con la gente.

—Mamá, nadie sabe lo que estamos pasando, así que trate de mantenerse con cortesía. Hable con el portero de guardia y ellos le ayudarán a tomar el ascensor; son gente amable, son gente buena, sólo es una cuestión cultural. ¿Me entendió?

—Sí, hija.

—Hable con la buena señora del lavadero, ella le lavará la ropa sucia. No se preocupe por pagar, ella sabe que le pagaremos Dese una ducha, descanse, coma algo, no escatime en gastos a la hora de comer. Las cosas que están en la nevera y que se pueden dañar, dónelas. Hable con la señora Rosa, es muy buena. Entréguele todo lo que hay en la nevera que se pueda perder, porque da mucha pena que se pierdan esos alimentos que recién compramos.

—Vaya al apartamento, traiga las cosas que le pedí, sin angustias, con calma. Yo estoy aquí bien atendida, los médicos y enfermeras están pendientes. No se preocupe. Descanse.

Llegar al apartamento, bañarse, comer algo, para regresarse a donde estaba su hija, sin dormir en ningún momento, ni apartar su pensamiento de tanta angustia, a pesar del temple de Sofía, era algo que ya no podía hacer la madre de Sofía. Así que cuando llegó a la portería y habló con el portero calvo y amable, a esa mujer que venía a conocer a su nieta, se le partió el corazón y también comenzó a llorar.

Estaban esas dos mujeres solas y extranjeras, en ese momento donde el padre no se hizo presente, en los

momentos más importantes de la vida de una niña que estaba deseosa por nacer.

Y es que la madre de Ignacio —el pequeño uruguayo— una mujer de ochenta y tres años, que se quejaba de todo y por todo, poco podía aportar que no fuera su pesimismo, y las ganas de que Sofía —la caribeña de espíritu alegre— se marchara. Ella solamente quería ver a la nieta que amaba, a la que había criado según su imagen y semejanza. Ella no esperaba nada de esa nieta que venía al mundo a soportar los vaivenes de la vida. No aprobaba nada de la elección que su hijo había hecho, incluso a Sofía —la caribeña de espíritu alegre— quien le había deferido el amor de una hija.

Capítulo IX

El nacimiento y la muerte prematura de María Rosa

“No diré ‘no llores’ porque no todas las lágrimas son malas”

J.R.R. Tolkien

A los tres días de haber sido internada, Sofía —la mujer caribeña de espíritu alegre— comenzó a sentir los dolores de nuevo, despertó a su madre y le dijo que tenía mucho dolor, que tenía ganas de orinar. Cuando su mamá la secó, le dijo:

—Has botado un flujo muy grande.

—Es el tapón mucoso. Llame al médico.

Llamaron al médico de guardia quien le hizo un examen y le dijo:

—Allí tienes contracciones. No se va a salvar. Seis meses, muy chiquito.

Cruel desafío para un médico que augura la muerte de un ser que está por nacer. En vez de luchar por la vida. Cuando la palabra tiene poder. Los médicos no han entendido el poder de la palabra. Tampoco han entendido que tienen que hacer medicina preventiva, no curativa. Que sus pacientes, aun siendo optimistas deben procurar y luchar por la vida. Y es que Sofía —la caribeña de espíritu alegre— tenía el corazón blando, sentía que se moría con su hija.

Le temblaban las piernas, tenía ganas de vomitar, ya no podía con su alma, estaba a punto de parir. La llevaron en camilla hasta la sala de parto y así su hija nació acompañada por su madre. Fue un día glorioso. En una primavera hermosa, en un parto hermoso. Nació

llorando, como las flores de primavera se abren de par en par. Una niña hermosa, que quería vivir; quien estaba hecha para la longevidad. Seis meses, 860 gramos, una pequeña semilla, un pequeño botón de rosa. María Rosa, se llama María Rosa.

La nena fue llevada por los neonatólogos de inmediato a la sala de cuidados intensivos. Ella lloraba y lloraba. —¿Dios, por qué me das sueños premonitorios? Ya lo había soñado. Había soñado la muerte de su hija y la de ella también.

Le colocaron los antibióticos, su madre y la madre del pequeño uruguayo salieron a comprarle algo de ropa para prematuros, no pudieron ponérsela. No dio el tiempo.

La niña murió a los tres días de nacida.

El padre, no aparecía. Ella estaba cansada de llamarlo. De decirle que se viniera a resolver los asuntos en Montevideo. Hasta que le dijo algo contundente:

—“Ya basta, ya tienes quince días en Santiago de Chile, y yo aquí sola, María Rosa y yo te necesitamos.”

Y al llegar esa noche, ni un beso, ni un abrazo, ni una flor, ni un jazmín. Ignacio, el pequeño uruguayo, llegó frío. Ella estaba molesta. Había parido sola. La había dejado sola cuando más lo necesitó, porque él estaba enfermo. ¿También estuviste enfermo cuando la concebiste? ¿O pensaste que el acto sexual no tendría consecuencias? Vio a la niña con asombro, ella le dio un beso a través de la incubadora y le dijo:

—¡Te amo!

En la madrugada la niña falleció.

Los médicos neonatólogos aparecieron para decirle

que la niña estaba mal, que le habían quitado el respirador y que estaba respondiendo bien, pero que no sabían qué había pasado, que había sufrido un paro respiratorio.

Sofía —la mujer caribeña— y su madre, estaban asustadas. Ya temían lo peor.

—¿Dónde está el padre? —preguntaron.

—En su casa, durmiendo —respondió la madre de Sofía.

—Llámenlo, porque es grave lo que está sucediendo —dijo la médica jefe de neonatología a cargo, la cual fue llamada de emergencia.

Todavía Ignacio —el pequeño uruguayo— tiene la desfachatez de preguntarle a la madre de la mujer caribeña de espíritu alegre, si era necesario que él estuviera allí.

La madre de la mujer caribeña de espíritu alegre le dijo no sé cuántas cosas, y él obligatoriamente apareció. Para él era una prioridad ver a su otra hija a la que tenía un mes sin verla. No era prioridad la hija que estaba luchando por su vida.

¡Qué tristeza tan grande! ¡Qué amor tan profundo! La mujer de espíritu alegre fue dopada con antiepilépticos, sedantes y calmantes.

Tomó a su hija muerta en brazos y se despidió de ella. No podía concebir que era la única forma en que la había tocado. En todos esos días había anhelado besarla y tocarla, ahora ella no estaba en ese cuerpo inerte. Ese cuerpecito que soñó vestir de rosado, de tonos alegres y lazos. Dio instrucciones para bautizarla. No había nadie dispuesto a eso. Una enfermera noble la bautizó, y entre lágrimas, su ángel entregó. Pidió que la vistieran bonito. Pidió que la llevaran a un lugar bonito.

Pidió que como no podía ir al cementerio, le hicieran un entierro noble. Ella se lo merecía.

La enterraron el padre y su abuela materna. Los que auguraron su muerte, los que decían: “...*Si todo sale bien, celebramos...*” los que siempre pensaban con pesimismo, los que siempre pensaron que la niña no nacería por la vía natural. Los que pensaron que la niña nacería dormida, los que auguraron que la niña no nacería “...*si acaso a los 7 meses...*”. Tanto desamor hacia una criatura que apenas ha sido concebida, solo por no cumplir convencionalismos sociales. La vida da sorpresas. Tuvieron problemas para enterrarla. Su padre —Ignacio, el pequeño uruguayo— la reconoció post mortem. Como si con los apellidos se pudiera regresar a la vida.

Estando en el hospital español, apenas a dos días de la muerte, sin poderla enterrar todavía, se apareció Ignacio —el pequeño uruguayo— de manera cortante. Sofía —la mujer caribeña— no entendía nada de lo que por su boca decía:

—Ignacio, ¿estás terminando la relación?

—Sí, Sofía, estoy terminando la relación. Tú y tu mamá extrañan a Venezuela y es mejor que regresen a ella. Tú eres una mujer enferma y el dinero se acaba, y yo no tengo dinero para mantenerte a ti y a tu enfermedad. El dinero se acaba.

Su madre estaba con él. Ella se aseguró que todo se acabara. Que Sofía, la caribeña, no se hiciera más ilusiones.

—Pero Ignacio, se pueden tener más hijos, la vida apenas comienza. Ven dame un abrazo.

—No, Sofía. Lo que estaba manteniendo la relación era la niña. Y la niña está muerta. Es mejor que todo se

acabe ahora.

La madre de la mujer caribeña, también hizo uso de su dominio:

—Recuerda que ella dejó su trabajo, su familia, todo por ti. ¿La vas a ayudar?

—Sí. Yo le voy a dar algo para que se mantengan. Mientras consigue trabajo.

Y así rodaron muchas lágrimas por sus mejillas. No era suficiente dolor con perder a su hija que tanto amaba. También había perdido el amor que ella pensaba que tenía. De qué valieron tantos detalles, tanto ahorrarle el dinero, tanto pasar frío, tanto todo. El tiempo y el amor deferido. La entrega total.

—Está bien, Ignacio. Siempre te amaré.

Al cabo de un largo tiempo llegaron los neurólogos, los psiquiatras. Ella no quería hablar con nadie, ella quería dormir, y sentir que nada había pasado, pensar que todo era una pesadilla.

Le pusieron analgésicos, antiepilépticos y cualquier cantidad de drogas. Estaba obnubilada. No sabía ni entendía todo lo que había pasado.

La mujer caribeña del espíritu alegre tenía el espíritu muerto. Estaba muerta en vida. Lloraba por las calles de Montevideo, respiraba el aire de Navidad. Iban a la Rambla tan hermosa como siempre. Cruzaba las calles sin ver hacia los lados, tal vez si la atropellaba un auto, terminaría con todo y así sería mejor.

Iban al *shopping*, caminaban por las calles de Pocitos, Montevideo; tenía que dispersar su mente. En ella, solamente tenía a su hija muerta, en sus brazos. Qué tristeza. Donó la ropa, los hilos para tejer las mantas, las revistas, todo lo que le recordaba a la niña. Se lo entregó a una lavandera bondadosa, quien fue la única persona

que les defirió una visita.

—¡Qué poca nobleza ante la adversidad! Si estuviera en mi país la casa estuviera llena de gente dándome consuelo, llevándome sopa para socorrer mi alma. Pero ni los venezolanos que conoció se condolecieron de su dolor. Estaba totalmente sola.

Su hermano, en un acto de valentía masculina, le escribió al teléfono del pequeño uruguayo. Todavía no sabe qué le dijo, que lo alteró tanto. Pero él fue enfurecido al apartamento, ordenando que se fueran.

—¿Cuánto quieren para que se vayan de aquí? Váyanse de aquí, váyanse de mi vida, de nuestras vidas.

Creo que el hermano de la mujer caribeña le ofreció unos golpes virtuales, pero ¡hay que ser bien torpe!, porque ¿cómo podría trasladarse el hermano de la mujer caribeña hasta el extremo sur, a golpearlo?

Sólo fue un acto de heroísmo y de impotencia que imponen las distancias, y es que al insultar a su madre, la mujer caribeña buscó ayuda en su embajada. Se quería llevar a su hija. Sabía que había sido víctima de violencia psicológica. Sabía que había recibido maltratos psicológicos, pero ¿cómo defenderse en tierras extrañas?

Así que se fue a la embajada de Venezuela en la República Oriental del Uruguay y contó su historia. Nadie se desnuda, a menos que quieras que te resuelvan el problema. Estaba desolada, triste y desorientada.

El gestor de negocios la atendió con mucha amabilidad. Pedro, el funcionario diplomático, hizo las gestiones para darle toda la orientación posible. Pero la Licenciada, este fue el consejo que le dio:

—¿Cómo lo conociste? —le preguntó.

—Por una red social —le respondió Sofía, la caribeña.

—Mira, ahora que no están los hombres, yo te doy un consejo. Las mujeres nos la damos de arrechísimas, pero nos encanta estar enamoradas. Y cuando estamos enamoradas no pensamos. De hecho, el enamoramiento dura dos años. Toma el dinero que te ofrece, vete por debajito para que te dé el permiso para llevarte a tu hija, y vete para Venezuela. Aquí no tienes nada que hacer. Eso es un asunto doméstico, nosotros no tenemos competencia.

—No entienden. Yo soy abogada. Pero en este momento no puedo pensar como una. Necesito un abogado que me defienda.

Pedro —el abogado diplomático— la entendió. Le dio un abrazo, y en ese abrazo ella sintió que la abrazaba Venezuela. Era un abrazo fraterno, lleno de amor al prójimo.

Las embajadas venezolanas no tienen gente preparada; definitivamente se necesitan más abogados como Pedro, más llenos del hecho de ser humanos y de comprender las tragedias humanas.

Ella agradeció a todos por su tiempo, y quedó en contactarlos para trasladar el cuerpo de la bebé.

Luego de pensarlo un poco le escribió un correo electrónico a Ignacio, el pequeño uruguayo.

“Quiero hablar contigo, sin madres, solo tú y yo. Pon la fecha y la hora”.

Acordaron reunirse en un café cercano a la Rambla, en un lugar donde habían acurrucado besos y amor infinito. Era el fin.

Ella se arregló. Su madre —también dominante— le preguntó a dónde iba. Ella le contestó: —Tengo que verme con Ignacio. Aquí cerca.

—¡Y no me dices!, ¿qué tal si ese hombre te hace algo?

—No me hará nada, estaremos en un lugar público. Ni a él le conviene armar escándalos ni a mí tampoco. Quédese tranquila.

—Me llamas por cualquier cosa. Avisa.

Y es que, después de soportar los insultos de Ignacio, el pequeño uruguayo, la madre también dominante de la mujer caribeña de espíritu no ya tan alegre, estaba predispuesta a cualquier quejumbre.

Al verlo sentado en aquel café, recordó los días de gloria, en los que en ese lugar tomaban café y desayunaban rico.

Lo vio y aun cuando deseaba perdonarlo, cuando deseaba tratarlo con amor, no podía. Se sentía humillada y despojada de todo; como si aquel le hubiese quitado la alegría, la vida, y la ternura en aquel momento que la dejó cuando más lo necesitaba.

Él le preguntó cómo estaba.

—Vuelta mierda —le respondió Sofía, la caribeña de espíritu no ya tan alegre.

Él le contó que en su viaje a Santiago de Chile había hablado con una terapeuta, que la había mandado Dios, que estaba tomando gotas de Bach, que se sentía tranquilo y calmado y que lo que él estaba haciendo más tarde se lo agradecería. Que él estaba tratando de sanar su relación con su madre. Que sucedió algo a los cinco años de su vida que lo marcó para siempre y que la mujer caribeña tenía que sanar la relación con su madre.

Que lamentaba muchísimo todo lo que se habían dicho. Que no quería que todo esto pasara. Que después de tener una relación tan bonita terminarla así no era lo que él esperaba.

—Y, ¿qué esperabas Ignacio, después de todo lo que

hiciste y cómo lo hiciste?

—Tal vez cuando tú y yo sanemos...

—No, Ignacio...Muchísimas humillaciones fueron.

—Te perdonaré cuando sea el momento, pero por ahora no me pidas tal cosa. Y te perdonaré por mí, no por ti; porque para yo poder avanzar tengo que soltar toda esta amargura que llevo por dentro.

—Porque el día que te conté que había sido cruelmente violada por el idiota que se llevó mi virginidad, yo encontré libertad para amarte. Y allí comenzó el verdadero amor hacia ti. Pero tú eso no lo pudiste entender.

Prosiguió.

—Quiero llevarme a la niña, tienes para pagar el traslado. Ya hablé con la Embajada Venezolana. Ellos están haciendo los trámites.

—Ella, ¿no está enterrada? ¿Por qué no dejarlo así?

—¿No puedes hacer eso tan siquiera? —le replicó desafiante Sofía.

—¿Cuánto cuesta eso? —le preguntó Ignacio.

—No lo sé, Ignacio. La embajada se encarga y uno tiene que pagar el pasaje de la niña —le respondió Sofía.

—Bueno, por mí se queda aquí —reafirmó Ignacio, impenetrable.

—Está bien, pero prométeme que vas a cuidar de su memoria y que no vas a permitir que le corten en pedacitos como acostumbran aquí —le suplicó Sofía.

Él hizo un gesto de desaprobación; no prometió nada.

—Quiero que la niña sea reconocida, ella vivió tres días pero vivió —le pidió Sofía.

—Ella está reconocida. Tiene un acta de defunción y yo no me voy a desgastar más en eso.

—Muy bien, gracias. No te desgastes, igual ya no sé para

qué le hace falta tu apellido.

—¿Cuándo vas a llevar el dinero que prometiste? Tu madre me humilló, decirme que yo no valía la pena, que el dinero que yo pedí era mucho para mí. ¿Crees que merezco eso?

—Se los voy a llevar el último día que se vayan. Así me aseguro que se vayan.

—Nos iremos de esta mierda, los pasajes ya están comprados, no queremos estar aquí, Así estoy bien lejos de ti y de tu familia, que bien mal me trataron.

—Vete Sofía; tú y tu madre son igual de cerradas.

—Sí, me voy, pero no porque tú me lo digas, sino porque estoy cansada de tu presencia.

A pesar de tanto amor, a pesar de tanta lujuria, a pesar de haberlo amado tanto, ella sentía que él la trataba como una ladrona. Como si le estuviera quitando el pan de cada día. Por supuesto que tenían el dinero que ella le había pedido. Pero por caridad, como le había dicho después, le dio un dinero. Algo para que se mantuviese mientras encontrara un trabajo. Le hizo firmar recibos. Como si ella le reclamara más tarde dinero alguno por algo que se había ganado, eran lágrimas y paciencia por un hombre que nunca la quiso. Que sólo la disfrutó por su lujuria, que no soportaba verla tan independiente y resolver sus dificultades. Que cuando ella le decía que la epilepsia había sido su fortaleza para hacer de ella cosas más grandes, él la desaprobaba.

Él entendió que nunca podría controlar a aquella mujer. Él la había confinado. No tenía amigos y si los hacía, le molestaba que los hiciera.

Sofía tenía un corazón grande para amar, pero se había olvidado de amarse a ella misma. Sofía había entregado todo a ese ser, quien luego la humilló no sólo a ella, sino

también a su madre, y es que allí comprendió que la mujer que le había quitado su marido era la madre de Ignacio, el pequeño uruguayo.

Así ella compró los pasajes. La madre del pequeño uruguayo, había dado el dinero para que ellas se fueran de sus vidas. La madre de Ignacio —el pequeño uruguayo— se sintió aliviada que esa gente se fuera de su vida. Culpó grandemente a la mujer caribeña de que la niña se hubiese muerto. La culpó y la juzgó.

Así, la madre de la mujer caribeña recogió todo; ella no podía más, le dolía todo. Sangraba a mares, no cumplió su reposo, pasaron la Navidad solas. Compraron comida en abundancia. Ellas recibieron el Año Nuevo solas. Sofía —la mujer caribeña— quería bajar a la Rambla de Pocitos y despedirse así de su adorado Pocitos. El único testigo de sus lágrimas. La madre dominante de Sofía —la caribeña— no se lo permitió. Entonces, recordó las palabras de Ignacio, el pequeño uruguayo: *“Tienes que sanar la relación con tu madre.”*

Se dio cuenta en ese Año Nuevo que su madre se había metido en la vida de pareja entre ellos, que se había apropiado de todo, que había desplazado al pequeño uruguayo, que ella exigía de todo. *“...Y que ese siempre juntas que pronunciaba en ese Año Nuevo...”*

Le dijo:

—No, mamá. Yo tengo que hacer mi familia, yo tengo que rehacer mi vida, olvídense de ese siempre juntas.

Se fue a la Rambla de Pocitos el primero de enero. Comieron un gigantesco helado de la Cigale, y así se despidieron de los helados. Comieron helados en un primer día de Año Nuevo agobiados por el sol, y el verano que comenzaba a asomar.

Se despidió del centro de Montevideo. Envío una carta a

la Embajada diciéndoles —en palabras menos palabras más— lo siguiente: “...A las mujeres no nos gusta estar enamoradas, buscamos el amor para formar familia, es la función biológica para la que estamos hechas... Me voy con el alma destruida... Ignacio no aceptó el traslado. Dejo a mi hija en tierras extrañas.”

La embajada le reventó el teléfono con disculpas. Ella no quiso hablar con nadie, ni menos con alguien que tenía tan poca humanidad en momentos de tan aciago dolor:

Le dijo a su madre:

—Voy a la Rambla, a caminar, tengo que pensar, tengo que caminar.

Bajó a su rambla que tanto amaba y le dijo:

—¿Por qué me quitaste a mi hija? Dime Montevideo ¿qué te hice? ¿Qué te hice para llorar tanto, si yo te amé, qué te hice Montevideo, si lo único que he hecho es dejar mis lágrimas como una inmigrante? Dime, Montevideo, ¿por qué tu gente me envidiaba la relación con Ignacio, cuando yo vivía en un desasosiego con él? ¿Qué te hice Montevideo que amé tanto tu dulce de leche, tus helados, tu comida, y tu gente, qué te hice si amé tanto tu Río de la Plata, qué te hice si amé tanto Punta del Este como si fuera mía? No entiendo, aceptas a todos, menos a mí. ¿Qué me pasó? ¿A dónde se fueron mis fortalezas y mis guías espirituales?

Después de tanto llorar y llorar, caminó y caminó. Se sintió perdida, se despidió de Montevideo y le dijo:

—Adiós. Adiós Montevideo. Te amé. Tú lo sabes. Te amé tanto, que te dejo a mi hija adorada, te amo tanto que te di a una niña hermosa, a una querubín. Cuando regrese no seré la misma, cuando regrese seré otra persona. Seré la madre de la querubín de Uruguay, y la escritora

más grande de todos los tiempos.

Caminó despacio. Un viento le rozó la cara, como si le estuviera dando la razón. Llegó al apartamento con los ojos hinchados, molesta, llena de rabia y de dolor, y le dijo a su madre:

—Ignacio tiene razón. Usted no puede seguir gobernando mi vida, yo regreso a Venezuela, pero no porque usted me lo diga. Tengo todo para quedarme aquí, pero me voy porque por algo me están regresando.

Capítulo X

El Retorno a Venezuela. Un nuevo comienzo

*“El país es medible. La patria es del tamaño
del corazón de quien la quiere”*

Renny Ottolina

Y tenía razón, algo nuevo le estaba esperando en Venezuela.

Llegar a Venezuela fue un suplicio. Lloró tanto como pudo, estaba llena de dolor. No quería regresar.

Llegaron a mediados de enero a conocer el sobrino que no había podido conocer. Su madre estaba desesperada por verlo. Ella no estaba para celebraciones. Ver tantos niños le causaba dolor y tristeza. Conocer a su sobrino en esa tristeza no era confortable.

Ella puso su mejor cara, su mejor sonrisa. Trató de entenderlos a todos.

Solo quería quedarse durmiendo. Y durmiendo. Habló con sus padres y a su hermana, quien estaba sin trabajo, y les dijo:

—Unidos podemos vivir mejor. Con lo que me dio Ignacio voy a comprar un carro para vivir un poco mejor. Pero por ahora, por favor entiéndalo, necesito descansar.

Después del cumpleaños de su sobrino se fue al campo. Su padre no respetó su dolor, solo le preguntaba cuándo compraría el carro. Su madre la forzaba a ver carros. Ella tenía una ansiedad y una tristeza que no podía soportar. En otro momento era fácil. En ese momento en el cual todos esperaban algo de ella. Ella estaba en

otro mundo. Quería solo paz.

Quería gritar y llorar.

Después de ir al campo. Se dio cuenta que aunque el aire del campo le hacía bien, la gente de allí no la dejaba llorar; no la dejaban ser. Y es que ella quería llorar, llorar y llorar.

—A veces el amor duele tanto, que es mejor alejarse de él —pensaba y escribía.

Abrió un blog y empezó a escribir.

A escribir y a escribir. Escribía llorando, no importaba quien lo leyera. Ella sentía que tenía que escribir, porque esa era su mejor terapia para el alma.

Estaba cansada del dominio de su madre:

—Tienes que comprarte blusas, tienes que hacer esto y aquello.

Pronto le dieron trabajo como abogada en su municipio, y tenía trabajo donde no pensar. Pagaba sus cuentas con eso, se hacía masajes antiestrés y vio a una psicóloga.

La psicóloga le mandó flores de Bach, le hizo constelación familiar. Se dio cuenta que no podía seguir viviendo con su madre ni con su padre, que mientras viviera con ellos, la vida le sería tan difícil como ellos la llevaban en ese momento. Sus ancestros la apoyaron.

Con esa fuerza ancestral, le escribió una carta a su madre.

—Estoy cansada de salvarla siempre, de que mi madre cuente conmigo, ¿hasta cuándo? ¿Acaso yo soy la única hija? Yo amo a mis hermanos, pero ya es suficiente. Mis padres son los que tienen que darme la fortaleza. Ya es suficiente. He pasado toda la vida salvando a todos. Es hora de salvarme a mí misma. Si no me amo a mí misma, ¿quién me amará a mí? Tengo que amarme tanto a mí misma, con tanta devoción como amo a

los demás; solo así mi amor será puro, solo así mi amor será incondicional, solo así mereceré que llegue el alma gemela a mi vida. Nadie quiere a las víctimas, nadie quiere a las sufridas, tengo que separarme del linaje materno y hacer mi vida. Esto me traerá ciertos conflictos, ciertos problemas con mi madre, pero luego lo entenderá; entenderá que la autoestima es importante y que nadie tiene derecho a pasar sobre mí. Esto lo reflexionó una y otra vez, antes de escribirlo. Ella amaba a su madre, claro que la amaba; pero tenía que amarla con el desapego emocional con el que se ama a las personas.

Su madre se sintió mal, tan mal que lloró a mares; era hora de amar con desapego. Su hermana quiso joderla, caerle a golpes, ella ni se inmuto; sabía que las crisis son positivas, que algo tenía que salir de allí. Tal vez se iría de la casa, buscaría una habitación donde vivir sola, estaba cansada de los pesares.

Compró el carro, se lo entregó a su papá y cumplió su promesa. El carro estaba. Su hermana dormitaba y veía televisión. Solo se paraba a comer y dormir. ¡Qué vida tan dura! Y aun así ella hacía un drama por todo. Ella se cansó de la hermana, y la dejó en el olvido.

—Amo a mi hermana, pero tengo cosas más importantes que atender; de ahora en adelante, yo soy mi propio proyecto espiritual.

Capítulo XI El despertar

*“...Cuando el ojo no está bloqueado, el resultado es la visión,
Cuando la mente no está bloqueada, el resultado es la
sabiduría, Y cuando el espíritu no está bloqueado,
el resultado es el amor...”*

Proverbio Chino

Comenzó con terapias de autoestima con la psicóloga; lloró por fuerza de la razón. Ya no podía llorar así. La psicóloga le recomendó una formación de coaching ontológico. Y se olvidó del problema. Se fue de su consultorio y le agradeció.

Se sintió estafada. El coaching ontológico nació en Argentina; aplicarlo en un país caribeño, era una locura. Cada gentilicio tiene una forma de ser y actuar, cada región inclusive. Así, cada persona es un universo, y como cada persona es un universo, una unidad de personas en un territorio también lo es. Aplicar coaching ontológico no le servía. Había pagado una formación carísima y no le devolvieron un dinero. Ella entendió que ya no se podía pensar con el corazón. Que siempre había que tomar decisiones en frío. Ella había encontrado un ángel en el cielo, con una formación nueva: Mindfulness.

Era su amiga de muchos años cuando comenzaron juntas la universidad. Cuando hablaban, hablaban de temas profundos. Ella adoraba hablar con Elsy, porque cuando hablaba con ella, sentía que la vida tenía sentido; era una joven que leía y tenía una inteligencia sobrehumana. Sus conversaciones “no eran normales”

para chicas de su edad. Pero ella adoraba esas conversaciones anormales. Siempre aprendía algo de ella: como “paradigma”, qué es cambio de paradigma. Más tarde ejerció derecho de familia y entendió lo que era cambio de paradigma. Recordaba a Elsy.

“Opus Dei”, ¿Qué era eso de lo que su amiga hablaba? Buscaba, investigaba. Más tarde tuvo un novio masón y se lo explicó. Y se acordaba de Elsy.

Veía a Elsy con su causa ambientalista y no la entendía. ¿Por qué tanto afán con el ambiente? Más tarde, cuando en Montevideo el sol azotaba y luego los temporales, cuando empezó a hablarse del cambio climático a nivel global, se acordaba de Elsy.

Entonces Elsy siempre viajó en el pensamiento de Sofía, la caribeña. Ella no sabe cómo Elsy llegó a su teléfono. Le contó en tres líneas lo que había pasado.

“Estuve en Uruguay, mi hija murió, el marido me dejó y ahora regresé”

“Amiga, todo tiene su porqué, busca y trasciende...”

Eso fue todo.

Pero, ¿qué era mindfulnes? Elsy hacía su publicidad para toda Venezuela, para América Latina, para España, para todos los confines de la Tierra. Ella estaba llevando su luz a donde fuera. Y a donde la requirieran.

Sofía —la mujer caribeña— en esa tristeza que no podía calmar, a pesar de psicólogos, neurólogos, masajes, curas de sueño.

—Elsy, mi mente no se calma, ¿qué es eso de mindfulnes? Por favor, amiga, ayúdame.

Ella la llamó.

—Sofía, si tu mente no se calma es porque tienes creencias limitantes que no te dejan vivir en paz. Yo voy a hacer una formación ahora en marzo. Te escribo un

correo, y allí te explico todo. Mándame tu correo por mensajería.

—Ella confió en su amiga. Elsy no haría nada que no fuera correcto.

—Pagó la formación. Y aunque leyó y volvió a leer las láminas no entendió. Necesitaba una explicación.

Fue la mejor inversión de toda su vida.

Nunca la olvidará. La palabra le resonaba como si la hubiese escuchado antes. ¡Claro! ¡Dios mío! Mi hija era una maga, ¡el diario de mi hija! Esa palabra la veía allí. Buscó el diario de su hija con un poco de desespero y lo observó: “Embarazo consciente, mindfulness...” tantas palabras no eran casualidad, eran causalidad.

En esos dos días de formación en donde abrazó a su hermana del alma como si dos almas se abrazaran de toda la vida. Ella lloró. Elsy le preguntó qué quería.

—No quiero seguir con el Derecho. Estoy cansada. Quiero escribir, ser coach, no lo sé; todavía no sé qué quiero, pero estoy cansada del Derecho.

Y es que Sofía —la caribeña— no era una buena abogada. Había sido la mejor alumna de su clase y era la mejor abogada, con un sentido por lo ético y lo humano indescriptible. Ejerció su carrera de forma impecable, con honestidad, con pulcritud, como se hacen las cosas para ella: con sentido de la excelencia. Tenía una capacidad para aprender de manera ilimitada, ni el cielo era su límite. Así trabajaba seguros, familia, mercantil, civil, banca, financiero, tributario, urbanismo, legislaba. Se especializó en derecho administrativo y tanto sabía, que ya los libros aunque siempre contienen la sabiduría para recordar lo que ya sabes, ya no los consultaba. Los tenía todos en su memoria.

Prestó atención a la clase de Elsy. Elsy Mata Marcano

tiene un doctorado en filosofía de Argentina, la tierra que ella tanto soñó conocer. Había ido al Tíbet, Nepal y Bután y conocía y ponía en práctica la sabiduría ancestral de aquel lugar sagrado el Monte Sagarmatha (Monte Himalaya), mientras ella sólo deseaba ser madre. Elsy había sobrepasado fronteras, y su historial de preparación había sobrepasado las hojas, era casi imposible resumirlo.

Desde que vio renacer a Elsy, Sofía sabía que llegaría lejos; pero le parecía loca, le parecía que luchaba sola, no entendía tanta sabiduría en ese ser. Tanta luz, tanta belleza.

Entonces, había llegado a la conclusión: he perdido el tiempo en una Alcaldía que no valora mi trabajo, he perdido el tiempo con hombres que no me han amado, he perdido el tiempo en desaprovechar mis potencialidades. Tengo que escuchar a esta mujer que ahora desarrolla el capital humano.

Entendió que Mindfulness es “Atención consciente para una vida plena”.

Sin pensarlo, ya lo había dicho en aquella Rambla poderosa:

—Mamá, quiero un hombre que me llene de detalles y que me dé una vida plena.

Pero no era un hombre quien se lo iba a dar. Ella misma iba a prestar atención e iba a disfrutar de una vida plena.

Y es que en esos dos días entendió el concepto. Y las preguntas socráticas de su entrenadora le retumbaban en la cabeza: ¿Quién soy? ¿Cuál es mi propósito en la vida? ¿Cuáles son mis potencialidades? ¿Quién es Dios? ¿Dónde reside? ¿Qué es el cuerpo? ¿Cuál es mi sistema de creencias y valores? Y tantas otras...

Elsy la reprogramó. Le hizo una terapia de soltar emociones y así soltó la experiencia de la muerte de su hija, que tanto dolor le causaba. También le enseñó a respirar. Y le dijo unas palabras que siempre recordará: —Amate, cuídate; sé tú misma.

También le enseñó a meditar. Se tomaba tres minutos para hacerlo. Qué difícil es calmar la mente y observar las emociones y manejarlas.

Y el enojo, la ira, la alegría, la tristeza, la calma, son emociones que existen, que pueden programarse como una computadora, que pueden manejarse sin ningún tipo de esfuerzo.

Y empezó a soltar emociones. La terapia de soltar emociones le hizo bien. Tan bien, que la fue empoderando. Soltó todo lo que le hacía daño, todo lo que la castraba, todo lo que le quitaba la paz.

Y así graves crisis se presentaron en esa casa. El problema era Sofía, era Sofía. Era Sofía que no entiende a nadie. Y era que nadie entendía a Sofía.

Comenzó con los principios básicos del mindfulness: no juzgar. Para una abogada que se la pasaba juzgando situaciones y personas, ¡cuán difícil era! Pero para ello estaba la paciencia y la aceptación; y es que aceptar las cosas como son te da el sosiego para vivir una vida mejor. Y así Sofía fue depurando su corazón. No juzgaba; cultivaba la paciencia; aceptaba las cosas como eran; cedía ante las circunstancias; volvía a ser como una niña que estaba aprendiendo de nuevo; dejó atrás los valores anacrónicos y entendió que ninguno le había servido; era hora de tener una mente de principiante.

Sofía había sido programada para el sacrificio. Cuando entendió cómo se sincroniza con la abundancia ilimitada, se dio cuenta que no debía esforzarse. Y

entonces, hizo de estos principios su religión.

Ahora era niña otra vez, respiraba como niña y vivía como niña: Se alegraba con la lluvia y no sólo eso, se bañaba bajo la lluvia. Le habían enseñado que era mala, ¡cosa tan falsa! Empezó a ver lo positivo en lo negativo, y oía los grillos mientras dormía, y las aves cantar al despertar. Daba las gracias por cada despertar, por tener un día más para vivir. Meditaba de día, de noche, al mediodía, y leía todo lo que era positivo; se alejó de las noticias negativas. De todo lo que era negativo. Ya no vivía según el almanaque, vivía el día a día. Su presente. Trataba de olvidar el pasado y vivía en el presente, no pensaba en el futuro.

Pero su entorno, al verla que podía sonreír entre tanto agobio, se enfermó.

Sentía un dolor de garganta, una bola en su garganta que no pasaba. Prestaba atención a los más pequeños detalles y se dio cuenta que había más positivo que negativo para ver.

Al practicar el mindfulness se dio cuenta que todo el poder lo tenía ella; que todo lo que había vivido era el resultado de sus propias acciones. Y que si hubiera entendido esto mucho antes, su vida fuera otra: estaba saliendo del modo piloto. Comenzó a despertar.

Así Sofía —la caribeña— comenzó a meditar tres minutos; a observarse y a observar su entorno. Y sustituyó los valores anacrónicos que tenía por nuevos principios: Mente de principiante, paciencia, no esforzarse, no juzgar, confianza, aceptación, ceder y ser y estar.

Le costó dejar de juzgar, estaba acostumbrada a juzgarlo todo. Pero se sintió niña otra vez. Veía cómo eran sus sobrinos, quienes vivían el presente, que

querían comerse todo en un día, que jugaban con la tierra, que no les importaba si se ensuciaban o no, que veían el vuelo de las mariposas y sonreían, que no le temían a nada.

Y comenzó a entenderlo todo. Se dio cuenta que los miedos que tenía se los habían transmitido sus padres. Eran sus miedos, no los de ella.

Le resultaba más alentador escribir cartas a Elsy, su amiga, su hermana, y ahora su Maestra.

Por alguna razón, escribir le gustaba más que conversar. Tenía capacidad para desarrollar empatía. Pero le costaba.

Resolvió confiar, y un día comenzó a hablar con un extraño. Lo invitó a tomar un café y resultó que el extraño era un médico dermatólogo que le explicó los cambios en su piel. Así ella se ahorró una consulta dermatológica solo con un café.

Siguió escribiendo de todo lo que se le ocurriera. Y es que ese blog era su ventana al mundo. Ya estaba compartiendo con el mundo. Y de a poco se fue ganando el cariño y la admiración de sus amigos los blogueros, que no eran más que grandes escritores, trabajando por un mundo mejor.

Cuando su Maestra le preguntó qué era para ella el mindfulness, ella le escribió:

Mindfulness es prestar atención para tener una vida plena. Para mí, mindfulness es prestar atención al entorno que vivimos sin juzgar, manteniendo un sano equilibrio y cultivando las virtudes. Esto no solo te mantiene sano, sino te mantiene en equilibrio con la naturaleza de donde provenimos, con nuestro origen. Nos da fuerza y sabiduría para tomar decisiones sabias, aprovechar las oportunidades, potenciarnos,

no desgastarnos inútilmente, y mantenernos en una actitud positiva frente a las dificultades y obstáculos que nosotros mismos nos propiciamos. No existen límites, los límites nos los ponemos nosotros mismos. Mientras estemos atentos al detalle y vivamos en el presente, disfrutándolo, amándonos a nosotros mismos, cada día más y más aparecerán oportunidades, buenas alianzas, gente positiva. Te nuclearás con gente hermosa, nada te perturbará, encontrarás paz en tu interior; te sentirás libre de cada cosa que vas soltando, te irás empoderando de ti misma, y todo ello te redundará en ser feliz. No existe maldad o bondad en *mindfulness*, solo existe fluidez o densidad. Cuando entiendes estos dos conceptos puedes saber qué es el sentido de lo ético, fluir como el río, fluir como el Orinoco, como el Caroní, como el Mar del Plata o como el Río de la Plata, implica estar conectados con Dios. Si estás conectado con Dios y te acercas más y más, ya no son los tres minutos de respiración, sino que puedes mantener cinco y hasta diez. Cuando puedes observar la lluvia, las puestas de sol sin tener un solo pensamiento, solo contemplar lo divino de eso, el vuelo de las aves, estás en una conexión divina con Dios y Dios no deja solo a quien se conecta con Él. Es como un hilo de oro que está contigo. Es tu yo y la Divinidad; por eso la moralidad y la ética o escatología de valores, solo te impulsa a crecer personalmente cada día, cada hora, cada momento, con cada observación. El disfrute de la observación implica algo que tienes que corregir. Por ejemplo, hablar de política implica juzgar; en consecuencia, no hablo de política. Dejo que todos tengan su matriz de opinión, eso no implica que yo no tenga la mía; la cual no es buena ni mala, es simplemente mi opinión. No

juzgo sobre las opiniones de los demás, cada quien es libre en el terreno de las emociones. Ya no juzgo a mi papá y su pesimismo, solo lo dejo ser. Tengo que tenerle paciencia, tomo decisiones cuando es necesario. De lo contrario es mi cultivación personal, la paciencia es mi laboratorio, él me enseña a ser paciente. En mindfulness aprendes mediante la observación a ser más ético y más humano, más sensible incluso al dolor humano, al sufrimiento humano. Ahora lo observas y no solo lo entiendes, sino que lo percibes; pero no es para sufrir con ellos, es para elevarte en el entendimiento y mantenerte en el equilibrio. Si sufres con ellos, eliges el camino de sufrimiento. Hacerte más humano es hacerte comprensible al dolor que sienten los demás, no cargar con ellos, y así pensar en cómo mejorar y cómo hacerte transformador y agente de cambios en este mundo que se ha vuelto tan insensible, hostil, negativo, corrupto y viciado. Esto es búsqueda de la iluminación.

Siguió escribiéndole a Elsy.

—Me desperté como la primera vez que llegué de Uruguay. Tenía tiempo que no dormía profundamente. Pero, ¿por qué me duele tanto el cuerpo? Tengo mi período regular, y siento que me estoy desangrando. Por primera vez observé un amanecer bonito, tierno, sosegado, pero no me podía levantar ni meditar. Solo quería dormir y dormir. No tenía fuerzas, ¿por qué me duele tanto el cuerpo? He pasado la mitad del día durmiendo cuando el día de ayer fue un día de agitación, emociones encontradas, mucha fuerza, ¿a dónde fueron mis fuerzas? Estaba reaccionando, no estaba dando respuestas. Desayuné con mucha hambre, comí carbohidratos, necesitaba fuerzas ¿Qué le pasaba a mi

cuerpo? ¿Por qué no lo entendía? Hasta que el mismo respondió, como si la misma naturaleza de mi cuerpo se diera respuestas. Luego de haber dormitado largo rato, empecé a estirarme y a respirar; a estirarme y a respirar; a estirarme y a respirar; y así sucesivamente. Pasaron como diez minutos y ya tenía energías para pasar el día y la noche y amanecer escribiendo un libro, si quisiera. Así empecé a entender a mi cuerpo. No tengo que comer carbohidratos. Comer proteínas, granos, verduras, son la energía que le falta a mi cuerpo. Mucho más si estás en esos días que estás un poco más sensible de lo normal. Cuidar tu cuerpo también es necesario, porque es donde reside tu espíritu. Ver con amor a un niño es lo que hace que te llene de amor; te tienda sus brazos y quiera imitarte. Si ignoras a un niño lo asustas. Hay que estar pendiente de los niños. Es el amor más puro y la energía más potente que te pueden dar. No escatimes en invertir tiempo y dinero en eso, es la mejor inversión que puedes hacer en tu vida. Acepto que si una persona quiera entrar a tu vida entre; pero si viene a molestar tu energía y tu proceso solo ignóralo y verás en cómo se convierte en un aliado y seguidor de lo que haces. El ejemplo de vida que generas con no juzgar, aceptando y cediendo, te libera. Si tienes una ropa interior o íntima bonita, úsala; no esperes a estar delgada o tener pareja para usarla. La ropa se hizo para usarla, no para llevarla al médico, o para cuando tengas una pareja; el último día para mí, es hoy. Lee un libro con consciencia. Al leer un libro conscientemente puedes entender el mensaje que trae. No entendía por qué Ignacio criticaba un libro, lo subrayaba, le colocaba notas; no lo leía, lo estudiaba. Yo podía leer un libro en un día, porque leer para mí es una

distracción. Ahora leer para mí es un entendimiento del ser; es disfrutarlo. Ahora entiendo a los uruguayos, a los chilenos, argentinos, alemanes, peruanos, y a todas las personas descendientes de la cultura europea que conocí. Soy más consciente de sus costumbres. Y también de sus sufrimientos. Perdono a los que me hicieron mal y estoy feliz de haberlos conocidos a todos. ¿Qué fue lo más hermoso del día? Llovió cuando estaba leyendo conscientemente. Olí la tierra mojada, ¡está lloviendo! Me acordé de mi niñez, tomé café al mismo ritmo de la lluvia, despacio. Entendí que la lluvia no es mala, como me programaron. Esa es una creencia limitante, que cuando me mojó me da gripe, bronquitis, y todas las enfermedades respiratorias por haber. La lluvia en medio del verano alivia el sol tan irritante, las plantas se rinden ante ella. Las flores, todas estaban alegres. Llovía de izquierda a derecha, llovía fuerte, y luego espasmódicamente, hasta que terminé mi café. Disfruté la lluvia, disfruté cómo llovía en diagonal y luego horizontalmente. Disfruté el olor a tierra, como cuando niña comimos tierra para saber por qué olía tan rico.

—¡Es tierra! —dijo mi hermana

—¡Es horrible! —dije yo..., pero huele rico... ¿Por qué sabe tan horrible y huele tan rico?...

Ni mi hermana ni yo pudimos entender eso cuando éramos niñas, tampoco pretendo entenderlo ahora. Voy a un ritmo lento, pero seguro. No me esfuerzo por desapehender. No me interesa ver todas las películas, todo al mismo tiempo. Me interesa sacar todo el provecho posible a mindfulness; no doy respuestas. Por ahora disfruto el libro de Kabat Zinn: "El Arte de Vivir Plenamente"; pronto sabrán de mi ensayo. Pronto

entregaré las tareas, pero por ahora sigo trabajando en lo que me hace feliz: escribir, trabajar y mantenerme en el aquí y el ahora.

Y así Sofía comprendió cosas más profundas todavía y le escribió a su Maestra:

“He comprendido que todo sucede según como te sientes. Si te sientes alegre, el mundo te sonríe de manera alegre; si te sientes feliz se te abren las posibilidades y oportunidades. Si te sientes compasivo entiendes y comprendes el sufrimiento ajeno, y hasta puedes ayudarlo de modo positivo. Si te sientes abundante, el dinero te sobra, la comida sobra. Si te sientes solo y abrumado, el mundo será un lugar solo y abrumado. Busco un lugar más tranquilo para vivir. Me llegó una oportunidad de internacionalizar mi carrera, todavía no sé cómo funciona ese newtworking. Pero es un propósito. Lo otro que me tiene muy agotada es el escribir. Yo tengo un desorden mental en ese poemario. Pero no es algo que quiero hacer yo. Existen personas que hacen ese trabajo. Todavía no consigo esa persona. Cuando consiga esa persona tendré el equipo casi armado y digo casi armado porque también ese trabajo necesita marketing; yo tengo una idea del marketing para escritores. Sigo a una bloguera que hace un trabajo muy bueno en eso. Pero no tengo muy claro todos esos conceptos. Así que, aunque quiera, no me las sé todas; es mejor dejárselos a quienes sí se lo saben.

La vida me ha sorprendido gratamente después que me leí las soluciones espirituales de Wayne Dyer y el cambio del mismo autor; entendí el concepto de Dios. Es que Dios nos da todo, y como todo nos los da, de qué vale preocuparse. Así que confeccioné una pequeña oración y hablo todos los días con Él. A veces enciendo

una vela. Y otras veces me inundo de pensamientos positivos. La verdad es que mi vida ha llegado a un 5%, o menos, de pensamientos negativos.

A veces hablo con los pájaros y les pregunto: —¿Por qué no me han dado un concierto hoy? Y al cabo de unos minutos ocurre. Así es mi vida. Siento que todos los días ocurren milagros maravillosos y trascendentes. Ahora quiero mi casa. La visualizo todos los días. No me veo como coaching o entrenadora, porque siento que todavía me falta mucho, pero mucho por depurar.

Anoche, para mí, ocurrió un milagro: de tener 5 o 6 seguidores, de repente obtuve como 80 me gustas y comentarios y veinte seguidores, y siguen sumándose. Me siento muy llena de amor. Tan llena de amor como para entregarle poesía al mundo. Veo a Ignacio y a su madre con compasión. Como veo a mis padres con compasión. Lo que me molesta de mi papá es que se queje tanto y no vea lo grande y hermoso que ha construido. Mi madre sí lo ve. Creo que eso le ha otorgado cierta paz. Quiero irme de casa, porque no quiero estar más acá. Estando sola puedo meditar tranquila, trabajar tranquila y crear tranquila. Me siento muy cansada, físicamente hablando. Siento que el cuerpo me pide un viaje, un descanso. Y de verdad lo deseo mucho, porque siento que he trabajado tanto. Quiero dinero y lo tendré. Si puedes ayudarme en algo de todo lo que te preciso, bienvenida sea. Estoy pidiendo ayuda. No soy tan autosuficiente como para decir lo puedo todo. Por eso, somos seres sociables. Y ahora comprendo esto también. Un día me tomé un café con un señor; pensé que como era viejo tendría algo bueno para decirme. Era un médico, y no solo era médico, era dermatólogo. Me dijo algo muy simple y

sabio: Haz lo que te gusta. Y yo amo hacer lo que estoy haciendo. También por un café me ahorré una consulta dermatológica, por unas manchas que salen en mi piel. Dice que es el sol y que no me estoy protegiendo bien. La verdad es que salgo y no me pongo el protector solar. No era una casualidad que lloviera ese día y me sentara a tomar café con él. Era una enorme causalidad. Las leyes del Universo cada día son más fáciles de entender; sin ningún esfuerzo llegué a casa y así encontré otra oportunidad, en el taxi. Otra entrada de dinero. Ese es otro proyecto. Creo que las oportunidades se dan todos los días, solo tienes que verlas. Estar atentas a ellas. Creo que en ese viaje que quiero hacer saldrán muchas oportunidades. Mantener calmada la mente es un reto, que lo tomo todos los días. Como un ejercicio, mientras más lo practico pienso: ¿de qué me sirven ustedes, pastillas?

Capítulo XII

Isla de Margarita, Venezuela

Encuentro consigo misma y su propósito de vida

“Una vida sin propósito es una muerte prematura”

Johan Wolfgang von Goethe

Y luego, se sintió tan cansada. Sofía —la caribeña— tenía el cuerpo cansado, tan cansado que sintió amigdalitis y una ansiedad por viajar. Tomó un dinero que todavía le quedaba y se fue con sus primos a la Isla de Margarita, en Nueva Esparta. Primero le vino su período menstrual; no le importó, por algo suceden las cosas. Luego empezó a llover en una Isla donde nunca llueve. ¡Qué pena, no podía ir a la playa, meditaba y meditaba! Estaba cansada de meditar cuando llegó a una casa de niños. Era una guardería. La mujer de su primo cuidaba niños. Abrazó a una niña tan triste como ella. Sintió cómo respiraba y comenzó a respirar como ella. Y en ese momento la mente se le puso en blanco, regresó a ser niña de nuevo. Veía a los niños bailando, a otros riendo, a otros jugando. Así es la vida, pensó. Cada niño es un universo distinto, cada ser humano es diferente. Y allí se encontró con su ser.

Apareció el sol y se fue para la playa. Le hicieron un masaje; se encontró con personajes pintorescos y por alguna razón a todos los ayudó.

Apareció el negro de las piedras —un colombiano de ojos dulces— y éste le contó su historia cuando ella estaba a punto de llorar frente a su Mar Caribe infinito. —¡Buenos días, señora! ¿Cómo está?

—¡Buen día! —sonrió ella, dejando escapar una lágrima y tratando de evitar que él las viera.

—Tengo piedras para el amor; para la salud, para la tristeza, las piedras lo curan todo.

—¿Lo curan todo? —le interrogó. Entonces, —¿por qué estás triste, mi negro?

El negro de las piedras —un colombiano de ojos dulces— le contó su historia-

—La madre de mi hijo se fue; me dejó solo con mi hijo. Estoy trabajando muy duro para irme para Cartagena, Colombia; porque aquí ya no se vende mucho, y la vida está muy cara.

—Mi negro, deja las piedras acá, yo te las voy a comprar; pero déjame meditar. Y escucha algo, que no me lo has pedido:

—Todo pasa por una razón, no le des vuelta a las cosas, haz lo que tu corazón te dicte.

El negro se fue agradecido a seguir vendiendo sus alhajas. Con sus ojos dulces a punto de llorar, viéndose a los ojos como si se vieran al corazón, se marchó y se volvieron a ver hasta que ella le pagó.

—¿Le doy un masaje gratuito? Apareció aquella mujer de las manos de seda, y la caribeña del espíritu alegre, tuvo que parar de meditar.

Ella soltó una carcajada y pensó ¡cuánta alegría en medio de la tragedia!

—Si me lo vas a dar gratuito..., ¡claro que sí...!

La mujer de las manos de seda agradeció aquella sonrisa.

—Así es que a uno le gusta que la reciban con una sonrisa, no con amargura. Claro que es gratuito el primero; el segundo tiene que pagar.

—¡Ah, no cargo tanto!...Y así viendo ese mar infinito —

la mujer caribeña del espíritu alegre— sintió las manos de seda en su cuello cansado, en su espalda cansada, sentía que llevaba el mundo en sus espaldas. Se sintió aliviada. Observó que la mujer de las manos de seda no llevaba aretes.

Así que le regaló a la mujer de seda unos aretes de los que le había comprado al negro de las piedras curativas. La mujer de las manos de seda tenía los ojos como dos planetas salidos de sus órbitas, no lo podía creer.

—¡Gracias, gracias, gracias!

—¡Que la vida te siga sorprendiendo! —le gritó la mujer caribeña del espíritu alegre, y se sintió muy contenta al ver tanta alegría en esos ojos caribeños.

—¡Igual, igual, igual! Y salió corriendo y saltando de alegría como niña a la que le regalan un dulce.

—Cuánta alegría por un par de aretes —pensó. Lo que a mí me sobra, a ella le falta ¡Cómo es la vida! ¡Qué inconforme es el ser humano!

Continuó intentando conectarse con su mar Caribe; con ese mar con el que todos la identificaban. En aquellas extranjeras la llamaban caribeña. ¿Caribeña? Bueno, será; caribeña soy. “Con ese color de piel, cómo negar que usted es caribeña...” Siempre se acordaba de aquel hombre que tenía una papelería donde ella imprimía sus cosas y que la había bautizado así: “Caribeña”. Así que en ese momento recordaba a ese hombre y veía a su Mar Caribe. Y hablaba con su mar; que tanto amaba, que tanto extrañaba.

—Si me llamaron como tú es porque has de ser muy especial, ¿cuál es tu poder? Intento conectarme contigo, dime algo, ¿dónde está nuestra conexión? Dime algo. Dame un mensaje. Estoy prestando atención. Ya no soy la misma.

Y entonces la interrumpió aquel salvavidas, que vendía mariscos en esa orilla de playa.

—¿Qué hace tan sola en estas playas, una mujer tan bonita?

—Yo he elegido estar sola, ahora disfruto mi soledad. Yo dejé al hombre que tenía en tierras lejanas, muy lejanas —le respondió la mujer caribeña, del espíritu alegre.

—Yo entregué todo a una mujer, me dejó solo, me dejó sin nada. La amé tanto, más que a mí mismo.

—Has elegido el camino equivocado. Solamente tienes que amarte a ti mismo, como dice el maestro Jesús: Ama a tu prójimo como a ti mismo. ¿Cómo puedes amar a otros si no te amas a ti mismo? —le respondió la mujer caribeña del espíritu alegre, mientras observaba el horizonte y a su Mar Caribe.

Tanta sabiduría en esas palabras, a ese hombre le resonaron como una inspiración. En ese momento lo entendió todo; le preparó unos mariscos como a ella le gustaban y se los ofreció.

—¿Eso es todo lo que tengo que hacer? —todavía con la duda de pensar que no había escuchado bien.

—Eso es todo —le respondió ella con dulzura y serenidad.

Él se despidió con tanto agradecimiento como pudo. Le cobró por los mariscos lo más económico que pudo; si hubiese podido, se los hubiese regalado. Y le dijo:

—Soy salvavidas. Estaré pendiente de ti. El mar está bravo. Cuídate mucho y dile al hombre ese que dejaste en tierras lejanas, que te estás comiendo un “rompecolchón” y que no sabe lo que se pierde.

Cansada porque no encontraba sus respuestas, cuando el Mar Caribe le había dado todas las respuestas, se metió a esa orilla de mar, que todos llaman “Playa El

Agua”.

Y tanto nadó. Tanto se desestresó en esas aguas, que sintió que su Mar Caribe la curaba. Le quitó esa gripe que tenía. Le quitó el dolor en el cuello, en la espalda. Se sintió aliviada. Y pensó —el mar es curativo. Tenía que venir antes.

Pagó las cuentas al negro de las piedras curativas; habló con un señor de muchos años en Playa El Agua, y observó a “Playa el Agua” desde lejos, con su parador turístico, sus tiendas y sus hoteles, sus caballos pastando, flores silvestres por doquier, las aves volando en bandadas. Había estado en el paraíso.

El Mar Caribe le había dado tres respuestas.

Meditó y en esa meditación entendió que tres mensajeros el Mar Caribe le envió.

—Un hombre con piedras curativas eso es igual a “cúrate”.

—Una mujer con un masaje eso es igual a “medita”.

—Un salvavidas buscando amor. El amor no es un salvavidas, el amor es amar con desapego. Hasta ahora has amado con apego, por ello te ha ido mal. El tercer mensaje es “Ama con desapego”

Tres mensajes le había dado el Mar Caribe, y hasta ahora ella lo entendía. —Curaré mi espíritu —pensó.

Y así atravesó las playas solitarias del Mar Caribe tomándose fotos entre orilla de mar y mar, así que observó que aunque una playa era solitaria, se limpiaba así misma.

Su prima Magalis la acompañaba. El mar se está limpiando, por eso está así, sucio.

—Es decir que, ¿el mar suelta lo malo y se queda con lo bueno?

—Sí, el mar sacó lo malo y se limpia, se depura. Asintió

Magalis.

—Ah..., —dijo ella... Gran mensaje mar...Sacar lo malo y quedarse con lo bueno.

Y así caminaron las dos mujeres hasta otra playa concurrida.

Se metió al mar...y el mar la revolcaba, y no había manera de salir.

Una niña surfista salió de la nada como una aparición:

—Si quieres disfrutar del mar tienes que meterte en las profundidades del mar y tomar la ola más grande.

—¿La ola más grande? Así salió del revolcón. Tomó la ola más grande y fluía y fluía.

—Qué hermoso es el mar cuando lo entiendes. Siempre te da un mensaje.

—Ahora tomaré las olas más grandes. Los proyectos más grandes, así me tomen el tiempo que necesito, las olas más grandes se toman su tiempo su espacio. Yo tomaré olas bien enormes y surfearé sobre ellas. Así viviré siempre sobre las olas más grandes.

Las mujeres comenzaron a comer y a hablar:

—Está bien bueno este dulce de lechosa —comentó Sofía, la caribeña.

—Sí, rico, ¿verdad? ¿Te gusta como lo preparé? —le dijo Magalis, la prima.

Así rieron. Rieron y rieron.

—Me están llegando ofertas de trabajo para Uruguay.

—¿Por qué no te vas? Así haces los dólares y ganas un dinero y te vienes luego.

Sofía se quedó viéndola, absorta como en un solo pensamiento.

—Yo solamente quiero escribir libros.

Se metió en el mar. Y estaba decidido. Cuando llegó una ola enorme la disfrutó, nada de revuelcos.

Cuando regrese a Uruguay iré a firmar libros. Estaba decretado y su Mar Caribe la estaba acompañando. ¡Sería escritora!

A su regreso, tenía los pensamientos y los propósitos claros. Sería escritora, haría una inversión para vivir tranquilamente, algún emprendimiento. Estaba en paz. Estaba tranquila consigo misma. Había perdonado a todos y a todas. Se sentía libre, era cuestión de organizar su vida.

Así conoció a Virginia la hacedora de bisutería más hermosa de toda Paraguachí. Conocer a esta alma bondadosa y a su esposo, a sus hijos, la hizo pensar: —yo quiero un hogar así, con vista al mar, donde la familia es unida y feliz. Donde todos confluyen. Donde la vida es muy dulce. Con una casa hermosa llena de bendiciones. Ella le contó su historia, la muerte de su hija, y la paz que había encontrado en la Isla de Margarita. Le pidió que le confeccionará dos docenas entre aretes y collares, ella se los llevaría. Y es que Virginia, es una artista. Dos almas apasionadas por el arte, tanta pasión no era coincidencia. Era causalidad.

—Este será mi negocio, señora Virgina. Podré vivir con ello mientras otros proyectos se me concretan. Y lo fue. Le colocó el nombre de su sobrina, y le iba bien, muy bien con las ventas que hacía.

Su primo la llevó de regreso a su tierra y no sólo eso, logró ver una casa linda. En un lugar paradisíaco donde comenzar una vida: Juan Griego. Aquí sería bueno para escribir —pensó.

Dejó a su primo encargado de la casa, de verla, y de conseguir los números de teléfono del vendedor.

Al despedirse les dijo a todos:

—¡Gracias! ¡Muchas gracias por todo! No tengo cómo

agradecerles lo mucho que hicieron por mí. Ellos no entendieron. Supusieron que darle hospedaje era ya mucho en una isla tan cara. Pero era más que eso. Era agradecerles por haberse encontrado en esa isla caribeña, en cada uno de ellos.

—Nos veremos más pronto de lo que ustedes se imaginan. Y así se marchó.

Capítulo XIII

Regreso veloz a Margarita. Todo comienza a ordenarse

“Las águilas no vuelan bajo”

Héctor Leonardo Mora Santiago

Compró la casa. Quedó con Alberto y su esposa en una fecha para otorgar el documento de compromiso de compra y venta. Regresó a la Isla de Margarita en un viaje veloz. Firmaron y así quedaron obligados por el destino a comprar y vender. Y justo para su cumpleaños la llamaron para firmar el documento definitivo de compraventa. Nada más honroso que tener una casa propia después de tanto tiempo y de tanto desearlo.

—¡Cómo siempre lo soñé! Y es que lo había escrito y lo había dicho. Quiero una casa en Margarita, en Juan Griego. Y al escribirlo y decirlo, tal cosa ocurrió como un milagro de vida.

Habló con su madre y trajo tantos regalos como pudo a Ciudad Guayana, su tierra mágica, con el poco dinero que se llevó. No le habló de la compra de la casa. Sólo le dijo que iría por negocios. No le dijo nada a nadie. Sólo le dijo:

—Tengo negocios que hacer en Margarita. De esta manera, regresó con la noticia de que estaba comprando una casa en la Isla y que se iría pronto.

Su hermana, con la que llevaba años de disgustos, y a la cual había soltado había conseguido trabajo.

Y es que dos hermanas que se aman tanto y no pueden resolver sus diferencias, hace pensar que algo no fluye, son como el ying y el yang. Se complementan. Como el

Caroní y el Orinoco. Pero esto era incomprensible a los ojos de su hermana menor: Sofía lo entendía. Verónica no.

Al conseguir trabajo Verónica; su papá trabajando en el vehículo que había comprado; su madre dedicada al hogar; como siempre debió ser. Entonces, todo empezó a ordenarse y Sofía —la caribeña de espíritu alegre— ya no tenía el espíritu alegre, se había hecho etérea para escribir y servir; para amar y ser amada, para encontrarse con su hija y para abrazar a otras almas.

Capítulo XIV

Ahora sé, qué hago

“¡Y ante todo está el mar! ¡El mar!...Ritmo de divagaciones.

¡El Mar! Con su baba y con su epilepsia”

Oliverio Gironde

Sofía —la caribeña— comenzó a escribir tanto, que se sentía cansada. Fue al médico neurólogo y entendió que las dosis que estaba tomando eran muy altas.

—Sofía, eres epiléptica desde niña, ¿cómo pretendes que te quite el tratamiento?

—Usted no me lo va a quitar. Todo va a ser de manera controlada.

—Por ahora necesito que usted me controle.

—No se puede Sofía, no se puede —replicó de forma negativa el médico.

—Sí, se puede ¿Usted tiene miedo? Porque yo no tengo miedo —replicó Sofía.

El médico la miraba y la miraba. Y no podía creer que aquella mujer ansiosa, victimizada, que daba de más, no era ella.

—Es que has adelgazado, por eso el tratamiento te está haciendo efecto.

—He adelgazado porque me acepté como soy. Al amarme a mí misma, sin recriminaciones de ningún tipo, he dejado que mi cuerpo haga su trabajo. Ahora como despacio. Estaba gorda, porque comía por ansiedad. Ahora como de todo. Y estoy feliz. Adelgazo y adelgazo hasta el punto que me visualizo tan hermosa como mi alma.

—Quiero saber qué estás haciendo. Eres otra persona.

Cuál es tu número para agregarte a mis contactos.

Ella le dictó el número.

—Aquí tengo otro número; bueno, déjame anotarte como “la nueva Sofía”.

Y así la añadió.

—Ese número que usted tiene es el de Uruguay; bórralo. Ya no es mi número. Esta es mi línea, siempre lo fue. Estoy haciendo mindfulness.

—¿Y qué es eso?

—Bueno, le explico... Llevo un blog, y ahora pienso que mi propósito de vida es escribir.

—Y...¿no regresarás a Uruguay?

—Sí, a firmar libros. A vender muchos libros.

—Y me curaré con el poder de la respiración y de la meditación; me curaré. Y por supuesto siempre con Dios adelante.

Así que se marchó del consultorio con una prescripción médica: media pastilla por las noches, de cada una. Le redujo la medicación a la mitad. Se despidió de su amigo el médico y se fue. Confiando en que la voluntad de Dios era la curación de su cuerpo.

Capítulo XV

Amando a su poesía

Los hombres no me han hecho mujer

La poesía me ha hecho mujer

Con él quiero que sea mi primera vez

Como uno solo

Como un solo cuerpo

Karem Suárez

Sofía —la caribeña— entendió que no toda persona que entra en su vida llega para quedarse. De todas tenía que aprender. Así conoció al poeta larense Daniel Verástegui, quien se enamoró de ella, sin conocerla. Entonces él le dijo algo muy sabio que jamás olvidará: “...Esa es tu poesía, ámala, vívela, tu poesía es libre, porque es un reflejo de tu alma...”

Ella agradeció al Universo haber conocido a Daniel. Sofía autoeditó sus poemas y él la ayudó a autopublicar. Se dio cuenta que la complicación estribaba en tener los programas. Por ejemplo, la portada tenía que hacerla un diseñador gráfico, pero ella no tenía dinero para pagar uno. Ante tantas excusas, le dijo a Daniel que le hiciera una. No quedó muy feliz con el trabajo terminado, pero era su trabajo. Y por muy poco que ella le había dado, y él le había dado tanto. Ella lo dejó así. Y lo agradeció. Sofía —la caribeña— sabía que vendrían tiempos mejores y que cuando su libro saliera a venderse públicamente, su portada sería otra.

Autopublicar su poesía fue lo mejor que le pasó; comenzó a ver su poesía de manera diferente. Y luego hablaba en versos y muy pocas veces en prosa. Le

gustaba la majestuosidad de la poesía. La amaba. Y no sólo eso: Entendió la poesía como una forma de despertar conciencias. Esa era su misión en la vida. A través de la escritura despertaría conciencias.

—Estoy muy feliz. Siento que he renacido de mis cenizas, siento que puedo decirles a otros que pueden vibrar en positivo, y hacer lo que quieran. Estoy en el más elevado nivel de gratitud: puedo observar mis pensamientos y manejarlos; tengo la paz y el compromiso para cumplir mis sueños; mi misión de vida es escribir. Escribiré tanta poesía que el mundo conocerá mi nombre. Lo escribió en un diario que llevaba, y se lo reservó para sí misma. Ahora viviría bien. Estaba feliz.

Capítulo XVI

Cultivando el desapego

*“Desapegarse no es ser insensible, sino ser independiente,
amar sin miedo, a la pérdida, sin posesión, libre...”*

Walter Riso

Sofía —la caribeña— asumió una posición de neutralidad ante las situaciones que vivía su país. Pero le dolía tanto. Tanto dolor y tanto sufrimiento en el mundo.

Al vivir en modo neutral, estando atenta a los acontecimientos que se viven como si fueras un tercero, vives plenamente. Sientes dolor, pero lo reconoces y puedes manejarlo de modo positivo. Así se atraviesan las crisis, viviendo de modo neutral, observando y dejando que todo pase; porque los tiempos de Dios son perfectos y Dios gobierna lo que tú haces y tus acciones y propósitos. De modo que como tú te visualices al tener la mente en blanco sin preocupaciones, allí liberándote de las preocupaciones das paso a la abundancia y al cumplimiento de tus objetivos y metas.

Se desapegó de sus padres, de sus hermanos, sus sobrinos, y todo el que le coartaba la libertad o quien le hiciera una exigencia. Las cosas se harían en su tiempo y a su ritmo. No en los tiempos de los demás.

Amaba a sus sobrinos más que nada en el mundo, amaba a sus padres, a sus hermanos; pero mientras más se desapegaba de ellos más los amaba y los comprendía.

Esas situaciones que se presentan y que hacen que la piedad filial sea compasiva, tierna y amorosa, Sofía

también la vivía.

Se desapegó de sus carencias afectivas y dinerarias. Vendió sus libros; regaló lo que le quedó de María Rosa. Le dijo a su madre:

—Estoy segura que vendrá algo para mí, algo mejor. Mi hija era un alma vieja, por eso duró tan poquito. Vino a enseñarme que tenía un propósito de vida. No juzgaré más lo que pasó. Lo que pasó, pasó porque tenía que pasar.

—Sí, hija. Sé que cuando tengas otro hijo, tendrás mucho dinero para comprarle todo lo que quieras y lo que necesites.

—Ustedes estarán bien mamá. Siempre tendrán. Mientras yo tenga. Ustedes tendrán.

Fue como un pacto de amor entre madre e hija. Pero mucho le dolía que su padre y su madre no lograban entenderse. Y que aunque meditaba y meditaba, nada podía hacer para que ellos soltarán tanta rabia acumulada.

Así que se mantuvo en neutralidad. Dejó de interferir. Y empezó a vivir plenamente. Sus negocios y emprendimientos iban bien. Todo le funcionaba. Y es que los tiempos de Dios son perfectos.

Escribió y escribió en ese blog que era su conexión con el mundo. Y siempre en modo positivo. Amaba a Venezuela.

Capítulo XVII

Venezuela, tierra mágica

*“...Venezuela con todo su hierro y su petróleo, nunca valdrá
más que sus habitantes...”*

Renny Ottolina

Le escribió a Elsy lo mucho que amaba a Venezuela y quería quedarse allí y viajar y viajar. Pero su base de operaciones era Venezuela. Así que le escribió.

—Hermana: Venezuela es un país bendito, es una tierra mágica. Está lleno de luz por donde quiera. Puedo decir con conocimiento de causa que hay cuatro velas de iluminación consciente en Venezuela. Emergeremos de nuestras cenizas antes de lo esperado y lo pronosticado. Venezuela es un país de acontecimientos no de pronósticos. Los actores negativos se irán. Y quedará la buena semilla. Buenos gobernantes. Buena gente. ¡Cómo siempre lo hemos sido! Los venezolanos que están en el extranjero vendrán con mucho dinero ganado arduamente, con el sudor de su frente. Y por supuesto, la iniciativa privada dará lugar a mucha mano de obra. Seremos un país pacífico, como siempre lo hemos sido. Seremos libres y afrontaremos los desafíos de los nuevos tiempos que están por venir. Pachamama es generosa con nosotros. Y siempre lo será. La honramos y la veneramos, porque ella ha sido bendita con nosotros; en tiempo de escasez siempre nos dio de comer. Amo a mi familia más que nunca. Me iré a la Isla de Margarita, porque las islas evolucionan. Así me siento yo, en un eterno evolucionar. Estoy comenzando de cero. Me visualizo próspera y abundante. Me visualizo

amada y muy amada; con un hogar lleno de armonía, con hijos conscientes. Me visualizo escribiendo muchos libros; ya estoy terminando uno y comenzando otro. Mi creatividad es ilimitada. Mi misión y propósito de vida es en todo amar y servir, como decía San Ignacio de Loyola. Y no es otra cosa que a través de lo que hago.

Prosiguió:

—Estoy cansada de la publicidad negativa que le hacen a Venezuela. Sabrá Dios quién habrá informado asertivamente sobre los acontecimientos que ocurren en Venezuela. Han utilizado a las masas como siempre. Los genios del marketing han ganado mucho dinero con la crisis venezolana. Es que acaso el que se va a morir... muere en dónde sea. Eso está escrito. Observo los acontecimientos y ninguna sociedad es segura. Todos están viviendo sus crisis. Esa falsa idea de felicidad que venden, es sólo marketing. El que tiene paz tiene felicidad, amor, dinero, y no hay que buscarlo afuera. Está dentro de ti. A mí se me multiplica el dinero día a día. Es algo extraordinario. No lo puedo creer. El hecho de que ayude a mis papás, a mi familia, a mis amigos, de manera amorosa, hace que se me multiplique todo. Inclusive la comida.

Hay armonía en mi casa, tanta, que en cualquier momento lo de mi padre y mi madre se solucionará, es cuestión de paciencia.

Ahora, sin darme cuenta, la gente viene hacia mí y me pide consejos. Es como si estuviera guiando a otros. Yo no tengo herramientas para eso. Me siento feliz; ¿cómo pude irme de mi tierra, cuándo más me necesitaban?

Y así Sofía —la caribeña— con su sabiduría que cultivaba todos los días, día a día, pidiéndole a Dios, al que había sentido como una energía que iluminaba su

alma, a los ángeles que siempre la acompañaron donde ella fuese y a la Virgen Del Valle, que tanto amaba. Todos los días aprendía algo. Mente de principiante — pensaba.

Capítulo XVIII

La paz habita en mí

“...La paz viene de adentro, no la busques afuera...”

Buddha

Sofía —la caribeña— nunca tuvo el espíritu alegre, tan alegre como ahora; se sentía única, como su ser. Esa unicidad que le otorgaba sabiduría.

Le hablaba a todos y transmitía paz con su voz dulce y generosa, reconocía sus defectos, y sus emociones y podía manejarlas.

Cuando escribía y pensaba, lo hacía con asertividad. Nunca tuvo tanta paz en su mente y en su espíritu como ahora. Oraba desde el agradecimiento.

“Señor, mi Dios: tú que eres omnipotente, omnisciente y omnipresente en todas tus formas de hacerte sentir y ver, te pido y te encomiendo a mis padres, a mis hermanos, a mis sobrinos, a mi familia, a mi país, a la humanidad. Te doy gracias Señor Padre/Madre por este momento tan celestial, te doy gracias Padre/Madre porque te he reconocido en los cuatro elementos. Te doy gracias por este nuevo día, por este nuevo amanecer, por este día tan positivo que afloras para mí. Te doy gracias Padre/Madre, por darme todo lo que tengo y todo lo que soy. Te doy gracias Padre/Madre por todas las cosas etéreas y formidables que haces para mí. Te doy gracias Divinidad porque en el Universo en que habitas y en todas las constelaciones, tanto en el Cielo como en Tierra, haces grandes obras, y tú eres el único, el único sanador, en tus tiempos perfectos y en tus ritmos perfectos. Siento mucho haberte fallado, lo siento mucho, mucho, mucho. Perdóname, déjame fluir

como las aves, como los ríos y como las flores silvestres. Te amo mucho, te amo de aquí al infinito, ¡no sabes cuánto! Gracias Universo, Gracias Divinidad, Gracias Padre/Madre. En ti confío.”

La fuerza espiritual que tenía Sofía —la caribeña— no era casualidad. Era hija de blancos, negros y de indios, muy de indios. Reconocía a sus ancestros y le daba gracias por ser parte de ellos.

“Gracias Pachamama, celebro el día en que nací en esta tierra generosa. En el que abrí los ojos en esta tierra bendita. Celebro el día en el que escogí a los padres que escogí. Mi alma está agradecida. Estoy realmente agradecida de ser hija de indios, perdono a mis hermanos españoles yo también soy española. Soy producto de una multiculturalidad que hace que mi mente sea tan abierta. Te agradezco ser hija de quienes soy y cómo soy. Acepto todas tus bendiciones y te doy humildes gracias por ser lo que soy. Mi fuerza espiritual reside en el hecho de que mis ancestros siempre me han ayudado y me han llevado a donde tengo que ir. Estoy realmente agradecida con ellos.”

Capítulo XIX

Cuando los pensamientos tienen poder

*“El que puede cambiar sus pensamientos,
puede cambiar su destino”*

Stephen Crann

Un día, se levantó con tanta tristeza pensando en su bebé. ¿Qué le había pasado a su ser?

—Todo esto está en mi mente, el cual es muy diferente a mi cerebro. Tengo la audición de las águilas, la visión de las águilas, ¿por qué me siento triste? Obvio, estoy pensando en Montevideo. Estoy pensando que tuvieron la culpa de la muerte de mi hija. Yo soy resultado de mis propias acciones, de mis propios pensamientos. Yo me fui llorando y llegué llorando. El que quiere migrar tiene que hacerlo conscientemente, tiene que reconocerse en el sitio de acogida, tiene que sentirse como ciudadano del mundo. Yo soy una ciudadana del mundo. Solo que elegí Venezuela para nacer y para vivir. Venezuela es un país bendito por la mano de la Divinidad; lo que está pasando en Venezuela muy pronto se revertirá. Atravesar las crisis con plenitud implica observar tus emociones, reconocerlas y manejarlas. Nadie en esta vida está lejos de emocionarse, porque todos tenemos un cerebro límbico; entonces deja de llorar como una estúpida. María Rosa tenía que morir porque yo no estaba preparada para un embarazo consciente. Mi hija vino a enseñarme. Lo que pasé en Montevideo fue solo una experiencia. Para aprender a vivir lo que me queda de vida he abandonado mis temores. La vida es una

sola y comienza aquí y ahora. Puedo ponerme a bailar y sonreír solo porque quiero sonreír; hay una sola razón para estar contenta: ¡estoy viva! Siempre aprecié la vida. ¿Por qué dejo que la tristeza, el miedo, dolor ajeno, influyan sobre mí? Tengo el amor incondicional a mil, amo incondicionalmente a mi prójimo, pero primero debo amarme a mí misma, con tanta devoción como los amo a ellos, es así. Así es como la gente crece, ese es el secreto de los exitosos, de los que arriesgan todo, de los que viven a pesar de las tragedias —respiro profundo. Ni siquiera he meditado y llego a esta conclusión. ¡Qué diálogo interno tan poderoso tienes, Sofía!

Respiró profundo y siguió pensando en su habitación.

—Nada ni nadie tienen poder sobre mí, soy amor y doy amor, soy paz y permanezco en paz, soy prosperidad y permanezco en prosperidad. Visualizo a Venezuela, libre, democrática y próspera. ¿Cuándo llegará el verdadero amor a mi vida? Cuando yo lo decida, todo está en mi mente. El universo es mente, la gente no se da cuenta que somos lo que pensamos. Basta leer un libro de autoayuda para entenderlo, pero detestamos los libros de autoayuda, porque no es literatura.

Escribiré un libro que lo haga entender. Algo simple, algo que llegue a todos, algo que la gente lo entienda,

Si vas a emigrar, tienes que ser consciente de lo que haces, hacerlo por huir de un país, te lleva a la huida nuevamente, es cíclico. Las aves vuelan en círculo, la Tierra gira en su propio eje, y mientras gires y gires y gires con la Tierra, seguirás en el mismo sitio. Basta con observarlo y darse cuenta. ¡Qué torpe es la humanidad! Todas las respuestas están frente de nosotros.

La cuestión estriba en dejar de dar vueltas en nuestro mismo eje. La cuestión está en mantenerse en equilibrio,

la cuestión está en ser uno con Dios, la cuestión está en que puedo cambiar mi destino.

Capítulo XX

Si quieres ser feliz piensa en ser feliz

“Nada es más fuerte que mis ganas de ser feliz”

Bob Marley

Observó el arcoíris que había en su cielo tan azul como otros días, y se dio cuenta de algo:

—La vida está llena de colores. Todos los días el cielo se llena de arcoíris. Si voy al parque a caminar, encuentro arcoíris. Si observo al cielo observo arcoíris. La vida está llena de arcos y pirámides. Los arcos dan felicidad, es la puerta al cielo. Cuando mi pupila observa el arco, está viendo un arco lleno de colores, porque así es la felicidad. Un arcoíris. No vi un arcoíris en Montevideo. Por supuesto, no era feliz. ¡Pobre madre de Ignacio! Quisiera llenarla de muchos arcoíris; puede ser que la vida la cambie en algún momento. ¡Pobre Ignacio! Si viera más arcoíris en su vida, no estaría tan deprimido. Él solo ve blanco y negro en su cielo, lluvia, y, a veces, un poco de sol. Lluvia y más lluvia. Debería ver más arcoíris; mi vida está llena de arcoíris. Así será mi vida de ahora en adelante, llena de arcoíris.

—¿Por qué hay tantas pirámides? Las pirámides son signo de progreso y bienestar. Pero yo creo que si tienes paz y amor en tu vida, tienes muchas pirámides dentro de ti. El hombre es una pirámide. Hay gente que no lo observa, somos pirámides.

—Para, Sofía, porque van a pensar que estás loca. Bueno, al final los que están locos son los otros, que no se dan cuenta de las señales.

—Dios nos habla cada día, hay que estar feliz por eso.

Capítulo XXI

Tomándose un café con las amigas

*“Una de las más bellas cualidades de la verdadera amistad es
entender y ser entendido”*

Séneca

—¿Aló? ¡Hola Sofía! Soy Carlota. Tengo tiempo sin saber de ti. Me voy para Chile y quiero hablar contigo.

—Sí, claro. Tranquila. ¿Dónde nos vemos?

—En un cafecito bien bonito que está en un centro comercial. ¿Te acuerdas? Aquel café donde nos reuníamos siempre —le respondió impaciente, Carlota.

—Claro. Ya lo recuerdo. Quedamos así a las 16:00 horas.

—¿16:00 horas Sofía? —le replicó Carlota.

—¿Qué te parece a las 4:00 pm?

—Está bien; cómo tú quieras.

—¡Cielos! Han pasado seis meses desde mi llegada y todavía no me oriento. ¿Cómo será mi vida en otra parte, yo con mi yo?

Llegada la hora, las amigas se encontraron en el café acordado.

—¡Amiga! —exclamó Carlota.

—Hermanita mía —. La abrazó con efusividad.

Ambas amigas se abrazaron como si no se hubiesen visto en años ¡Cuánto tiempo! Sí, bastante tiempo ya.

—Ahora, ¿qué es eso...de hablar en hora militar?

—Amiga mía, tú no me estás preguntando; pero adonde te diriges utilizan el horario militar, y otras palabras que te sonarán extrañas a tu llegada.

—Así que, llénate de energía positiva y vete con la

mente muy, pero muy abierta.

—¿Cómo tomaron la decisión?

—¿Qué decisión Sofía? ¿La de irnos a Chile? ¡Uf!... y todavía lo preguntas.

—No te das cuenta Sofía, ¿en qué país vives? Hay una delincuencia desbordada, no hay empleo, no hay comida, no hay medicinas, el sueldo no alcanza. La gente no come Sofía, la gente muere de hambre. Las calles están rotas, ya ni podan los árboles. La basura está por todas partes. Esto es horrible, Sofía. Esto es horrible, la vida aquí es terrible. Yo estoy huyendo de este país, ya no aguanto más —Carlota respiró profundamente.

—¿Y te vas con trabajo, con dinero?

—Bueno, hemos vendido las propiedades que teníamos y nos vamos con algo hasta encontrar empleo; pero créeme, me voy con el alma rota, despedazada por lo que dejo: mi mamá, mi papá... No sé, cómo van a arreglarse.

—¿Te vas con el alma rota? ¿Te vas llorando con tristeza y amargura? —le inquirió Sofía.

—Bueno, si te soy sincera, sí. Migrar es de valientes, Sofía. Yo no sé cómo te fuiste. Regresaste y ahora te quedas muy tranquila aquí. ¿No te da miedo?

—¿Miedo a qué, Carlota? —le replicó Sofía.

—Miedo, miedo a que te maten, miedo a no tener dinero, no tener para comer, que no te vaya bien en tus proyectos.

—El miedo fue lo que me impidió migrar con plenitud.

—Si vas a migrar tienes que abandonar todos tus miedos. Si vas a migrar tienes que hacerlo con conciencia. Si vas a migrar tienes que desarrollar tus inteligencias múltiples y abrir tu mente a lo desconocido. Tienes que darle gracias al lugar de despedida y agradecer al

lugar de acogida. No puedes irte huyendo, porque si te vas huyendo regresarás huyendo; si te vas llorando regresarás llorando; si te vas enojada con la tierra que te parió, el país de acogida te va a acoger con esa energía negativa. Sólo tú tienes la fuerza y la capacidad de ver lo positivo en lo negativo; puedes triunfar aquí o en Chile; puedes hacerlo donde quieras que estés; encontrarás obstáculos, pero verlos como obstáculos de nada te servirá. Tienes que verlos como aprendizajes. Por supuesto, movilizarse es positivo, la cuestión es cómo se hace y las razones por las que se hacen.

—O sea, ¿consideras que mi decisión de irme es desacertada? —le respondió un poco enojada Carlota.

—Para nada, no juzgo tus decisiones. Esas decisiones son tuyas y tú eres el resultado de tus propias decisiones; pero tú me llamaste, ¿por qué? Cuéntame; teníamos tiempo sin vernos y ahora es para despedirnos.

—Bueno, en realidad, quería saber por qué no te fuiste de nuevo; no entendí esa decisión.

—Esa es mi decisión, ¿por qué te atreves a juzgarme? Todo lo que estoy construyendo lo puedo construir bien en Uruguay, bien en España u otro país de América. Pero yo he decidido hacerlo desde mi tierra; he tomado conciencia de mis acciones. Tal vez vuelva a migrar, tal vez vuelva a viajar cuando sea el momento; las cosas tienen su tiempo.

—¿O sea, que te quieres ir de nuevo? No te entiendo Sofía, pareces un péndulo.

—Mi amor por Venezuela está grande, pero tan grande, que he decidido quedarme aquí; pero no sé si en algún momento dado tenga que movilizarme, por causa de mi nueva carrera.

—¿Nueva carrera? ¿De qué carrera me hablas?

—Estoy escribiendo poesía, Carlota. Menos mal que eres mi amiga.

—¿Poesía? y, ¿por qué poesía?, ¿por qué no ciencia ficción, o algo dramático?

—Todo tiene su tiempo, Carlota.

—Yo solo te aconsejo algo: porque si te cuento sobre mi experiencia, te puedo contar que yo no elegí el sitio de destino. Mi destino lo conducían otras personas; eso lo pagué carísimo. También te puedo decir que yo no estaba abierta a la cultura que me recibía, lo odiaba todo. Ahora amo tanto a ese país; creo que ellos me dieron una buena lección. También te puedo decir que primero debes pensar bien las cosas antes de irte. También te puedo decir que hay que ser fuertes como el pasto, ¿no te das cuenta que todo reverdece a pesar de las grandes tormentas? Abandono todas las creencias que me limitan y las cambio por amor y compasión; por esperanza y por fe. Por mantener equilibrada mis emociones. Tengo la dicha de saber que Venezuela se recuperará; lo que pasa es que la gente se impacienta, y es muy fácil impacientarse. Lo difícil es manejarse con paciencia en esta vida. También puedo decirte que la vida es una sola; porque estuve a punto de morir. Así que, aprovecha la vida, cada instante de la vida; todo tiene su porqué. Si vas a migrar hazlo con conciencia; si vas a migrar busca amigos chilenos; los venezolanos te ayudarán, pero son tus paisanos; busca amigos de la nacionalidad del país de origen, porque ellos son los que conocen y saben dónde trabajar y recomendarte. Si vas a migrar, vive conscientemente y olvídate de tu familia hasta que estés estable. Tus padres son tus padres, y aunque esto suene duro, tú has tomado la decisión de abandonar el nido, no tus padres. Te va

doler no verlos, te va a doler no estar con ellos, te va a doler no compartir la comida con ellos; pero, por ahora y hasta que estés estable en Chile, mantente concentrada. Recuerda tú y tu familia son tu propio proyecto. Permítete ver lo positivo en lo negativo; nada de lo que ves es lo que parece.

Carlota la oía abismada.

—¿Dónde está mi amiga? ¿Qué lavado de cerebro le hicieron? No entiendo, pensé que todavía estaba llorando por la bebé y habla de eso como si nada hubiese pasado. Debería estar molesta con los uruguayos, no le salvaron a su bebé. No, ella los ama, está como loca — pensaba Carlota.

—Carlota, ¿estás prestando atención a lo que te digo? Sofía observó su distracción.

—Sí, claro, te estoy escuchando —le dijo Carlota. Prosigue por favor.

—Permítete amar al país de destino; agradece que te están acogiendo; agradece que te están dando cosas positivas; aprovecha de disfrutar de las estaciones, son maravillosas; la primavera chilena es hermosa; yo no sé si me enamoré de la primavera chilena o de Ignacio, no sé qué fue lo que me enamoró más. Pero Chile es complejo, debes ir bien preparada para migrar, sobretodo mentalmente. Le vas a entregar tus potencialidades a Chile, porque se las merece; si vas allí, entonces, ve en forma positiva, no huyendo de Venezuela. Chile te recibe con amor porque sabes que eres venezolana, agradece tu nacionalidad. Nuestros compatriotas, ladrillo por ladrillo han construido un buen camino, un buen andar. Ahora Venezuela está en todas partes, a dónde llegues te estarás encontrando con un venezolano, Venezuela es una tierra bendita,

una tierra bendita por el cielo y su tierra. Los que nos quedamos, nos quedamos abonando la tierra, enseñando valores nuevos, creando un nuevo orden social. Seremos el ejemplo de expansión, prosperidad y cultura que nadie en la vida, habría visto.

—Estás haciendo predicciones como si supieras que algo muy bueno va a pasar. ¿Conoces algo de algo? Le pregunto sigilosa Carlota.

—¿Algo de algo, Carlota? Yo lo único que trabajo es mi espiritualidad, mientras más trabajo el aquí y ahora más me acerco al Padre y Madre Dios. Todo es mental Carlota. Los millonarios, lo saben. Los exitosos lo saben, ¿no ves cómo siguen construyendo a pesar de la tormenta? Aprovechan las crisis. Para ellos no hay crisis, para ellos hay expansión.

—¿Me estás diciendo que es un buen momento para expandirse aquí en Venezuela?

—Es un buen momento para emprender; es un buen momento para comenzar; para los que no han comenzado; es un buen momento para los que siguen aquí, es un buen momento para seguir a pesar de la tormenta.

—Estás loca, Sofía. Yo no sé qué te dijeron, que religión te metiste, qué hiciste, pero... ¿te volviste loca?

—Primero, respeta nuestra amistad y el tiempo que nos conocimos; si ya no me aceptas cómo soy, perfecto, hasta aquí llegamos y punto. Yo sólo te doy consejos desde la experiencia. Segundo: Yo no soy de ninguna religión, a través de las religiones se puede crecer, pero con mucho sacrificio. Yo he elegido equilibrarme VIVIR y vivir en equilibrio. Todas las religiones son positivas, las respeto a todas, las abrazo a todas y las reverencio a todas. No obstante, lo que más reverencio y amo, es al

ser humano, en cuanto es y cuanto está. Todo lo que es humano —para mí— es sagrado. Veo el cielo Carlota y observo muchas aves de carroña. Así cómo está el cielo, está la Tierra, muchas aves de carroña, mucha basura dentro de la gente; la gente no acepta los designios y señales divinas, la gente no tiene paciencia, la gente no entiende que debe cambiar para que el mundo cambie. Es así de simple: tú tienes que cambiar para que tu mundo cambie. Cuando tu mundo cambie, debes cambiar tu primero. Los demás siguen igual. Cuarto: Tengo fe, tengo mucha fe en que la gente cambiará; tengo fe en que el venezolano cambie su forma de pensar. Esta crisis nos ha hecho tomar conciencia de civismo, de entendimiento y apoyo, de respeto y solidaridad, de amor por el prójimo, de amor por sí mismo, de que podemos ser empresarios exitosos, de que unidos podemos vencer y ser mejores y mejores. Tú, ves lo negativo, yo veo lo positivo.

—Pero —Sofía— la verdad no te reconozco. No entiendo, pero bueno si te sientes bien. Disculpa la verdad, lo siento mucho, yo no quiero perder una amistad de tantos años porque soy una ignorante. Sofía sonrió, la miró con ternura.

—Todos los días escribo, y cuando escribo es porque veo el arcoíris que me regala Pachamama —es decir— la Madre Tierra. Madre Tierra es bondadosa con nosotros, muy bondadosa.

—La verdad es que sí, a pesar de todo, no puedo quejarme. Yo tengo un trabajo que estoy dejando, y ahora, por lo que dices, es un buen trabajo. Me da para comer bien, para vestirme, para tener carro y casa, pero es como tú dices: somos muy inconformes. Ahora no sé qué voy a hacer a Chile, Armando es el que

trabajaré porque es ingeniero, yo abogada, de qué voy a conseguir.

—¿Qué pasó con tus talleres de piano y ballet que hacías cuando nos conocimos? —le preguntó Sofía.

—¡Buenísimo! Toco el piano...¡me encanta!, y la danza, tú sabes que esa era mi pasión —contestó Carlota con ilusión.

—Entonces, haz algo de eso...allí tienes la mejor ocupación del mundo, ocuparte de lo que amas... —le respondió con entusiasmo Sofía.

—¿Tú crees que pueda lograrlo? —le preguntó Carlota con una duda que abarcaba todo su corazón.

—¡Claro que puedes! Yo creo en ti, pero primero tú debes creer en ti —le aseguró Sofía.

—Sofía, ya es tarde y tengo que buscar los chamos a la guardería. Te agradezco de todo corazón esta charla. ¿Todavía te comes tu pastel? ¡Claro! Me disfruto todo lo bueno de la vida, ¿haces el amor rápido para que se acabe rápido?.

—Nooo, mientras más, tú sabes...mientras más dure se siente mejor. Pero, de lo bueno poco, ¿no?

—¡Claro! —Y cómo lo bueno dura poco, hay que disfrutarlo.

—Qué pena Sofía, ahora no nos veremos más. Déjame tu número y tu teléfono. Estaremos en contacto, para algo sirve la tecnología.

—¡Sí, claro! Y no te preocupes, ¡estaremos en contacto! Se abrazaron fuertemente y cada una tomó su camino. De regreso, Carlota iba en el auto. Ese curso que hizo Sofía está demás de bueno, sé que práctica *mindfulness*, he leído un poco y es bastante paradójico, pero Sofía, tiene activada todas las inteligencias, era alguien que no hablaba con tanta asertividad como hoy. Hablaba

lo justo y necesario, siempre la que acaparaba la atención era yo, la que hablaba hasta por los codos era yo. Ciertamente, yo estoy en una posición privilegiada frente a los demás pero a los 39 años de vida, no sé, uno se cansa, uno quiere un cambio. Sofía lo logró, es una persona nueva. Yo espero que Chile me reciba con los brazos abiertos, voy a activar mi red de contactos, voy a hacer lo que me gusta: Voy a colocar una escuela de danza y piano. Eso dará resultado, Chile es un país culto, le gustará la idea y será exitosa con eso.

La siguiente tarde la llamó Lorena. Lorena había hablado con Carlota. Carlota no entendía muy bien el punto de vista de Sofía, pero de algo estaba segura: Sofía tenía razón y ella le haría caso, en todo lo que ella le había indicado. Lorena, era mitad argentina, mitad venezolana. Sus padres argentinos migraron cuando el libre pensamiento era una cerradura para los periodistas en Argentina; así que se vinieron a Venezuela y encontraron cobijo en estas tierras. Lorena, también estaba preparada para el viaje a Argentina; pero Lorena aun cuando tenía su familia en Argentina, aún con muchos proyectos en Argentina, amaba a Venezuela. Lloraba y lloraba y mientras más lloraba, más larga se le hacía su estadía en Venezuela.

Acordaron el mismo sitio en donde había estado con Carlota. Pero esta vez fue con Lorena.

—¡Hola Lore! —exclamó Sofía.

—¡Hola Sofí! —exclamó Lorena.

Se dieron un abrazo fraterno, pero nada más; no eran tan amigas como con Carlota.

—¿Cómo has estado, Lorena? Me agrada verte —le sonrió diáfana, Sofía.

—Bien, muy bien. ¿No fuiste a Argentina? —le preguntó

Lorena.

—No, mi Lorena, lo dejaré para el próximo viaje —le aseguró Sofía con confianza.

—¿Cómo sabes que vas a viajar?

—Lo sé. Es cuestión de pensarlo y así será.

—¿Tienes dinero para eso? —le preguntó Lorena, sin ningún desparpajo.

—Lorena, la última vez viajé sin un dólar; todo, pero absolutamente, todo lo que quieres la vida te lo da, sólo basta pedirlo con fe y se te dará.

—El dinero, Lorena es un flujo, va y viene, la gente con mucho dinero lo sabe. La prosperidad hay que sintonizarla, es un secreto. Pero todo, absolutamente, todo lo que quieres se te dará.

—¿Piensas que eso de escribir, se te dará de manera exitosa?

—Pero, ¡claro que sí!

—Seré exitosa, demasiado exitosa. Ya soy exitosa, la persona es exitosa sólo por el hecho de nacer; morir es fácil, nacer es de valientes.

Lorena la contempló sonriente, se acordó de algo que le dijo su padre.

—Sí, tienes razón.

—Somos exitosos desde el mismo momento de nacer.

—¿Que te ha retenido aquí? Ya sé que te quieres ir, hay más razones para quedarse que para irse; pero bueno, ya tienes armado el viaje, así que no creo que te pueda retener.

—No, ya no me puedes retener. Tengo hasta los boletos comprados, fecha y todo, pero es que este país, no lo sé Sofía, la gente está pasando trabajo y sigue sonriendo. Yo tengo una carrera que tengo que reorientar allá, yo no soy abogada, soy comunicadora social, y le temo

mucho al fracaso. No lo sé.

—¿Y por qué fracasarías? Le estás apostando al fracaso, no al éxito. Yo apuesto a mi éxito. Yo me visualizo exitosa en todos mis negocios, emprendimientos, libros, poemarios, manuscritos, ensayos, y todo lo que pueda escribir; ¡en mis negocios! Tengo buenos negocios, tengo proyectos, ¡grandes proyectos! para poder ganar mucho, pero mucho dinero y sé que se me darán muy pronto, no me preguntes cómo ni por qué —le respondió con picardía Sofía.

—Pero, Sofía, ¡comparte la información! —exclamó Lorena.

—¿Quieres saber dónde está el secreto del éxito? —le preguntó Sofía.

—¡Sí!, —afirmó con seguridad Lorena.

—Es mente. Todo radica en la mente, Lorena. Tu mente se está programando para el fracaso; debes programarte para el éxito, para saborearlo, para abrazarlo, para amarlo y para mantener ese ego que tienes, en equilibrio.

—¿Y cómo programo mi mente, Sofía? ¿Crees que es muy fácil?

—¿Tú recuerdas cuándo eras una niña? —le repreguntó Sofía.

—Cultiva tu niño interior; sánalo, cuídalo, entiéndelo, y cuando entiendas a esa niña interior que es Lorena, lo vas a entender todo —le dijo Sofía, un poco más seria.

—Veo que no quieres dar mucha información.

—Lorena, mente de principiante. La mente de principiante te mantiene como una niña en aprendizaje. Nos hacemos adultos y se nos olvida lo bonito de la vida. Cuando aprendas a mantenerte en el presente, y en el presente cultivar el futuro, entonces aprenderás

a vivir la vida. Mente de principiante, Lorena; acepta y deja de juzgar; mantente en el presente. Piénsate como exitosa y lo serás, eres una mujer segura de ti misma. ¿Qué te pasó? ¿Qué no puedes hacer en Argentina que no hacías en Venezuela? Mente de principiante, Lorena. Quítate los prejuicios de la cabeza y deja de juzgar; ten paciencia y acepta lo que la vida te da, comienza a vivir Lorena, es ahora.

Prosiguió.

—¿Tú no estabas en una causa ecológica? ¿Que te pasó con ese proyecto, que en honor a la verdad, era bastante bueno, por decir; muy bueno?

—Los patrocinadores se fueron del país; tuve que dejar la causa ecológica —respondió Lorena, desilusionada.

-Tu ciclo acabó en Venezuela. Continúa Lorena, continúa; ahora es que tu vida comienza.

Lorena se sintió inspirada, y luego de una sonrisa y del café, hablaron de otras cosas menos espirituales, y más mundanas como la bisutería elegante que llevaba Sofía. ¡Es mi nuevo emprendimiento! Ahora soy empresaria. Lorena estaba entusiasmada. ¿Cómo una mujer supera la muerte de la hija, el abandono del marido, y ahora coloca empresas, en un país que está en una crisis? Lorena, no hizo otra cosa que pensar:

—Esta mujer sí que es fuerte, la verdad no entiendo tanta fortaleza; si no es porque tengo los pasajes comprados, y todo, me quedó en Venezuela a apostarle a Venezuela. Ella debe saber algo que yo desconozco, lo intuyo, pero imagino que hay cosas que no puede soltar. Tal vez tiene tanta fe y tanta fe que contagia, que enamora. Bueno, yo me voy a la tierra donde nací. De repente pasaron por el frente de su automóvil unas golondrinas como si estuvieran migrando. ¡Las

golondrinas están migrando. Es hora de partir! Sofía tiene magia, Dios la bendiga. Me irá bien en Argentina, porque soy una mujer exitosa, aquí, ahora, y en donde esté.

Las bocinas sonaron, ella tuvo que salir de su diálogo interior. Les gritó con los vidrios hasta arriba:

—¡La puta madre que los parió, están dañando a la Tierra con sus toques de bocinas! ¿No se dan cuenta? Me voy para Argentina, y de esta tierra bendita. ¡Gracias Venezuela!

Y arrancó el vehículo que conducía con tanta fuerza como si fuera su propia vida.

Lorena habló por teléfono con Claudia, hija de argentinos, amigo de los papás de Lorena. Claudia estaba en un dilema entre quedarse o irse. Al hablar con Lorena y su entusiasmo bendito, le dijo a Lorena:

—Tengo que hablar con ella. La verdad nunca fuimos amigas, sólo nos saludábamos en la universidad. Ella va al negocio, compra alguna cosa y hablamos; pero del resto, no hacemos más nada. ¿Me puedes dar su número?

—¡Claro, querida! No creo que tenga problemas. Estoy segura que te atenderá; es muy dulce y templada. Así que no creo que se moleste. Sólo habla con ella.

Sofía habló por teléfono con Lorena, quien la atendió como si fueran amigas de toda la vida, y le dio una cita, en el mismo café y a la misma hora.

—¡Hola, Claudia!

—¿Qué tal, cómo estás? —Con esta última Sofía fue menos efusiva.

—¡Bien, bien, gracias a Dios! —respondió Claudia cortésmente.

—¡Qué bien! Gracias a Dios que alguien me responde

positivamente.

—Bueno, Sofía, si uno no se encomienda a Dios ¿qué va a hacer? Todos los días me encomiendo a Dios, y me va bien, lo he descubierto Sofía. Y esto no me lo estás diciendo, cuando a uno Dios le quita algo, entonces es porque viene algo mejor. Si conservas una actitud positiva ante la vida, los negocios crecen, todo crece a pesar de las crisis.

¡No entiendo que hago aquí! —le respondió un tanto irónica, Sofía.

—Bueno, Sofía, es que como Lorena habló contigo, la verdad yo quiero hablar contigo también, porque en mucho tiempo, no la he visto tan entusiasmada.

—Yo solamente le di un par de consejos. La verdad, no creo haber hecho gran cosa —replicó con humildad Sofía. No obstante, quisiera saber para qué me citaste, porque a mí me parece que has entendido todo.

—Bueno, si lo he entendido todo... no entiendo, por qué no he podido resolver si me quedo o me voy.

—A veces esas grandes decisiones, las tienes tú misma. Tienes un negocio, una hija de siete años, dime, ¿qué es lo que buscas en Argentina, si dices que te va bien aquí?

—Creo que son mis padres, no sé, siento que los dejo ir. Y que me voy a quedar sola con todo ese negocio tan grande, y no sé si pueda con todo eso. Y mis padres, siento que los necesito.

—¿Cuál fue la causa de tu divorcio? Te lo has preguntado alguna vez —le inquirió Sofía.

—Bueno, Sofía, ¡qué te puedo decir! La psicoterapeuta me dijo que tenía síndrome de Edipo, y que mientras yo no cultivara un amor con desapego, la vida amorosa no me iba a cambiar.

—Entonces, ¿piensas seguir a tus padres a Argentina,

igual que dejaste a tu marido por causa de tus padres? ¿Vas a dejar de vivir tu propia vida, para vivir la de ellos?

—Pues no, Sofía. Es hora de continuar mi vida. Voy a seguir con el negocio, que me va muy bien gracias a la buena publicidad de las redes sociales, y me quedé aquí, ya es tiempo de separarme de mis padres, ahora voy a hacer mi propia vida.

—¡Oye, chico, tráeme otro trozo de pastel y que sea de chocolate! Al fin pude rescatar a una. Sofía estaba feliz. Al fin había rescatado a una de sus connacionales.

—¿Cómo llegué a esa conclusión que me había costado tanto tomar? No entiendo, además de que es una mujer muy dulce y encantadora para hablar de cualquier tema. Ya me metió en una alianza positiva, ya estamos en una exposición. Es cómo una máquina de hacer negocios efectivos, y tiene una capacidad de convencimiento impresionante. Pero, en honor a la verdad, la respuesta me la di yo misma. Es como si ella sólo te aclara el panorama sobre las cosas que todavía no has visto tú. Con todas las formaciones de inteligencia emocional que he hecho, no he conocido a una persona así. Si a mi hija le pasara algo —Dios me la bendiga— no pudiera estar tan risueña como está ella ahora. La verdad, después que entramos más en contacto, que me contó su historia personal, no puedo creer que ella haya vivido algo así. Pero, bueno, la vida es así, te coloca en dos y una como cuando me divorcié. Tuve que dejar a Argenis para continuar este negocio. Argenis todavía sigue soltero. ¿Será que todavía me ama? ¿Me irá a quedar sola? Claudia conversaba consigo misma en su habitación después de llegar de hablar y hablar con Sofía. Entonces, recordó las preguntas fuertes de Sofía. Y como quiera que las preguntas le resoplaron en

el oído, y en la mente una y otra vez, se respondió a sí misma.

—Llamaré a Argenis. La vida comienza ahora, mi elección no es quedarme sola. Esta es mi decisión. Rescataré el amor de su vida, y me quedaré en Venezuela. Lo había resuelto todo.

Capítulo XXII

El rastro de Sofía

*“No soy un ateniense, ni un griego, sino un
ciudadano del Mundo”*

Sócrates

Sofía no sabía, que de esas tres conversaciones, había rescatado tanto y resuelto más de tres vidas en un café. Esas mujeres con las que conversó y con las que habló sin ningún problema, ni inconveniente, se habían convertido en sus mejores amigas. La llamaban si tenían problemas; le preguntaban sobre qué solución encontrar aquí y allá.

—Estas mujeres enloquecieron o yo soy la del problema. Ellas pueden resolver sus vidas sin mí; son tan poderosas que no se han dado cuenta. Pero Dios, ¡dile que son poderosas, que llevan a Dios dentro de sus entrañas en cada paso que dan y cada hora y en cada momento en que el hombre inventó el tiempo! Yo sólo quiero escribir, quiero escribir, tener mis hijos con mi otra mitad, esa alma gemela, que dice mi hermana que existe. ¿Será verdad que existe? Alguien con tu mismo ADN, con tus mismas ideas, tus mismos conceptos; alguien que es tu otro pedazo de ti y un cocreador natural. Todavía estoy esperando eso, será un milagro del cielo cuando aparezca mi otra mitad. Alma gemela o como te llames, te bendigo a cada momento, en el lugar que estés, cualquiera sea, y ayúdame a consolarme en los momentos de tristeza, en los que no puedo dominar esta emoción, o cuando me siento tan enojada que no sé cómo manejar esta emoción. ¡Ayúdame Dios,

ayúdame, porque sea quien seas y cómo seas, sé que tienes una respuesta para mí!

Se fue a caminar y vio las aves cruzar, mariposas inmensas volar. Todo sigue, todo continua; el aire le sopló la cara y se dio cuenta que le rozó la cara.

—¡Es hora!... Comenzaré un libro.

Sofía comenzó a escribir un poemario, el primer poema lo dedicó al inmenso amor que le defería a su hija, con tanto amor para dar, con ganas de amar y solamente amar, fluyendo en el amor y la gracia de ese Dios que sólo ella entendía, escribió poesía:

Ausencia

Extraño tus ojos que nunca pude ver

Tus pataditas en mi vientre

Tú aroma sutil

Tú mi ángel que sueño con verte

Con amarte tanto como he amado otros días

Te extraño

Te sigo extrañando a pesar de mis meditaciones metafísicas

Te amo toda la vida

Y todas las vidas que ha de vivir mi energía

Cuánta melancolía

Cuán sublime eres tú

Tu amor es tan grande que sólo me hace pensar

¡Qué osadía!

Tuviste de venir a vivir unos días

Te extraño

Solamente te extraño hija mía.

Cuánto amor dejaste muy dentro de mí.

Te amo con los días

Mi querido querubín

Te amo a la distancia,

Te amo sin indiferencia
Te amo sin fronteras
Te amo solo por amarte
Te amo porque eres parte de mí

Bienaventurados los que saben dónde van, porque son los únicos que sabrán cuando han llegado. Soy completa, soy plena. Hermano, hermana: tú eres completo y completa, formas parte de un círculo cada vez mayor de personas a las que ni siquiera conoces. Tú nunca estás solo o sola. Tú ya perteneces. Perteneces a la humanidad en nuestra bendita tierra. Perteneces a la vida que siempre es en presente: ¡Aquí y Ahora!. Perteneces a este momento. Perteneces a esta respiración. Perteneces al caminar en la belleza y allí es donde te das cuenta de que ya lo hacías pero no lo sabías.

Bienaventurados los que despiertan, bienaventurados los que deciden Ser...tengo la certeza que pariremos un nuevo tiempo y hasta *María Rosa* retornara para Vivir a Plenitud en el

Con amor devocional
Karem Suárez.

INDICE

Agradecimientos.....	7
Prólogo.....	9
Capítulo I: El encuentro	19
Capítulo II: Montevideo	29
Capítulo III: ¿Tengo un hogar?	33
Capítulo IV: Visitando médicos, médicos y más médicos	35
Capítulo V: Amando en Punta del Este	53
Capítulo VI: Mi primer otoño	55
Capítulo VII: Lima, Perú, conocer el Gran Imperio Inca	63
Capítulo VIII: Regreso a Montevideo	69
Capítulo IX: El nacimiento y la muerte prematura de María Rosa	85
Capítulo X: El Retorno a Venezuela. Un nuevo comienzo	99
Capítulo XI: El despertar	103
Capítulo XII: Isla de Margarita, Venezuela Encuentro consigo misma y su propósito de vida	117
Capítulo XIII: Regreso veloz a Margarita. Todo comienza a ordenarse	125
Capítulo XIV: Ahora sé, qué hago	127
Capítulo XV: Amando a su poesía	129
Capítulo XVI: Cultivando el desapego	131
Capítulo XVII: Venezuela, tierra mágica ...	133
Capítulo XVIII: La paz habita en mí	137
Capítulo XIX: Cuando los pensamientos tienen poder	139
Capítulo XX: Si quieres ser feliz piensa en ser feliz	143
Capítulo XXI: Tomándose un café con las	

amigas..... 145

Capítulo XXII: El rastro de Sofía..... 161

Este libro se terminó de imprimir en los Talleres Gráficos de Sultana del Lago Editores, el 13 de noviembre de 2017. En la ciudad de Maracaibo, Estado federal del Zulia, continente americano, en el planeta Tierra; el mismod día, pero 1929, en que nace el gran poeta español Jaime Gil de Biedma
sultanadellago.com