



# LA MUJER QUE ME ESCUCHA

"Un bálsamo para un alma rota"

Pedro Alcalá



**FMLC**  
Fundación Mario Losantos del Campo

# LA MUJER QUE ME ESCUCHA

---

"Un bálsamo para un alma rota"

---



**FMLC**  
Fundación Mario Losantos del Campo



**Pedro Alcalá Caparroz (Alcobendas, 1961)**, casado, padre y profesional en el sector privado. Aficionado a la escritura desde muy joven, ha escrito numerosos poemas y relatos cortos. Ha realizado vídeos caseros y ha sido actor de teatro aficionado.

Le encanta leer, escuchar música y dar largos paseos por la montaña, pero lo que más le gusta es ir de vacaciones con su familia, practicar deporte y las conversaciones con los amigos en torno a unas cervezas, una buena mesa o un buen vino sin complicaciones. Vive en San Sebastián de los Reyes (Madrid).



Conduciendo desde Alcobendas por la carretera del Goloso, en la vía de incorporación a la de Colmenar, firme junto al arcén derecho hay un pino solitario. Un solitario de alma llena. Henchido de su propia paz. Vital como la vida. Fértil y sano como los árboles sanos.

Primera edición en esta colección: Diciembre de 2017

© Pedro Alcalá, 2010

© de la presente edición: Fundación Mario Losantos del Campo, 2025

Fundación Mario Losantos del Campo  
Ctra. Fuencarral a Alcobendas, Km. 3,800  
Arbea Campus Empresarial – Edificio 5. Planta Baja  
28108 Alcobendas (Madrid)  
Tel.: (+34) 91 229 10 80 - [www.fundacionmlc.org](http://www.fundacionmlc.org)

Este libro se terminó de escribir  
en noviembre de 2009 para la  
Fundación Mario Losantos del Campo.

Texto y fotos: Pedro Alcalá.  
Foto contraportada: Jaime Asenjo.  
Diseño y maquetación: Jota Advertising Ideas

# LA MUJER QUE ME ESCUCHA

"Un bálsamo para un alma rota"



**FMLC**  
Fundación Mario Losantos del Campo

A Diego, mi campeón; Jorge,  
mi orgullo y a Teresa, mi fortaleza.

Para Sara, donante de tiempo,  
con todo el dolor de mi corazón.

# Índice

Prólogo	7
La mujer que me escucha	9
Introducción	10
El árbol de papá	12
Unas pinceladas de Diego	14
Mi viaje	22
Augurios y premoniciones	23
Retorno a un insospechado lugar	26
El hospital	28
La despedida	32
Aquella insólita entereza	36
En casa	38
El último adiós	39
El apoyo	42
La ausencia	43
Lo que nos pida el cuerpo	49
Las grandes preguntas	51
Desencuentros	56
Las señales	58
La senda de los cazadores	64
El padre Matías	67
La mujer que me escucha	71
La Fundación	78
Noticia en El País	80
Agradecimientos	83
Libros que nos han dado algunas pistas	84

# Prólogo

Este libro nace de mi compromiso con la Fundación Mario Losantos del Campo de dejarles un testimonio de mi paso por su terapia de duelo. No es más que un libro de apuntes tardíos arrancados a jirones de la memoria. Anotaciones rasposas y apenas corregidas. Como meterse los dedos hasta la campanilla del alma.

El párrafo anterior figuraba en la solapa interior de los dos ejemplares, impresos y encuadernados de forma casera, que entregué a Sara Losantos, vicepresidente y terapeuta de la Fundación Mario Losantos del Campo, al término de mi terapia de duelo, sin otra intención que cumplir con el citado compromiso y con la secreta esperanza de que pudiese servir de ayuda a los demás asistentes a las terapias de duelo de la Fundación. Era una esperanza basada en la propia necesidad que he tenido y tengo de entender cómo han podido sobreponerse a la pérdida de un ser querido aquellos que nos han precedido. En ningún momento se me pasó por la cabeza la posibilidad de difundirlo más allá de este ámbito y del círculo más íntimo de familiares y amigos.

Hice la entrega de cada ejemplar disculpándome por el mal trago que les supondría leerlo, entendiendo el gesto como una muestra de gratitud por su apoyo, e incluso eximiendo sinceramente a sus destinatarios de la obligación de leerlo, convencido de que tan sólo supondría sumergirse en mi dolor, confusión y tristeza, y poco más.

Fue más adelante, alentado por los comentarios de quienes lo habían leído y ante la propuesta de la Fundación de publicarlo, cuando accedí a hacerlo. Tomé esta decisión a pesar de mi incapacidad para ser objetivo con las posibilidades del libro y del considerable pudor que me produce mostrar en público mi mundo interior y exponer abiertamente las emociones vividas durante el trance más delicado y doloroso de mi vida.

# Prólogo

Tomé esta decisión a pesar de mi incapacidad para ser objetivo con las posibilidades del libro y del considerable pudor que me produce mostrar en público mi mundo interior y exponer abiertamente las emociones vividas durante el trance más delicado y doloroso de mi vida.

Las motivaciones que me han llevado a vencer estas reservas son, por un lado, la insistencia de quienes aseguran que su lectura puede servir de ayuda a personas en duelo y a quienes les acompañan, y por otro, la posibilidad que se me brinda al publicarlo de mostrar mi gratitud hacia la Fundación, canalizando a la vez la necesidad de ayudar a los demás que ha despertado en mí su ejemplo de ayuda desinteresada.

Lo que el lector tiene en sus manos es la redacción original, escrita apretando los dientes y casi de un tirón desde su introducción hasta el final: tal y como fue brotando, con apenas correcciones posteriores, elaborada a partir de los apuntes que escribí en el último mes de terapia, una vez tomada la decisión de convertirlos en un libro para la Fundación y todavía inmerso en mi proceso de duelo.

He querido mantener los poemas de juventud que incorporé en el original, aún siendo consciente de su ingenuidad, dado que en los momentos de mayor confusión y desesperanza recurrí a su lectura. En ellos encontré refugio, consuelo y empuje para tirar hacia adelante.

Desde la intensidad del amor y el respeto absoluto que siento por la memoria de mi hijo Diego, espero y deseo que el contenido de este libro sea de ayuda a quienes estén pasando por el difícil trance de la pérdida de un ser querido, de igual modo que lo ha sido para mí.

Pedro Alcalá

# La mujer que me escucha

*Más allá de esta bruma espesa y siniestra  
que envuelve mi alma alquitranada  
se abre una vía frágil y limpia,  
hecha de cristal noble y silencioso,  
de primavera oportuna y luminosa.  
Me adentro;  
transito con pasos inciertos;  
me detengo confuso a escudriñar.  
Atenazado por un retortijón  
intermitente y constante,  
agazapado y ansioso de remansos,  
busco.  
Y allí, al fondo, en un claro sereno,  
distingo un espacio bien definido,  
limitado y preciso.  
Y sentada en su centro,  
paciente como un valor perenne  
de plácida consistencia,  
diviso a la mujer que me escucha,  
quien con enérgica calma y  
desprendida solvencia,  
me ayuda a desmenuzar mi  
infierno y recomponer mi cielo.*

# Introducción

*Qué buscador canijo  
de un alma serena me sienta,  
qué confusa mi vocación  
de hombre libre,  
qué torpe mi instinto de felicidad.*

*Me siento como una planta  
sin savia  
pero constante.*

(1985)

Ya ves, Sara, en qué lío me ando por tu culpa. No sabes bien lo que hiciste al ponerme en el brete de tener que dejar un testimonio creativo de mi paso por la Fundación. Y es que, debido a mi poca aptitud para otras facetas artísticas, no me ha quedado otra que recurrir a mi antigua y abandonada afición por la escritura, aun siendo como soy consciente de mis evidentes carencias para ello.

El hecho es que me apabulla la simple idea de escribir este libro de apuntes. Y, más aún, me atenaza la duda de hasta qué punto no es pretencioso pensar que puedas tener algún interés en que te cuente de nuevo mi experiencia de duelo. Pero, una vez más, no puedo considerarte ajena a esta iniciativa, pues nace precisamente de un comentario que lanzaste al aire mientras hablábamos de “mi amigo” Jorge Bucay:

-Escribe tú tu libro para dar la réplica...-

Recordarás. Y aunque pillé la ironía, se me quedó rondando en la cabeza esa posibilidad, descartada varias veces por pretenciosa y atrevida, y retomada después otras tantas. Hasta que un día, poco convencido, lo comenté con Teresa, quien me animó a hacerlo sabedora del bloqueo que he sufrido para la escritura desde el fallecimiento de Diego.

# Introducción

El caso es que aquí me encuentro, metido en esta aventura (francamente, por voluntad propia) y sin tener muy claro en qué acabará esta osadía.

Y ahora, siendo consecuente con mi aversión a leer introducciones y prólogos, abrevio para decirte que con estos apuntes, desordenados como pinceladas sueltas, no pretendo otra cosa que plasmar los sentimientos, dudas, descubrimientos y los que considero traspies vividos durante mi proceso de duelo hasta hoy, con la esperanza puesta en que, de algún modo, me sirvan como remiendo provisional de mi adentro mientras consigo rehacerme del todo.

Este es, por tanto, mi testimonio, más o menos artístico, de mi paso por la Fundación Mario Losantos del Campo, a quienes Teresa, Jorge y yo os estaremos siempre agradecidos.

# El árbol de papá

Conduciendo desde Alcobendas por la carretera del Goloso, en la vía de incorporación a la de Colmenar, firme junto al arcén derecho, hay un pino solitario.

Hace ocho meses yo no hubiese sido capaz de describirlo acertadamente. Más bien tenía una imagen idealizada y vaga, una idea imprecisa de su belleza, belleza atrapada mediante reojos rápidos y culpables, lanzados a hurtadillas desde la carretera mientras conducía.

Por aquel entonces, si hubiese tenido necesidad de hacerlo, hubiese hablado de él como de un árbol de silueta única, de copa densa perennemente verde y de horizontales ramas extendiéndose improbables y paralelas al horizonte. Estando yo como estaba inconscientemente seducido por aquella intuida perfección, por su impasible constancia, por su inextinguible presencia, nunca tuve sin embargo la inquietud de pararme a contemplarlo detenidamente; aquella hermosa impresión de belleza me bastaba.

Siempre lo percibí erguido y orgulloso, distinguido y destacado en su paisaje. Un solitario de alma llena. Hinchado de su propia paz. Vital como la vida. Fértil y sano como los árboles sanos.

No creo haber declarado nunca abiertamente la secreta fascinación que sentía por él. Al menos no recuerdo haberlo hecho. Y es por ello que hoy, al verlo en nuestro camino al cementerio, me asalta con fuerza el recuerdo del instante aquel en el que Diego, por primera vez, lo designó como el árbol de papá:

- Mira, el árbol de papá...

Y a partir de entonces:

- Mira, papá, tu árbol...-

- ¿A que aquel es el árbol de papá...?

- Jorge, mira, el árbol de papá.

Y hoy, que por fin me detengo al margen de la carretera para sacarle unas fotografías, caigo en verdad rendido ante la gracia atormentada de su silueta única, vieja e imperfecta. Me sobrecoge la esbeltez de su tronco herido y maltratado.

Y así, sobrecogido, plantado bajo la horizontal de sus torturadas ramas, pasmado por la verdadera amplitud retorcida de su densa copa y por el auténtico verde de sus verdes hojas, no acierto a describir qué es lo que aún me seduce de su rara belleza.

Quedo atrapado y absorto por la herida profunda de su base, en donde unos desalmados, con la indudable intención de quemarlo, pusieron un día unas astillas prendidas que por ineficacia, aburrimiento o suerte no lograron su fin. Me acerco, examino la amplitud descortezada de su herida. Por ella asoma suplicante un alma afligida y confundida. Y al verla, mi propia alma, queriendo abrazarla solidaria, se abalanza tirando eléctrica de mi centro, desgarrando las fibras que sustentan mi calma, entregándome rendido al capricho de mis eternas dudas; a la triste y melancólica rabia, llevándome hasta el punto de romper a llorar...

Pero mi terca cabeza, en su implacable afán por entenderlo todo, me arranca una vez más del bálsamo ansiado de las lágrimas para preguntarme si aquel árbol no había sido siempre y desde que lo conozco así.

# Unas pinceladas de Diego

*She's got a smile that it seems to me reminds me  
of childhood memories where everything was as  
fresh as the bright blue sky now and then when  
I see her face she takes me away to that special  
place.*

*And if I'd stare too long I'd probably break  
down and cry...!*

Guns N' Roses

1.- Fragmento de la canción "Sweet child O'mine" (*Mi dulce niña*) que Diego copió y pinchó en el corcho de su habitación. (*Ella tiene una sonrisa que evoca / los recuerdos de mi niñez / en donde todo era aire fresco / como en el radiante cielo azul. / De vez en cuando veo su rostro / y me transporta a aquel lugar especial. / Y si la contemplo por mucho tiempo / probablemente me entristezca / y rompa a llorar.*)

Su tutora, en la misa de despedida que hicieron en el colegio de Diego, leyó:  
"Querido Diego:

Fuiste el primero de la lista de la clase, el primero que conocí cuando llegaste a 5º, el primero que coloqué el primero de tu fila, la primera.

Poco más de medio curso para conocerte, saber cómo eras, cómo trabajabas, cómo te portabas, creo que ha sido más que suficiente para poder afirmar que eras un chico educado, amable, popular en clase, inteligente, pillín.

Creo que vivías las movidas de la clase como el que más y disfrutabas con todo, eras bueno y creo que fuiste muy feliz: querido por todos. Eras respetuoso, con ese toque oportuno cuando venía a cuento. Te hacías querer.

Por todo esto, tu pérdida ha sido ¡tan dura! El vacío que has dejado, tu mesa vacía, tu ausencia, pero a la vez ¡estás tan presente! Estás con nosotros en los buenos momentos, en los malos, cualquier detalle nos recuerda a ti, estás ahí, tu sonrisa, tu mirada, tus gestos.

Podemos notar tu ausencia y sentirte más presente que nunca, cuando te mencionamos como uno más de la clase, cuando callamos y recordamos.

Tu mesa, tu sitio, tu lugar, sigue aquí entre nosotros y siempre seguirá.

A veces me cuesta creer que te has ido, que no estás malo, que has dado un paso más, que Dios te ha querido junto a Él.

¡Tan contento que te despediste aquel viernes! Estabas feliz. Así quiero recordarte: un ejemplo de cómo vivir la vida, disfrutando y valorando cada momento.

Siempre estarás en mi corazón”.

Tu profe-tutora, M<sup>a</sup> Antonia.

### **Diego y sus cosas**

Dormía permanentemente arropado, envuelto con la sábana hasta la cabeza, dejando asomar únicamente su carita pícaro y sonriente para respirar. Ya fuera en invierno o en verano.

Desde que fuimos a Disney, de dónde se trajo un peluche llamado Pegaso, siempre se acostaba abrazado a él. Aseguraba que era mucho más que un muñeco: era su amigo y confidente. Hablaban.

Al cumplir los diez años pensó que ya era mayor para andar durmiendo con peluches y durante un tiempo se limitó a darle un beso de buenas noches y a dejarlo para dormir en la estantería de encima de su cama. Eso sí, sin cerrar del todo la puertecita del estante, para que no tuviese miedo y pudiese respirar.

Un día, reflexivo y cargado de razón, le explicó a su madre que a quién le importaba si con diez años o más seguía durmiendo y manteniendo su relación de amistad con Pegaso, por lo que volvió a meterlo en la cama cada noche para seguir compartiendo con él sus sueños de niño grande.

Y yo, viendo cómo aquel niño comenzaba a reivindicar madurez aforrándose a Pegaso, y que inevitablemente se nos iba de la infancia, decidí fotografiarles juntos en la cama con la ingenua pretensión de congelar el tiempo.

Diego siempre durmió con la luz apagada y casi nunca tuvo miedo.

Le gustaba dejarse mimar, disfrutaba acariciando y dejándose acariciar. Nuestras sesiones de cosquillas no tenían fin. Las mejores son las que se hacen muy despacio con el pico de la sábana hasta que Teresa, enojada, nos mandaba a cada uno a su cama.

Le encantaba hacerse el sueco cuando, al arrojarse para desearle las buenas noches y con aire de suspense, le preguntaba:

- ¿Sabes una cosa...?

Y se quedaba quitecito, aguantando, casi sin respirar; fingidamente intrigado, como si la pregunta le cogiese de sorpresa, hasta que finalmente, inclinándose suavemente con un beso, le susurraba al oído:

-Que te quiero mucho.

Y entonces rezongaba tranquilo, listo para dormirse, satisfecho y henchido con su botín renovado de cariño.

A Diego no le conté tantos cuentos para dormir como le conté a Jorge, con quien llegamos a inventarlos juntos partiendo de un nombre, una cosa, un lugar o una situación. Tal vez por ello Diego no tenía afición alguna por los cuentos o la lectura y se dormía a pelo. Le bastaba con un achuchón y un beso para dormir.

Al despertarse, se levantaba enseguida, te miraba con un ojo cerrado y el otro guiñado, y rascándose aquí y allá, pero sobre todo allí, preguntaba qué día era sin importarle de verdad mucho la respuesta, sino más bien para enlazar con un:

-¿Cuánto falta para... mi cumple, esquiar, las vacaciones, el campamento, los Reyes...?

E inmediatamente, tras recibir la respuesta y hacer un pis de improbable puntería, se cepillaba los dientes canturreando y bailando.

Su tía Conchi, la Tata, subía todos los días que había colegio para ayudarle a prepararse y acompañarle hasta la puerta del cole.

Le llamaba piojín, y él, aunque ya se sentía mayor para esas cosas, le permitía esa licencia y otras aún más cursis con tal de tenerla en sus manos y a su antojo.

De modo que, aunque se ponía estricta con él, los más de los días conseguía tomarle el pelo. Se hacía el remolón en la cama para que le pusiese los calcetines; le echaba el aliento antes de cepillarse los dientes e incluso le regalaba, entre carcajadas, alguna que otra gracieta más grosera. Ella se enfadaba y le regañaba, pero acababa rendida y riendo contagiada por sus risotadas.

Diego le tenía esa clase de cariño inquebrantable que se forja día a día a golpes de generosa y desprendida entrega.

Era un estudiante brillante que disfrutaba con cada asignatura. El inglés para él era especial y se pavoneaba conmigo, corrigiéndome con paciencia la pronunciación o las imprecisiones gramaticales cuando le hablaba o le tomaba la lección.

Le habían asignado dos amigos de habla inglesa con los que mantener correspondencia. Después supimos que aquella era una distinción a los alumnos más comprometidos.

Las más de las veces era yo quien le tomaba la lección. Se quejaba diciendo que no hacía falta, que se lo sabía; y generalmente se lo sabía.

En otras ocasiones, era él quien me preguntaba incansable una frase tras otra de mi cuaderno de inglés, hasta que de repente, harto, me lanzaba el cuadernillo dándose la vuelta y agitándome el culo en la cara decía:

-Me aburro.

Y yo ya sabía que, suplicase lo que suplicase, no había vuelta atrás.

Cuando le recogía del colegio los viernes, me recibía siempre con una sonrisa, contento de ver a su padre esperándole. Jamás le avergonzó darme un beso.

Invariablemente fingía haber sacado malas notas. Observaba de reojo cómo me enojaba y luego, riendo pícaro, me decía que había sacado un 9,5. Y retozaba entonces sobre mi sonrisa, pegándose un baño de aprobación bajo el torrente de baba de un padre orgulloso y satisfecho.

Cuando llegábamos a casa los viernes, era para él como si reconquistase un reino. Y es que los viernes no había otro rey. Su hermano no estaba, el ordenador libre, papá y mamá relajados o a lo suyo.

Buscaba sus canciones favoritas en Youtube o en la biblioteca de iTunes de su hermano: Sweet Child O'mine de los Guns N' Roses; Smoke on the water de los Deep Purple; Stairway to heaven de los Led Zeppelin..., así de heavy era... Y las cantaba. Las cantaba a pleno pulmón una y otra vez, bien afinado, entonado y con mejor pronunciación.

Otherside de los Red Hot Chilli Peppers, paradójicamente, y a pesar de la profunda tristeza que desprende, se nos quedó a los tres como la sintonía recuerdo de su pasión por la música y su alegría.

La última Nochebuena, empujados por su entusiasmo, cantamos siete veces seguidas ¡o más! El árbol de la montaña. Y a nadie nos costó nada, ya ves.

Y es que era tal la expresión divertida de su rostro, que contagiaba.

En el momento más inesperado aparecía disfrazado o te montaba una coreografía.

Disfrutó implicándose en cada una de las actividades en las que anduvo metido: natación, judo, baloncesto...

El último verano estuvo en el campamento de baloncesto del equipo de su hermano Jorge y todas las tardes me esperaba para jugar.

Diego, que era el niño del millón de amigos, no quería otra cosa que jugar a solas conmigo.

Caminaba a su lado hasta las pistas del velódromo, yo botando el balón y él hablando y hablando... A veces me despistaba y perdía el hilo de su charla. Se daba cuenta, pero no le importaba: hablaba y hablaba... Era verano... y las tardes con un padre son para aprovecharlas.

Le fastidiaba mucho si permitía que otro niño se apuntase a jugar con nosotros. Yo, esa actitud no la entendía muy bien; Diego no tenía problema alguno para hacer amigos en cualquier lugar y al instante, pero esa negación a compartir juego me resultaba en cierto modo egoísta y poco sociable. Y me resistí más de una vez a consentírselo.

Hoy, desde esta nueva perspectiva, me alegre, y no sabes cómo, de haber sido tan permisivo en este asunto algunas veces.

Un día, mientras hacíamos una bombilla, detuvo el juego muy serio para explicarme que no hacía falta poner la cara de esfuerzo que yo ponía para tirar a canasta.

-Mira... - decía con el semblante impasible y relajado mientras lanzaba.

¡Sssssssssssslaaastt!

- ¿Lo ves? No hace falta poner esa cara.

Y me hizo imitarle una y otra vez para demostrarme que de este otro modo se encestaba más. Y así era.

Aquel día reflexioné sobre cuántas acciones de mi vida habían estado lastradas del mismo modo por el sobreesfuerzo y la desmesura. Este libro, a pesar de mi esfuerzo por ser comedido, puede ser una muestra más de mi tendencia al exceso y a lo exhaustivo.

El fútbol: por supuesto, el fútbol. Esa era su pasión. Jugar era su sueño. Le encantaba. Comenzó en el Juventud Sanse, en donde se hartó a ser feliz y a hacer amigos.

Un día le propusimos hacer las pruebas para ingresar en la escuela del Atleti. Las hizo ilusionado con varios amigos, e inexplicablemente y sin razón objetiva, pues aunque tenía cierto estilo, de ahí no pasaba, fue el único seleccionado. Al principio dudamos de si seguir adelante con el cambio: pobre, solo, con la de amigos que dejaba... Pero él, valiente, lo tuvo claro. Se sentía distinguido e ilusionado. Y aunque era y siempre fue del Barça, no podía evitar presumir disimuladamente cuando anunciaba que jugaría en el Atleti.

La falta de jugadores y la gestión oportuna de Teresa hicieron que a última hora se incorporaran un par de amigos del Juventud Sanse. Y esto ya sí que le hizo sentirse del todo feliz: estaba en la escuela de un equipo de los de primera y con sus amigos de siempre.

Comenzaron la temporada y los partidos oficiales y con ellos los largos ratos de suplente, de decepción y tristeza. Se encontraba embotado, desconcertado, presionado. Él, que sin haber sido ningún crack en su anterior equipo había sido titular habitual, se encontraba ahora como suplente indiscutible partido tras partido.

Esto le llevó a un estado de tristeza inusual en él, perdió la frescura en el juego, el atrevimiento, el descaro. Incluso comenzó a dejar de correr y a eludir tocar el balón por miedo a equivocarse.

Tanto su entrenador como nosotros comenzamos a exigirle más nervio competitivo. Tratábamos de no presionarle, pero al fin y al cabo, a pesar de nuestra buena intención, es lo que realmente hacíamos.

- Estás en la escuela de fútbol para que, sobre todas las cosas, disfrutes, pero pertenecer a un equipo significa compromiso con los compañeros y si toca correr, se corre, hijo, que así es el deporte. Lo primero es que te lo pases bien, ya sabes. Hoy has jugado mejor, pero te ha faltado ese nervio que tienes tú. El próximo día seguro que te sale mejor, mi campeón.

Lo hacíamos para motivarle y para destaparle el tarro del espíritu competitivo. Pero aquello no hacía más que empeorar las cosas, su rendimiento decaía y los tiempos de suplente se alargaban.

Varios padres se hicieron eco de su tristeza y trataron de animarle, lo que no consiguió otra cosa que hacerle tomar conciencia de lo evidente que era para todos su mal juego.

Un día, al finalizar un partido, salió llorando del vestuario.

El sábado siguiente, mientras le acompañaba al campo para un nuevo partido, lo detuve agarrándole por el hombro y le dije:

– Tú estás aquí seleccionado por tu fantasía, por tu capacidad de alzar la cabeza y mandar un pase eléctrico y preciso al hueco, estas aquí por la elegancia de tu toque y por el clarísimo potencial que tienes. Haz la ruleta si ello te inspira y si se te pone en gana hacerla. Regatea, quiebra, alza la bola desde atrás y por encima de tu cabeza... Haz caso al entrenador y corre, por supuesto, que así es el fútbol, pero déjate llevar y no olvides que tú tienes esa magia. Relájate, diviértete y disfruta de ella. Es lo único que realmente queremos y esperamos de ti.

Diego escuchó reflexivo con la mirada encendida, vuelta hacia dentro.

-¿Vale, hijo?

Asintió con un gesto, le di dos besos y se fue corriendo a reunirse con sus compañeros.

Nadie podrá decir que aquel día Diego hizo un partido memorable, porque no fue así. Saltó al campo de titular con sus botas verdes, botando lleno de coraje junto al círculo central, corriendo, ofreciéndose, intentando imposibles que no le salían, peleando balones que perdía. Relajado, contento, entregado... Y aunque tal vez solo él, Teresa y yo lo percibimos, aquel sí que era nuestro campeón transformando la congoja en pura y simple magia.

Diego no volvió a afrontar un solo partido con miedo o tristeza. Y empezó a mejorar.

Un día Diego le contó a su madre que estaba por Cristina y que Cristina estaba por él:

- Tiene los ojos azules más bonitos que he visto nunca. ¿Puedo decirle que estoy por ella?

Y ya ves que sí se lo dijo...

Conoció a Cristina en el colegio de Diego el día de la misa de despedida y es cierto que tenía los ojos azules más bonitos y tristes que he visto nunca.

Acabar cualquier actividad, las vacaciones, el fin de semana, era siempre un problema: «¿Y ahora, a dónde vamos?», «¿Y ahora, qué hacemos?», «¿Con quién hemos quedado?», «¡Qué rollo, yo quiero quedar con alguien!».

Vamos a Galapagar, le decíamos de pequeño, y se dormía. Pero ya no colaba. Y protestaba y protestaba, hasta que provocaba un plan.

Cabezón, cabezón, cabezón. Aunque en realidad, una vez derribadas sus primeras defensas, realmente era un niño más que razonable.

Llorón, llorón, llorón. Que le pregunten a Jorge. Y a Peque, el perro de la finca Lamacido. Y quejicoso, muy quejicoso.

Adoraba y admiraba a su hermano Jorge. Y éste le admiraba y amaba. Y aunque se peleaban como hermanos, se querían tanto como se quieren y adoran los buenos hermanos.

Odiaba el pescado, pero se relamía ante un buen plato de conejo al ajillo, unas costillas a la brasa del Ribs, o las costillas asadas al estilo de mamá.

Le chiflaba la carne roja hasta tal punto que, ya desde muy pequeño, había que estar atentos al mocoso antes de que, en un descuido, le pidiese al camarero un solomillo poco hecho y con la chicha sangrante.

El día de su primera comunión estaba radiante y no sólo por los besos, la diversión y los regalos, sino porque la hizo creyendo y convencido. Jamás faltó a la catequesis ni se quejó de hacerla. De segundo plato le pusimos chuletón de buey.

De mayor quería ser científico de animales, pero antes hubiese querido ir solo a por el pan, al parque, al colegio, al instituto, a la calle con los amigos; besar a una chica, freír un huevo, tener un móvil, hacer el recorrido del explorador de Amazonia... Quería ser mayor, sí, pero paso a paso.

Las últimas semanas las pasó impaciente, descontando los días cada mañana: tal era la ilusión que tenía por aquel campamento de fútbol del Atleti; por aquel fin de semana que le dejó a las puertas de otra vida.

Ahora Diego es un ángel.

# Mi viaje

*“La vida es lo que te pasa  
mientras andas liado haciendo otros planes”.*

*John Lennon*

Faltaban veinte minutos para que el taxi que me llevaría al aeropuerto llegase para recogerme. Conchi había subido, como era habitual, para acompañar a Diego al colegio. Lo atrapé y abracé mientras se escabullía hacia la puerta, y como solía hacer, le pedí:

- Dame el abrazo de un hijo que quiere a un padre -

Y me dio uno sentido, apretándome fuerte, un abrazo que decía que me quería. Le di dos besos. Los recibió con aprecio. E inmediatamente se apartó, cambió de registro y, mientras salía hacia la calle, lanzó al aire un gesto y un comentario de niño malote; como si hiciese falta contrarrestar tanta sensibilidad. Conchi me miró cómplice excusándole, sonriendo ante su pose de chico mayor.

Me quedé rumiando por un instante si me quedaba tiempo o no para acompañarle, pero recordé que los taxis a veces se adelantan, y no queriendo añadir más tensión a los nervios que siempre me producen los viajes, descarté la idea. Me quedó un ligero pesar, pues sabía cuánto le hubiese gustado que su Tata y su padre, juntos, le hubieran acompañado al colegio.

Pero me sobrepuse al comecome exigiéndome lógica. Recogí mis cosas y emprendí aquel viaje con ida a Puerto Rico y con vuelta a un lugar a donde nunca hubiese imaginado poder ir jamás.

# Augurios y premoniciones

*Siempre se ha creído que existe algo  
que se llama destino, pero siempre se ha  
creído también que hay otra cosa que se  
llama albedrío.*

*Lo que califica al hombre  
es el equilibrio de esa contradicción.*

*Gilbert Keith Chesterton*

La única y verdadera razón por la que no me apetecía hacer aquel viaje de trabajo era porque me perdería el partido de Diego contra Las Rozas. La idea de conocer San Juan de Puerto Rico me resultaba francamente atractiva. Desde unas semanas antes de partir, sentí una necesidad imperiosa de dejar todas las cosas de casa en orden. De modo que pasé unos días reuniendo toda la documentación de bancos y seguros en una carpeta, preparé un hoja de Excel con un resumen detallado (números de cuenta, saldos, direcciones, contactos, teléfonos, etc.) y me aseguré de que Teresa supiese dónde encontrarla. Era como si de una difusa manera, sutil como un revoloteo silencioso de polillas blancas sobre la nieve, presintiese que algo malo iba a pasar.

El viaje a Puerto Rico duró cuatro días. Salí de Barajas un miércoles y cogí el vuelo de vuelta el sábado por la tarde de allá, que era la noche de aquí. Trabajé durante todo el jueves dejando las cosas razonablemente encauzadas, por lo que el viernes, satisfecho y relajado, lo dediqué por entero a dar un largo paseo por el Viejo San Juan y disfrutar de sus empinadas calles ribeteadas de viejas pero cuidadas casas de aire colonial, de las antiguas fortalezas, de los retazos parciales de nuestra historia que vertían los guías.

Y, como siempre que disfruto a solas de algún nuevo lugar, sopesé si merecería la pena viajar con mi familia hasta allí. Necesitaría conocer algo más de la isla para poder valorarlo. Un viaje combinado con otras islas del Caribe podría ser en cualquier caso una solución, rematé

Fotografié excitado unas iguanas enormes trepando por los muros de la fortaleza. Tan de cerca que, si no hubiese tenido miedo, las hubiera podido tocar. ¡Si lo vieran los chicos...! pensé. Clic, clac; clic, clac; clic, clac, hasta siete veces.

Agotado de andar regresé al hotel, traté de echar una siesta, escuché durante un par de horas la televisión en inglés. ¡Ja!, me dije, Si hubiesen visto los míos cómo me he defendido en inglés. ¡Y con un americano! Y anoté mentalmente que a la vuelta tenía que ir mirando lo de las vacaciones en Londres. Cuando tres años atrás había estado allí durante dos semanas para estudiar inglés, sopesé de igual modo si merecería la pena llevar a mi familia y entonces no tuve ninguna duda de que sí. Diego estaba como loco por hacernos de intérprete.

Les eché unos minutos de menos, cené, paseé un buen rato por la oscuridad del jardín del hotel dejándome salpicar por las olas que rompián contra la rocalla del rompeolas y me fui a la cama.

A la mañana siguiente me desperté con el amanecer y llamé a Teresa acuciado por una necesidad urgente de saber cómo había jugado Diego. Teresa me dijo que habían ganado y que había jugado bien, pero que ahora iba en el coche de unos amigos, que ya me contaría. Y como a Teresa ya le había advertido de que las llamadas transoceánicas desde un hotel son tremendamente caras, di por buena aquella respuesta tan telegráfica.

Preparé el equipaje, desayuné y salí a dar un largo paseo por la barriada del hotel: un área moderna y residencial llena de hoteles, restaurantes y norteamericanos jubilados.

Durante aquel paseo y hasta que cogí un taxi para ir al aeropuerto, al menos cuatro veces me enternecí intensamente, hasta la emoción, cada vez que veía a un padre con su hijo a hombros, o de la mano, o hablándole, o regañándole al cruzar la calle. Y con cada emoción me atenazaba una especie de congoja inextinguible, una necesidad acuciante de reunirme con los míos. De darles un abrazo muy fuerte, especialmente a Diego.

En el aeropuerto vagué durante una hora buscando indeciso un libro en inglés para leer en el avión. Finalmente me decidí por *Odd hours* de Dean Koontz, de quién no había oído hablar antes. Llamé a Teresa para que me dijese si quería algún perfume y anunciarle que no había visto nada que mereciese la pena para llevar a los niños. Me contestó que no hacía falta que comprase nada. Escueta, pero con tal naturalidad, que para nada me hizo sospechar que algo pasaba, por lo que me enfrasqué en la lectura hasta que caí rendido de sueño durante el vuelo.

*Odd hours* relata en un tono cautivador, intrigante y ameno los extraños sucesos, sueños, aventuras y visiones de un enigmático joven con facultades extrasensoriales. Aterricé en Barajas leyendo por la página 85.

## Retorno a un insospechado lugar

*En estos días negros  
¿qué hacen los dioses,  
el Dios,  
los muchos o pocos dioses  
con sus manos infinitas...?*

(1983)

El domingo aterrizamos en Barajas sobre las 11 de la mañana y, todavía adormilado, intercambio unos breves y torpes saludos con los clientes con los que había negociado el jueves en Puerto Rico y que coincidían por casualidad en el mismo vuelo a Madrid sin ninguno saberlo. Pienso que más tarde, una vez afuera del avión, tendré mejor y más adecuada ocasión para saludarles. Nada más dejar el avión, aún en la pasarela de desembarco, conecto el móvil y llamo a Teresa. Recordaba que se había ofrecido para ir a recogerme, cosa poco habitual, pero en aquel momento no me resultó extraño por tratarse de un domingo y a media mañana. La llamada la atiende una amiga que muy nerviosa me dice que Teresa no ha ido a recogerme al aeropuerto, pero que tranquilo:

- Tú tranquilo, que no pasa nada. ¿Vale? No pasa nada. Tú tranquilo...

- Yo estoy tranquilo, dime tú qué pasa.

Hablo en tono pausado y contenido al mismo tiempo que sobre mí cae de golpe el peso consciente de alguna indudable desgracia.

- Diego está en el hospital. Están en el aeropuerto tu hermano y tu hermana y ya te cuentan. Tú vente al hospital tranquilo, que no pasa nada.

Percibo su voz llena de angustia y camuflada de impostada calma. Y aunque comienzo a acelerar el paso, algún tipo de automatismo protector se activa en mi interior controlando mis emociones, manteniéndome sereno. No quiero presionarla.

- Vale, nos vemos allí.

Esperando el tren que lleva desde el satélite a la terminal coincido de nuevo con los clientes y tras intercambiar algunos comentarios convencionales, les pido disculpas por haber salido escopetado del avión. Es que he recibido la noticia de que mi hijo ha sufrido un accidente y no sé...Silencio.

Junto a la cinta de recogida de equipajes están mi hermano y mi hermana; la guardia civil les ha dejado pasar, lo que termina por componerme un cuadro de certezas esbozado con mis peores augurios, haciéndome consciente de la gravedad del accidente.

Me cuentan someramente lo de la caída del banquillo, que el golpe es en la cabeza, que está hospitalizado, de momento inconsciente, que le van a operar...Y una vez más, viéndoles apurados y nerviosos, desde aquella inusitada calma que me da un ajeno e involuntario autocontrol, decido no hacer más preguntas y esperar.

Hoy no recuerdo nada de las emociones que pude sentir en aquellos momentos. Como si de un vacío de la memoria se tratase, tan sólo recuerdo una mezcla de aturdimiento y aplomo, de desajuste horario y cansancio.

Veo a los clientes recoger su equipaje y marcharse. Ninguno decimos nada.

# El hospital

*No te apures mujer,  
que a este hombre le van a crecer manos  
a cada lado de su frente para crear,  
para trastocar el mundo  
y desequilibrarlo tirando de su centro.  
Y depositarte allí, en tu sitio,  
donde te amo,  
donde te sientas amada por cada criatura,  
cada partícula, cada elemento.*

(1981)

En la puerta del hospital, un amigo me hace un gesto reprimido con la mano al verme llegar y, al acercarme para preguntarle, se aleja volviendo la cara y rompiendo a llorar. Tomo plena conciencia de que definitivamente es grave. Ni interpreto ni hago cábalas. Sin alterarme, sigo adelante. Quiero encontrarme con Teresa. Nos abrazamos y rompe a llorar, le están operando, dice. Todo saldrá bien, trato de tranquilizarla. Me pide perdón por no haberme dicho nada antes. Le aseguro de corazón que ha hecho lo mejor y que, al contrario, más que molestarme, no se imagina cuánto valoro y aprecio el esfuerzo y la valentía de haber pasado por esto sin mí.

Somos reclamados inmediatamente por el cirujano para informarnos de cómo ha ido la operación. De pie en el pasillo, junto al trájín de los cubos de basura del área de quirófanos, nos dice que la operación ha salido bien y que ahora toca esperar. “¿Qué secuelas le pueden quedar?”, pregunto. Él, sin dejar de mascar chicle, con el ruido de fondo del trájín de los cubos de basura del área de quirófanos contesta que de momento tan sólo se trata de salvarle la vida. No es maleducado: se muestra insensible, frío e indiferente.

Lloro abrazado a Teresa. Nos tratan de animar. Aturdido, hablo con unos y con otros. Aún no sé muy bien qué pasó con el banquillo. Tampoco hago más averiguaciones.

Me abrazo a Jorge. Me tranquiliza verle preocupado pero aparentemente entero. Teresa me dice que se está portando como un hombre.

Todo el mundo está allí apoyándonos: padres, suegros, familiares, amigos, conocidos, compañeros, amigos del fútbol, autoridades... actuando como un efectivo narcótico anestésico. Hay tanta gente que nos quiere queriéndonos, que sería imposible no dejarse querer. Hoy me pregunto qué hubiese sido de nosotros de haber tenido que pasar por esto sin su apoyo.

Todo acontece como a retazos sueltos, como en un montaje de televisión caótico girando envolvente alrededor de nuestro Diego malherido.

“Tú ahora tienes que ser fuerte”, me dicen constantemente, “porque si tú te hundes...”. Y yo ya soy fuerte. Como si el otro yo sereno, decidido y solvente hubiese tomado las riendas por mí para alejarme del dolor y la desesperación y permitirme razonar, mantener el tipo y atender a los míos.

Si en algún momento aflojo retemblando y a punto de llorar, siempre hay alguien vigilante que, apoyando su mano en mi hombro, me recuerda mi deber de hombre fuerte, arrancándome del abrazo liberador que para mí hubiese sido poder rabiar y berrear.

A Diego le pedimos que luche: cabezón como eres, machote, mi campeón, vas a poder con ello.

Pero la implacable realidad se va perfilando con el primer parte médico:

- ¿El bulbo raquídeo dice?- pregunta Jorge, sin dejar de caminar de un lado para otro de la habitación como un león hambriento y enjaulado- Jodido está entonces, ¿no? - continúa reflexivo y contenido, sin esperar una respuesta que ya conoce. - Si lo quieres decir así...- responde el médico, nervioso y con muestras evidentes de estar pasando un mal trago, pero tratando, poco a poco, de cerrarnos todas las puertas a la esperanza.

Nosotros ya no somos personas que entiendan, sino simples y dolorosas súplicas; rogando y forzándole a que nos deje algún resquicio abierto, aunque sea tan pequeñito como un ojo de pez improbable y falso. Habrá que esperar al resultado del escáner, concluye. Es educado, correcto, sincero y sensible.

Sé, Jorge sabe, Teresa sabe, lo que aquello significa, y a cada cual nos invade sin confesarlo el terror de lo inevitable, el pánico a que Diego pase de niño vital, a quedar postrado como un vegetal.

A Diego le pedimos que se relaje, que ésta ya no es su lucha, que está en buenas manos, que confíe. Aquí estamos todos a tu lado; tú sigue así, sólo así, tranquilo, a gustito, relajado y en calma..., mucha calma..., relajado... Le digo mientras le acaricio del mismo modo que había hecho hasta entonces cada mañana al despertarle: regalándole aquellos cinco minutos sabrosos de arropado gusto.

El yo sereno que desde mi interior ha tomado las riendas me hace saber y asegura que, desde su silencio inmóvil, Diego me escucha.

Aquella realidad terca entregada en pequeñas dosis, como en una precisa cadencia de malas nuevas orquestada por el equipo médico para que asimilemos poco a poco lo inaceptable, termina por calar nuestro entendimiento y nos va predisponiendo para lo inevitable.

Cuando me informan por primera vez de lo irreversible de la situación, estoy a solas con mi cuñado. Tal vez por ello, el yo sereno que tomó las riendas me deja libre para sentir y me desespero y rabio; lloro y golpeo, me dejo ir. Mi cuñado, en puro y desesperado grito pregunta al aire cómo, cómo se puede decir a un padre que su hijo...Llega Teresa, escucha impávida la sentencia, se derrumba y desmaya. Y mi yo sereno, haciendo a un lado a aquel Pedro hundido y trastornado, se hace de nuevo cargo de la situación pidiendo atención médica, transmitiendo calma, pidiendo ayuda psicológica, explicándole a Jorge de la mejor manera lo que él ya sabe.

A través del único resquicio de espantosa esperanza que nos queda, tan pequeñito como un ojo de pez seguro y cierto, se vislumbra un futuro de inconsciencia, parálisis y vida muerta. Y ni nosotros ni Diego queremos eso.

Mi yo sereno me dice que ahora toca dejarse arropar y recibir cuanto cariño nos brinden. Y me abrazo al mundo en cada abrazo, rogando a todo el que se me acerca para que jamás le quede pendiente ni un solo abrazo a sus hijos. Jorge cabalga solitario sobre su rabia. Armado de coraje y lógica, entra y sale de la UCI buscando a Natalia, la enfermera de Diego, el aliado externo de su otro yo interno y razonable, que también le ha tomado las riendas.

Teresa, en cambio, firme, no se deja gobernar: desgarrada de lado a lado mira al dolor de frente. Se desespera, niega. Lloro porque toca llorar. Pero aún así, rota como está, va decidiéndonos que es lo que ahora conviene y no conviene, qué vida quiere y no quiere para Diego. Desde una lucidez plena de madre protectora se adelanta a todos y es quien realmente va tomando por nosotros todas las decisiones.

El dolor no tiene ninguna poesía: es seco, frío, duro, sombrío y tan sólo duele. La amargura es física, se pega a la garganta y literalmente amarga. Amargan los sentidos, las emociones, el alma. Literalmente sientes que te amarga la vida.

# La despedida

*Quiero mecerte mi niño  
como el viento a las hojas;  
lento y suave para que duermas.  
Quiero que duermas mi niño  
como el sol tras la noche;  
calmado y quieto  
para que descanses.  
Quiero que descanses mi niño  
como el rocío sobre las flores;  
profundo y bello  
para después despertarte.  
Y al despertarte,  
sentirme el padre de un hombre  
y caminar con tu aliento  
hacia esa estrella preñada  
de mis sueños.*

(1981)

Jorge, atrapado entre la rabia y la resignación, sin parar de andar de un lado para otro del vestíbulo de la UCI, nos dice que Diego siempre ha sido un niño feliz y sin complejos:

- Yo, al fin y al cabo, he sido gordito, con gafas, he llevado aparato para los dientes...y en cierto modo me avergonzaba aunque no lo haya querido reconocer nunca, ni darle importancia. ¿Pero él? El jodido jamás ha tenido nada de eso. Diego ha vivido estos diez años más que feliz, ¿Cuántos otros, viviendo cien años, pueden llevarse este sentimiento de felicidad que él se lleva?

Y es que Diego ha pasado directamente de la euforia de estar ganando un partido en el que todos aseguran que jugó bien y hasta haber realizado un regate magnifico entre dos jugadores, seguido de un centro preciso y al hueco... Directamente de allí, de aquel regate, al mundo inconsciente que le ha dejado a las puertas de otra vida.

Y ahí nos atrincheramos todos porque así lo creemos.

A Diego le han cambiado de habitación para que Teresa y yo podamos pasar la última noche con él y para que todo el que quiera pueda despedirse.

Entran las abuelas y salen forzadamente erguidas, haciendo de tripas corazón, con el rostro descompuesto. Los abuelos en cambio salen radiantes y llenos de euforia por la evidente mejoría que le han visto: ¡Hoy duermo contento! ¡Sé que a mi nieto me lo llevo a casa! Dice uno de los abuelos al cruzarse con nosotros.

Teresa, Jorge y yo, preocupados por su reacción, consultamos con la psicóloga del hospital y con el equipo médico y nos dicen que lo que les pasa es que están pasando por un estado de negación de la realidad. Nos aconsejan que les hagamos ver poco a poco que lo de Diego ya es del todo irreversible y que será tan sólo cuestión de tiempo, pero que lo hagamos dejándoles un pequeño resquicio para la esperanza, para no impactarles.

Discutimos sobre la mejor forma de hacerlo y la doctora nos pide que escuchemos lo que Jorge propone, pues parece lo más sensato. Accedemos y, cuando tratamos de explicárselo con mucho tacto, los abuelos nos dicen que claro que lo saben, que lo hacían para darnos ánimo.

Lo increíble es que nosotros tuviésemos el ánimo y la cabeza necesarios para ocuparnos de otros, como si ya lo hubiésemos aceptado y nuestro cometido a partir de entonces fuese dar fuerza y consuelo al resto. Tan asumido tengo ese papel, que cada vez que asomo la cabeza por la puerta de la sala de espera, consciente de que las miradas se clavan en mí a la espera de noticias, lo hago con semblante y ademán serenos, para no alarmar. ¿Cómo puede ser verdad lo que dices cuñado, si cuando sales parece que todo va bien y que no pasa nada...? Le hago recordar la histeria que se montó en la sala la vez que perdí los nervios y asomé desencajado y llorando. Y lo recuerda, comprende y asiente.

Y ahora recuerdo también cómo, en aquel mismo instante, alguien atento me llevó aparte para recordarme una vez más que debía ser fuerte, porque si yo me hundía...Y cómo de forma inconsciente decido (o el otro yo decide) tomar definitivamente las riendas y no derrumbarme más.

Sabiendo que este va a ser nuestro último día con Diego, acompañamos hasta la habitación a todo el que quiere verle y despedirse. Incluso damos consuelo a quien lo necesita. Queremos que su habitación sea un espacio de serenidad y calma, en donde lo único que Diego pueda percibir sea amor, cariño, tranquilidad, confianza...Ante él solo hablamos de cosas positivas: le leemos sonriendo las dedicatorias de sus compañeros, le acariciamos, le hablamos al oído una y otra vez para decirle: relax, tranquilo, tú en calma... porque, ¿sabes una cosa...? Que te queremos mucho...

Jorge prefiere entrar a solas, supongo que para hablarle y ponerle música. Y si entramos, sale.

Teresa quiere que venga el padre Matías para darle la extremaunción. Yo, que no había pensado en ello y que en ningún momento he elevado ni un solo ruego a Dios -supongo que por coherencia y respeto a Diego (como una especie de necesidad subconsciente de mostrarme honesto y sincero en su despedida)-, accedo para complacerla.

El padre Matías realiza el rito con inmenso cariño, profundamente emocionado, casi sin poder articular palabra. Teresa llora en silencio. Yo mantengo la calma.

Teresa y yo pasamos toda la noche en su habitación levantándonos constantemente para acariciarle, besarle y recordarle cuanto le amamos. Ninguno llora. Le hablamos sonrientes, le acariciamos en silencio con verdadera y profunda serenidad. No hemos hablado, ni pensado en ello, pero ambos tenemos la absoluta certeza de que transmitirle esta paz y este sosiego es nuestro mejor regalo.

A la mañana siguiente, mientras desayunamos, nos avisan de que Diego ha empezado a ponerse más malito. Entramos tan sólo Conchi -su segunda madre por derecho propio-, Teresa y yo...Y puede que resulte contradictorio y confuso (tal vez por ello he dejado de contarle), pero para mí este es un momento liberador, el momento de amor más sincero, intenso y puro que jamás he vivido.

Más allá de nuestros miedos, renunciando a vivir la rabia y la desesperación, aplazamos el dolor y las lágrimas para envolverle en caricias, palabras, ternura y afecto con toda la serenidad que nos permite nuestra aturdida alma.

Y así, arropado de esta hermosa e inmensa cosecha de energía, Diego se apaga del mundo iluminando para siempre nuestros corazones.

## Aquella insólita entereza

*No te alejes tanto amada  
ahora que la noche se oscurece.  
No te alejes tanto  
que quiero verte.*

(1979)

Soy el primero en salir a la sala de espera para anunciar que Diego se ha ido. Todos los presentes se acercan para abrazarme y darme consuelo. Lloran. Yo no. Acabo de prometerle a Diego que seré fuerte, que superaré este golpe por duro que sea, que le dedicaré mi esfuerzo como gratitud por los diez años felices compartidos. Que se lo debía por ser como era, por aquella lección de las canastas tranquilas y por aquella otra de fútbol, superación e insólita magia. Que si él no alojó nunca, yo tampoco lo haría. Que si yo les he exigido siempre arrojo y superación sin excusas, ahora era el momento de ser coherente: podréis tener razones, pero no excusas. Las excusas son el alimento de los mediocres, solía yo decirles cuando trataban de justificarse como nos justificamos todos cada vez que fallamos.

Quince segundos para un compromiso y mi otro yo sereno y solvente se hace a un lado para que me haga cargo de mi propia vida. El resto de las personas que hay allí ajenas a lo nuestro y que esperan preocupadas por los suyos nos miran conmocionadas y asustadas. Reparo en ello y regreso a la UCI para pedirles a Teresa y a Conchi que no salgan todavía. Busco a una enfermera y le digo que por favor nos busquen una sala en donde recibir las condolencias con discreción y evitarle a aquella gente el mal trago. Pregunto por el equipo médico y les doy las gracias, sé que hubiesen hecho más si hubiesen podido. No pueden ni siquiera contestarme y vuelven la cara llorando. Yo no. Una vez fuera, busco a Teresa y a Jorge, y nos abrazamos en silencio por un buen rato. Lloran. Yo no.

Una vez fuera, busco a Teresa y a Jorge, y nos abrazamos en silencio por un buen rato. Lloran. Yo no.

Jorge, con entereza y decisión meditada propone entregarle a Diego su guitarra eléctrica como ofrenda, como muestra de su capacidad de renuncia y de amor. Quiere meterla junto a él en el féretro. Le digo que sería un bonito gesto, pero tal vez inútil; que si no tendría más valor dedicarle a Diego cada momento que la toque. Jorge asiente, se le enciende la mirada, mira como para adentro y eleva la cabeza en un gesto decidido y se aleja para reunirse con sus amigos.

Es una bonita mañana, luminosa y cálida, de febrero.

## En casa

*Si la muerte no fuera el prelude a otra vida, la vida presente sería una burla cruel.*

*Mahatma Gandhi*

Regresamos a casa y deambulamos por ella aturcidos, cada cual por su lado. Entro en la habitación de Diego buscando, mirando. Sé que no está allí, que no va a regresar nunca más. No sé que espero encontrar, pero busco...

Al rato salgo y entra Teresa como ida. Nos rozamos pero no nos miramos. Desde el pasillo oigo un golpe y al rato sale diciendo sorprendida que se ha caído el diccionario de Inglés de Diego. La tranquilizo diciendo que es que anduve toqueteando. Pero lo cierto es que yo no he tocado nada. Ella, enajenada como está, me cree y lo olvida.

## El último adiós

*Y yo que era el hombre  
de las ilusiones impecables...  
¡Vaya con el Dios que creé  
para mi semejanza!*

(1984)

Quisimos que Diego donase sus órganos, encontrábamos cierta esperanza y consuelo en la idea de que pudiese vivir en otras vidas; de que su desgracia sirviese al menos para ahorrar u aliviar otras desgracias. Diego estaba educado para saber compartir y hubiese estado de acuerdo.

Pero, al ser la causa de su muerte un accidente, debe de pasar forzosamente por el anatómico forense, por lo que nos dicen que hay impedimentos legales para que así sea. Esto nos frustra, nos desconcierta y añade dolor, pero, tal vez conscientes de nuestra limitación anímica para emprender una protesta, nos resignamos y aceptamos, cómo si algo en nuestro interior nos indicase que la trascendencia ya está en otras cosas.

Diego no irá por lo tanto al tanatorio hasta mañana, pero nos reunimos allí para recibir las condolencias. Yo, que he llorado en la quietud de mi casa, no puedo hacerlo ahora viendo a Teresa vaciarse de dolor y desesperación con cada encuentro, como si cada abrazo fuese una puñalada de cariño que le hiciese desangrarse de dolor. Trato de protegerla pidiendo contención a quienes la consuelan. Son tantos y tan afectados los que lo hacen, que temo por ella. Atiendo agradecido las muestras de cariño, pero no quiero alejarme de su lado. Estoy preocupado viendo cómo se deja llevar por el dolor y la angustia, y sufre desvanecimientos.

Jorge encuentra el refugio de sus amigos.

Algunos amigos y familiares, atentos, dicen que ya está bien por hoy y nos llevan a casa. Teresa está más tranquila, ya no llora. Yo lo hago por segunda vez en el primer instante de calma que encuentro en casa. Pero me atenaza un sentimiento amargo de no haberlo hecho lo suficiente.

Al día siguiente, el cuerpo de Diego está en el tanatorio, alguien se ha ocupado de que nos habiliten la sala más grande y está completamente llena de amigos, compañeros de trabajo, familiares, autoridades, futbolistas, antiguos y actuales profesores de Diego y de Jorge, ex compañeros nuestros del colegio y clientes, incluido el de Puerto Rico, quién resulta ser también amigo de mi hermano.

A pesar de que tanta muestra de cariño va entumeciendo el dolor, siento la necesidad de llorar; necesitaría dejarme llevar por la desesperación como hace Teresa y, hundido en el abrazo de los que me quieren, vaciarme, pero me es imposible; algo subconsciente me empuja a ahorrarlos a mis padres y amigos la angustia y la impotencia de verme sufrir. Y me mantengo firme en aquella insólita entereza a la que me he aferrado desde el principio, con el pesar y el temor latente, sin embargo, de que no estoy llorando lo suficiente. Recuerdo que alguien me dice:

- Desahógate y llora, que es bueno.
  - Ojalá pudiera –respondo-, pero estoy bien.
- Y no sé si estoy bien.

Teresa ha querido que Diego vista con su traje de fútbol del Atleti y sus botas verdes. El fútbol era su pasión y, aunque no es el equipo de su corazón, sí que es donde lo practicaba y disfrutaba. La gente del club nos está apoyando de forma excepcional y, aunque soy poco futbolero y menos aún amigo de fanatismos, escudos, banderas y uniformes, en un impulso emocional, sin cuestionarme nada, me parece bien y acepto.

Los padres de un amigo de Diego me entregan una pegatina del escudo del Barça para que se la pegue en la media a Diego sin que nadie se entere: quiere que sea su secreto y yo, su cómplice. Me parece un bonito gesto de amigo y acepto. Me hace gracia y, cuando voy contando en confidencia la picardía, todo el mundo me mira extrañado y sorprendido de mi simpleza y dejo de hacerlo.

Me doy cuenta de que aún no me ha calado lo sucedido; ni he asimilado la verdadera trascendencia de lo que ha pasado. Es como si viviera en una falsa realidad, como si se tratase de una pesadilla de la que voy a despertar.

El funeral se precipita sobre nosotros como un torrente de llanto y dolor. El padre Matías, emocionado, con voz entrecortada y parando con frecuencia para contener las lágrimas, nos pide que hablemos con Dios, que hablemos aunque sea para decirle: No te entiendo, no te entiendo y estoy irritado contigo. Y creo que eso mismo es lo que él siente. Yo no me he dirigido en ningún momento a Dios y ahora tampoco lo hago. Tan sólo me ocupo, desde el refugio que me da estar en el primer banco, de llorar.

Sentimos detrás de nosotros que la capilla está abarrotada de almas solidarias queriendo manifestarnos su apoyo y ayuda. Les estamos inmensamente agradecidos y queremos atenderles, pero la gente más próxima, con el fin de protegernos, nos recuerda de nuevo que ya está bien y declinamos recibir el pésame.

Al salir, Teresa se deshace en desesperación y mandamos llamar a Pilar, la psicóloga del Atleti que ha estado a nuestro lado desde que se precipitaron las cosas hacia el desenlace fatal. Se había ido ya, pero regresa y habla con Teresa. Yo observo algo apartado y desesperado sin saber qué hacer. Tengo miedo, me siento impotente, aquello está fuera de mis posibles, no tengo criterio, no voy a saber qué hacer para consolarles.

Jorge está en un corrillo arropado por sus amigos y respiro aliviado por él.

Una amiga se acerca sonriendo con lágrimas en los ojos y señalándome a lo alto, hacia la noche. Me pregunta qué veo.

Es lo mismo que Pilar le ha preguntado a Teresa, y Teresa ha contestado sonriendo que una sonrisa.

Veo claramente aquella sonrisa que cuelga sobre el cielo de Madrid. Una sonrisa que recorre y se derrama sobre los corrillos próximos, vertiéndose e impregnándolos de esperanza y consuelo, como si de una oportuna lluvia de alivio se tratara. Teresa llora mirando al cielo con la mirada iluminada.

Los amigos de Jorge señalan hacia arriba mientras le abrazan.

Jaime saca una fotografía de la luna con el móvil.

## El apoyo

*“...Decir amigo, se me figura que decir amigo, es decir ternura. Dios y mi canto saben a quién nombro tanto”.*

*Joan Manuel Serrat*

Jorge se va a dormir a casa de sus primos y a nosotros nos acompañan a casa algunos de los amigos de siempre. Estamos agotados, pero necesitamos de su compañía y de ese momento de tranquilidad. Escuchamos emocionados, pero serenos, las decenas de telegramas enviados desde equipos de fútbol, organismos y particulares. Incluso reímos recordando algunas de las anécdotas que hubo en el tanatorio y la abnegación y obediencia sumisa mostrada por todos ellos en su afán de ayuda, sometidos al capricho de nuestro aturdimiento.

Teresa y yo, poco a poco, vamos tomando conciencia de que, sorprendentemente, ya estamos al otro lado del primer trance, que hemos atravesado las aguas turbulentas del dolor y de la desesperación y que lo hemos hecho en brazos de la paciencia y de la renuncia de nuestros padres, hermanos, familiares y amigos que, olvidando su propio dolor, se han tendido incondicionalmente junto a nosotros para acompañarnos y consolarnos, para resolvernos los trámites. Nos hacemos conscientes de que ahora viene un camino duro y seco, árido de tristeza y desolación, no sabemos si difícil o imposible, pero confortados sabiendo que están ahí, a nuestro lado, para seguir compartiéndolo. Y esto nos alienta, nos da fuerzas y nos llena de determinación para tirar hacia adelante y no defraudarles.

Cuántas veces desde entonces nos hemos preguntado cómo podrán soportar y superar un golpe así quienes lo sufren sin el apoyo que hemos y estamos teniendo nosotros. Y otras tantas me respondo que, tal vez, la fortaleza interna que nos viene de ese otro yo sereno y solvente que en los momentos difíciles nos toma las riendas, pueda, si se le deja, no tener fin.

# La ausencia

*Lánguida,  
lánguida,  
lánguida...  
mi mano se mece  
entre tu sombra,  
entre la amplia esfera  
del vaivén que dibujas.*

*acércate,  
acércate...  
mi mano se mece  
entre tu sombra,  
entre tu ida y venida  
a veces te abraza.  
Párate,  
párate,  
párate...*

(1980)

El primer día que Jorge vuelve a casa, tras detenerse meditabundo en el centro de la habitación de Diego acariciándose el rizo del flequillo, va a su propia habitación, coge la guitarra eléctrica y sin enchufarla toca Stairway to Heaven de Led Zeppelin.

Teresa quiere tener las cenizas de Diego en casa. Las recogemos, las traemos y, al dejarlas en el estante de su habitación, las recupera con rabia y abrazándolas llora y se desespera. Jorge y yo le sugerimos que mejor estarían en un columbario en el cementerio puesto que eso ya no es Diego, sino el recuerdo permanente de su ausencia, y que preferimos retener los recuerdos alegres que nos evocan sus fotos a la memoria lúgubre de sus cenizas. Teresa accede y las depositamos en un columbario del cementerio: a la sombra de un plátano, en la columna 22, que es también la fecha de su cumpleaños. En la placa escribimos: ¿Sabes una cosa?... Que te queremos mucho.

Nos resulta imposible, por más que racionalmente lo hayamos entendido, aceptar que a Diego no le vamos a volver a ver nunca más. Es un pensamiento demoledor.

Del mismo modo, por más que racionalmente lo hayamos rechazado por ilógico, hay un constante sentimiento de culpa asaltándonos intermitentemente: si no le hubiera cambiado de equipo..., si yo hubiera estado allí..., si aquel día no le hubiéramos llevado... ¿Por qué reímos? ¿Por qué salimos? ¿Tenemos algún derecho a sentirnos bien...? Es como el picoteo persistente de un pájaro carpintero obsesivo al que, cada vez que le cortas el pico, le crece de nuevo para cebarse con nuestro ánimo. Sabemos que todo aquello lo hicimos con la mejor intención y por su bien, no paramos de repetírnoslo pero, aun así, el golpeteo de la culpa sigue ahí, persistente, obligándonos a andar muy atentos para rebatirlo y mantenerlo a raya.

Desde que supe que Diego moriría, me pesa en la cabeza la imagen sombría de su habitación vacía, inalterada, tal y como la dejó el día que se fue, como si de un monumento a su ausencia se tratase. No quiero eso, pienso que no sería mirar hacia adelante, que podría ser incluyo enfermizo, como aferrarse a un pasado que ya no existe. Es por ello que, estando aún en el hospital, le pregunto a Pilar qué debemos de hacer con la habitación. Nos recomienda que hagamos lo que nos pida el cuerpo, que no hay prisa.

Pregunto más tarde a la psicóloga del anatómico forense, quien, en un asesoramiento expés, me recomienda que hagamos sin prisa lo que realmente nos apetezca, pero que tal vez las cosas más personales, como el aseo, el estuche, la ropa sucia, etc., sí que deberíamos retirarlas de la vista cuanto antes. Consulto con Jorge para ver qué opina al respecto y se muestra de acuerdo conmigo en que hay que cambiar el aspecto de la habitación. De hecho, ya ha sacado los libros de la mochila que Diego tenía preparada para ir el lunes al colegio y la ha cambiado por la suya. Teresa tiene dudas.

Es una necesidad casi obsesiva la que tengo por cambiar el aspecto de su habitación, e insisto en ello.

Teresa accede finalmente a realizar unos pequeños cambios. Lo hacemos durante un fin de semana.

Cada camisa, cada libro, cada cuento que releemos mientras empaquetamos son puñaladas de ausencia.

Regalamos varias cajas de libros, juguetes y ropa. Teresa, Jorge y yo acabamos tristes, pero de alguna manera reconfortados por haber sido capaces de afrontarlo, como si con este doloroso gesto hubiésemos declarado al mundo nuestra intención de salir adelante. La habitación, salvo por algunos cambios sutiles, sigue pareciendo la misma.

Pienso que ya habrá tiempo para más cambios, ¿qué prisa tenemos? Y ya no volvemos a hablar de ello.

Encontramos cierto consuelo en deambular por su habitación, en olerla, en toquetearla, en mirar su cama y estirar su colcha, en pararnos en el centro inmóviles, como en standby, como esperando conexión. Vamos añadiendo pequeñas cosas que nos dicen algo: un llavero, un peluche, flores frescas, bolsitas de gominolas... Sabemos que él no está, pero aun así pervive en nosotros el convencimiento de que, allá donde se encuentre, es seguro que estos pequeños gestos le llegan.

Pasados unos días de su muerte, Teresa me pide que le arregle el secador de pelo. Lo desmonto. La reparación es sencilla y me pongo manos a la obra, pero al instante quedo paralizado e inmóvil gimoteando como un niño con el secador abierto y desmontado sobre mi regazo, llorando de desconsuelo y de rabia. Jorge me ve llorar y se acerca para consolarme, interesándose por lo que me pasa. Le pregunto si se acuerda cómo, de pequeño, Diego le preguntaba a su madre con admiración:

-¿Por qué papá lo arregla todo?

Me observa sollozar abatido por la impotencia, tuerce el gesto y se levanta tocándome en el hombro, y mientras se aleja me dice:

- Papá, tú tan sólo has arreglado lo que tenía arreglo, y Diego no lo tenía.

Los pasillos del centro comercial se han convertido en un campo de minas emocionales: el del chocolate, el del paté, el de las galletas, el de las carnes rojas, el del pescado... Las calles, los parques, los lugares comunes, se han

convertido en escondrijos tramposos desde donde asaltan los recuerdos para resaltar su ausencia. Recordatorios machacones de todo aquello que Diego ya no podrá disfrutar.

Ver a grupos de niños y niñas adolescentes me hace derrumbarme y romper a llorar.

La familia en general procura evitar hablar de Diego, convencidos de que hacerlo nos provocaría o añadiría más dolor. Nosotros, en cambio, no perdemos ocasión para recordarle, evocarle y revivir su memoria permanentemente. Nos desconcierta que durante las reuniones familiares pareciera que no hubiese ocurrido nada. En cada encuentro, tras un escueto saludo cariñoso, le sigue una sucesión frenética de conversaciones sin silencios, un encadenamiento de temas destinados a cubrir el hueco que evidencia su ausencia. Decidimos hablarlo abiertamente con ellos, con lo que respiran aliviados. Y ahora, aunque los silencios sean pocos, algunos hay.

El día de mi cumpleaños, Teresa y Jorge me regalan una foto enmarcada de Diego que sabían que me encantaba. Pertenece a la sesión de fotos que le hice para preparar el recordatorio de su primera comunión. Esta fue una de las que le hice una vez terminada la sesión, mientras caminaba distendido con la chaqueta al hombro, con paso decidido, aire gamberro, divertido, con la mano en el bolsillo, sonriendo pillo... Me la llevo a la oficina como símbolo y recuerdo de su manera de enfrentar la vida. La pongo junto al teléfono. Las emociones que me provoca son confusas. Me duele y distrae contemplarla mientras hablo por teléfono, pero no puedo dejar de hacerlo. Si trabajo en el ordenador no dejo de lanzar vistazos rápidos. Quiero tenerla cerca, pero me hace sufrir. De este modo, sufriendo, transcurren dos días. Comprendo que no puedo seguir provocándome esas emociones y sentimientos tan fuertes y profundos sin poderlos atender.

La foto está ahora en mi mesilla de noche, junto a la cama. Su sonrisa y su paso decidido suspendido en el aire, congelado a unas centésimas de segundo de volver a pisar firme, me llenan cada noche y cada mañana de optimismo. El dolor y la tristeza son agotadores, demoledores. Si al menos tuviera el ánimo y las energías que solía tener para afrontarlos... pero es precisamente ahí, en la voluntad y la capacidad de lucha, donde más profundo ha calado la herida, donde más amplio ha abierto hueco el vacío.

Dice “mi amigo” Jorge Bucay: “Por lo menos el dolor ocupa el espacio. El dolor llena los huecos. El dolor evita el agujero del alma. ¿Qué pasaría si no estuviera el dolor para llenar esos huecos?”

El calendario se ha convertido en una eficiente e implacable agenda del dolor, que por sí solo se encarga de hurgarnos las entrañas para recordarnos las citas.

En la vuelta al trabajo encontramos cariño, camaradería, tacto y comprensión. Las primeras semanas, aturdidos como estamos, no podemos hacer otra cosa que hablar por teléfono con los amigos y salir de vez en cuando a la calle para respirar. Es agotador. Cuatro tareas sencillas pesan como cuarenta de las urgentes que antes tenía. El nivel de concentración es muy bajo. Comprender un cuadro con números es una tarea extenuante.

Nadie me presiona. Como mucho me van involucrando en algunas de las tareas más cotidianas para mantenerme distraído. La primera vez que trato de implicarme seriamente, me aparece un dolor punzante en el pecho. El médico dice que es ansiedad. Yo no quiero que me dé la baja y me lo tomo con más calma. Progresivamente vamos ganando terreno y normalizando las jornadas de trabajo, tratando de aplazar el dolor para aquellos momentos en los que podamos prestarle atención.

Estamos sumidos en una especie de aturdimiento crónico desde el que tenemos que hacer un enorme esfuerzo para tomar cualquier decisión, por cotidiana que esta sea.

Tal vez acuciado por el compromiso de seguir con la vida y de no hacer concesiones a la fatalidad, tengo la necesidad de cerrar todos y cada uno de los asuntos pendientes anteriores al accidente de Diego: retomar el estudio del inglés para el que me siento bloqueado, terminar de leer *Un mundo sin fin*, volver a hacer deporte, a hacer yoga, poder pasear por delante de la puerta del colegio sin sufrir... Y para cada uno de ellos, tras algunos intentos fallidos, voy encontrando el momento adecuado para rematarlos, sintiendo que crezco con cada logro, que de algún modo rescato parte de lo arrebatado por la fatalidad.

Tan sólo me quedaría por acabar de leer *Odd hours* que quedó estancado en la página 85 y que no tengo ninguna gana de terminar.

Paulatinamente se nos va haciendo más y más evidente que, cuanto mayor sea la resistencia que pongamos en aceptar lo irreversible de la pérdida, más prolongaremos nuestro sufrimiento. Tenemos, por otro lado, la certeza de que a Diego no le debemos ningún sufrimiento y de que ni tan siquiera lo querría ni lo esperaría.

Es de vital importancia para los tres apoyarnos los unos en los otros, vernos crecer. Es tranquilizador ver cómo Jorge afronta su duelo con normalidad, centrado en el instituto, en las actividades y en los amigos sin concesiones al desaliento. Rechaza cualquier ayuda, pero es su forma madura y valiente de entender el duelo, actitud que al principio nos deja dudas pero que, con el paso del tiempo, termina por convencernos de que todo va bien.

Teresa, del mismo modo, y a pesar de sus frecuentes bajadas al pozo de la desesperación, mantiene intacta su capacidad de lucha y su determinación, basadas en ese mismo convencimiento que compartimos los tres de que, a pesar de todo, hay que vivir la vida y bien vivida.

# Lo que nos pida el cuerpo

*Tranquilamente sombra,  
tranquilamente luz.  
Tranquilamente espero  
La mano que da sombra y luz.*

(1981)

Durante bastante tiempo seguimos recibiendo un aluvión de muestras sinceras de apoyo y de cariño. En el trabajo nos dicen que nos tomemos el tiempo necesario para resolver lo nuestro. Por medio del Atleti, de amigos y, especialmente, de Pilar y Cecilia, obtenemos consejo psicológico y psiquiátrico. Nos aseguran que nos va a resultar muy duro superarlo, pero que se nos ve suficientemente sanos y fuertes como para afrontarlo. Nos sentimos constantemente arropados: asistimos a un minuto de silencio en el Calderón, al homenaje del equipo de Diego. Se hacen dos emotivas y desgarradoras, pero reconfortantes misas, de donde nos llevamos un intenso sentimiento de cariño y apoyo. Nos regalan por partida doble El Camino de las lágrimas de Jorge Bucay y varios libros más, nos llevan a acupuntura, a siatshu, a un maestro de yoga, a ver el estreno de Watchmen, a cenar, a comer, a pasear, a barbacoas y paellas; recibimos infinidad de llamadas cada día... Y aunque no todo nos sienta por igual, accedemos atolondrados y agradecidos a cualquier propuesta. Es nuestra manera de entender cómo salir adelante: dejándonos querer. El resultado es una especie de blindaje, como un sedante de cariño que alivia el dolor y llena el tiempo y la ausencia.

Pero el dolor, terco, parece reivindicar su espacio y a cada día de actividad continuada y de poco sosiego le sigue un zarpazo de desesperación y rabia, como un borbotón de angustia acumulada.

Con los primeros días de vuelta al trabajo parece que esa sensación de no tener un instante para mirar para adentro se agudiza. No hay apenas tiempo para sentir, para recordar en silencio, para llorar su ausencia.

Pero el dolor, terco, parece reivindicar su espacio y a cada día de actividad continuada y de poco sosiego le sigue un zarpazo de desesperación y rabia, como un borbotón de angustia acumulada.

Con los primeros días de vuelta al trabajo parece que esa sensación de no tener un instante para mirar para adentro se agudiza. No hay apenas tiempo para sentir, para recordar en silencio, para llorar su ausencia. Nos replanteamos nuestra actitud ante el duelo: reducimos el ritmo y la duración de las salidas y prestamos más atención a lo que nos pida el cuerpo, que es el que al final parece tener más claro lo que necesitamos y el que, además, acierta.

Caigo en la cuenta de que, a cada día de esfuerzo concentrado en el trabajo o distraído con los amigos, le sigue un momento de intensa angustia: como sentirse taponado y a punto de estallar. Siento que todos los días necesito de unos ratos para sentir y dejarme llevar. Y aunque pueda sonar frío, me organizo una especie de agenda del dolor en la que me reservo unos momentos en los que poder prestarle atención. Y esto parece funcionar.

A partir de aquí comenzamos a convivir mejor con el dolor, como si esta nueva actitud más serena, con tiempo para atenderlo, pero sin renunciar a nada que huelga a vida, fuese la más natural y sana. Gracias a ello va desapareciendo gradualmente un sentimiento de culpa, que latente y agazapado como un centinela, me asalta cada vez que nos propasamos.

Es como si ese testigo mudo interno que llevamos dentro disparase la alarma para avisarnos de que no estamos haciendo lo correcto y nos premiase, en cambio, con cierta sensación de sosiego y de calma cuando nos movemos en una proporción equilibrada de distracción, trabajo y desconsuelo.

Jorge sigue encontrando aliento en sus amigos y desahogo en la guitarra. Somos conscientes de que quienes tratan de ayudarnos no saben muy bien qué hacer. Al dolor que también sufren por la pérdida se les suma la impotencia de vernos sufrir. Nuestro retiro para buscar más tiempo y espacio no sabemos si se está entendiendo muy bien, y por ello es tan importante hacerles saber cuánto reconocemos y apreciamos su ayuda, y de qué modo pueden seguir haciéndolo: estando ahí, a nuestro lado, escuchándonos.

# Las grandes preguntas

*Señor quien seas,  
te hablo sereno  
y callado.  
Y tengo que decir...  
Señor:  
nada, y te hablo  
y te hablo...*

*(1981)*

Tanto Teresa, Jorge, como yo, cada cual por su lado, independientemente, hemos decidido que hay que mirar al futuro y tirar para adelante, convencidos de que Diego no espera otra cosa de nosotros. Que la vida es hermosa y llena de cosas interesantes y que es por ello por lo que nos duele tanto que Diego no siga en ella para disfrutarla. Que nuestra mejor ofrenda no puede ser otra que vivirla por él, vivirla a pesar del abatimiento y de la tristeza de ausencia que sentimos, vivir para nosotros y por él.

Sentimos que nos duele más su pérdida que la nuestra, que aceptaríamos sin dudarle un pacto que nos garantizase que Diego vive feliz en un lugar lejano e inaccesible para nosotros a cambio de la permanencia del dolor. No es el dolor en sí mismo lo que nos importa, hasta nos vemos capaces de soportarlo. ¡Si tan siquiera supiéramos que él está bien...! Y reflexionamos sobre el incalculable valor del tesoro que es la fe para quienes la tienen. Y la echamos en falta.

No encontramos respuesta a las grandes preguntas: ¿Por qué? ¿Por qué él? ¿No es injusto? ¿Para qué? ¿No merecía más vida? ¿Pude haberlo evitado? ¿El destino? ¿Qué destino? ¿Lo ha querido Dios? ¿Qué Dios puede haber querido esto?

Desde un principio he eludido plantearme y buscar respuesta a todas estas preguntas. No es el momento. ¿Qué respuesta voy a encontrar ahora que no tuviese antes? La respuesta es única: así es la vida. Nacemos, vivimos y morimos

Todos. La vida es una amalgama de sucesos engañosamente ordenados que tratamos ingenuamente de tener bajo nuestro control para sentirnos seguros, pero en su mayoría, y las más de las veces, se componen tan sólo de arbitraria casualidad y poco o nada podemos hacer para preverlos o cambiarlos. Este pensamiento estoico no me evita dolor, ni desesperación, ni tristeza, ni me resta entusiasmo por la vida, pero me ahorra energías que me permito invertir en rehacerla.

También llega el momento inevitable en el que tengo que evaluar la conveniencia o no de embarcarme en la rabia, de involucrarme de forma activa en la búsqueda de los posibles responsables de la presunta negligencia que propició el accidente y la muerte de Diego. Viene en mi auxilio el consejo oportuno del abogado que nos ha tramitado la denuncia, un compañero de mi empresa que se ha brindado a ayudarnos. Nos sugiere que dejemos que otros se ocupen de esto por nosotros, que la rabia desgasta y reconcome por dentro, que si alguien ha de pagar, que pague, y si no, tampoco pasará nada, pues en cuanto a Diego se refiere no cambiará nada. Y yo, que siempre he sido un ser visceral y peleón, defensor de mis causas justas hasta las últimas y razonables consecuencias, reconozco que esta vez no estoy para peleas y, aunque persiste en mí un impulso punzante y combativo que me lanza a la contienda, también hay un contrapunto de sentido común que me exige dedicar todas las energías a Teresa, a Jorge y a mí mismo.

No obstante, ante la necesidad acuciante por conocer las causas del accidente, colaboro en su análisis con el compañero que se ha prestado a hacer el peritaje del banquillo. Y llego a la conclusión de que, aunque era difícil prever que aquello pudiese pasar, puesto que si un adulto pesado se colgase del banquillo no lo volcaría, sí que debían haber contemplado que esa instalación también estaba destinada al uso infantil, y que los niños llevan en su naturaleza actuar como niños, que necesitan trepar y columpiarse para crecer y desarrollarse, y que, por tanto, se colgarían y balancearían de uno en uno, de dos en dos o de tres en tres sin reparar en peligro alguno; que los niños urbanos viven rodeados de parques e instalaciones generalmente

seguras, de tal modo que si en el diseño de alguna no se les ha tenido en cuenta se convierte en una trampa mortal para ellos. La vigilancia y la educación no son medidas preventivas suficientes contra el instinto.

Así lo entiendo y así lo asumo, por lo que pido al abogado y a los amigos que se han ofrecido para ayudarnos en este asunto que lo único que quiero es que nos aseguremos de que la reclamación llegue hasta quien corresponda para que se tomen las medidas necesarias, de modo que una desgracia similar no pueda repetirse.

En un esfuerzo de objetividad quiero entender que nadie, sabiendo que un niño podía lastimarse o morir, dejó de hacer aquello que podría haberlo evitado.

Y aunque muy en el fondo algo insinuante, como si de un sentimiento de culpa se tratara, me insinúa que tal vez lo esté haciendo para librarme cobardemente de la garra implacable de la ira y el odio, dejo que sean otros quienes se ocupen de ello.

Allá donde busquemos información para afrontar el duelo, nos dicen que la pérdida de un hijo es el trance más doloroso y difícil de superar que se puede vivir y que es muy normal, por tanto, esperar peores consecuencias para quienes lo sufren. Jorge Bucay, en *El camino de las lágrimas*, habla de rupturas de pareja, hermanos desorientados que buscan refugio en malos hábitos y malas compañías, fracaso escolar, depresiones, somatización del dolor y la angustia, riesgo de accidente y de muerte... Y todo esto me aterra y enfada enormemente. No quiero y me niego a concederle a la fatalidad una desgracia más, no al menos gratis, tendrá que arrebataránosla si es que la quiere. Estoy dispuesto a hacer todo aquello que esté en mi mano para que ninguno de estos vaticinios tenga posibilidad alguna de cumplirse. La vida, aun sin Diego, sigue mereciendo la pena, y yo ni quiero ni voy a ser un triste.

A partir de aquí emprendo una búsqueda desaforada y ansiosa por saber qué hacer. Leo libros sobre la muerte, sobre la vida después de la muerte, sobre el Cielo, el alma, el duelo, la fe, la religión... Veo vídeos, consulto en Internet..

Informarnos sobre las experiencias cercanas a la muerte nos da esperanza y nos alienta. Algunas son tan sorprendentes como inexplicables sin que exista otro nivel de conciencia, pero todas acaban ahí, en el límite que separa la ciencia de la fe. Y esto, para nuestro dolor y desesperación, es insuficiente.

La mayoría de los testimonios nos dejan en cambio con la certeza de que el instante de la muerte es un tránsito sereno y lleno de paz.

Por otra parte, tengo la sospecha de que mi dolor y mi desesperación no son tan profundos como los de Teresa, al no haber rabiado y llorado en la misma medida en la que le echo de menos. Dice Jorge Bucay que el dolor de la pérdida llega a ser como si un rayo te partiese por dentro, que puede literalmente romperte el corazón. Y yo no he sentido eso. He visto a Teresa retorcerse de dolor, llorar y desgarrársele el corazón, con la respiración y el habla entrecortada. Y yo no he sentido eso. Y no es que me sienta culpable por ello. Tengo el convencimiento de que a Diego lo amé en vida tanto como se puede amar; que le presté toda la atención que, de forma razonable, un padre puede prestar a un hijo; que le protegí siempre y en la medida en que me fue posible. Creo firmemente que fui el padre imperfecto que quiso tener. Pero me inquieta y preocupa pensar que no estoy elaborando mi duelo como debiera. Y que vivirlo mal terminará arrastrándome a un camino oscuro y sin salida en el que ya no valdrán ni la determinación ni las ganas de batallar, en el que se disiparán y desaparecerán disueltas en una bruma confusa de desgana y despego a la vida. Temo a ese túnel negro. Temo a la depresión. Y todo apunta a que la única salida se encuentra a través del dolor.

Si hay que pasar por ello, lo haré.

En ocasiones busco el dolor como una válvula de escape para no estallar. Miro sus fotos, repaso el montaje de vídeo que hicieron en el colegio, una y otra vez, escucho su música: triste y evocadora; estudio el libro de Ciencias que hubiese estudiado Diego en este curso... Lloro, me desespero y, a veces, hasta me siento mejor.

Se nos ha insistido mucho en alternar momentos de bajón emocional con otros de distracción que nos permitan después remontarlos. En no recrearnos

en el dolor. He comprobado por mí mismo que, si te dejas llevar por él, te arrastra hacia un fondo frío y oscuro en el que te apalancas y del que cuesta mucho salir. Poco a poco y con el tiempo, voy aprendiendo a medir.

En otros aspectos, como de costumbre, tardaré un buen tiempo en darme cuenta de mi desmesura. No lo hago hasta el día en que Jorge, al verme con un libro de aventuras en la mano, me espeta aliviado que se alegra de verme leyendo algo normal. Y caigo en la cuenta de que este camino de búsqueda desesperada a través de la razón que he emprendido no me llevará muy lejos. Y me concedo una tregua para dejarme sentir y permitir que aquel otro yo interno, sereno y solvente tome de nuevo las riendas de mi vida. Y aprendo que para ello es necesario el silencio. Y que ese silencio sólo puede venir de aplacar el ruido de mi mente acelerada.

Cecilia también nos sugiere que deberíamos comenzar a leer otras cosas, que no se trata de convertirnos en expertos en duelo.

Abandono esta desesperada búsqueda y, con ella, la desorientación y la confusión que conlleva. Encuentro un sosiego y una calma que me permiten pensar con mayor claridad.

A través del dolor  
que ha dejado tu ausencia  
atisbo el camino  
que habré de andar sin ti  
para encontrarte.

(2009)

# Desencuentros

*Y al fin,  
una perfecta armonía  
de síes y contradicciones.*

(1981)

Estoy realmente sorprendido de los pocos aunque intensos desencuentros que hemos tenido durante el duelo. Para los tres ha sido importante, fundamental diría, poder contar con el apoyo y el equilibrio que nos damos los unos a los otros para haber podido aguantar hasta hoy sin derrumbarnos.

A Jorge le cuesta vernos afligidos, aunque respeta nuestro dolor. Teresa también, sabedora de que son escasos, respeta mis ratos de dolor. Y yo, más metomentodo, opino, pero también respeto.

Esto no ha evitado que más de una vez haya saltado la chispa esa que acaba con la concordia y humilla y destroza las buenas intenciones, desencadenando estallidos de cólera explosiva y descontrolada: de palabras duras, de sinsentidos, de ira...

Lo extraño es que al final acabemos siempre aplacándonos y reencontrándonos, que una vez mitigado el sentimiento de culpa que este comportamiento nos deja, terminemos sintiéndonos liberados de la enorme presión que nos oprimía por dentro, como si hubiese saltado la espita de la rabia para dejarla salir y hacernos sentir mejor.

Mi profesora de yoga dice que la rabia, la impotencia y la ira, en definitiva, los sentimientos negativos que nos bullen por dentro, si no les damos salida, somatizan y acaban enfermándonos. Y yo creo que es nuestro propio cuerpo el que sabiamente busca y provoca estos desencuentros brutales como válvula de escape.

Hemos de aprender, por tanto, a liberarlos de una forma menos primaria y desagradable.

Confieso haber gritado y golpeado desesperadamente los cojines de casa, a solas, y haber aprovechado la intimidad del coche para gritar como un perturbado. Y me ha sentado bien.

# Las señales

*Soledad y silencio  
de no estar contigo,  
aunque me acaricien  
el viento y el trino  
del jilguero que todas  
las mañanas viene  
a decirme su canto  
a las ramas del pino.  
Y yo me ilusiono  
que tú estás conmigo,  
que tú estás conmigo.  
Y yo me ilusiono  
que tú estás conmigo,  
que tú estás conmigo.*

*P. Barral - Hilario Camacho*

Ya conté como, inexplicablemente, se cayó el diccionario de inglés de la estantería de Diego durante la primera visita que hicimos a su habitación después de su fallecimiento. Y cómo a este hecho, aturdidos como estábamos, no le prestamos atención alguna en aquel momento. Fue más adelante cuando, sumado a otros sucesos poco normales, comenzamos a interpretarlos como señales de Diego o intentos suyos de contactar con nosotros.

El hecho cierto es que ni Teresa ni yo habíamos tocado nada de la habitación y aquel diccionario, precisamente el de inglés, que sobresalía apenas medio centímetro de la balda, se cayó solo golpeándose contra el pupitre.

Yo, que sin descartar nada soy bastante escéptico con estas cosas, hice unos cuantos tanteos para evaluar su posibilidad de vuelco sin encontrar explicación alguna: lo ojeé, lo abrí al azar esperando encontrar alguna palabra clave resaltada que me transmitiera un mensaje, pero nada. Y ahí se quedó aquella posibilidad, rondando secretamente nuestros corazones sedientos de esperanzas.

A los pocos días, vagando otra vez por la habitación de Diego, me llama la atención una ligera rotación del cazador de sueños hecho de plumas que cuelga del techo. Me salgo para asegurarme de que no soy yo quién lo ha provocado con el movimiento, pero continua con su rotación suave y constante, ajeno a mis idas y venidas. Me siento algo confuso: entre ilusionado e incrédulo. Me obligo a pensar. Inspecciono la ventana pasando la mano en búsqueda de corrientes de aire que pudieran estar filtrándose por las juntas, cierro la puerta de la habitación. Y nada. El cazador sigue con su giro descarado y constante. No entiendo nada, no sé qué pensar. No entiendo nada, salvo que... Estoy a punto de pedirle a Diego que, si se trata de alguna señal, ahí me tiene dispuesto, preparado y receptivo. Que nada temo. Y de repente, como en un requiebro de urgencia, la razón me arranca de mi abstracción y me hace caer en la cuenta de la calefacción, del radiador que hay debajo del cazador, de la convección. Tapo el radiador con un paño, y el cazador se detiene. Sonrió tristemente desde la puerta mientras lo contemplo hecho de plumas y ligero, colgado del techo y detenido por la fuerza de la razón.

Pasados unos meses, Jorge necesitaba cambiarle la batería a su móvil y recordó que tal vez podría valerle, por ser de la misma marca, la del teléfono que Diego se había encontrado en diciembre.

Lo encontró al bajarnos del coche en el aparcamiento exterior de un centro de ocio. Diego se me acercó exaltado y contento porque había encontrado un móvil junto al coche: «Es para mí, ¿vale?». Le dije que no, que había que esperar a que llamasen para devolverlo. Insistía e insistía y para darle un poco de largas, pues llegábamos tarde al cine, le dije que al salir, si no llamaban, ya veríamos. Mi intención era llamar, pero una vez en la sala de cine y con las prisas, en vez de ponerlo en silencio, lo apagué. Al tratar más tarde de conectarlo de nuevo no pude hacerlo por desconocer el código PIN. Diego se alegró de mi torpeza. Pero el teléfono acabó en un cajón a la espera de que tuviera la edad adecuada para comprarle una tarjeta.

El fin de semana siguiente, comiendo en casa de los abuelos, Diego contó la historia del teléfono. Mi sobrina, sorprendida, nos contó que ella había perdido el suyo dos semanas antes en otro centro comercial. Le ofrecimos que se quedase con el que se había encontrado Diego, quien aceptaba refunfuñando, pero mi sobrina declinó el ofrecimiento dado que ya se había comprado uno nuevo. Diego se alegró. Y olvidamos el tema.

Yo estaba en mi habitación, leyendo tumbado sobre la cama, cuando Jorge se puso a intercambiar las baterías de los móviles en la suya.

-¡Mamá!- le oigo llamar alterado al cabo de un rato- Mira, ven, aquí está Haypo (el perro de mi sobrina). ¡Mira mamá, en el teléfono que encontró Diego está Haypo! ¡... Y DIEGO!

Y les oigo comentar, sorprendidos, viendo un vídeo que había grabado mi sobrina el 24 de diciembre, en el que salía Diego haciendo gracietas y hablando con voz de falsete por efecto de la inhalación del helio de los globos de la fiesta. Les oigo callar sorprendidos y emocionados, me lo cuentan, pero no me levanto para verlo.

¿Mi sobrina perdió el teléfono en un centro comercial, alguien lo encontró para perderlo más tarde en otro centro, sin haber borrado siquiera su contenido? ¿Diego lo encontró, yo lo apagué, Jorge se cambió de operadora y de terminal para que las baterías puedan ser compatibles y, al cambiarlas, descubre que allí está Diego, sonriente, en un vídeo que grabó mi sobrina? ¿Todo por casualidad?

Mi madre, sin ver el vídeo, me pregunta si Diego sonrío en él.

-Claro que sí- dice-, llevo poniéndole una vela todos los días para que os mande alguna señal de que se encuentra bien. Y ahí lo tienes.

No suelo ir con regularidad al cementerio, lo hago aquellos días que se me enreda el dolor con el recuerdo y necesito de un tiempo y un espacio a solas para poder aclararlos.

Uno de esos días, mientras lloro, me desespero y rabio a solas junto al plátano que da sombra al columbario de Diego, me saca de la abstracción un aleteo próximo y un golpe amortiguado contra el suelo. Es un pajarillo que ha caído

de un nido. Lo observo como aletea y se esfuerza por erguirse tratando de elevar el vuelo, sin conseguirlo. La desazón que me produce esta visión se alía con la pena, me compadezco, lo recojo, compruebo que no está herido, le hablo en un susurro para tranquilizarlo: no te preocupes, te voy a ayudar. Busco entre las ramas su nido, ensayo un par de veces el lanzamiento hacia arriba, él, cada vez que lo hago, extiende sus alas buscando el equilibrio. Tomo impulso y lo lanzo hacia arriba tratando de acompañarlo en el vuelo con el colchón protector de mis manos. En unas décimas de segundo choca contra una rama y cae a plomo contra el suelo con un golpe seco. Se retuerce y arquea. Es un pajarillo roto. Lo tomo delicadamente entre mis manos. Emite pequeños gemidos agónicos. Conmocionado, he dejado de llorar. Lo abrazo suavemente con los dedos de una mano, armo los de la otra como para golpear una canica y le disparo un golpe seco y letal contra su cabecita. Sobrecogido de tristeza y de culpa lo deposito con delicadeza entre unos arbustos, me enjugo las lágrimas, digo hasta luego a Diego y me voy sin saber si he de sacar alguna enseñanza de aquello.

Reflexiono más tarde que a veces las desgracias son inevitables hagas lo que hagas y que, en definitiva, para todos es inevitable un final. No me consuela en absoluto, pero tomo nota.

Otro día, Teresa, encuentra bajo el columbario una bellota perfecta con su rama y su caperucita. Como las que le buscaba Diego cuando iban a la dehesa: «Así me gustan, como ésta, lisita y brillante, con su caperucita». En el cementerio no hay ni una sola encina. Y aunque sí que las hay en la dehesa, que está próxima, no deja de ser extraño que esa bellota perfecta haya llegado hasta allí, precisamente al pie de su columbario.

Al regreso de las vacaciones de Londres, los tres pasamos una etapa bastante dura de desasosiego y tristeza. Una de aquellas tardes de fin de semana me siento muy alterado y nervioso. Me refugio en mi habitación tratando de leer para calmarme y no puedo; trato de dormir y no puedo; juego con el móvil

y no puedo. Algo indefinido me oprime y estruja por dentro. Me levanto, deambulo por la habitación de Diego buscando una vez más no sé bien qué y, finalmente, tomo su libro de ciencias de 5º de primaria, que está en inglés, aquel con el que solíamos estudiar juntos. Lo llevo a mi cama. Lo ojeo con sufrimiento, apretando las mandíbulas. Hay una hoja con la esquina superior cuidadosa y doblemente plegada, como si fuese una marca. Es la unidad 10. «Population». Son la única unidad y las dos únicas páginas del libro que contienen algo relacionado con Londres: un poste de señales indicando varias direcciones (Trafalgar Square, Covent Garden, Embankment pier, South Bank y Waterloo) y una foto de un puesto en un típico mercadillo londinense que vende alimentos saludables. Nosotros estuvimos en esos sitios y parece como si Diego quisiera decirnos que él también estaba allí.

Un día, caigo en la cuenta de que lo que más me atrae de la habitación de Diego no son tanto sus cosas y sus fotos, sino su olor. ¡La habitación huele a Diego! Lo observo durante unos días sin decir nada. Y parece que, cuanto más le añoro, más intenso y nítido es su aroma. Y me acomodo en esta ilusión hasta el día en que, esperanzado, no puedo callarlo por más tiempo y lo comparto con Teresa.

Teresa me confiesa que cada tarde se encarga de perfumar la habitación y la cama con la colonia de Diego.

En el fondo de un cajón de un mueble del hotel de Brotos, en el que nos alojamos durante las vacaciones en Ordesa, Teresa, al echar el último vistazo antes de partir, encuentra, como escondido, un pequeño dinosaurio como los que le gustaban a Diego. Me lo enseña sin decir nada y con la mirada acuosa se lo guarda. Ahora está en la estantería de Diego.

Alentado por estos sucesos he caminado varias veces los ocho kilómetros de distancia que hay desde mi casa hasta el cementerio a través de la dehesa y los otros ocho de vuelta buscando y esperando nuevas señales; mirando al cielo, escudriñando las formas de las nubes, leyendo las huellas en la arena, rebuscando entre la hierba junto al columbario; abriendo de par en par el corazón y la mente para no pensar y convertirme en una antena; hablándole y rogándole una señal.

Una última y definitiva señal que me diese la certeza de que se encuentra en ese lugar en el que todos deseamos que esté.

El resultado son días de ansiedad y desesperanza. Ni hay más señales, ni las anteriores nos resultan concluyentes.

Todo ello me lleva a reflexionar y a caer en la cuenta de que, en toda la historia conocida, jamás ninguna señal de esta índole ha trascendido del plano de la interpretación al de las certezas. Y este convencimiento me libera de una búsqueda improbable y desesperada, haciéndome consciente de que, de otro modo, tan vulnerables y necesitados como estamos de algo a lo que aferrarnos, correríamos el riesgo de caer en las manos de aprovechados, desalmados, farsantes y embaucadores.

Jamás he descartado nada, pues considero que aún le queda al hombre mucho por descubrir en este campo, pero prefiero esperar sereno lo que esté por venir que desesperar desquiciado. Me quedo, pues, con aquello que de forma natural y espontánea venga a darme esperanza. Sin más.

Una noche me dormí añorando las sesiones de cosquillas de Diego; pidiéndole volver a sentirlas. Me desperté con la brisa de la mañana acariciando mi espalda.

Pienso que de haber señales de alguien que nos quiere, estas tendrían que ser así: suficientemente evidentes pero sutiles como para darte esperanza; y tan improbables y dudosas como para no hacerte enloquecer.

# La senda de los cazadores

*En el corazón de todos los inviernos vive  
una primavera palpitante, y detrás de cada  
noche, viene una aurora sonriente.*

*Khalil Gibran*

Durante el verano, en nuestro afán por no hacerle concesiones a la fatalidad, decidimos mantener los planes que teníamos previstos antes del fallecimiento de Diego: Londres y el Camino de Santiago.

El viaje a Londres lo hicimos muy a pesar del dolor que nos producía tan sólo el hecho de planteárnoslo. Era la mayor ilusión de Diego: «El año que viene yo no quiero playa, vamos a Londres». Y él sería nuestro intérprete.

Y lo fui yo, como pude, y también el guía, lo que me permitió abstraerme haciendo planes, organizando excursiones y refrescando vocabulario. Jorge se abrazó a su prima y no se soltaron hasta la vuelta a Madrid. Teresa arrastró el ánimo por los túneles del metro, tratando de sobrellevarlo en superficie. Cuando regresamos a casa, los tres lloramos y rabiamos, cada cual a su modo, durante más de una semana. En Londres no habíamos encontrado nada.

Para hacer el Camino de Santiago habíamos comprado y domado unas botas nuevas, entrenado casi a diario, comprado cantimploras y gorro... lo teníamos casi todo dispuesto, cuando, en un arrebató final de sentido común dictado por ese principio ya firme de hacer aquello que realmente nos pidiera el cuerpo, acabamos descartándolo. La exigencia física que iba a suponer realizarlo era muy alta y para ese sobre esfuerzo iba a ser necesario algo más que fuerza y determinación: haría falta también mucho ánimo, del que no nos sobraba nada. Y lo cambiamos por Ordesa, plan que nos daría más flexibilidad y la posibilidad de adaptarnos mejor, según cual fuese nuestra condición anímica.

En Ordesa, el primer día lo dedicamos a una preciosa, aunque durilla, excursión de calentamiento. El segundo, nos atrevemos con el valle de Ordesa por la Senda de los Cazadores y la Faja Pelay: 15 kilómetros. Arranca con 675 metros de desnivel en 1200 metros. Hora y media de ascensión continua por una empinada senda zigzagueante, hermosa y sombría. Los primeros tramos ya hacen mella en el cuerpo: la mochila pesa, duelen las piernas, molesta la ropa... La perspectiva de cuánto nos queda también pesa... Teresa y yo nos intercambiamos para marcar el ritmo. Ninguno es bueno, todos los ritmos cansan, todo nos pesa. Nuestra percepción del paisaje se ha reducido tan sólo al tramo de senda que nos lleva hasta el siguiente giro. Se reduce al espacio de suelo donde apoyaré el pie, al hueco entre dos raíces, al saliente de roca en donde agarrarme para subir. Teresa pasa su cantimplora a mi mochila. Sudor, dolor de piernas y de hombros, sed. No distinguimos con claridad por dónde discurrirá el camino más allá de unos metros. Al frente hay una enorme pared de piedra insalvable. Sabemos que es una senda clásica y mil veces transitada, de lo contrario dudaríamos de que nos lleve a ninguna parte. Paramos para respirar y beber agua. Continuamos, seguimos ascendiendo interminablemente. Tenemos dudas en varias intersecciones. Dudamos del tiempo estimado que pone en la guía, incluso de lo que nos han contado quienes la han recorrido antes. La pared de piedra sigue allí, sobre nosotros, imponente, insalvable. Avistamos a otra pareja que va delante. También viene otra por detrás. Aunque es un camino que queremos hacer a solas, nos anima. Continuamos el ascenso guardando las distancias. El zigzag del camino va abriendo una vía paralela a la pared de roca. Los árboles son ahora más bajos y están más dispersos. Entra más luz. Es una media mañana clara que transmite optimismo. En la guía pone que tan sólo nos falta un cuarto de hora. Vemos con alivio, en lo alto, el mirador de Calcilarruego. Desde allí se abren unas magníficas vistas. Respiramos satisfechos y orgullosos. Nos duelen las piernas, la espalda y los hombros. Aún nos quedan muchos kilómetros, pero sabemos que ya hemos salvado lo más duro. Tomamos una chocolatina sentados, callados y satisfechos.

Miramos lo que acabamos de dejar atrás y reflexionamos sobre su posible paralelismo con el duelo. Cargamos de nuevo las mochilas sobre los hombros doloridos y reemprendemos la marcha. Parece que ahora se aprecia mejor por dónde discurre la senda. Hay un precipicio imponente a la izquierda, la montaña continúa ascendiendo a la derecha, al fondo del valle se divisa El Monte Perdido y, debajo, se encuentra la cascada de la Cola de Caballo.

El retorno de Ordesa es también triste y doloroso. Pero allí hemos recargado los ánimos y nos hemos reforzado como pareja.

En Londres buscábamos a Diego y en Ordesa, a nosotros mismos.

# El padre Matías

*Nadie fue ayer  
ni va hoy,  
ni irá mañana  
hacia Dios  
por este mismo camino  
que yo voy.  
Para cada hombre guarda  
un rayo nuevo de luz el sol...  
y un camino virgen  
Dios.*

## *León Felipe*

Transcurridos los primeros días tras el fallecimiento de Diego, me muevo indeciso entre la necesidad de buscar apoyo espiritual para poder soportarlo o la de asimilarlo racionalmente. Leo libros, hablo con los amigos, con Sara (cada sesión contiene un espacio dedicado a ello), busco en Internet. Voy a misa con cierta frecuencia y no sólo por acompañar a Teresa, que quiere ir, sino que lo hago porque encuentro en ello un instante de refugio y calma para pensar en Diego en el que me permito que afloren las emociones, en el que adivino cierta esperanza. Pero no tengo fe.

Durante mucho tiempo arrastro el dilema de si dar un paso adelante y hablar con el padre Matías para emprender un camino de búsqueda espiritual hacia la fe o, por el contrario, si, firme en mi agnosticismo, apechugar y aguantar a pelo, estoicamente, la pérdida. La segunda opción se me hace insoportablemente dura y sórdida; la primera es un valioso salvavidas sobre el que temo lanzarme precipitadamente sin antes asegurarme de que podré agarrarme a él con firmeza, sin que se desinflen dejándome perdido en medio del mar de la desesperanza.

Me dispongo varias veces a hablar con el padre Matías, pero en ninguna consigo hacer coincidir oportunidad e intención.

Después de las vacaciones en Ordesa, decido que definitivamente no puedo

afrontar el duelo recurriendo a la fe, pues no la tengo, y su búsqueda estéril me provoca angustia; que he de afrontarlo tal y como la razón me dicta. Pienso que, si de este modo consigo aceptarlo, lo que pueda venir después, si viene, será un inmenso regalo. Y si no viene, al menos habré sido coherente y no habré elaborado mi duelo sobre creencias forzadas, basadas en la necesidad, provisionales y endeblés.

Un sábado por la tarde, desde el dolor difuso e indefinido que siento (a estas alturas ya tengo asumida esta forma de sentirlo) y amparado en la seguridad y la calma que me aporta el hecho de haber tomado una decisión, me pongo en contacto con el padre Matías por medio de un sms y quedamos para el martes siguiente. Así de fácil, un sms. Me pregunto qué especie de conjura me privó antes de una ocurrencia tan simple como la de enviarle un mensaje para obtener una cita.

El martes por la tarde llego al despacho parroquial con diez minutos de antelación. Le van a avisar. Nos abrazamos con verdadero afecto. Y charlamos. Durante hora y cuarto, charlamos. Le cuento cómo nos va Teresa, a Jorge y a mí. Me cuenta cómo le fue una vida pasada que viene a cuento. Hablamos de Diego. De nuestras idas y venidas al cementerio.

Me da algunos consejos. Hablamos de lo humano y poco de lo divino. Hora y cuarto, y aún no hemos hablado ni de Dios ni de la fe.

-Mira Pedro- me ataja cuando me ve rebullirme en la silla dispuesto a abordar el tema-, yo no te puedo dar razón alguna en la que sustento mi fe, ni de por qué tengo la certeza absoluta de que Diego está en el Cielo. Es algo que sé y no puedo, aunque quisiera, decirte más. Puedo darte mil motivos por los que he abrazado los principios y valores del cristianismo, porque estos son argumentables. Pero la trascendencia del hombre y la existencia de Dios son inexplicables, sólo se sienten, así que no te preocupes y no tengas ninguna prisa. Me parece estupenda tu decisión de afrontar el dolor sin buscar el consuelo de la fe. A pelo. Y te animo a ello. Y después, si quieres, vete acercándote tranquilamente a ella, y si te viene y la encuentras, será un magnífico tesoro, pero si no, tampoco pasará nada, lo importante es ser honesto y tratar de ser feliz. Te sorprenderás de lo que te digo viniendo de un

sacerdote, pero lo único realmente importante es lo que hacemos con nosotros mismos y con los que nos rodean. Los pequeños gestos cotidianos son los que cuentan. Los ritos son tan sólo expresiones de la fe. ¿Qué más da que la profeses desde el cristianismo, el budismo, el hinduismo o desde ti mismo, si lo que haces es ser y hacer felices a los que te rodean?

De siete a diez minutos de charla para librarme de tan pesada carga. Es martes por la noche y aún me faltan cuarenta y cuatro horas hasta poder contárselo a Sara.

*¡Oh Dios! ¡Está salpicado de estrellas el cielo!...*

*Y yo aquí,  
en esta casa,  
bajo este techo de sueños,  
sin más vistas  
que esas veredas de flores  
marchitas del pasado  
que veo tras la ventana.  
Sueño cada día con un cielo  
rojo y ámbar,  
creciente de luz.  
Sueño el amanecer y el crepúsculo:  
todas las auroras.  
Desde esta casa.  
En sus paredes los creo.  
¡Y Dios!...  
Cada día amanece y anoche  
y yo, en esta casa de sueños,  
sigo soñando pintarlo.*

*(1981)*

# La mujer que me escucha

*¿Puede haber mayor generosidad que la de quien regala su tiempo?*

Teresa y yo tenemos muy claro recurrir a cuanta ayuda saludable nos sea posible. Desde las primeras semanas nos tratamos con acupuntura y masajes de shiatsu que nos ayudan a relajarnos y a calmar la ansiedad. Y aunque tomamos media pastilla de un tranquilizante cada noche como inductor del sueño, no quisiéramos, si podemos evitarlo, pasar de ahí.

Por medio de mis primas, que conocen a su vez a una amiga que asistió a terapias de duelo, nos llega la idea y la recomendación de buscar consejo y ayuda en la Fundación Mario Losantos del Campo.

Tanto Teresa como yo concertamos una entrevista individual con Sara para que nos haga una evaluación. Cada entrevista consiste en una puesta en práctica de su método de terapia: escuchar y preguntar. Nos asegura que, a pesar del dolor y la confusión que sentimos, nos ve sanos y con recursos suficientes para salir adelante, por lo que nos propone a los dos hacer terapia de grupo.

Ya en esta primera sesión me abro a Sara sin reservas, mi determinación por superar este trance ha derribado todas mis posibles barreras, pudor y dudas; voy entregado. Le hablo abiertamente de mi confusión, miedos y sentimiento de vulnerabilidad; de cómo siento que se ha resquebrajado toda mi estructura emocional. Me emociono e incluso lloro. Sara escucha.

Después de la primera entrevista, Teresa y yo no tenemos ninguna duda sobre asistir a sus terapias de duelo. Jorge, en cambio, se niega rotundamente a buscar ningún tipo de ayuda psicológica, argumentando que su terapia son sus amigos y la guitarra. A sus dieciséis años nos ha convencido ya de que estas cosas las tiene bastante claras.

Teresa se incorpora pronto a un grupo y yo quedo a la espera de que se forme otro. Y, dado que mi grupo va a tardar en formarse, Sara me propone unas

sesiones de terapia individual con ella mientras espero al grupo. Angustiado como estoy, acepto. La terapia individual consiste en cederme un espacio íntimo y reservado, con la confidencialidad asegurada. Me explica el procedimiento: yo hablo libremente de todo aquello que me preocupa y ella escucha y hace preguntas orientadas. Me advierte de que no da consejos, ni marca pautas, salvo excepcionalmente, en el caso de verme muy angustiado o perdido. Se basa en el principio de que cada cual tiene en sí mismo los recursos suficientes para salir adelante.

Por un lado, no me veo llenando una hora de lamentos y me asusta; pero por otro, esta idea de terapia parece ir más conmigo. La sensibilidad y el tacto que muestra Sara, sincera y con empatía, pero libre de cualquier muestra de lástima, terminan de convencerme.

En las primeras sesiones me siento abrumado ante la perspectiva de estar durante toda una hora hablando de mis sentimientos, sin apenas interrupciones y con escasas esperanzas de recibir consejos, pero enseguida me siento cómodo y con confianza para abrirme con sinceridad. Encuentro en estas sesiones un apoyo firme desde el que aprender a confiar en mis propios recursos y, desde ellos, a elaborar mi duelo.

Cuando cuento a mis amigos en qué consiste la terapia, me animan a continuar. Sin decirlo abiertamente, la mayoría de ellos no ven muy claro aquello del terapeuta que no da consejos y sólo escucha. A medida que me van viendo más animado, y convencidos del beneficio que encuentro en las sesiones, comienzan a referirse a Sara como «la mujer que te escucha»:

- ¿Hoy vas a lo de la mujer que te escucha?

- Sí, hoy tengo la mujer que me escucha.

Hablo y me desahogo en las sesiones. Hablo con mis amigos sobre las sesiones. Mis amigos hacen suyo el método y se liberan de las dudas que tienen sobre qué pueden hacer para ayudar: escuchar.

En alguna sesión también hay espacio para el humor. Como el día en que, muy serio, le digo a Sara que tengo que presentarle formalmente una queja. Sara me mira preocupada, algo inquieta, pero no pierde la calma y espera a que siga, animándome a hacerlo a su manera, esperando callada, mirándome

con la cabeza ladeada. Y ríe de buena gana cuando la acuso de que ella, con su método, me ha convertido en un tío brasas, que yo, que había presumido siempre de saber escuchar, ahora era un tipo que necesitaba de al menos una hora seguida para mis pláticas, sin interrupciones.

-Sara, me has convertido en un plasta.

Sara recupera la compostura y me dice sonriendo que claro, que todo tiene sus contrapartidas o efectos secundarios.

Es que también tenemos que aprender a darle nuevamente cabida al humor en nuestras vidas. Al principio reír, o incluso sonreír, nos hace sentir culpables. Reímos y sonreímos porque si sigues relacionándote es inevitable hacerlo. Pero después, a solas, nos sentimos mal, como si con ella traicionáramos la memoria de Diego. Algo tal vez del temor atávico al reproche social también hay latente. Pero, poco a poco, atendiendo sobre todo al instinto, nos vamos convenciendo de que querer vivir, vivir de verdad, supone tener espacios para reír y espacios para llorar. Y que, en realidad, nuestro entorno más próximo, el que nos quiere y nos cuida, está deseoso de vernos reír de nuevo. Es como si, al volver a sonreír, media sonrisa se proyectase hacia fuera para iluminar el mundo y la otra mitad se te cayese para dentro, oxigenándote.

Hablando he conseguido alejar muchos fantasmas, poner en palabras lo que bullía en mi cabeza, ordenarlo, descartar cosas irrelevantes, darle al resto su verdadera dimensión e importancia. Y a ello contribuyeron de forma muy importante las preguntas de Sara. Recuerdo el día en que inicié la sesión contándole muy entusiasmado cómo, el día anterior, al ir a correr por la Dehesa, me había caído una tromba de agua. Le hablé de mis sensaciones, del efecto purificador y liberador del agua fría sobre mi cuerpo, de cómo al terminar de correr, extenuado, empapado y helado, me sentí renovado; que aquello era como si la naturaleza hubiese querido conferirme alivio, fuerza y esperanza. Sara me escuchó interesada hasta el final, me dijo que se alegraba de que la tormenta me hubiese sentado tan bien y me preguntó:

-Pero en cuanto a ti, de lo que de ti depende, ¿qué puedes contarme?

Con estas pocas palabras, aunque con ellas se cargaba toda la poesía que

rezumaba de aquella experiencia, me proporcionó la clave para dejar de buscar afuera aquello que depende única y exclusivamente de mí.

Las sesiones para mí han sido el espacio perfecto donde verter mis dudas, temores, fantasías y desasosiegos, para que Sara, con sus preguntas, resúmenes y recapitulaciones, me ayudase a darles la magnitud e importancia que en verdad tienen para mí, a ordenarlas, fijarlas o descartarlas.

He aprendido que el duelo es una sucesión de altibajos de resultado ascendente. Que poco a poco le vas ganando terreno al aturdimiento, a la desesperación y al dolor, y se va abriendo un horizonte de sosiego y de recuerdos serenos. Que el tiempo transcurre a nuestro favor, pero que es lento y caprichoso y necesita de nuestra colaboración para que sea favorable. Que es importante tener la determinación de salir adelante aunque al principio parezca imposible. Que la vida sigue siendo hermosa, que por ello nos duele que él se la pierda. Que sus diez años vividos han sido absolutamente plenos, intensos y felices. Y que desconocemos qué le hubiese deparado el futuro de otro modo.

He comprendido que mi manera de sentir el dolor es a través de una angustia amplia y difusa, negra, moteada de punzadas agudas y espaciadas. Recurrente. Con treguas amplias. Que yo no he sentido nunca como si un rayo me partiese en dos el corazón. Que tal vez algún día tenga que sentirlo así y aquí estaré para sentirlo.

He descubierto que lo mejor es hablar de ello y que cuanto más, mejor. Y que, si es posible, es bueno hacerlo con aquellos que también hayan pasado o estén pasando por ello. Que el mejor bálsamo es el cariño.

He aprendido que, si perseveras, gradualmente vas encontrando preciosos instantes de optimismo, como cuando caí en la cuenta de que, hasta aquellos cinco segundos de fatalidad del accidente de Diego, la suerte siempre nos había sonreído e incluso aún lo hace. Que no tenemos más que reparar en nuestra sólida relación de pareja, en Jorge, en la familia, en el trabajo, en los compañeros y en la cantidad de buenos amigos que tenemos para convencernos de ello.

He entendido que en estos momentos es más importante que nunca poner

orden en mi vida, sentir que vivo acorde a mis principios y valores, para no añadir más desasosiego. Que no soy un enfermo, que simplemente soy un ser al que han golpeado muy duro. Que hay que descansar; que el dolor y la desesperación se hacen grandes cuando te bajan las defensas. Que salir a dar paseos por el campo y con los amigos recarga las pilas y ayuda a mitigar el dolor. Que el deporte moderado y en el momento oportuno nos hace sentir vitales y rejuvenecer. Que el yoga me ayuda a serenarme, a aplacar la mente y a dormir mejor (aunque poco, de momento, pues soy principiante). Que desde una actitud positiva y activa hay que estar atentos a lo que nos pida el cuerpo. Que es bueno dejarse ayudar, pues con ello ayudamos también al alivio de los que nos quieren, aunque ya va llegando el momento de invertirlo y comenzar a dar.

He comprendido que cada cual vive su propio duelo. Que lo que para mí son rutinas que te lastran y retrasan en tu proceso de duelo -besar diariamente el peluche tantas veces como lo hacía con Diego, entrar y salir de su habitación diariamente para despedirme, ir con periodicidad al cementerio...-, Teresa, en cambio, es en lo que encuentra su fortaleza. Que, en cualquier caso, son gestos hermosos y necesarios, y que es bueno que cada cual los haga cuanto lo necesite. Que es positivo hablarle y encomendarme a él, pensando que, de algún modo, si le dejo y no me precipito, me guía y me da sabiduría.

El compromiso que adquirí con Diego durante su despedida de hacer todo cuanto estuviese en mi mano para salir adelante ha sido desde un principio un acicate imprescindible

para no derrumbarme. No puedo permitirme en modo alguno defraudarle. He llegado a la conclusión de que estar abierto a un camino de espiritualidad puede ser saludable y servir de gran ayuda, si se hace desde una disposición abierta y serena. Y que este camino no está en una búsqueda obsesiva por los derroteros de la razón. Y que, en cualquier caso, si nos creemos el cuento, somos felices y al final descubrimos que no era verdad, ¿qué? ¿Qué niño ha demandado a sus padres por el hermoso engaño de los Reyes Magos?

Con la relectura de El camino de las lágrimas sugerida por Sara, descubro que en realidad estoy viviendo más de un duelo: uno por la muerte de Diego,

otro por el desmantelamiento del departamento de la empresa en la que trabajo, que con tanto esfuerzo arranqué hace diez años, otro por los buenos amigos que se han ido o quedado por el camino y un último duelo por la energía perdida de mi juventud. Darme cuenta de esto me hace discriminarlos, asimilarlos, ponerlos en su nivel de importancia y afrontarlos uno a uno más fácilmente. Que el departamento ha agotado su ciclo y que ahora se abre ante mí un nuevo horizonte profesional si lo sé aprovechar. Que las relaciones personales nunca son inmutables y con el tiempo se transforman; que la verdadera amistad perdura en la distancia. Que a mis 48 años he vivido plenamente más alegrías que desgracias. Y que habré de centrar todos mis esfuerzos en superar la que me ha tocado, la peor, la que nunca esperas. Entiendo la conveniencia de compartir con Teresa como fue el accidente de Diego que no presencié.

Que ante un golpe así, las parejas y las familias pueden romperse si no están basadas en una relación sólida de apoyo y confianza. Que Teresa y Jorge son la razón y la fuerza fundamentales para tirar adelante.

Que con el accidente y la muerte de otro niño en idénticas circunstancias que las de Diego, se me destapa toda la ira y la rabia que no saqué en su momento. Y descubro que son demolidoras, que ese no es el camino que quiero seguir. Que el asunto estará definitivamente mejor en otras manos más eficientes y me hago a un lado. Que ahora lo importante para los míos es que me recupere.

Nos descubrimos capaces de encontrar momentos en los que hablar de Diego y en los que recordarle nos duele menos. Que comenzamos a disfrutar de nuevo en convivencia permanente con su ausencia. Que, aunque han pasado unos cuantos meses, aún habremos de tener paciencia, que va para largo, o tal vez, aunque atenuado, para siempre. Que acepto el dolor para siempre si es que fuera imprescindible para mantener fresco su recuerdo.

Que tal vez ha llegado el momento de tratar de volar solo, sabiendo que siempre podré contar con ese Peri, Perico o Periquín que habita agazapado, silencioso y chiquito en mi interior y que, de forma infalible, se hace presente

y grande en los momentos difíciles para enviarme un haz de optimismo, empujarme hacia delante o para tomar las riendas de mi vida hasta que espabile de nuevo.

En el libro de “mi amigo” Jorge Bucay, *El camino de las lágrimas*, hay una cita de Harold S. Kushner que dice: *El Dios en quien yo creo no nos manda el problema, sino la fuerza para sobrellevarlo*”, y no sé si ese otro yo solvente y sereno que de vez en cuando me toma las riendas tiene algo que ver con ello, pero no estaría nada mal.

# La Fundación

La Fundación Mario Losantos del Campo, a instancias de su fundador Mario Losantos del Campo, trabaja contribuyendo al desarrollo integral del ser humano en aquello que tenga que ver con salud y educación. Todos sus proyectos tienen ese sello.

Tiene cuatro áreas de actividad:

- Psicología de duelo
- Investigación
- Cooperación al desarrollo
- Educación integral y sensibilización

El área de Psicología de duelo lleva más de diez años funcionando y trata de crear un espacio en el que las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido puedan poner su dolor fuera de ellos, ponerle palabras para drenarlo y ensayar modos de estar distintos para aprender a vivir en un mundo en el que la persona querida ya no está presente.

La Fundación ofrece a las personas en duelo un servicio de terapia gratuito, aunque se pide que las personas que la reciben realicen una pequeña obra creativa que dé cuenta de su paso por la terapia, lo cual sirve para tres fines principales:

- Agradecer y valorar la terapia que ofrece la Fundación.
- Dejar un testimonio para las personas que vengan más adelante a terapia.
- Conectarles con la vida.

Así explica Sara Losantos la esencia de la terapia que yo seguí:

«Creo que todas las personas, por el mero hecho de ser seres humanos, tienen dentro de sí la capacidad de ser la mejor versión de sí mismas. Tenemos una tendencia a actualizarnos, a crecer, a superarnos..., sólo hay que crear las condiciones necesarias para que eso ocurra. A nadie en su sano juicio se le

ocurriría tirar del tallo de una planta para que crezca porque, si lo haces, la planta se muere. Al ser humano le pasa igual: necesita su tiempo, su propio tiempo. Al igual que las plantas, necesita buena tierra, abono y mucha luz. Eso representa la terapia: un espacio cálido, confidencial, respetuoso. No es un experimento; me baso en las explicaciones de Carl Rogers. El espacio de la terapia pretende abastecer las necesidades de la persona para superar sus obstáculos. Trabajé en terapia desde quien soy, en primera persona. Al no dar consejos y tratar de reflejar lo que Pedro sentía o pensaba, pretendí ser un lienzo en blanco en el que Pedro pudiera proyectarse, para que lo que él proyectase o dibujase fuera suyo, y sólo suyo, muy auténtico. Le dije a Pedro que, si yo opinaba o le daba consejos, podían pasar dos cosas: que me equivocara y entonces él se enfadaría, u otra cosa peor, que acertase, porque entonces él estaría condenado a seguir mis consejos. Le dije que cuando él subiera simbólicamente a recoger la copa del premio por haber superado su duelo, yo le aplaudiría desde abajo, no subiría yo a recogerla porque todo el mérito era suyo».

Este libro no surgió de una necesidad, al menos consciente, de expresar mi dolor, pero indudablemente hacerlo me ha ayudado a enfrentarme al dolor, a revisar en profundidad mis miedos, mi angustia, mis motivaciones, a fijar los recuerdos, a poner en orden mi proceso de duelo. No por ello pienso que necesariamente haya que escribir un libro o hacer algo extraordinario para pasar por todo esto de forma saludable. Teresa también ha buscado su desahogo escribiendo cartas dirigidas a Diego; Jorge, en cambio, ha encontrado un canal para expresar sus emociones tocando la guitarra. Pienso que descubrir tus formas de expresión es lo que realmente importa. Expresarnos. Hablar, hablar mucho, y que alguien te escuche.

# Noticia en El País

*Lo que hoy está probado,  
En su momento era tan sólo imaginado.*

*William Blake*

Aquella fría tarde de finales de octubre espero en la calle frente a la Fundación a que Teresa salga de su terapia. Yo le acabo de proponer a Sara no agotar todas las sesiones previstas para mí y ella ha accedido satisfecha, diría que incluso halagad a por ello.

La decisión de dejar la terapia la tomé mientras me dirigía a una de las últimas sesiones y aprovechaba el trayecto para poner en orden mis sentimientos, ideas e inquietudes para contárselas a Sara. De repente me di cuenta de que casi todo lo que bullía en mi cabeza giraba en torno a mi preocupación por Teresa y por Jorge, el trabajo y los problemas de mis amigos, pero nada o muy poco sobre mí y mis emociones. El dolor, más atenuado, seguía ahí, pero ya no el aturdimiento. Me urgía sentirme normal. La visión restringida que tenía de mi entorno, centrada más que nada en mi aflicción, había vuelto a ser panorámica.

En realidad, tan sólo hemos adelantado la fecha prevista de finalización en una semana, en tan sólo una sesión. Pero el hecho de haber tomado esa iniciativa me hace sentir que recupero el control sobre mi vida, que camino firme hacia una nueva normalidad. Se lo he pedido a pesar de que el libro, aunque ya está muy avanzado, aún no está terminado y con ello se me acorta el plazo de entrega.

Y no es que piense que ya se ha acabado el duelo, si por duelo entendemos que duele. Aún me duele, quizás de un modo cada vez más llevadero, más espaciado, pero seguirá haciéndolo siempre. Para mí, acabar el duelo significa afrontar de nuevo la cotidianidad con solvencia y sin que ello te agote; significa volver a hacer proyectos y a interesarte por las cosas, a ilusionarte. Pienso que el duelo se acaba cuando predomina el recuerdo de lo bello sobre el recuerdo doloroso. O, dicho de otra manera, cuando te planteas volver a vivir. Vivir la vida con mayúsculas. Y con sus minúsculas.

Sara no sabe cuál va a ser mi trabajo testimonial sobre mi paso por la Fundación, y no sé siquiera si le intriga o no, pero a mí me hace una enorme ilusión y estoy, de una forma casi infantil, impaciente por sorprenderla.

Apoyado en la barandilla que hay frente al edificio que alberga la Fundación, hojeo el periódico bajo la luz de una farola próxima, alternando vistazos rápidos entre los titulares de El País, a los que no presto demasiada atención, y el trajín de gente que intermitentemente se forma junto al puesto de castañas situado a unos metros de mí. Esta nueva normalidad también implica vigilar mi dieta, y ese olor a castañas asadas me tienta con insolente insistencia, impidiéndome concentrarme en la lectura. A pesar de ello, un titular consigue captar mi atención y, magnetizado, lo leo por completo, sin parar. Al terminar de leerlo, levanto la vista emocionado y sin saber qué pensar, atrapado entre dos sensaciones, dos impresiones, dos esbozos de ideas contrapuestas: una sobre la trascendencia y otra sobre lo insignificante de la existencia. Dejo vagar mi mirada húmeda sobre el paisaje oscuro de la calle, la dejo perderse entre el ajeteo indiferente de la gente, buscando sin buscar, la elevo al cielo buscando mi estrella.

Cuando al fin bajo la mirada reconfortado, dispuesto a recrearme y diluirme de nuevo en los matices, en los olores, en el calor de la gente ajena, aparece Teresa y su sonrisa dolorida. Me da un beso diminuto, le propongo leer el artículo. Lo lee en silencio, levanta la cabeza hacia el cielo y, sin decir nada, se vuelve hacia mí asintiendo, regalándome una mirada nueva, tan transparente y húmeda como la mía.

Absorto en esos ojos nuevos, radiantes de esperanza, sin una razón objetiva que lo sustente, decido que aquel artículo de prensa cerrará mi libro.

El PAÍS, jueves 29 de octubre de 2009

---

## **Detectado un objeto celeste de hace 13.000 millones de años**

Los astrónomos esperan que ofrezca pistas sobre los primeros astros

---

Alicia Rivera, Madrid

---

Dos equipos de astrónomos han detectado un estallido de rayos gamma, una explosión de altísima energía, que se produjo hace unos 13.000 millones de años y cuya radiación ha viajado desde entonces a la velocidad de la luz hasta ser detectada en la Tierra el pasado 23 de abril. El fenómeno, catalogado como GRB 090423, corresponde a una edad muy joven del universo: sólo habrían pasado unos 630 millones desde el Big Bang inicial.(...)

“Estamos hablando de una estrella antigua, que ya no existe. La energía de su explosión y su luz ha estado viajando durante mucho tiempo por el espacio, desde una era en que aún no existían el sol o la Tierra”, explica Alberto Castro-Tirado, del Instituto de Astrofísica de Andalucía. (...)

# Agradecimientos

A todas las mujeres y a los hombres que me escuchan. A todos los que han estado y están a nuestro lado. A todos los que con sus mensajes de apoyo, homenajes y muestras de afecto nos han dado aliento.

En el libro he querido omitir nombres o referencias expresas a amigos, compañeros o familiares concretos, con la excepción justificada de Conchi, Teresa y Jorge, para no hacer distinciones, pues todos ellos, cada cual desde su manera de entender las cosas, nos han servido y están sirviendo de apoyo por igual.

A los amigos, profesores y compañeros de Diego, por regalarnos recuerdos tan hermosos.

A Sara, al padre Matías, a Pilar, a Cecilia y a Natalia, por su generosidad.

Al Club Atlético de Madrid, por su apoyo sincero y constante. A la escuela de fútbol-club Juventud Sanse y al Ayuntamiento de San Sebastián de los Reyes, por impulsar y patrocinar el memorial de fútbol Diego Alcalá Rivero. A quienes los habitan, por ser personas tan cálidas y próximas.

A los amigos de Jorge, por haberle arropado con sabiduría y naturalidad.

A nuestros compañeros de trabajo, por su apoyo, comprensión, respeto, discreción y cariño.

A la Fundación Mario Losantos del Campo, por atender desinteresadamente heridas por el mundo y por promover la publicación de este libro.

A Jordi Nadal, por apostar por él, por su empatía y por transmitirme con ella la confianza necesaria para despejar mis últimas dudas. A María Alasia, por darle el punto justo de sal.

A María Antonia, por su carta; a Jaime por la foto de la Luna, y a Lucía y Esperanza, por ser las modelos de la fotografía de portada.

# Libros que nos han dado algunas pistas

## Fundamentales

Bucay, Jorge, *El camino de las lágrimas*. Grijalbo.

Katafiasz, Karen, *Contra la tristeza*. San Pablo.

Quindlen, Anna, *Pequeña guía para ser feliz*. RBA, Integral.

Mcwillians, Meter, *Como sobrevivir a la pérdida del amor*. Médicis.

## Para pensar

Tolle, Eckhart, *El poder del ahora*. Gaia.

Prather, Hugo, *Palabras para cada amanecer*. RBA.

Kübler-Ross, Elisabeth, *La muerte: Un amanecer*. Luciérnaga.

Kübler-Ross, Elisabeth, *La rueda de la vida*. Zeta.



**FMLC**

Fundación Mario Losantos del Campo