

# VOLVIENDO A PUERTO

Yolanda Domínguez Ballesteros

## Tomando contacto

Cierro los ojos, inspiro profundamente, tomo conciencia de mi respiración mientras Peter nos dice que sigamos a su voz. Estamos en el primer taller de formación de Constelaciones Familiares de la 1ª promoción en Málaga. Siguiendo a mi intuición, había estado esperando a realizar un curso de constelaciones familiares varios años. No sabía a lo que me enfrentaba, no había leído nada de psicología sistémica ni siquiera de las constelaciones, pero mi alma quiso que estuviera ahí el 10 de octubre de 2014.

Inicio el taller cerrada emocionalmente, con dificultad para sentir, para acompañarme. Estoy sin mucha fuerza, débil, agotada, me cansa “tirar de mi misma todo el tiempo”, siempre pensando en mi trabajo como psicóloga... estaba poco feliz en mi vida.

Peter continúa con la visualización: *“vas andando por un prado, respiras... a lo lejos, ves un puerto, con barcos, muelles, viajeros... Y poco a poco te acercas allí”*. Yo me imaginé un puerto pequeño. Al lado de unas montañas. Se respiraba ajeteo, actividad y trabajo. Los pescadores atracaban sus barcos, con el fin de una buena faena. Era un día soleado, con una temperatura agradable. Peter continúa, *“ves un barco y te embarcas en él, dejando atrás aquello que ha sido, despidiéndote de tus seres queridos porque vas a vivir dos años con un grupo de gente que se embarca igual que tú”*. Y ahí estaba yo, con mi pelo largo, estresada, inquieta, nerviosa, con una parte de mí que no se quería soltar de la seguridad de la tierra. Me despido de mi pareja, algo en mi me decía que yo iba a cambiar, *“¡que inseguridad me producía la incertidumbre!”* y subo al barco. Sola. Aunque Peter había dicho que yo iba con más gente, yo no veía a nadie. *“Sueltan amarras. Despacio, ves como el barco se empieza a mover rumbo al norte”*. Veo a mi pareja, le digo adiós ilusionada y temerosa. Pienso que si me suelto avanzo, sigo mi camino. Algo en mi me decía que cuando volviera no iba a ser la misma y eso me daba miedo. *“Empieza tu viaje, rodeado de estas personas que forman tu grupo... Poco a poco se deja de ver el puerto”*. Dejé de mirar atrás, me giro y con valentía miro al mar.

Empezamos el taller, un poco de teoría, un poco de práctica y una constelación. En el transcurso del taller entendí aspectos que no podía comprender en mi formación en gestalt. Hablamos de los órdenes del amor, de los padres cuando se separan, del orden que ocupa el hij@ del primer matrimonio y el nuev@ marido o mujer. Me doy cuenta que en mi familia no se respetó el orden de llegada, mis padres se separaron cuando yo tenía 4 años, no se volvieron a hablar nunca cordialmente ni a llevarse bien. Ambos se casaron de segundas nupcias no respetando el orden. *“¡Qué alivio!”* eso generaba en mi una comprensión a un nivel muy profundo. Me sentí consolada de entender que muchos enfados, que muchos llantos, que muchos silencios cuando yo tenía 5, 11, 18, 22... años era mi niña irritada porque no se respetaron los órdenes del amor. Entendí porque me excluyo y me alejo de mi familia. Que yo no confío en las personas que tienen más edad que yo porque se van (en la infancia no confiaba en los adultos, en mis padres, se fueron emocionalmente y/o físicamente). Aprendí cuando era pequeña a estar en alerta, siempre pendiente y siempre contando conmigo misma. Fue una sorpresa cuando, Peter nos coloca por edad, y ¡YO SOY LA MÁS JOVEN! De veintitantos que éramos. Para mí un shock. Todos eran mayores que yo, *“y ahora, ¿tendré que confiar en esa “gente”?”*. Me fui del taller impactada. Nunca había tomado conciencia de que me cuesta mucho confiar en la vida y en las personas.

A este primer encuentro, le siguió el siguiente y el siguiente... el grupo me brindó la oportunidad de aprender a confiar para apoyarme en las personas, contacto y retirada,... y con el tiempo confié. Comprendí la sabiduría de la familia. Aprendí enseñanzas que me provocaron mirar a la vida con más humildad y con ojos de adulta:

- Soy la mayor de mis cuatro hermanos, dos de ellos son “no nacidos”.
- Confío más en la gente mayor, en los adultos, aunque se vayan. Contacto y retirada. Yo soy una adulta y también me voy.
- Me doy permiso para confiar en la vida.
- Formo parte de mi grupo de consteladores familiares, del grupo de mi familia de origen, de mi familia actual (aunque solo seamos dos), de mis amigos, de mi comunidad... Yo formo parte de un grupo. Mi sentimiento de soledad se aplacó. Formo parte. Pertenezco. Quiera o no quiera.
- Da igual como seamos, como nos hayamos comportado, que nos hayamos dicho. En un plano “X” existe una relación donde todo tiene sentido aunque no lo conozcamos.
- Soy más empática con los miembros de mi familia y con las emociones humanas. Eso ha reducido mi juicio, mi soberbia y mi ego.
- Miro con ojos de más adulta la vida de mis padres y les estoy tremendamente agradecida por sus cuidados y por sus no cuidados.
- Ahora sé que no he puesto límites a mi madre, sigo actuando como una niña que no se enfrenta a la culpa que tenemos que sentir cuando decimos NO a nuestros padres.
- Me doy cuenta que me escondo detrás de las palabras para expresar menos, cuando la honestidad es clara y simple.
- Representando a una compañera que había tenido un aborto, sentí el dolor tan intenso en el bajo vientre y en mi alma. Desde entonces, no volví a ser la misma, maduré, relativicé mi vida, me convertí en una persona más adulta. Por primera vez sentí que tenía mi edad, 35 años.
- Representando a una compañera que tenía un tumor, descubrí que a las enfermedades se las puede llegar a querer, que uno no se quiere curar (inconscientemente) porque la enfermedad hace un papel en su vida.
- Representando a madres de mis compañeros, sentí que aunque el amor de una madre por sus hijos puede ser grande, a veces no se trasmite porque están inmersas en asuntos inconclusos de su pasado, de su niñez,....
- Peter y un compañero me enseñaron a vivir la enfermedad con humildad y con sostén, y no desde la vergüenza, el victimismo o el dramatismo.
- La muerte es dulce y amorosa, no es malvada ni tétrica.

Y así, aprendiendo a ser adulta e integrar a mi familia, pasó un 1 año. Para mí el curso de constelaciones familiares se había convertido en la guinda de mi crecimiento personal. Asuntos que no eran vistos, los veía; ilusiones que me parecían increíbles, las entendía; historias que eran un secreto, las decía. El espacio que creamos mi grupo conducido por Peter, Carmen e Isabel, para mí era un espacio donde crecer día a día. Donde aceptar las múltiples familias que yo tenía, sin que una sea mejor que otra. Pasé de no confiar a confiar y entregarme. Mi grupo y los talleres me habían enseñado a ser más adulta, a pensar como tal y a ser mucho más fuerte. Disfrutaba de un sentimiento de gratitud y admiración intenso hacia mi grupo, a Peter y a Carmen. Estaba impaciente por volver en septiembre después del verano.

### **Una sorpresa**

El 8 de agosto de 2015, entré en la plaza de toros de Algeciras a las 21:30 h. Iba a ver un concierto. Estaba abarrotado. Mi pareja y yo decidimos ponernos en una grada. La emoción se palpaba en el ambiente. Súbitamente las luces se apagaron. La gente comenzó a silbar. En

pocos minutos, entraron los teloneros cantando canciones de los 80 y 90. Yo no los conocía pero el cantante rápidamente nos contagió con su energía al dar saltos y al bailar. Había caldeado el ambiente. Yo cantaba *"...ey chipirón, todos los días sale el sol chipirón..."* con mi pareja. Bailábamos. Se me olvidó el agotamiento que llevaba hace meses. Aplaudí a rabiar. La Plaza gritaba al unísono "¡OTRA, OTRA, OTRA!" Y yo me lancé a seguirles pero... mi boca no se movió. Mi cerebro estaba mandando señales para gritar "otra...", pero no llegaban. En un segundo, no pude hablar, no pude pronunciar esas palabras como hacía todo el público, pidiéndoles una canción más. Me gire a mi pareja, me vio con la comisura del labio derecho caída. Con tranquilidad poco a poco, salimos del concierto, mientras mi brazo derecho se caía de repente a mi cadera, ya no obedecía mis órdenes. Pensé: *"esto se me va a pasar en unos minutos, no hay por qué irnos del concierto"*. Llegamos a la ambulancia. Subí la escalera arrastrado mi pierna derecha, tampoco acataba mis mandatos. Para mí, iban pasando los acontecimientos a cámara lenta. Me giré a mi pareja, lloraba, *"¿por qué?"*. Sin yo saberlo, en unos pocos segundos, me había convertido en hemipléjica derecha y en afásica motora. Me estaba dando un derrame cerebral. Se acabó el hablar, el leer, el escribir, el deletrear, el nombre de los colores, de los números, de mi familia, de los objetos; se acabaron las operaciones de cálculo básico, andar, nadar, bailar, correr, conducir, la vida independiente, mi trabajo como psicóloga,... y mucho más. Un segundo para decir *"¡adiós!"* a la mujer que yo había sido.

Perdí el conocimiento mientras me llevaban a urgencias del hospital de Algeciras para estabilizarme. Una vez allí, en la sala de espera, mi pareja lloraba, maldecía al mundo por ser injusto mientras le entregaban mi ropa en una bolsa de basura y le decían sin ninguna empatía: *"no llores, podría estar muerta"*.

Esa misma noche, fui llevada a la unidad de ictus del Hospital Puerta del Mar de Cádiz, para vigilancia evolutiva y completar el estudio de mi caso. Tras pruebas, me diagnosticaron de una malformación congénita en el parietal izquierdo y un hematoma intraparenquimatoso frontal izquierdo. Tenía 3 aneurismas de 1,5 cm de diámetro aproximadamente. A mi pareja y a mi familia, que vinieron de madrugada desde Madrid, les dijeron los médicos que tenía una considerable hemorragia y que había desplazamiento en mi cerebro de la línea media, 8 mm. Fue un derrame grande, dejándome las neuronas que controlan el área motora derecha de mi cuerpo nadando en sangre. No podían hacer mucho más por mí, salvo estabilizarme. No me podían operar, ya que había mucha presión en mi cerebro. Si me operaban corría peligro de muerte.

*"Tenía una bomba de relojería en mi cabeza sin yo saberlo. ¿Y si me hubiera pasado conduciendo o de marcha o cuando estaba soltera, sola en casa o trabajando con un paciente...?"*. Tenía que dar las gracias porque me hubiera pasado con mi pareja actual (reconoció al instante que me estaba dando un derrame cerebral); porque tenía una ambulancia muy cerca en el concierto y porque estaba lo suficientemente fuerte y adulta para sostener aquel suceso. Pero, en aquel momento de shock no había un lugar para el agradecimiento.

## **En el Hospital**

El primer recuerdo que tengo cuando desperté era que estaba en una habitación grande. Era una semi-uci para la gente con ictus del Hospital de Cádiz. Nada más que podía pasar un familiar de los cuatro pacientes que estábamos allí. Me encontré desnuda con una bata de hospital. Mis parpados tenían un suave trazo negro y sombra azul que recordaba el concierto de la noche anterior. Me encontraba tremendamente débil, sin energía, ajena al dramatismo que vivía mi familia y mi pareja. Continuaba sin hablar. La afasia motora se caracteriza por la imposibilidad para lograr una producción verbal fluida que en mi caso era radical. No podía decir absolutamente nada. No podía hablar, decir sí o no, pronunciar sonidos, silbar, nada. Las enfermeras y mi familia tomando decisiones por mí sin que yo pudiera decir

nada. *“¿Tienes frío?, ¿te duele algo?, ¿sabes quienes somos?”*... descubrí que tampoco sabía decir ni sí ni no con la cabeza, estaba inmóvil. Tenía paralizado mi lado derecho, pero el lado izquierdo tampoco se movía, ya que mi energía era solamente para respirar. Lancé una mirada profunda, cansada e impotente a mi familia cuando rompí a llorar. *“¡Como duele no poder comunicarte!”* Yo me había callado gran parte mis emociones toda mi vida, y ahora, no podía decir nada. Me sentí tremendamente frustrada, con rabia (ahora sabía un poco más lo que mis pacientes mudos sentían). La gente que te quiere interpreta tu estado sin mucho éxito. Desesperada me rendí. Poseía muy poca energía para estar regalándosela a mi emoción de irritación. Ante ese caos “lingüístico”, mi hermana (hija de mi madre y mi padrastro) ideó una forma de decir sí o no con los párpados o a través de mi mano izquierda (si ese día tenía energía suficiente para apretar la mano): un parpadeo o un apretón era un SI, dos parpadeos o dos apretones eran un NO. Con esas reglas íbamos tirando.

Mi derrame cerebral me convirtió mentalmente en un “bebé”, con cuerpo de adulta y alma de anciana. No sabía el nombre de mis familiares ni de mi pareja ni el mío, no podía expresarme, ni moverme; casi todas las neuronas de mi cerebro que controlan el movimiento y el lenguaje (hablar, escribir, leer) estaban muertas o encharcadas de sangre. Mi lado derecho estaba muerto. No lo sentía. Cuando abría los ojos, sabía que tenía un cuerpo derecho porque lo veía, pero cuando los cerraba era la NADA. Era como una gran anestesia que cubría mi lado derecho a lo bruto. Mi rostro derecho estaba caído (labio, ojo, pómulos, expresión) eso hacía que se me cayera a saliva constantemente por la comisura del labio derecho. La zona derecha de la lengua, faringe, la glotis... no hacían su función; no podía beber líquidos porque me atragantaba fuertemente pasando los fluidos a los pulmones, por ello me echaban unos polvos para que se espesaran en forma de gelatina, *“que mal sabía”*. En el brazo derecho, me pusieron un cabestrillo para que no se me descolgara el hombro. En la pierna y el pie derecho, me pusieron una férula para evitar el pie equino, en contra de mi opinión. No sabía por qué, no entendía nada, me agobiaba, me daba calor.

Mi estado era trágico. Ahí estaba yo, como un bebe que orina en una bolsa, se alimenta, mira a su alrededor y llora cuando le pasa algo por no saber comunicarse. *“¡Quién me lo hubiera dicho a mí!, que aquel día cambiaría mi vida y la vida de las personas que me quieren”*. Yo tenía dos consultas privadas en Málaga capital y una en Marbella donde yo ejercía mi trabajo como psicóloga clínica individual. Me iba bien. Siempre trabajando, era autónoma, ya se sabe. Muchísimos años sin vacaciones, sin darme un espacio para mí, siempre con excusas y con postergaciones asustada por pagar todo. Y en aquel momento, mirando atrás me arrepentía de la cantidad horas que dedique a mi trabajo y a las horas de cansancio de después, que me impedían hacer actividades que me gustaban. *“Las enfermedades cumplen una función, si no te paras tú, la enfermedad te para”* recordé. *“¿Y ahora?”* Vivía para mi trabajo: *“¡había dejado a mis pacientes tirados!”*, me culpé. Trabajaba con pacientes por privado y de compañías sanitarias (la mayoría) donde la remuneración es muy poca. Trabajaba 10 o 12 horas al día y los fines de semana tenía curso para ampliar mis conocimientos, preparaba tratamientos, escribía comentarios de las citas de mis pacientes de la semana, hacía deporte, llevaba mi casa... Sin tiempo para mí. Siempre corriendo, siempre haciendo “cosas”.

Tenía la costumbre de apuntar todo en mi agenda, ¡incluso el concierto del 8 de agosto de 2015! *“¿Para qué? No apunté que ese día cambiaría toda mi vida”*. Soy controladora. La mayoría de las veces no me gusta la incertidumbre. Siempre pensando en mañana, en la semana que viene,... Mi derrame cerebral iba a ser una lección para mí. Sabía que tenía que parar mi ritmo de trabajo, sabía que tenía que parar mi cabeza para vivir más feliz. Muchos años sin vacaciones. Mi hábito y el no comprometerme a parar por mi misma hicieron que mi bomba interior del cerebro reventara.

A principios del 2015 me encontraba rara, no era yo. No quería socializarme. Estaba muy cansada. Me trababa mucho cuando hablaba. Tenía anomias frecuentemente. Cuando trataba de decir una palabra, por ejemplo mesa, decía caballo, algo que no tenía semejanza.

Estaba ida. Tenía muchas faltas de ortografía, nada que ver con las que cometemos todos a causa de un despiste, yo tenía faltas de ortografías garrafales. Se me bloqueaban las letras escribiendo, por un instante no sabía que letras componían las palabras, ni cuales iban delante o detrás. Me costaba razonar, tenía la mente más lenta. No atinaba a hacer varias cosas a la vez. Yo era como un pulpo, ocho tentáculos haciendo ocho cosas a la vez. Por esa razón, acudí al médico de cabecera, al médico internista y al neurólogo en febrero. Este último me mando una resonancia magnética del cráneo. En marzo, el informe del radiólogo de mi RM decía: *“cráneo dentro de los parámetros normales”*. Conclusión: *“tienes estrés-ansiedad”*, me decía él neurólogo. *“¿Estrés?, ¿ansiedad?”*, sabía bien como se manifestaban esas emociones: las había estudiado, las había tratado y las había padecido. Me quede impotente y decepcionada. Mis síntomas no cuadraban.

### **Mis sentimientos a raíz de ACV**

El 8 de Agosto se me dañó mi hemisferio izquierdo. Ahí están los centros del lenguaje. Debido a ello, mi habla era inexistente. Nuestra mente izquierda es la que nos habla. Tenemos pensamientos sin control, yo lo llamo *“cháchara mental”*. Es esa voz que te dice cuando lavar la ropa, comprar tomates, estudiar, escribir un email, adelgazar o por qué esa señora lleva un moño tan singular. Son nuestros pensamientos. La mayoría de las veces no les prestamos la conciencia suficiente, pero luego padecemos las emociones que se derivan de ellos. También en el hemisferio izquierdo reside el ego: *“yo soy”*, es el que deduce, planifica, juzga, asocia, calcula, tiene control motor, coordinación, gusto, atención, memoria, flexibilidad mental... Todo esto en mi, desapareció. Se me pararon mis pensamientos, mi poder de deducción, planificar, el gusto me cambió,... Vivía en el AHORA, sin pensar en el futuro (*“¿podré trabajar, andar o escribir?”*). Por *“suerte”* para mi, una parte de mi estaba ajena a esas preguntas. No podía pensar, salvo en imágenes. No podía pensar en el mañana. Mi cháchara mental se calló, *“¡cuánta paz!”*. Mi mente derecha, ahora dominaba mi cerebro. Sobresalía mi mente espontánea, despreocupada, que entendía muy bien el lenguaje no verbal (tono de voz, postura, expresión facial). Sabía cuando no decían la verdad o cuando ocultaban algo porque no cuadraba el mensaje con su lenguaje no verbal. Ahora sobresalía mi mente intuitiva, emocional, espiritual, holística... Empecé a disfrutar de sensaciones que jamás había sentido antes. Algunas de ellas, tan vibrantes.

Yo estaba serena, viendo todo lo que pasaba a mí alrededor, sintiendo que formaba parte de un todo más grande que el mundo de los humanos. Viviendo en el AHORA. Tantas veces he leído y he estudiado sobre esa expresión... *“vivir el ahora”*. Estuve meditando en el pasado, deseando sentir algo parecido. Y en aquel momento, el AHORA, estaba más presente que nunca. *“Entonces es esto, callar la cháchara mental de mi hemisferio izquierdo”*. Al estar presente, empecé a sentir la energía de la gente. Empecé a sentir el ego, la manipulación, la ansiedad, el nerviosismo, el estrés, ... de las enfermeras, de mi familia, de los doctores; emociones de otra gente, que a mí me dejaban extenuada con solo sentir un minuto aquella emoción (aunque se esforzaran en disimularlo). Estaba en el AHORA. *“¡Qué fácil era!”* Lo había deseado tantas veces. Sólo tengo y/o tenemos que vivir más en el hemisferio derecho. Sentía que somos un todo. Que todos estamos vinculados. No sentía el individualismo de antes de mi accidente. Sentía el *“Gran Alma”* que Carmen nos explicó. La vida es mucho más fácil. Todos estamos vinculados, ahora (entiendo) siento el mecanismo de las constelaciones familiares. Ahora sé que el amor es el sentimiento más poderoso del mundo. Nuestras emociones de competencia, nuestra cultura basada en correr y en tener más cosas materiales, y nuestro hemisferio izquierdo no *“domado”*, vamos tapando el amor, la bondad y la alegría de vivir de nuestro ser.

A los tres días, me pasaron a otra habitación con una compañera con cáncer. Era por la noche. Mi padre estaba enojado por aquellas horas. En cambio, a mi me daba igual. No me quería dormir. Mi mente izquierda sabía que algo no andaba bien. Cuando me dormía o me

quedaba sin conocimiento, una alarma se apoderaba de mí. Sentía cerca de mí a la muerte. No la tenía miedo. De hecho, la deseé fervientemente en mi infancia. Pero en aquel momento, y varios meses después, la sentía al acecho, amorosa, dulce y paciente. YO NO QUERIA DEJAR DE ESTAR VIVA. “¿iDejar de estar viva!?” Todavía me sorprende cuando digo esa frase. No pensé que quisiera vivir con tanta garra. Una fuerza poderosa en mí no quería marcharse. No quería dormir. En ese momento comprendí que la vida no es como yo la estaba viviendo. Nadie nos enseña a vivir, porque quizás ellos tampoco saben. Nos educan para pensar de una forma determinada, a trabajar, a hacer la cama, a ser limpios, a estudiar, a ser rápidos, a ser guapos..., pero y ¿a vivir?.

Al no dormir casi nada por la noche, por la tarde el sueño me invadía. Notaba como se cerraban mis ojos, imposible mantener mi alerta. Entonces, cuando me relajaba y recuperaba parte de mi energía inexistente, mi mente me despertaba dándome un sobresalto por haber perdido la guardia. Estaba sola en esa lucha, mi familia y mi pareja no sabían nada, al yo no poder hablar.

Recuerdo, que una tarde, en un sobresalto de mi mente, me desperté. No podía creer lo que veían mis ojos. Mi madre y mi padre juntos hablando bajito y RIENDO. No se habían visto ni habían hablado durante más de 25 años. Siempre con reproches y con denuncias por dinero a raíz de su separación. ¡Y ahí estaban! Como en una constelación sin representantes. Los dos. Los órdenes del amor (la segunda ley), después de 31 años estaban ordenándose. Mi padrastro y mi madrastra eran secundarios, al fin. Mi familia de origen estaba delante de mí. “*Mis padres*”. En ese momento me sentí en familia, 31 años sintiendo que no tenía familia, 31 años sintiendo que no pertenecía a ningún grupo o linaje, 31 años en los que yo no me sentía completa. No había experimentado un sentimiento así nunca que yo recuerde. Mi padre, mi madre y yo. Ahora ya sabía lo que Peter y Carmen querían decir con “la familia”. Cuando se separaron mis padres y se casaron por segunda vez, los dos por separados y sin hablar entre ellos, se comportaron casi igual en un aspecto. No me “podían querer” cuando su pareja estaba presente. Ambos, no me podían dedicar tiempo ni cariño si su pareja estaba presente. Siempre a escondidas, como si mi presencia estuviera mal. En aquel instante y todos los que vinieron después, fue diferente. “*¡Qué feliz era!*” Ajena a mi salud tan delicada, estaba feliz, en paz, en familia, viviendo el ahora.

## **Mi operación**

En las pruebas que me hacían, se halló un drenaje venoso precoz en una vena cortical de mi cerebro. Eso era una gran noticia. Significaba que había posibilidad de operarme. Así, se reduciría la posibilidad del daño, porque se quitaría la compresión de mi cerebro y también, se reduciría la posibilidad de una hemorragia cerebral en el futuro.

El 19 de agosto me operaron no sin antes rapar mi cabeza. Había tenido el pelo largo durante toda mi vida. Sentía como mi fuerza y mi autoestima se iba con el pelo, igual que Sansón. Me sentí como una oveja a la que se esquila. Lo recuerdo con horror, me esquilaban delante de todos, sin tener un momento para mí sola. Mi madre, mi hermana, mi padre, el peluquero, mi compañera de habitación y sus familiares... “Ahhhhhhh!” Quería llorar y gritar tan fuerte... Algunos de ellos dándome “ánimos”: “*¡uy, te pareces a la teniente O’Neill!*”. Yo..., “*Yolí respira, respira, escucha a tu respiración*”.

Me bajaron en ascensor con mi cama para hacerme unas pruebas más antes de operarme. El techo del elevador era de aluminio, me vi reflejada. Un instante para sentir mi vulnerabilidad, mi fragilidad y mi indefensión, sin poder decir nada. Respire profundamente mientras cerraba los ojos para no verme.

La operación fue un éxito. No sé por qué pero se agudizó mi olfato y mi oído. Me había convertido en una superhéroe de Marvel. Empecé a mover el dedo gordo del pie derecho y a decir mis primeras palabras: tomate, comino, sí, no, mojón, “1, 2, 3” y olé. Todo eran esas

nueve palabras. Para entenderme con mi familia era un caos: “¿tienes hambre?” “comino”, “¿tienes frío?” “mojón”. Pero ¡HABLABA!

Mi hermana leyó en internet, que las personas que tienen afasia no pueden hablar pero sí pueden cantar. El canto está alojado en otros circuitos cerebrales. Insistió largo rato en que tarareara. Me convenció. Cuando mi mente se dispuso a entonar. Activó una red neuronal muy compleja, que yo no sabía que estaba ahí: “toaaaa... toaaaa... toaaaa... te necesito toaaaa... como antes, toaaaa...”. Mi primer cante. Todavía hoy, no me lo explico. “¿Yo cantando la canción de Jesulín de Ubrique?”. Quizás en la craneotomía, una neurona se quedó algo despistada.

Los días fueron pasando. Yo estaba con un humor de fábula. Con mis padres, viviendo el ahora, con mi pareja y mi hermana. Me despertaba cantando: “háblame del mar marinero...”. Mis señales neuronales de mi pierna derecha iban muy lentamente recorriendo su camino. Empecé a poder sentarme con ayuda de mi padre o de mi pareja. Luego a sentarme en una silla que estaba al lado de mi cama o a sentarme en una silla de ruedas, siempre con ayuda. En una semana, con mucha ayuda de mi pareja, fui al baño por primera vez. Fui andando mientras contaba celebrado mis pasos en voz alta (solo sabía contar hasta tres). Daba un paso “1, 2, 3 olé”, dos pasos “1, 2, 3, olé”, tres pasos “1, 2, 3 olé”... Todo era nuevo para mí. En el baño, con ayuda me sentaba y miraba mis piernas. Mi pierna derecha, la dominante, no tenía músculo. Tampoco glúteo. Toda mi musculatura derecha estaba muy flácida. No me podía limpiar porque tenía que ladearme para el lado derecho, para limpiarme con la mano izquierda. “¡que dolor muscular y de alma!”. Mi pareja me ayudo. Me ayudo a limpiarme el culo, a ponerme la compresa, a ponerme los supositorios del hospital, a darme de comer, a vestirme, a limpiarme la baba... junto con mi madre. (Luego, nos venden que el amor es aquello que sale en las películas románticas). Mi ego dolido poco a poco se hacía más pequeño. Mi agradecimiento, sin yo saberlo, se hacía grande. “Ya, veis. Empiezo la formación de constelaciones sin confiar, apoyándome solo en mi misma, y el destino me lleva a ser 100% dependiente.”

## Madrid

El 29 de agosto salí del hospital en una silla de ruedas. Mi madre me llevo a Madrid para cuidarme. En aquel momento lo viví como un secuestro. Desvalida, sin poder argumentar, sin poder moverme, sin tener autoridad, pero consciente de todo. “¡Otra vez no! pensé”. Yo en cuanto acabe el Máster en Psicología Clínica en 2003 salí huyendo de la casa de mi padrastro y de mi madre de la capital. Hacía 13 años que vivía en Málaga, y en ese momento sentí que me llevaban otra vez a la boca de lobo.

Llegamos a Villamanta, un pueblo de Madrid “fantasma” por la poca gente. Me subieron por las escaleras con mi silla de ruedas. “¡Qué sensación!” Mi hermana me esperaba. Me dijo que iba estar allí un año como mínimo, hasta que yo estuviera bien. Entonces, fui consciente ligeramente de mi gravedad, fui consciente que ya no podía trabajar ni valerme por mi misma, rompí a llorar fuertemente: “¿un año? y mis PACIENTES, y mis amigos, y mis cosas, y mi curso... y mi independencia”. Lloré sin consuelo..., hasta que la cicatriz de la cabeza me paró. Me dolía bastante cuando lloraba por la presión. Mi madre no paraba de decirme que no me venía bien llorar con esa tensión en la cabeza. Pasaron muchos meses, casi un año, hasta que pude llorar en condiciones. Siempre tragando la impotencia, la frustración y el ego dolido. En mi familia “no me dejaban” llorar. A lo mejor, querían que no me deprimiera (o ellos). No me querían ver sufrir más porque para ellos era insoportable. Deseaban no verme en esas condiciones. Me decían comentarios irreales de mi recuperación: “en navidades vas a ver qué estarás moviendo tu mano derecha, tu pierna derecha y hablado como antes”. Como resultado, yo me encerré en mi misma, al no encontrar empatía, al no sentirme comprendida. Como hacía siempre. Me aferré al derrame. Pude vivir en mis carnes como se puede sentir “amor”

por una enfermedad, un síntoma y una secuela (como en la representación de mi compañera). Yo y mi derrame. Él, solo él, sabía cómo me sentía.

La gente se hace una idea de cómo estás, pero no te preguntan si la idea que se están haciendo se asemeja a la verdad. Es duro. En el fondo, no querían preguntar. Requería mucho dolor ver que físicamente no eres igual y encima indagar para conocer que mentalmente tampoco. Mi familia y los médicos siempre haciendo conclusiones, sin nunca preguntarme: “¿cómo piensas?, ¿puedes imaginar?, ¿cómo es tu nuevo mundo?”, “¿cómo es para ti no poderte lavar la cara con tus dos manos?”. A raíz de mi derrame, yo cambié. Ahora no soy la misma de antes. En parte por mi lesión y en parte por mí. Me ha cambiado el gusto, me han dejado de gustar los fritos y el azúcar. Para mi asombro, ahora me gustan las acelgas y el apio. Vivo mayoritariamente en hoy; no puedo esperar a mañana porque mañana puedo decir adiós a lo que era. Ahora no guardo ese vestido, esa botella de vino o esas palabras para una ocasión especial. HOY es especial porque estoy viva. Soy mucho más amorosa, solamente con el amor y humildad se vive plenamente y se pueden recuperar mis/tus secuelas de la vida. Somos energía y si calmamos a la mente, sientes la energía de cualquier ser vivo. Ahora no mato ni a una mosca ni una hormiga intencionalmente. Estoy más vinculada a la vida. Como dicen Peter y Carmen, cuando uno reconoce y honra a sus vínculos, tiene más capacidad de vincularse. Mi cerebro ya no era el mismo. No podía imaginar. La atención, la concentración y la memoria eran escasas. No sabía los nombres de los objetos, frutas, números, letras ni verbos. Tampoco sabía cómo se usaba un móvil o una tablet. Mis contraseñas se habían esfumado de mi mente. Casi no sabía leer, leía una página en media hora, dejándome exhausta, teniéndome que echar en la cama. No podía hacer praxias. No podía deducir, asociar, entender chistes, resumir... era una niña mentalmente pequeña, con 36 años, que otra vez tiene que aprender. “¿Me... ha... dado... un... derrame... cerebral?” Me repetía una y otra vez, en todo momento cuando me metía en la cama. Aunque había momentos en los que estaba lucida y aceptando mis secuelas. En otros, en cambio, no salía de mi asombro. “Yo, un derrame”. No me lo podía creer. “Yo, un derrame”. “Yo, un derrame cerebral”.

En fin, ante todo esto cambié el chip. Me propuse trabajar mucho y muy duro para volver a mi vida y a mi grupo de constelaciones. Quería salir de Madrid. Me propuse reírme de todo cuando al tercer día consecutivo me pasó, otra vez, lo mismo en el baño. Cuando iba a coger el papel higiénico del lado derecho con mi mano izquierda (todos los rollos de papel están, en su mayoría, en el lado derecho); intente cortar un trozo con mi mano izquierda, (la mano no dominante) y vi como el papel se iba rodando por el cuarto de baño, al estilo de un anuncio de Scotex. Y yo... para cogerlo, con mis pantalones bajados, andando como un pingüino, pensé: “hay que reírse, sino esto va a ser un infierno”. Supe que tenía que cambiar. Modifiqué mi actitud. Me reía mucho. Nunca me había reído tan jovial. Ya no era un bebé, era una niña sin filtro para reír, ilusionarme, llorar o enfadarse. Podía decir más palabras, pero no frases. Como una niña de 2 años. Me reía de mi habla cuando confundía los nombres de mi familia o cuando decía los colores en inglés porque en español se me habían olvidado. Mi hermana me bautizo como el Ictus de la risa, y aún hoy me llama así. La mayoría de las veces, era consciente de que el circuito neuronal de esa tarea en cuestión, estaba muerto y con paciencia tenía que reclutar otras neuronas vivas, que hicieran ese trabajo. Otras veces, mi paciencia se agotaba, era presa de la impotencia, el ego afligido me irritaba y respiraba. Respiraba profundamente para coger fuerzas.

En Madrid, no tenía que lidiar solo con las secuelas de mi derrame, también lo tenía que hacer con mi madre. Ya se sabe, que las madres son muy pesadas. Imagina, cuando llevas 13 años viviendo a 600 km de distancia, vuelves a casa en esas condiciones y tu madre te trata igual que si tuvieras 3 años. Mi madre no me conocía, no le he puesto límites nunca, me he ido a demasiados kilómetros de distancia sin ponerle freno, sin hablar, huyendo. Y a mi padrastro tampoco. Me irritaban mucho sus comentarios. Comentarios que no hubieran tenido importancia, si yo en aquel momento, hubiera estado sana. “¿Así vas a ir al fisio?, ¿no te pintas



*un poco?*". Mi madre pensando en maquillaje, y yo tengo un brazo y una mano colgando de mi cuerpo. ¡Cuánta frustración! Sin poder contestarla. Cuando me irritaba solo alcanzaba a decir a voz alta: yeyeyeyeyeye... Suspiraba. Hay que reírse, sino explotas. Sin yo saberlo estaba "cursando" un Máster en Paciencia Infinita.

Por otro lado, empecé a entender que si había vuelto a la casa de mi padrastro y mi madre, era por algo, algo tenía que solucionar o aprender. También, comprendí que mi derrame me afectó al habla por algo (*"¿una psicóloga sin poder hablar?"*). Si no hubiera sido así, yo no hubiera parado el ritmo que llevaba de trabajo, tenía que sucederme algo muy gordo para parar. Ahora sé que me tengo que escuchar y comprometerme conmigo misma. Si no me escucho, tomo decisiones que me dañan emocional, física o mentalmente. Quizás no sea consciente en el momento, pero después pago las consecuencias. Antes de mi accidente, supe que tenía que bajar el ritmo, pero no me hacía caso. Supe que tenía que parar de pensar, pero no lo hacía. Supe que tenía que descansar más, pero no me lo permitía. Supe que tenía que hablar con mi madre, pero no lo hacía. Siempre poniéndome excusas para no pararme. En el fondo tenía miedo. *"y si paro ¿qué sucederá?, ¿las facturas, el trabajo, la casa,..."?* Pues PARÉ de una forma tajante.

## **Mi rehabilitación**

La rehabilitación está siendo muy dura, pero a la vez graciosa y exitosa. Cuando me decían todos los médicos y mi familia que tenía que trabajar duro, yo me imaginaba entrenando como en una película de Rocky Balboa. Subiendo y bajando escalones, con una toalla encima de la cabeza mientras suena "Gonna Fly Now" de Bill Conti: *"tata taataaannnn.... tata taataaannnn..."* Pero no es ni mucho menos así, ni dura 2 minutos como en la película. Es todo el tiempo trabajando en mi rehabilitación, aprendiendo de la vida y despidiéndome de la mujer que fui.

En la capital fui a un acupuntor, a un fisioterapeuta neurológico y a un centro de daño cerebral adquirido. En el centro me entrevisté con la directora que era neuropsicóloga. Me encanto su filosofía, sus ganas, su disposición, su energía (estresada, pero "de vida"). Como la mía cuando yo trabajaba: *"da igual tu diagnóstico, vamos a luchar por el 100% por 100% de tu recuperación y vemos a donde llegamos"*. Era muy cañera y eso me gustaba. Yo quería recuperar mi vida y re-encontrarme con mi grupo de constelaciones. Mi demanda era: irme a Málaga semi-independiente. En el fisioterapeuta, mi demanda también, era muy clara: conducir mi Piruleto (el nombre de mi coche, que es manual). La neuropsicóloga y el fisio, creían que podría mejorar pasados 3, 6 o 12 meses o más de la lesión, cosa que no creían algunos de los médicos. *"¡Qué confianza y tranquilidad!"*. Mientras yo mejore, no hay límite. Entonces, *"¿podré trabajar de psicóloga?, ¿podré escribir con mi mano derecha?, ¿podré escuchar música y bailar?, ¿podré hablar bien?, ¿podré pronunciar la r?"*. Todas esas preguntas y más, eran incógnitas que nadie me podía responder. Ya mi hemisferio izquierdo podía pensar un poco en el futuro. Mi segundo máster improvisado: Máster en Tolerar la Incertidumbre. *"¿Una controladora tolerando la incertidumbre?"*. Pues sí, se puede. En el fondo no tenemos mucho control en nuestra vida, nos creemos que sí para no tener tanto miedo.

En los meses que estuve en Madrid trabajé para "mí" (eso era nuevo) como una jabata. Al principio, hacía ejercicios 5 minutos, para luego, extenuada, dormir. Mi cerebro y mi energía eran muy escasos. Tenía que comer después de trabajar mi mente y dormir (si podía). A paso de caracol, tuve éxitos sutiles, que para mí eran victorias grandiosas: sin ayuda me lograba levantar de la silla, sabía cuál era el azul o el rosa, sabía que eso que estaba enrollado encima de las ventanas se llamaba toldo, me acordaba del nombre de mi pareja, Iván... Estoy escribiendo estas palabras y no logro sentir la grandiosidad de mi mejoría. Sonríe al escribirlo

Iba todos los días al fisioterapeuta, al logopeda y a la neuropsicóloga por la mañana. Y una vez en semana iba al acupuntor. Me reconcilie con la Yolanda neurótica trabajadora de antes, por tener ahorros para la rehabilitación privada. Por la tarde, después de una siesta,

hacía ejercicios que me dejaban para el arrastre. Cada vez que yo me emocionaba o alguien de mi entorno, me pasaba haciendo ejercicios, escuchaba música o hablaba por teléfono 2 minutos, mi energía se resentía y tenía que ir a acostarme. *“¡Cuánta impotencia sentía!”* Yo... Que era una todoterreno, me había convertido en un cuatro latas sin esperarlo: *“respira Yoli, se cariñosa con tu ego dolido.”*

Yo tenía muy claro que quería re-conquistar de nuevo mi independencia para vivir sola y reencontrarme con mi grupo. Para eso trabajé:

- Nombrando las cosas que había en la habitación y los colores, ayudada por alguien. Luego recordándolos y memorizándolos.
- Haciendo un puzle
- Mi hermana me enseñó a decir los números, las decenas, centenas y así sucesivamente
- Aprendí las letras, a escribir rudamente con la mano izquierda, a leer un poco más rápido.
- Aprendí a pronunciar la S, que es distinta de la C, que es distinta de la D, ...
- Aprendí a hacer onomatopeyas.
- Aprendí a soplar, a hinchar los carrillos, a sonreír con el lado derecho, a pasarme la lengua por los dientes, a soplar... Recuerdo una sesión con la logo, aprendiendo a hacer sonidos de animales (el burro, el cerdo, el pollo) a mis 36 años, me moría de risa. Una lección para mi ego nuevamente.
- Estuve 4 meses intentado pronunciar la “RR” todos los días sin descanso, y un día me salió. Recuerdo la sensación de júbilo. Maldecía por ser española, con tanta “rr”. Entendí a los guiris.
- 3,5 meses para aprender a deletrear, todos los días. Lloraba de frustración.
- Aprendí a imaginar, a través de cuentos que yo me inventaba. Al principio eran muy rudimentarios, nos hacían reír a mi hermana y a mí.
- Recuperé la pierna derecha, no sin antes mover las piernas en el agua, enseñarme a andar, subir y bajar escaleras, subir y bajar cuevas,...
- Tuve un poco más de memoria, concentración y atención (sostenida, selectiva, dividida y alternante) haciendo muchos, infinidad de ejercicios de la neuropsicóloga.
- Con mi pareja hacíamos entrenamiento en la vida: ir al Corte Inglés (las primeras veces aguante 10 min con tanta estimulación visual, auditiva, olfativa...), coger el metro, ...

La mayor parte del tiempo, disfrutaba de mi recuperación. La primera vez que supe escribir en un teclado el nombre de mi hermana. La primera vez que hice una frase o un párrafo. La primera vez que escribí con mi mano izquierda. La primera vez que anduve sin ayuda. La primera vez que me duché sola. La primera vez que aprendí a subirme en unas escaleras mecánicas. La primera vez que aprendí a hacer pedorretas, a sacar la lengua o a silbar. Mi familia, mi pareja y yo nos reímos mucho: de cómo pronunciaba las cosas, de mis bucles repitiendo cosas sin parar sin yo poder hacer nada, de mi actitud genuina y auténtica, de los refranes que me inventaba, por ejemplo, *“no se va ni con sal”, “sin saberlo ni beberlo”, “en primavera aguas mil”, “hablo sin paños en la lengua”, “mañana vamos a madrugar porque a quien Dios le ayuda,.. no sé qué”, “se llega en tres coma cinco”*. Esa era yo.

A la vez que hacía la rehabilitación con entereza, una parte de mi se encontraba muy triste. Yo me miraba los ojos al espejo, para saber cómo estaba sin que mi mente interfiriera dándome su opinión. Mis ojos me hablaban de una emoción de derrota que estaba muy dentro de mi interior. No podía hablar por teléfono con mis amig@s, me mareaba. El teléfono y el televisor me quitaban la energía, no podía verlos. Para más inri, tenía hiperacusia (aumento exagerado de la sensibilidad hacia los sonidos) e hiperosmia (aumento exagerado de

la sensibilidad hacia el olor). Los sonidos me taladraban el cerebro. Un plástico, la cisterna del váter o la perra ladrando eran enemigos para mi energía y mi cordura mental. Era como si mi cabeza no tuviera cerebro. El sonido retumbaba en el hueso, a la vez que ardían mis tímpanos como si les estuviera echado lejía. Los olores químicos: colonia, perfumes, gel de baño, ambientadores, productos de limpieza... me asfixiaban. No podía respirar. Era como si mis bronquios y mis pulmones se hubieran convertido en una pasa. Le gente me tenían que hablar muy lento (o si no, no les entendía) y bajito por mi hiperacusia. Los whatsapp me los leía poco a poco y día a día mi pareja. *"¡Cuanto amor me llegaba!"*. Mensajes de ánimo, de cariño, de lucha, de que creen en mí. Mensajes hablados, de esperanza, de bromas, de ternura. Videos caseros de mis amigos,... ¡¡¡ GRACIAS !!! Me leía los mensajes de mi grupo de constelaciones, como los echaba de menos. Quería volver y aprender con ellos, pero lo que yo no veía en ese momento, es que estaba aprendiendo mucho de la vida sin ir al curso.

Como ya dije, en mi rehabilitación también fui a sesiones de acupuntura. Me ayudaron a tener un poco más de energía, a estar un poco más despierta mentalmente y a recuperar mi escasa memoria. En una sesión, recordé que me había hecho una resonancia magnética del cráneo en ese mismo año, en marzo. Me habían hecho la prueba como consecuencia de los síntomas que yo tenía. Me diagnosticaron de un trastorno psicossomático, ansiedad, lo cual a mi me pareció un diagnóstico erróneo. El recuerdo me sobresaltó. *"Ni siquiera en una resonancia salía que mi cerebro necesitaba ayuda"* pensé.

Cuando fui al neurólogo del Hospital La Paz, lleve mi prueba de marzo. Y... cuál fue mi sorpresa... cuando me dijo que en el lugar donde me dio el derrame cerebral se veía un vacío de señal, lo que claramente indica, que había que haber descartado una malformación arteriovenosa. El informe del radiólogo estaba equivocado. Mi cráneo no estaba normal. Todo me daba vueltas, *"entonces ¿se podía haber evitado?, ¿el derrame?"* Si. Segundo shock. *"¡NO TENÍA ANSIEDAD!"*. La rabia, la indignación, la frustración, el dolor, la exasperación y el daño que yo sentí en aquel momento,... sin poder llorar, sin poder gritar (no sabía gritar). Se me paró el mundo. Tan solo escuchaba mi corazón palpitando acelerado: *"se podría haber evitado..."*. Me sentí muy sola en aquel momento. Estaba con mi madre, mi padre y mi padrastro. Mi madre diciéndome *"me lo tenías que haber dicho que estabas mal, para que yo... Como siempre, no me hablas, no me dices lo que te pasa"*. Mi padre: *"da igual el pasado, no puedes pensar en ello. Tienes solamente que pensar en la rehabilitación. En ponerte bien. El pasado, pasado está"*. Los dos, no lo podían aceptar, igual que yo, pero no me lo expresaban. Me sentí muy sola. Nadie mostró enfado, nadie mostró enojo con el hecho, nadie mostró tristeza... después de aquello, yo solté unas frágiles lágrimas con mi padre, y continué. Continué trabajando para recuperar mi independencia, ir a mi grupo y poder llorar.

Sin poder evitarlo, lloro cuando escribo aquel suceso. Ahora que puedo, lloro lo que aquel día no lloré. Poner en papel mi "aventura" la hace real. Lloro y grito mientras me mezo a mí misma. Sujetándome la mano derecha. Deseando que el radiólogo piense en las personas que acudimos para hacernos pruebas con el fin de evitar un mal mayor. Mi corazón está triste. Lloro sin que pueda hacer nada. Me mezo para consolarme, para darme ternura y amor a mí y a mi dolor. Estoy derrotada. Suspiro. Ahora he tomado conciencia que me he estado sintiendo culpable hasta hoy: *"podrías haber ido a otro neurólogo, podrías haberte hecho más pruebas o una resonancia más, tú sabías que no era ansiedad, podrías... podrías... podrías..."*. Me echaba toda la culpa para no aceptar que soy humana y que todo no depende de mí. De hecho, 10 meses después de mi accidente, me encontré una resonancia de cráneo que me hice en el 2005 porque tenía los mismos síntomas pero más leves. Me hice la prueba en la misma clínica. El resultado, todo bien. Otra vez era estrés....

Hubo una época que no creía en el destino, pero ahora, con todo esto, creo. Me ha dado un derrame cerebral porque estaba en mi destino. Mi alma escogió ESTE cuerpo para aprender.

## Re-encuentro

Y llegó el momento. Ya estaba preparada. Me esforcé mucho en hablar de forma inteligible. Habían pasado seis meses desde agosto. Por fin, iba a ir al taller de constelaciones familiares. Había perdido tres talleres por mi derrame cerebral y ahora, estaba lista para intentar ir. Yo no sabía si iba aguantar todo el taller (tres días), mi energía todavía era muy escasa. Tampoco sabía si me iba a acordar de las constelaciones, de la psicología, de mi profesión. Ni si debido a la emoción, me pasaría todo el día llorando, por suerte, no me acompañaría la regla.

El 21 de enero del 2016, bajaba SOLA en tren a Málaga. “¡Solaaaa...!”. Llena de entusiasmo y agradecimiento por mi recuperación. Casi puedo sentir la emoción de aquel momento. Llena de exaltación recordando estos meses que traté de ir al taller, pero no podía hablar, no podía andar, no podía recordar los nombres, no podía viajar, no podría emocionarme si luego no dormía, no podía ir a donde hubiera mucho ruido, con voces, gritos... una vez más en mi vida CRECÍ, pase de bebé a adolescente. Estaba muy feliz.

Al día siguiente fui al taller. Me llevaba mi pareja. Traté de respirar hondo durante todo el trayecto, para no emocionarme. Lo conseguí, pero ahora no, que escribo estas palabras. Me decía: “Yoli, que no se te olvide respirar”. Había comprobado que si mantengo la conciencia en mi respiración no me emocionaría tanto. Mientras iba en el coche, por un instante sentía como si nada hubiera pasado, “¡qué extraño!”. Llegamos al aparcamiento, una compañera me da la bienvenida. “Respira, respira más”. Aparcamos. Bajamos la cuesta mi pareja y yo, y lo vi, era Ángel, el que fue mi terapeuta durante siete años. Los dos llorábamos mientras nos abrazamos. Sentía que había llegado a mi hogar de formación, “¡qué bien me encontraba!, ¡estaba en mi curso!”. Atrás quedaban los días en que mi pareja me leía los mensajes porque no sabía leer ni hablar. Estaba allí, con dos pies, andando, hablando y entendiendo. Era un momento muy emocionante. Después abracé a Carmen. Recuerdo su mirada, una mujer con mucha sabiduría y ternura. El primer año no me había fijado. Me dio la bienvenida al taller y me dijo que había sido muy fuerte. Entonces me puse a recordar en un momento la cantidad de ejercicios, de terapias y de paciencia para que yo estuviera allí. Tanto esfuerzo. “Respira”. Y para el postre, abraza a mis compañeros, uno por uno.... ¡qué carajo! me dieron un abrazo grupal entre risas, emoción, perplejidad, lloros, cariño, amor, entusiasmo y paz. Mucha paz de ver que ahora ocupaba mi sitio y mi lugar.

Transcurrió el taller, todos habían crecido en mi ausencia. Hicimos un trabajo con mis ancestros. Carmen tocaba el tambor y cantaba. El canto de Carmen me tocaba el Alma, me serenaba, me rellenaba todas las partes que estaban lesionadas en mí. Sentí paz por primera vez en seis meses. “Respira”. Para mí un fin de semana mágico. Y para más emoción, pude aguantar todo el taller, “¡objetivo conseguido!”. Pude ir y sobrellevar el curso sin quedarme sin energía. Pero hubo más, me acordaba de mi profesión y de las constelaciones, no podía hacer hipótesis, pensar y deducir mientras hablaba el cliente,... pero aún tendría más talleres.

Muy cansada, el domingo me dirigí a Madrid en tren. Estaba en paz, con un sosiego interno, saboreando mi éxito de haber estado.

La semana siguiente, le dije a mi madre que me quería ir a Málaga a recuperar poquito a poquito mi vida. A vivir, como había estado haciendo durante 13 años. Contaba con la ayuda de mi pareja para llevarme a rehabilitación y para todo lo demás yo quería apañármelas. Además, si me iba a Estepona (Málaga), por fin podría estar sola cuando Iván trabajara.

## Saliendo del nido,... otra vez

El 14 de febrero del 2016 me fui de Madrid. Cuando me despedí de mi madre, sentí un pellizco fuerte en la boca del estómago. Nos habíamos conocido más. Habíamos pasado más tiempo la una con la otra. Mi madre cambió su forma de tratarme. En aquella época ya no me

trataba como a una niña chica, como lo había estado haciendo toda mi vida. Si no que empezó a vislumbrar que esa hija de 36 años, era una adulta fuerte, no ñoña. También, yo empecé a ver su fortaleza, su lado cómico y divertido, su cuidado, su estrés, su ansiedad, su falta de sueño, siempre trabajando o haciendo cosas por los demás, su sentimiento de culpabilidad, su ternura, su niña interna (a falta de mucho amor), su luz, su bondad, su no comprometerse con su cuerpo... Entonces, entendí. Muchas sensaciones, emociones y actitudes que había en mí, venían de mi parte generacional (mi abuela o mi bisabuela siempre trabajando, también enfermas y con derrames cerebrales). Nada que ver cuando me fui de casa con 23 años a "escondidas". En esta ocasión, nos abrazamos y me dejé sentir su amor. Creo que fue la primera vez. En un taller de constelaciones, con Carmen, hicimos un ejercicio en pareja, para dejarnos apoyar en nuestra madre o padre. Yo elegí mi madre. Me di cuenta sorprendida, como interiormente no paraba de repetir la frase "*no te necesito*", desconfiaba enormemente de mi madre, me costaba mirarla, acercarme, apoyarme,... no me fiaba. No me dejaba cuidar. Yo sola me "cuidaba". Yo sola para todo como de niña. Yo sola y el mundo. Aprendí en el curso de constelaciones, que "si por evitar el dolor de la despedida (abandono), no nos vinculamos, vamos a vivir una vida muy vacía". Mi ictus y la dependencia (aunque mi orgullo pateara en silencio) me enseñaron que, MI INFANCIA HABÍA PASADO. Las defensas de mi niñez, se esfumaron en gran parte. Pude abrirme a la ayuda, al cuidado y al amor de mi madre (y también de mi padre).

Con él todo cambió. La complicidad, las risas, las bromas y la intimidad que tuvimos esos seis meses en Madrid, se vaporizó. Yo iba días alternos con mi padre a rehabilitación. Me sentía muy contenta de ello, de que habláramos tan a menudo, de que intimáramos después de 35 años, de que conociéramos aspectos más "íntimos" de nosotros, que nos riéramos juntos. Pude sentir una unión padre e hija. Una novedad para mí. Era mi sueño de la infancia hecho realidad. Pero... como cualquier sueño, tuvo su fin sin esperarlo. Cuando me fui de Madrid, su actitud se convirtió en hielo cuando hablábamos por teléfono. Volvió a ser distante, mucho más que antes de mi accidente. Yo me desesperé. "*¿Por qué?, ¿otra vez?, ¿qué he hecho mal?*". Mi padre no habla. Llevó más de un año sin verle, a pesar de la veces que he ido a Madrid por rehabilitación. No me quiere ver (espero que de momento) y a la vez, me ayuda a pagar mi rehabilitación privada. Un coctel emocional para mí: tristeza-agradecimiento-impotencia-amor-rabia. Muy poquito a poco voy dando, a mi niña interna, ternura por el "abandono" emocional, mientras mi adulta trabaja en aceptar la decisión de mi padre.

Mi pareja y yo nos fuimos a Estepona (Málaga) en coche. Cuando llegamos mis vecinos me saludaron con sorpresa. Imaginaban que no podía estar sola, incluso me ofrecieron su ayuda para acompañarme. Pero yo quería estar en casa para poder tener intimidad. Trabajé 10 años de psicóloga en consulta privada sin compañeros. Esta profesión es muy solitaria. Sólo hablas con el paciente de sus problemas. Comía y descansaba sola. Lo estuve trabajando con Ángel, (mi terapeuta). Me costó acostúbrame, pero lo hice y lo disfrutaba. A raíz del 8 de agosto no estuve sola ni un momento. Me interrumpían siempre en el baño "*¿estás bien?, ¿necesitas algo?, ¿por qué tardas tanto?*", no me dejaban pasear sola, mi cuarto de Madrid estaba en medio de una casa cuadrada (habían hecho del porche un salón) y se oía todo, por ejemplo: cuando maldecía por algo que se me hubiera caído o cuando lloraba un "pelín" a escondidas, siempre acudía alguien entrado por la puerta. Me agobiaban. No tenía intimidad. Ahora, casi dos años después lo entiendo. En concreto comprendo a mi madre e Iván porque me habían despertado de unos cuantos desmayos que tuve de imprevisto y me habían

“salvado” infinidad de veces cuando me atragantaba por mi disfagia. Pero en aquella circunstancia no lo comprendía, yo solamente quería estar sola.

Estando en Estepona me sentía en paz. Tenía mis cosas. Quedé con mis amigos. Me bajaba a la playa. Iba al banco yo sola, hablando orgullosa con mi precario dialecto. Paseé... Paseé mucho a solas, por donde antes de mi lesión, me entrenaba corriendo. Dando gracias a la vida por haberme dado la posibilidad de andar de nuevo. Casi siempre iba tomado conciencia de mi caminar, mirándome los pies, *“qué ricos son mis pies”*. Yo había tenido complejo de pies feos desde la adolescencia y en ese segundo mis pies eran “ricos” y “extraordinarios” por andar. Todo cambia cuando prestas atención a lo que de verdad importa. Miraba el mar. Respiraba. Ajena a todo lo conseguido. Ahora valoro todo más. Valoro más la vida, el disfrutar, el cuerpo, los procesos cognitivos de la mente, la felicidad, el compartir, la naturaleza, los animales e insectos, las energías, el vivir en calma, el alma, el amor... ahora soy distinta a la que fui. Ni más ni menos, distinta.

En el sur de la península, buscamos rehabilitadores, los cuales estaban en Málaga y Fuengirola. Mi pareja tenía que llevarme en coche, traerme a Estepona y luego irse a trabajar a Marbella o a Málaga. Eran muchos kilómetros. Decidimos irnos a vivir a Fuengirola que hay cercanías. Podía probar ir a rehabilitación yo sola cuando tuviera fuerza. Estaba mejor de energía pero todavía tenía que dormir por la noche 12 horas o más y siesta si no, no era persona: no podía hablar, moverme o pensar. Como ya he dicho, no dormía bien por las noches. Siempre el estado de alerta me despertaba cuando me lograba quedar dormida, como en el hospital. Estuve así muchísimos meses. Además, no podía conducir, pues requería infinidad de procesos cognitivos que yo estaba trabajando con la neuropsicóloga.

Encontramos un piso en Fuengirola al cabo de dos meses. En el tiempo que estuve en Estepona, para mí fue un sinfín de conmoción. Estando en Madrid, mi madre no me dejaba hacer nada de las tareas de la casa. Yo me enfurruñaba con ella, pero cuando volví a mi casa supe por qué lo hacía. No podía desempeñar casi ninguna tarea doméstica. En la capital, me había quitado el cabestrillo del brazo derecho. Aún colgaba un poco de mi tronco y mi mano derecha estaba inutilizable. Se me hacía un mundo: limpiar, cocinar, cortar, poner la lavadora, tender, doblar la ropa, colocar la ropa, poner y quitar las sábanas, barrer, fregar, abrir latas, abrir botes .... Yo soy diestra. Me empecé a poner muy triste y a llorar en soledad, *“suerte que puedo andar”* pensé. Cuando venía Iván de trabajar, a veces me sorprendía sollozando. El quería darme ánimos con las palabras y yo quería sentir empatía. Los dos aprendimos a dejar llorar a nuestra pareja acompañándola, sin decir nada, solamente estando presentes y dando ternura. Un regalo para los dos. Pudimos soltar el malestar para luego cargar nuestros corazones con ilusión por mejorar.

En abril, nos pusimos a hacer la mudanza para el cambio de casa. Una experiencia reveladora. Tarde 1,5 horas en ordenar tres cajones de un escritorio para luego tener que acostarme. La mudanza exige procesos cognitivos superiores, que yo tenía en una pequeña proporción. Tenía que planificar lo que podía hacer o no, lo que era más urgente, lo que tenía que tirar de lo que no, lo que dejaba en mi casa de lo que no,... un agotamiento mental muy rico para las neuronas. Es fenomenal para trabajar la memoria a largo y corto plazo, *“¿en qué caja o bolsa puse las bragas?”*. También pude trabajar la atención y la concentración. Aunque estaba rendida, fue una grata experiencia. A la vez, tiré multitud de cosas. Es muy cierto que

para que entren cosas nuevas en tu vida necesitas desprenderte. En mi familia no se tira NADA. Y yo mamé ese introyecto. Me divertí, me lo pasé en grande tirando, regalando y dando a organizaciones benéficas cosas: *“¿los apuntes de la universidad? a la porra, ¿la cartas de mis ex? a la porra, ¿la ropa que no usaba, los libros que estaban guardando polvo, los adornos, chismes y cosas a las que tenía apego “porque sí”? a la porra...”*. Cuanta ligereza sentí. Cuanta libertad. Tardamos un mes en terminar.

### **Mi curso continuaba**

Paralelamente a mi vida, estaba aprendiendo y mejorando en los talleres de constelaciones. Al segundo taller que fui después de mi accidente, comprobé que hablaba un poco mejor. Estaba más “ágil” al levantarme y sentarme de los cojines de la sala. Podía sutilmente formar algo parecido a una deducción. Todavía no podía hacer hipótesis mientras escuchaba al cliente, pero algo en mi mente se empezaba a despertar. Cuando yo veía una constelación era como si estuviera viendo una película en silencio mental. Nada que ver con antes, que mi mente estaba haciéndose preguntas una y otra vez *“¿Por qué ha escogido a esos representantes?, ¿Cuál es la demanda?, no entiendo nada ¿qué hace?”*. También, por primera vez, hice de representante. Un honor. La mayoría me escogían para hacer de niñ@. Supongo que mi actitud, mi tono y mi forma de hablar con disartria y mi frescura de cría tuvieron algo que ver. Un taller más, aguantó mi energía, siempre respirando y sintiéndome viva.

Antes de mi accidente me llevaba bien con mis compañeros, aunque entre algunos de nosotros no nos relacionábamos. Después algo cambió. Mi circuito neuronal de la vergüenza y del miedo al rechazo se murió en mi accidente. *“¡Que libertad para relacionarme, de vinculación!”*. Comprobé que yo había tenido mucho miedo al rechazo, y que en ese momento de “no miedo”, era facilísimo vincularse. En lugar de esos dos sentimientos, tenía desparpajo y amor. Cualquier persona, fuera del grupo o no, yo sentía amor por ella. Un amor impersonal, como describe Peter, en su libro “El arte de la terapia”. Un amor que yo antes no lo tenía, no lo sentía o no lo “sabía hacer”. Un amor universal, que en palabras de Peter “contempla sus necesidades no satisfechas en el pasado y las apacigua en sí mismo” para dar un amor no manipulativo e impersonal. Después de mi accidente, me relacioné con todos y todos se relacionaron conmigo. Entonces, pude ver y sentir la multitud de energía variada de mis compañeros. Que rico era. Que rico era sentir y no pensar. Que rico era vivir con pasión solamente el ahora. A la vez, todos me hicieron sentir acompañada y ayudada en mis incapacidades.

El segundo año de formación de constelaciones, los talleres eran sobre todo prácticas de los alumnos. Yo le había dicho a Carmen, que esperaría al último taller para probar a hacer mi práctica. Quizás mi hemisferio izquierdo estuviera más despierto y pudiera asociar y a hacer alguna hipótesis. Entre tanto pasaron 2 talleres más. Peter me dijo, en uno de esos días, algo evidente: *“Tienes que despedirte de la Yoli que eras antes, ya no eres la misma ni lo serás”*. Esas palabras me atravesaron como un puñal de acero. Durante 9 meses había luchado sin descanso para ser la misma, por ser la “reina” de mi vida y... no podía. El sentimiento de apego a lo que yo fui, se arrugó como si fuese un papel seda. No podía hacer nada, salvo entrar en el duelo de la que fui y despedirme cuando estuviera preparada.

### **Mi práctica**

Mi grupo y yo llegamos al último taller. *“¡Qué aventura!”*. A paso de caracol, estaba mejor. Podía hacer senderismo suave, podía escuchar un poco de música bajita, podía ir a un restaurante con ruido de fondo, podía leer una página en 4 min, podía tener más movilidad en el hombro derecho,... habían pasado 11 meses.

El sábado 9 de julio del 2016 el taller se abrió con mi práctica. Yo estaba muy nerviosa. Quería poner a prueba mi cerebro. A mí me daba igual que me saliera bien o no. Yo quería comprobar mi memoria, mi atención, mi capacidad de asociar hechos, de deducir o de hacer conjeturas, mi escucha, mi actitud con un paciente, mi sostén de las cuatro pistas (como dicen Peter y Carmen) de una constelación: cliente, representantes, grupo y a mi misma ... Muchas “cosas” enmascarando mucha exigencia propia. Por suerte, una compañera, antes de sentarme como terapeuta me dijo: *“Yolanda, eres un canal. Tú no tienes que hacer nada, tu eres un canal de lo que pasé aquí”*. Cuanta grandeza en sus palabras. La intranquilidad se fue al instante de escuchar ese mensaje.

Me levanté y me dirigí al cojín del terapeuta. Me senté. Miré a mis compañeros uno por uno y cerré los ojos. *“Soy un canal. Soy un canal”* me dije. Cuando abrí los ojos, algo cambio. Una serenidad habitaba en mí. Me conecté con algo más grande. Escogí a mi cliente entre los que levantaron la mano. Escuche la demanda. Escuche a su corazón asustado. Escuche la importancia vital de su petición. Como si yo estuviera hipnotizada, escogí a los representantes y empezamos un sutil baile entre ellos, mi cliente, el grupo y yo. En ocasiones, le preguntaba a mi cliente. Otras, a los representantes. Pero al decir “representante” mi disartria hacía de las suyas. No podía decir correctamente la palabra “representante”, sacándome de mi conexión y llevándome a mi ego por querer hablar bien. Lo notaba de forma evidente, si quería pronunciar aceptablemente, mi enlace con algo superior se desvanecería. Así que, dejé a un lado mi interés de articular de manera precisa. El vals siguió con mucha delicadeza. Casi llegando al final, mi cliente se levantó para entrar en la constelación, siguiendo con el balanceo de la danza. Cuando Carmen dijo que se había acabado el tiempo y para mi cliente estuvo bien, todos nos volvimos a este “plano”. Yo estaba en otro mundo. Recuerdo la respuesta que le di a Carmen cuando me preguntó: *“¿cómo te sientes?”*. *“Mi contestación: “volviendo del trance”*. Estaba realmente sorprendida. No me acordaba de la constelación que acababa de hacer. Los comentarios de mis compañeros, de mi cliente y de Carmen eran fabulosos. Yo empecé a llorar. Llorar por mi Yolanda de antes que pensaba mucho y que tenía pavor con la práctica, Porque me sentí engañada por la sociedad, por la educación y por nuestra cultura. Sentía rabia. *“¡no nos enseñan a conectarnos con el ser, a sentir, a vivir con esa energía superior tan potente de vida!”* Estamos fuera de nosotros mismos. Fuera de nuestra quietud. Siempre pensando en el móvil, en el facebook o en el dinero. Somos como ovejas que siguen al pastor del materialismo y la codicia. Lloré por nosotros, los humanos, que tenemos muchos pajaritos en la cabeza y no le damos importancia a las cosas frágiles y tenues que le dan sentido a nuestra existencia. Lloré porque me tuvo que dar un ictus para que viera el mundo como lo veo ahora.

**Llegando a puerto**



Cierro los ojos, inspiro profundamente, tomo conciencia de mi respiración mientras Carmen nos dice que sigamos su voz. Estamos en el último día del último taller de formación de Constelaciones Familiares de la 1ª promoción en Málaga.

Termino la formación abierta emocionalmente, con facilidad para sentir, para acompañarme. Estoy sin mucha energía, pero fuerte, con autoestima, con el corazón abierto, con ilusión, tranquila, serena y mucho más feliz en mi vida.

Carmen continúa con la visualización con unas palabras parecidas a estas: *“ya estamos llegado al final de nuestro viaje. Hemos recorrido dos años juntos en este barco. Aprendiendo y acompañándonos con estas personas que forman tu grupo”*. Respiro. Se me dispara el corazón. Había tenido un insight. Se me encoge el estomago mientras yo empiezo a visualizar: Me caí. Yo me caí de aquel barco, hace un año, por la borda; sin que ninguno de mis compañeros pudiera hacer nada. No lo sabían. Me caí al mar, haciéndome daño en el lado derecho de mi cuerpo y sin poder pedir gritando auxilio. Lloré. Lloré en esa oscuridad, luchando con mi impotencia y con mi frustración, viendo como el barco se iba sin mí. Tuve que aprender a tener paciencia mientras que una lancha de rescate me llevara al barco otra vez, con mis heridas. Tardó 6 meses. En ese instante, no pude aguantar y lloré. **Mi grupo había sido para mí, mi motor de superación. Mi motor de lucha, de vida y de coraje.** Estaba anhelante por reunirme con ellos y en ese momento, lo estaba. Lo conseguí. Empecé a llorar con el corazón encogido. Lo logré. Carmen, continúa: *“ves el puerto que te vio partir. Poco a poco, con sigilo, vas llegando a él. Los marineros atracan el barco al muelle. Y tú ves a tus familiares que te esperan para darte la bienvenida”*. Yo continúo con mi visualización personal. Llego al puerto con grandeza. Con calma, con aplomo y en silencio. Me dirijo a bajar la rampa del barco. Lentamente. Sintiendo el momento. Con sosiego. De repente veo a Yoli, de hace dos años, con su pelo largo, corriendo, estresada, sin darse cuenta de mi presencia, subiéndose en la rampa. Está pensando en “cosas”. Pasa por mi lado, asustada para iniciar el curso, y yo pienso con una sonrisa cariñosa: *“no sabes lo que te espera”*.

Y así llegué a puerto.

Todos mis compañeros se pusieron de pie para aplaudirme con fervor.

**¡A TODOS Y A CADA UNO DE ELLOS, GRACIAS!**

© Yolanda Domínguez Ballesteros, junio 2017

*Este artículo está dedicado a Peter Bourquin y a Carmen Cortés que fueron mis guías en este proceso. A mi compañero y terapeuta Ángel Saavedra, que las palabras de nuestra terapia de ayer siguen hoy haciendo su camino. Y a MI GRUPO y en especial a GUSTAVO, que me enseñó a coexistir con la enfermedad, a vivir y a morir.*

