

CUANDO EL FINAL ES EL INICIO...

WHEN THE END BECOMES THE BEGINNING...

Resumen / Abstract

Nacer conviviendo con la muerte es algo que marca de por vida. Ahora estoy en paz, aprendiendo del presente, de lo que me han enseñado los niños, experiencias y pacientes. Me he rendido, a la biología que modela mi cuerpo, a la vida y a la muerte. Me he rendido a morir sin saber que me rendía a vivir. Sigo inspirando y expirando aire de manera natural, rítmicamente. Ofrezco una mirada de amor hacia la vida, donde todos nos encontramos y acompañamos.

Being born coexisting with death is something that marks for life. Now I am in peace, learning from the present, from what the children, experiences and patients have taught me. I have surrendered, to the biology that shapes my body, to life and death. I have surrendered to die without knowing that I surrendered to live. I continue inspiring and expiring air naturally, rhythmically. I offer a look of love towards the life, where we all meet and accompany each other.

A día de hoy estoy viva, sigo respirando. Llevo el mismo número de inspiraciones que expiraciones, quizá hay una de diferencia. Ambas se siguen de manera más o menos rítmica y con mayor o menor intensidad. Y al final de todo, llegará un momento en que se igualarán en número, ¡qué equilibrio más perfecto!

Nací vinculada a la muerte de por vida. Y nací a la vida y por la vida. Resulta difícil entender algo tan trascendental para un ser tan joven. Procuras vivir, simplemente. Tu configuración y manera de relacionarte con el mundo cambia continuamente, se construye a cada momento. Yo nací viva. Mi hermano mellizo no. Él acabó antes su camino, en el cuarto mes de gestación aproximadamente. Lo sé. Lo sabemos. No se ha corroborado científicamente, no es necesario. A nivel familiar, el relato cuenta el reposo final de un embarazo y un parto a los ocho meses, un viaje al hospital con nervios y multa de tráfico incluida. Mireia ya estaba aquí.

Mireia ha tenido muchas pesadillas y visiones durante sus primeros años. Mucha sensibilidad cerebral, irritable, demasiada percepción para este mundo. Muchas luces e imágenes nocturnas, fractálicas, de colores y densidades diferentes, que van y vienen; a veces son un poco agobiantes, estremecedoras y a veces cálidas y envolventes, de carácter angelical. Grandes contrastes. De mayor, palabras y frases acuden a la mente de manera espontánea y sacuden el cuerpo justo en momentos de mucha paz física y mental: soy una superviviente, soy una superviviente. No son producto de un sueño, ni de una pesadilla. No. Vienen del interior, con una certeza incuestionable, innata. Algo se despierta también en el cuerpo, rescatando la memoria transmitida por generaciones de células y que va abriéndose a la luz de la conciencia en el momento oportuno. Olas de memorias almacenadas en un cofre maravilloso, mi cuerpo, puente y trampolín entre mundos. Olas, olitas, tsunamis, remansos, contracciones, fuentes de agua, lágrimas de lluvia, de risa... que se viven, respiran y traspasan. También se presentan

imágenes de bebés (fetos) que se abrazan y se despiden con un beso, con mucho amor. Caricias, palabras en el viento, susurros, melodías nocturnas al oído... Es mi verdad.

Durante años he estado conviviendo (o aprendiendo a convivir) con ello. Acompañar y mantenerse en esos momentos fue un gran aprendizaje. He necesitado mi tiempo para integrarlo. Me he dado cuenta que tiendo a buscar habitaciones y casas donde haya luz, ventanales, amplitud de espacio y pocos enredos.

Al mirarlo ahora, desde el momento presente, sonrío y agradezco, estoy en paz. Pero durante años no he querido ver, no he entendido nada. Las capas de mi cebolla iban sucediéndose, a veces aumentando, a veces reduciéndose. La vida siempre propone oportunidades.

De mi abuelo paterno recuerdo cosas entrañables: canciones con versiones tuneadas por él, únicas, que se escapan del cancionero musical popular e incluso de lo ético y políticamente correcto según nuestra visión de hoy, pero que nos parecían tan normales en ese momento (*"punyet, punyet, catot... què hi ha aquí dins?..."*). Y juegos, magia, ilusión. Juegos de manos, de pañuelos, de puños que van alternándose, cruzándose. Levantamos castillos con cartas y construimos caminos y puentes con fichas de dómينو. Mirada entrañable, juguetona, cómplice, de niño. Yo que recuerdo tantas voces y que uso la mía para expresarme y cantar, no recuerdo la suya... pero recuerdo sus manos fuertes y el calor del corazón, la sonrisa que enciende en mí al evocarle. En el coche teníamos una figura, un perro que se enganchaba con una ventosa y movía la cabeza de un lado al otro. Recuerdo esa mirada errante, ese ir y venir de la cabeza mientras mi vista atravesaba el cristal. Sé que nos dirigimos al hospital, que vamos a verle. Y llevo un bolsito azul marino y blanco de plástico, chiquitín, me siento importante. No he cumplido los tres años.

El abuelo Joan morirá en casa después de tres días y noches de agonía. Su nieta Mireia, la más pequeña de todos los nietos en ese momento, entrará y saldrá de la habitación cuando lo sienta. Será la que le cantará y animará en algunos momentos y días de tránsito, le mantendrá todavía conectado a la tierra. Ella no lo recuerda, se lo han dicho posteriormente. En aquel momento, ella estaba presente, solo estaba presente desde su esencia: la alegría, la vida.

Visto desde fuera, otra ausencia, otro silencio, otro sufrimiento, otra despedida.

Visto desde lo laboral, mi profesión como musicoterapeuta ya emergió y se forjó en ese momento.

Visto desde los ojos de un niño que vive el presente y que va creciendo... se vive y comparte tiempo con el abuelo, se devuelve el amor que se ha recibido, nos comunicamos de otra manera...

¡Cuánta sabiduría, cuanta claridad, cuánto juego en el presente de un niño!

El año pasado acompañé a un niño durante unos meses en su casa. Como decía él: "Primero jugar, después cantar". Ya el primer día me regaló una mirada limpia, transparente, que venía de su alma pura. Nos conocimos y reconocimos. Allí se dio la transmisión, acogida y aceptación de su mensaje no verbal, de su situación (un diagnóstico y pronóstico final relativamente cercano). Todo estaba dicho y comprendido en esa mirada fugaz, brillante. Aquí estoy, confirmé. Entonces, dicho esto... solo quedaba descalzarse y jugar. Jugar hasta el último minuto, aprovechando el tiempo que compartíamos. Y allí, en ese comedor, se plasmaba todo: a través de la banda sonora de la guerra de las galaxias (tema al que recurría esos días); el *boomwaker*, el instrumento musical que emulaba la espada láser (él escogía la más larga, la de color rojo)...

A menudo recibía los invitados vestido con su poderosa capa y máscara negra, galáctica. Juegos y batallas musicales que radiografiaban el combate interno entre células; cuentos donde la naturaleza agresiva atacaba el clan de los dinosaurios y donde los pequeños árboles morían; cohetes espaciales que regresaban a las tintineantes estrellas; la voz de mamá y papá acompañando y calmando, los hermanos presentes en el juego siempre que se podía...

Los niños son niños y saben que regresan al origen, a su luz. Los adultos viajamos una etapa con ellos y aprendemos a despedirnos en la medida que podemos, de la mejor manera posible.

Los niños nos muestran los personajes que creamos, que interactúan con el mundo y con otros personajes. Y nos recuerdan que a menudo nos distraemos de la VIDA, de aquello que es y de lo que YO SOY, donde todo reposa en el SOMOS UNO, que acoge y abraza todas sus formas y colores. Y este acoger solo puede ser desde el amor, la aceptación, la paz interna, la felicidad.

Los niños son sabios, grandes maestros que nos abren las páginas del libro de la vida si estamos dispuestos a correr, a leer, a jugar, a bucearnos en ella, a desnudarnos de muchas cosas y capas de cebolla que siguen su danza hasta que la cebolla se convierte en flor.

Como niños hemos escuchado muchas voces, palabras, ritmos y quizá canciones antes de nacer. Nuestra piel ha sido acariciada con más o menos suavidad desde la piel de mamá. Las emociones de su alrededor nos han llegado como si fueran una esponja. La estructura que nos contiene va creciendo dentro de otra estructura, que se sostiene anclada en la tierra. Somos semillas que nacemos de otras semillas.

GRACIAS papá y mamá, *pare i mare*, por regalarme la VIDA. Gracias por acogerme en esta familia y permitirme crecer. Gracias por los hermanos y hermanas que también han sentido la llamada y forman parte de la tribu del alma.

Gracias por la MIRADA.

No resulta fácil mirar el dolor cara a cara, en silencio, desde la serenidad. No resulta fácil permanecer en la vida y seguir caminando cuando sufrimos. Vivimos en una red que viene de lejos, tan antigua como nuestros primeros ancestros y que se teje con hilos de muchos colores, con rectas, curvas, nudos y formas diversas. “La vida sigue y no pide permiso”, me dijeron una vez en una habitación de hospital. Mirar amorosa y compasivamente ese dolor entre todos nos permite levantarnos y seguir. Nos permite volver a reconocernos desde el alma y situarnos de nuevo en el lugar que nos corresponde. A nuestro ritmo, desde el respeto. Nosotros decidimos. Y no estamos solos.

Esto nos permite crecer como personas, familia y sociedad.

Yo he seguido creciendo. Rindiéndome.

Me he rendido a la biología, que ha trazado surcos, arrugas, montes, pecas y valles en mi cuerpo. Me he rendido a las ayudas tecnológicas que me facilitan reconectar con la vista y mi visión de las cosas. Gracias a ellas ahora puedo escribir tranquilamente mientras me calibro de nuevo internamente.

Y me he rendido a la vida y a la muerte que a lo largo de estos años han seguido fielmente acompañándome.

Primero me negué a ver la muerte cuando se me presentaba delante con tantos accidentes “mortales” (salirnos de carretera con el coche, arrollarme a mi y bicicleta por detrás, quedarme

colgada o sufrir caída y pérdida de consciencia esquiando, sentir el ahogo al no tener la fuerza necesaria para dar la vuelta a la piragua en un río de aguas bravas... etcétera, etcétera). Yo seguía con vida y en la vida. Agradecidísima a mi cuerpo que se mantuviera aquí, con las condiciones tan óptimas con las que ha llegado a día de hoy, aunque guardando emociones, sustos y sentimientos mil que han ido apareciendo y desapareciendo como la caja de Pandora en el momento justo y necesario.

Todos llevamos nuestras cicatrices y no siempre son físicas ni visibles. Mi aprendizaje siempre pasa primero por la experiencia del cuerpo. Y éste sigue bailando la vida, aportándome nuevas miradas y oportunidades.

Después la reconocí (la muerte) en visiones, premoniciones, sincronías tecnológicas con muertes de personas cercanas (como la de mi abuela Mercè, la esposa de Joan), acompañando almas durante el sueño de la noche, cantando... mundos que se abren a medida que estamos dispuestos, preparados y entregados a servir desde nuestro ser. De nuevo todo en su orden y tiempo correcto.

Y en paralelo, rindiéndome. Rindiéndome a la muerte, a la música y a la vida. (lo escribo y se me dibuja una sonrisa tan bonita en la cara! Así es).

Fue en un viaje a la India, en medio de un desierto, tumbada en una pequeña colchoneta y rodeada de miles de estrellas, donde ME RENDÍ.

Me rendí a todos los elementos de mi naturaleza: el agua, el fuego, la tierra, el aire y el éter. Todo en ebullición, desordenado, ardiendo de fiebre, sudando a mares, titiritando de frío, respirando y traspirando como podía... y la mirada perdida, errante, como la de ese perro en aquel coche cuando era pequeña.

Me rendí a las visiones y personas que me aparecían, a las cosas no resueltas y que en ese momento, a miles de kilómetros de distancia, podía observar, reconocer, amar... y soltar.

Y sobre todo, me rendí a ese cielo brillante, a la belleza, a ser una estrella más en medio de tantas galaxias, a formar parte de esa melodía de las esferas que viene vibrando desde la eternidad. Me rendí a morir.

Me rendí a morir sin saber que me rendía a vivir. Con toda su intensidad y magnitud, con toda mi responsabilidad, con todo mi compromiso con la vida. Con toda mi música. Con el máximo amor.

Los animales y los seres del desierto vinieron a buscarme y me acompañaron de vuelta a la vida. Los médicos y su medicina tradicional me cuidaron después. Y empecé a caminar de nuevo a pleno corazón. Renovada. El camino seguía abriéndose ante mí, solo era cuestión de seguirlo.

La naturaleza es muy importante para mí. Sentirla cerca, pisarla, respirarla, admirarla. Escuchar el canto de los pájaros, el latido del árbol, zambullirme en el mar, el ladrido del perro, la pisada al caminar... Volver a la naturaleza, rodearse de ella.

Un día apareció una mariposa volando. Era verano, mediodía. Yo estaba rascando la guitarra en un comedor con grandes ventanales, mucha luz y una panorámica que abarcaba mar y montaña. Ella revoloteaba a mi alrededor y se posaba en mi mano. Le canté, le hablé, la miré. Reconocí en ella a la oruga que se ha convertido en crisálida y ha volado como mariposa. Asocié (después) a mis seres queridos, espíritus de la naturaleza y guías que siguen acompañándome. Le agradecí su presencia y voló. Yo me levanté, cerré mi mochila y volé. Volé hacia Inglaterra, a mi primer

congreso internacional de musicoterapia. Atendí la llamada: una semana entera aprendiendo de los musicoterapeutas especializados en oncología y cuidados paliativos. La red seguía bailando, incorporando nuevos colores, nuevas personas, nuevos amigos. La semilla que había sido plantada hacía años encontraba tierra fértil para crecer. Semilla de vida, semilla de ilusión.

La tribu del alma, la amistad, el buen hacer, la rigurosidad, el encuentro, el compromiso, el estudio, las sesiones... forjan proyectos y trabajos que permiten vivir y seguir acompañando personas y procesos.

(por cierto, desde ese "morir" mío en la India, no he vuelto a tener accidentes "mortales", solo experiencias vitales).

Fluir. Seguir fluyendo. Seguir abriendo la mirada y ver más allá de lo aparente, de lo que se presenta a primera vista. Para esto, mi agradecimiento más sincero a todos los compañeros y compañeras de las unidades hospitalarias (oncología, pediatría y sobre todo cuidados paliativos) con quienes he compartido y me han enseñado y siguen enseñando. Mirada compasiva hacia la persona que tienen delante. Mirada más allá de la persona, del cuerpo, de su biología, su biografía... horas de trabajo y dedicación comprometida, nacida de una vocación muy humana: cuidar al otro.

Una mirada más allá, que a la vez nos devuelve la mirada hacia el aquí, el acá de nosotros mismos, como un espejo.

Y para esto están los mejores maestros, las personas, en todas sus dimensiones, presencias y apariencias, con toda su conciencia. Están aquí. Estamos aquí. SOMOS UNO, en resonancia.

En el momento presente, invierno, la muerte de la naturaleza esconde un cálido latido apenas visible pero por todos reconocible: la VIDA. La semilla enterrada se nutre a través de la MADRE Tierra, nace, brota, crece y se expande. Llegado el momento, vuelve a la tierra, se cobija en ella, descansa, duerme. Y cuando las condiciones vuelven a ser óptimas, en todos los sentidos y sentimientos, vuelve el milagro, vuelve el misterio, el DESPERTAR.

Despertar a la vida, despertar al amor. AMOR INCONDICIONAL.

Cuánto más reconozco un ciclo en mí, más acepto y me conecto con el ciclo de la vida, más respondo desde esa sabiduría innata y universal. Cuánto más suelto (expectativas, miedos, vínculos con lazos que no son de amor verdadero...), más me siento sostenida y acompañada por la vida, la abundancia. La alegría corre por mis venas y mi voz expande más armónicos, llegando a otras personas que se abren a nuevas vibraciones de alta frecuencia.

Cuánto más abrazo mi miedo, tristeza, orgullo, inseguridad, prepotencia, pero también la confianza, la alegría, el abrazo, el amor... más cerca me siento del otro. Nuestras miradas, gestos, silencios, palabras, sonrisas o lágrimas se vuelven cómplices, auténticos. PRESENCIA y ESENCIA.

Y durante este rato, de tanto movimiento y experiencia compartida, he seguido inspirando y expirando aire de manera natural, en la misma proporción, el mismo orden alternativo; he seguido contrayendo y distendiendo el corazón. En definitiva, he seguido viviendo y muriendo al mismo tiempo. Desde la conciencia y la voluntad de seguir abriéndome, rindiéndome, aceptando, agradeciendo y sirviendo a la VIDA, que nos UNE A TODOS.

Y desde aquí, ¡¡¡GRACIAS!!!

Gracias por todas las experiencias vividas, sin excepción. Gracias por permitirme llegar hasta aquí y expresarme desde lo que soy. Gracias por vuestro tiempo de lectura. Y gracias por dejaros sentir lo que nazca a partir de aquí. Porque ya formáis parte de la red y entre todos cambiamos y nos transformamos.

PS. (o coda, musical): No puedo acabar este escrito sin hacer una pequeña-gran-enorme mención a las personas, a los pacientes y sus familias que durante tantos años me han acompañado, facilitando mi aprendizaje, modelación y cambio.

Vosotros, vosotras, habéis ido apareciendo a medida que yo estaba preparada, abriéndome a la posibilidad de conocer, investigar y conocerme. Desde el pie de cama, habéis sido mi espejo, reflejo y guía en ese caminar. Me habéis permitido ser testigo de tantas anécdotas, historias, músicas, canciones, anhelos, abrazos, confesiones, discusiones, perdones, reconciliaciones, muertes y nacimientos... No hay palabras para tanto regalo. Me emocionáis y conmovéis.

Todas estas personas estáis aquí presentes ahora. Me habéis acompañado mientras escribía. Os sentía presentes, inspirando, fluyendo conmigo, envolviéndome en una cúpula de luz.

Durante este rato, ha venido a menudo la palabra “DESPIÉRTAME”. Es el título de una canción que una persona, un paciente, me pidió una vez que le pusiera. A través de su dedo índice, con el que se comunicaba con el mundo, y su mirada tan viva. Despiértame. Me impactó. En este juego de aprendizajes y espejos, ¿quién despierta a quién? ¿Quién está más vivo / muerto? ¿A qué nacemos y a qué despertamos?

Voy acabando. El texto está llegando a su final, como todo. Me resulta más fácil sentirlo y vivirlo en una habitación, en el directo compartido. Cuando estás acompañando a alguien al “final de su vida”, con todo su significado, desde toda tu presencia, desde el vaciarte y saberse uno con el otro, con todo tu ser y el máximo amor, serenidad y paz posible... ocurre algo maravilloso: a menudo una voz muy suave se activa y empieza a enumerar algo en cuenta atrás:

3....2.....1....

Las primeras veces no sabes muy bien qué es, hasta que reconoces que son respiraciones, tiempo que queda, tiempo por vivir todavía. ¡Qué grande que es la vida, que nos avisa! Aprovechémoslo, vivámosla todavía. Es vida. Hay respiraciones que se toman su tiempo, que son muy largas. Permiten seguir poniendo orden y paz, para acompañar a todos lo que allí estamos y para acabar de decir esas palabras tan sencillas que ayudan tanto: “gracias, te quiero, te doy permiso...”. Y como los niños, que sabiendo que les queda un minuto para salir de casa, deciden coger el patinete y ponerse a jugar, porque todavía hay tiempo... “Primero jugar, después cantar”, me recuerda el pequeño valiente. Cantar... tocar.... bailar.... o silencio. Cuántas personas no se han marchado acompañados por músicas que animan a moverse, a elevarse, en forma de espiral, en balanceo, en vals... los dedos se deslizan por el arpa hacia las cuerdas más agudas, en sincronía con aquello que cambia de estado. Y después ese silencio que lo entiende, acoge e integra todo desde la paz del corazón.

El trabajo está hecho, la semilla plantada, todo es perfecto.

Que seas feliz en aquello que decidas vivir.

Gracias

... 0.