

DESAFINADAS:

40 relatos sobre el mandato de
la felicidad

Bet Font

Haikus de Antonio Gamero



TÍTULO: *Desafinadas*
40 relatos sobre el mandato de la felicidad

AUTORA: *Bet Font*©, 2024

AUTOR DE LOS HAIKUS: *Antonio Gamero*©, 2024

COMPOSICIÓN: *Vanesa Hernández - Calibri, cuerpo 11*

ILUSTRACIÓN Y DISEÑO CUBIERTA: *Susana Soto*©

ILUSTRACIÓN BAMBÚ: *Cristina Domínguez*©

FOTOGRAFÍAS: *Bet Font y Oriol Cortadellas*©

1ª EDICIÓN: *marzo 2024*

ISBN: *978-84-10173-13-2*

DEPÓSITO LEGAL: *B 5043-2024*

HAKABOOKS

08201 Sabadell - Barcelona

+34 680 457 788

www.hakabooks.com

editor@hakabooks.com

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley y bajo los apercibimientos legalmente previstos, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier forma de cesión de la obra sin autorización escrita de los titulares del copyright.

Todos los derechos reservados.

INDICE

Prólogo por Mario Salvador	11
Mis desafines y yo	15
Arranque desafinado	25
1- Gallina	31
2- La certeza de la incerteza	35
3- El colorido afectivo de las fobias	39
4- Esperando que el olmo dé peras	43
5- Y así todo acabará	47
6- Avisos de la ira	51
7- Que cada uno cargue con sus cruces	55
8- A miles de millas de tus zapatos	57
9- Ajamonar la duda	61
10- Ansiedad: sobre el caos y el desparrame	65
11- Ojalá no nos pongamos estrictos	71
12- La seguridad para los aviones	75
13- Ni más ni menos	79
14- La decepción que se amontona en mi lomo	83
15- Cuando proteger debilita	87
16- ¿Vosotros también lo sabíais?	91
17- Permitirnos la tristeza	95
18- Huellas de Lolás	99

19- El buñuelo ideal	103
20- La altura del listón	107
21- Pisco Sour	111
22- Otras bandas sonoras	115
23- Un ciprés llamado Benito	119
24- Vergüenza	125
25- Mentir para decir la verdad	131
26- Utilidad de la culpa	137
27- Habitar un mundo angosto	141
28- ¿Bailas?	147
29- Malabares con flores	153
30- Excusas encorsetadas	157
31- Cuando nada funciona un poco de Cochayuyo	163
32- Pájaros y boñigas en el camino	167
33- Determinación sostenible	171
34- La falta de lealtad	175
35- Metacuriosidad	181
36- Arropados por el dolor	185
37- Celos: desapegándose del desapego	189
38- Lo importante es el sofrito	193
39- Crear para creer	197
40- La eternidad en lo efímero	203
Epílogo al Placebo Plus	207
Agradecimientos	213

A mis amigas, las que luchan por lo cotidiano, que es grande, aunque parezca pequeñito, las que están y pueden pararse a mirarte a los ojos. Infinitas. Las que me hicieron compañía cuando la necesité. Gracias a ellas sigo aquí. Yo también creo en vosotras, sí, sí, vaya panda de lobitas.

A Víctor, Maya y Walter, por su amor y por su divergencia.

PRÓLOGO

Conozco a Bet desde hace unos años de nuestros programas de formación en psicoterapia. Siempre curiosa, comprometida e implicada en la comprensión de la realidad humana y en cómo ayudar a los demás a mirar de frente y salir de sus dificultades. La observo deseosa de aprender, de profundizar en el saber, de entrega en desentrañar la maraña del sufrimiento humano. Es un honor que me haya pedido escribir el prólogo de este, su primer libro.

Con un estilo literario fresco, grácil y pleno de imágenes literarias, y a partir de su experiencia personal y como psicoterapeuta, nos lleva a recorrer un amplio rango de experiencias vitales para extraer las esencias de la condición humana. Cubre en sus relatos cortos situaciones en las que en un momento u otro todos hemos podido estar, en alguna medida. En ellos nos va mostrando los dilemas emocionales de los personajes o el afrontamiento de desafíos vitales, enfocándonos bien en una enseñanza para su más adecuado manejo o más fácil aceptación o conduciéndonos a una nueva alternativa que estimule nuestro crecimiento y reflexión (¿llegará el día en que la oportunidad de elegir tome el relevo a la de reaccionar?). No nos deja nunca en la reflexión estéril, pero sí en una dirección hacia la vida y la salud. En un mundo que se pretende cada vez más normatizado y estandarizado por un pensamiento único y la adscripción a ideologías de todo tipo este libro es un canto a volver a mirar la vida como un campo de aprendizaje y crecimiento para trascender nuestro sufrimiento y elevar nuestra condición.

El libro enseña la importancia de vivir la riqueza de lo efímero, de asumir que todo es impermanente y aún así -o por ello- gozar del momento, sin aferrarse a perpetuarlo. Tantas veces vivimos anhelando lo que tuvimos o lo que no tuvimos que nos perdemos la perla que lo vivido tiene para enseñarnos a ser más conscientes de cada momento, de cada aprendizaje. Y todo ello para despertar a un sentido más pleno, más duradero del significado de nuestra existencia, un camino a la eudaimonía como el bien y el estado de felicidad más elevado para los seres humanos. Bet nos enseña a partir de experiencias, de lo mundano, a pensar y a cuidarnos en el sentido más profundo. Con su estilo literario, rico en figuras y los haikus que encabezan cada pequeño relato Bet va desentrañando tramas emocionales a partir de historias de vida de los personajes que pueblan este libro. El lector irá extrayendo sabias enseñanzas que estimulan el desarrollo de nuestra inteligencia emocional sobre como reconciliarse con su vida, como aceptar el lado doloroso, así como acercarse a una visión serena y más armónica al asumir las cosas como son: desde las emociones que nos afligen a la visión adulta y madura de las relaciones con los demás, con nuestra familia. Lo hace de manera amable, ilustradora y a la vez nada dogmática. Desde esta visión de los desafíos de lo cotidiano también nos aboca a una dimensión espiritual de la existencia: a partir de la aceptación de las circunstancias y vivencias, y a veces de la impotencia de manejar la vida nos rendimos a lo que es y desde ello trascender nuestras limitaciones.

Bet no alimenta el pensamiento fácil ni la visión new age de la vida, por el contrario, nos invita a no asumir fatuamente una ideología del 'todo es posible si te lo propones' basada en un optimismo insensato y facilón. Nos reta a mirar el dolor y el malestar de frente, con mirada aguda y a la vez productiva. La lectura del libro estimula la curiosidad y el pensamiento divergente. Hace tiempo me leí *Breve*

tratado sobre la estupidez humana de Ricardo Moreno, entonces me pareció -y me sigue pareciendo- un libro inteligente y agudo para despertar de nuestra adhesión al pensamiento único y monolítico que nos quiere fagocitar. Este libro, con un estilo completamente diferente nos reta asimismo a despertar del pensamiento acrítico y barato en el que nuestra cultura nos ha empujado a vivir. Y lo hace de forma inspiradora y asequible, a la vez que poética. Para nuestra vuelta a nosotros mismos hemos de desarrollar nuestro pensamiento reflexivo sobre que nos ha llevado a los resultados que cosechamos en nuestra vida, hemos de cultivar un pensamiento sanamente irreverente con las enfermedades y normas de nuestra cultura, estas en las que todos vivimos sin darnos suficiente cuenta porque hemos nacido y crecido en ellas, como si fuesen algo normal e inherente a la vida. A lo largo de los siglos los seres humanos hemos ido construyendo un cúmulo de supuestos culturales que muchas veces han dejado de estar al servicio del bienestar de la persona para ayudar al crecimiento del sistema implicando la depredación del propio humano. Nos hemos desconectado de nosotros mismos creando y viviendo en una cultura alienante que no nos cuestionamos, hemos normalizado lo que no es normal. Este libro es una invitación a ver la vida en su dimensión más mundanamente humana y a la vez más elevadamente humana a partir de la aceptación de nuestras propias limitaciones.

Animo al lector a degustar cada relato y cada haiku con un propósito de desentrañar el jugo de cada enseñanza y de cada cuestionamiento al que Bet nos aboca.

Mario C. Salvador

Autor de *Más Allá del Yo* y de *¿Quién Soy?*

Psicoterapeuta y cofundador del Modelo Aleceia de Psicoterapia Integradora del trauma

MIS DESAFINES Y YO

Hace mucho tiempo que mis desafines comenzaron, no recuerdo cómo. Recuerdo, eso sí, sentirme confusa respecto a mí misma antes de empezar a entenderme con entereza en mi contexto. O en mis contextos. En los contextos donde mi verdad crecía, los que me convirtieron en quien soy y los que me ayudan a definirme en profundidad.

De pequeña quería ser saltimbanqui o trapecista pero no me dejaron. No había tiempo para volteretas. Había que estudiar, tender la colada, ayudar en el despacho de mi padre, fregarlo cada finde, acabar los deberes, hacer la cena o lavar los platos. El día no daba tanto de sí. Querían que estudiara derecho: mi camino estaba trazado con precisión. Era empollona, menos en mates y química. Lo más importante era estudiar, y no saltarse ninguna obligación. Daba igual lo que te gustase. Si sacabas un cinco con cinco porque no sentías química hacía la química tenías un problema y había que ir a repaso todo el verano a los Jesuitas de Caspe para alcanzar un notable. Daba igual si lo que te atraía era dar volteretas, leer historias, ser amiga de tus amigas y preocuparte por Nicaragua. Lo que había que hacer era estudiar, ir a una escuela *top* donde también pudieses cursar derecho (en lugar del instituto que te hubiese gustado con tus amigos de toda la vida) y, luego, ya lidiarías con la justicia. ¿No es la misión de la abogacía? Se dice que convivir con injusticias en la familia puede encaminarte a estudiar derecho;

pero en mis carnes fue más intenso el dolor por la incomprensión que por la injusticia. El anhelo de mayor tolerancia en la familia me debió de llevar a estudiar terapia familiar y a trabajar con familias.

Disfruto de mi profesión de terapeuta, lo mismo que de mi familia creada, de mis estudios y de la diversidad que fundamenta el recorrido que elegí. Ojo, no el que creyeron poder elegir por mí. He sufrido bastante en mi familia de origen, hice muchísima terapia para poder ocuparme de mis cometidos, reconciliándome con lo que pude, aprendiendo a sobrellevarla tal y como es. Pero una parte de mi estuvo en las catacumbas y debió de aprender el camino de vuelta para volver antes de encontrar la salida.

Hay dos fieras dentro de mí. Cuando me invaden creo a las dos por igual.

Una me cuenta que el mundo es un lugar habitable y que la esperanza es convincente. La otra juraría que la misma esperanza es una enfermedad que apesta. Insolente.

Una muere de sed y de frío (¿dónde está el agua y el fuego?); la otra derrocha energía. Para una el mundo va demasiado rápido y dan ganas de apearse de él como de un vagón meado; para la otra es un viaje lleno de oportunidades que no pueden desaprovecharse y por dentro no para de cantar como Ismael Serrano “vértigo que el mundo pare, que corto se me hace el viaje”.

La catastrofista denuncia el atolondramiento de tanta pantalla, el mal del mundo, las montañas de móviles en los vertederos africanos y el derroche masivo (el agua se va a agotar y el planeta va a reventar), mientras que la entusiasta se regodea visitando cualquier exposición, ni que sea de berenjenas encurtidas o dinosaurios de la Patagonia.

La triste lleva los mismos aretes deslustrados durante dos meses y la luminosa se enreda a seleccionar cada mañana el collar o los alimentos que combinen con el día del mes como si se tratara de una ofrenda para invocar esmero a las deidades de la lluvia. Ya lo tiene esto, desde ahí arriba, desde la lucidez, cualquier detalle tiene un significado tajante: la punta de unos zapatos puede ser amenazadora y la sonoridad de un nombre puede ser un oasis. Los zapatos, los pájaros, los nombres, mis “*muertis*” (mis personas queridas que ya no están aquí): todos pueden ser portadores de mensajes claros y convincentes. Cuando estoy abajo, en cambio, los mensajes son confusos, contienen demasiado ruido para ser descifrados.

La apagada duda de todo, de qué comer, de si acudir a una cita con la gente más maja. La que se alarma rechaza el consumo, se entregaría a lo inmaterial, pero la vitalista adora la carne y el vino rojos, porque es un deleite comer y beber; todo lo cataría y todo lo gastaría. Y todo lo haría no vaya a ser que se le acabe la vida y no se haya tirado en parapente o haya volado en helicóptero o *croqueteado* por las dunas de Namibia.

La que tarda en apañar las maletas o la cena preferiría no salir de su cueva, pero a la otra jamás se le caería la casa encima porque si no sale a entrenar muere, porque se patea los “*panots*” de su ciudad y mientras anda que te anda o rueda que te rueda, el universo le manda señales a través de una canción, de un trepa-troncos o de un anuncio con los colores que tienen que abanderar la carátula de este libro.

Una imagina peligros, catástrofes, accidentes que podrían ocurrir si lo que se tambalea empeorase. Luego sufre al haber sufrido porque no rindió “suficiente”; la otra goza del milagro de las mentes ajenas, de la propia, quiere hablar de casi todo, escuchar, leer, husmear y mariposear. No sea que el mundo llegue a su fin.

A una parte le pueden las ganas de jugar, de estar en el meollo, de bailar: quiere que seamos buenas personas, que pensemos bonito, que le sonriamos a cada célula de los demás, por más que lloren, ríen, gruñen o se enojen. Que nadie tenga que vivir bajo un puente, que todos podamos crecer. Si le entra la fatiga es por exceso de belleza y compasión: necesita parar un poquito. Porque hasta los estornudos son demasiado contundentes o ruidosos para su tamaño. En cambio, la otra, lidia con su impulso de desaparecer por el esfuerzo que supone la ansiedad de estar. De convivir sin humanidad, de cargar con injusticias que ofenden al mundo como comunidad. De sobrevivir entre sonidos irritantes, horarios estrictos, hambre de calma. De preguntarse “¿en serio que lo más importante es aparentar y que tanto vendes tanto vales?”.

A veces gana la parte que se avergüenza y otras la que se pintaría la cara con barro y pigmentos ocres, la que saldría a cazar o a luchar por una causa justa. Cuando está activa *doña coloritos* sobran propuestas, encuentros y stickers con corazones, gorros de ganchillo o rollitos vietnamitas. Entonces estoy que me debe subir la dopamina hasta el punto de tener alucinaciones. Ser antena con patas y andar con los canales de recepción amplificadas te consume las pilas. Necesitas apagarte y echarte un ratito a dormir. Es extasiante descansar pocas horas, cerca de una libreta o unas bambas: a punto de saltar de la cama o del sillón para recuperar el tiempo perdido. Cuando estás con gente disimulas lo que puedes la chaladura, para dejarles dormir.

Entre estas dos partes, hay pausas, sí, períodos más normalitos, eutímicos les llaman, de cierta calma, pero hay más blancos y negros, más polaridad que pausa.

Desde arriba no me da por conectar con la espada de Damocles y cuando llega el bajón todavía es más arrasador porque no avisó.

Aquella mañana de febrero de 2023 me revolvía en el ahogo, estaba sumida en el mayor *pandemónium* entre los anteriores períodos de depresión que había vivido, y en el más largo. Creo que iba a ver a mi madre a la residencia, o había ido. Notaba un cortocircuito con mi hija, aunque la quisiera con toda mi alma. Tenía un montón de responsabilidades que me pesaban, de líos por desliar, que me agotaban. Parecían no tener final. No veía más allá del desaliento. No comprendía el interés por la inmortalidad. La vida era demasiado larga y estaba segura de que la mejor parte ya había quedado atrás (mi lado catastrofista así lo veía en febrero). El metro estaba a punto de llegar y yo solo quería desaparecer debajo, aunque me pareciese feo y poco decoroso quedar aplastada. Y a mí la estética me importa. Y me importa mucho. No la estética de los cánones que nos hacen sufrir sino la estética de que no puedo remediar extasiarme ante detalles sublimes con los que topo (como cuando mis cuñados ponen bandejitas con sabrosuras, jarrones diminutos, o poemas sobre los platos de Navidad y a mí me da el jamacuco). En fin, que me parecía, en mi desespero, que quedar aplastada justo en el extremo del andén y pasada la hora punta sería menos feo o molesto para los demás. Aplastada por la rutina ya lo estaba. Del aplastamiento interior solo me nacía el hacerlo extensivo a cada átomo. Lloraba. Venía a mí la letra de Fito Páez, la de “Ya no queda un corazón donde refugiarnos de nosotros mismos”. Y en la prisión de la angustia no había colores. La esperanza es esperanza pero yo no la reconocía. O no recordaba nada de lo que sabía sobre ella. Recuerdo que en ese momento me parecía una farsa hasta mi maternidad o mi trabajo. ¿Cómo podía serle de ayuda a nadie si no podía ni conmigo misma conmigo misma? Las apariencias requerían demasiado esfuerzo. No es que quisiera morir, sino que necesitaba terminar con el dolor. En un momento el sufrimiento desaparecería.

Los pensamientos pesimistas se atropellaban. La nostalgia de ser impúdica. Ya habrán pasado los mejores polvos, pensaba mientras repasaba sus bandas sonoras: la primera vez sonaba *Hotel California*, la más cósmica un allegretto de Schubert, la más orgiástica *Lobo hombre en París*, la más ansiada *Cada noche sin tí* de Las Flores del Mal, encarnada por el timbre de la madrugada; la más tierna Extremoduro, la más bonita empezó al bailar enredada con *What a wonderful world*, la más surrealista la del silencio del gozo contenido y el susurro de “para, cabrón, que se nos va a notar”...

Ya no podemos pedir la luna, ni hacer pequeñas revoluciones como en las tiendas del 07. E insistía: “Ya no queda un corazón donde refugiarnos de nosotros mismos”. Solo queda dolor de espalda. Y mucha faena. Seguían amontonándose en mi cabeza nefastas ideas como palomitas quemadas. Y retales de canciones: “¿Qué haré cuando te busque en la clase y el eco me responda al llamarte?”.

Entonces noté la vibración del teléfono. Entraba un wasap de la Rosi felicitando a una amiga del barrio, o a su hijo, no recuerdo bien, pero era un mensaje en modo aquí estamos, somos tus amigas, las del parque. Y, de repente, ese mensaje aparentemente inocuo con emoticonas de caritas con besitos me paralizó porque me pareció tan contundente como los gestos o las palabras que ocurren antes de morir. Sentí que estaba ella ahí, al otro lado del andén, ella, la Rosi, simbolizando la fuerza de la unión, el Egregor, las personas que amaba, lo que fuera que apreciara de la vida.

Atisbo de la esperanza perdida.

Sentí que había alguien sobre el horizonte de esa vía. Que estábamos nosotras y nosotros. Que me rescataban los vínculos. Estaba Rosi, que podía ser cualquiera, pero no podía ser cualquiera,

porque era ella, la diosa de la empatía. La que responde cuando las demás andamos distraídas, la que nos reconforta con su sonrisa amable. Y noté una brizna de alivio. Allí estábamos nosotras ofreciéndonos un oído, una señal, un espejo. Donde los hombres se quedan tantas veces negando, comiendo pipas, atrincherados en el humor, siguiendo la trayectoria de una pelota por más que caigan chuzos de punta; allí las mujeres solemos mirarnos, estar pendientes, hacernos un guiño. Por eso cuando Rosi mandó su wa con caritas a mí me llegó el mensaje de una legión.

Una conexión me llevo a otra conexión. Allí en el andén del metro me acordé de mis hijos y mi familia, vi sus caras lindas, una por una, el cuello de mi hija (que es de la abuela Isabel) y allí empecé a experimentar un trance. Pensé en el obstetra cuando llegué al hospital de nueve meses y le dije que no sentía los movimientos de mi hijo dentro de mí. Cuando tras la exploración y la prueba de las correas verificó que llevaba cuatro vueltas de cordón alrededor de su cuello y me soltó compungido: “Hay que ir rápido. No sé si lo vamos a salvar”. Y yo que le dije: “No. Lo salvas”. Y me hizo pasar al quirófano y vi a cinco corriendo mientras yo ya temblaba. Pero antes le dije: “Lo salvas”. Y vaya si lo salvó, y luego llegó mi cuñada con su sabiduría de enfermera de neonatos de varias vidas y lo acabó de salvar. Y luego se salvó él mismo, y su determinación, porque igual no pudo elegir cuándo ni cómo nacía, pero sí estaba dispuesto a escoger cómo hacer las cosas, siempre, vaya que sí lo está, y a que le escuchen como es debido. Y allí en el metro estaban Rosi, mis hijos, mi pareja, mis padres, la abuela Isabelona, el Dr. Armengol, la legión, el Egregor... Y entonces me dije lo mismo que le respondí al médico catorce años atrás: “No. Lo salvas”, esto lo salvas.

Y no sé cómo me lo creí. Pensé esto lo salvas.

Y ya no pude hacerlo.

Y me llegó un soplo de confianza que me cambió la banda sonora, y no la recuerdo porque estaba muy ida, pero podría ser algo así como: “Me hablas al oído y todo tiene otro sentido, Agapimú”.

Y desde entonces llevé la pena conmigo un tiempo. Cuatro meses más, diez en total, que se me hicieron eternos. Sobre todo, cuando iba salpimentada con ansiedad.

Y luego volvió el entusiasmo que me caracteriza.

Y sé que tengo que convivir, como la mayoría, con aquello que me entristece, me enfada o me llena. Ahora lo sé aún más. No soy amiga de las etiquetas, aunque a veces nos ayuden son etiquetas, pero trato de aliarme con los altibajos, con lo que llaman bipolaridad, aunque sea de la II b, de la de sequía y recortes. También con los cambios de los demás. Puedo ascender al entusiasmo, y puedo *bajonearme*. Pero desde entonces pongo más atención en todo lo que pueda hacer que el *subibaja* sea más llevadero para mí y para los míos. Y no sería yo si no intentase primero mitigarlo con remedios naturales y alimentos: hasta donde me ha parecido razonable he criado a mis hijos con jarabe de cebolla para la tos y de tomillo para la tripa. Y donde no llego yo también dejo gustosa que me ayuden: mi doctora (que antes de saber que era lo más ya la quise por llamarse Remedios), mi psiquiatra Montse, mi amiga Mercè (también médica), mi terapeuta que es mucha Mercè aunque vaya de humilde y mi peluquero, Paco, que me corta estos pelos y me invita a polémicas encantadoras desde hace la friolera de veintitantos. Y así voy dando guerra, con pinturas ocres o con el disfraz de pasar desapercibida.

Tal vez no soy saltimbanqui, pero elijo dar unas cuantas volteretas y ser un poco yoghi. En *Adho muckha svasanasana* me

siento en casa y a la vez soy casa. También en pichón, en *Bakasana* todavía no. Y elijo crear cosas de colores con mis manos. Hasta los platos: la comida de colores regala más plenitud a los comensales. Valoro lo que no tuve. Valoro la diversidad. Valoro lo que no fue cuidado en mi familia de origen. Por eso mi casa huele a neurodivergencia.

Y por eso canto la de Zenet: “Y jugar a vivir y jugarse la vida y volver a morir por las causas perdidas”.

Mis relatos querrían ser un bambú en el camino, flexible, con su doblarse sin luchar contra el viento que le ayuda a resistir. Un bambú con cartelitos en tinta negra y plumilla que recuerden y normalicen el sufrimiento cotidiano que nos acompaña y nuestra fuerza para desafiarlo. Estamos aquí, en nuestras vidas desafinadas, para compartir nuestros desafines, para vivir desafinadas y desafinados, pero con corazón, como en la canción de Jobim y Mendonça. Para que en este desafinado mundo el Serrat de antaño responda que “De vez en cuando la vida afina con el pincel, se nos eriza la piel, y faltan palabras...”. Para rendirnos a nuestra vulnerabilidad, que es lo más valiente que nos tocará hacer en la vida y frente a la muerte.

