

Universidad Andina Simón Bolívar

Sede Ecuador

Área de Letras y Estudios Culturales

Maestría de Investigación en Literatura

Mención en Escritura Creativa

La casa rota

María Cecilia Miranda Garcés

Tutora: Cristina Soledad Burneo Salazar

Quito, 2024

Trabajo almacenado en el Repositorio Institucional UASB-DIGITAL con licencia Creative Commons 4.0 Internacional		
	Reconocimiento de créditos de la obra	
	No comercial	
	Sin obras derivadas	
Para usar esta obra, deben respetarse los términos de esta licencia		

Cláusula de cesión de derecho de publicación

Yo, María Cecilia Miranda Garcés, autora de la tesis intitulada “La casa rota”, mediante el presente documento dejo constancia de que la obra es de mi exclusiva autoría y producción, que la he elaborado para cumplir con uno de los requisitos previos para la obtención del título de Magíster en Literatura, Mención en Escritura Creativa en la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador.

1. Cedó a la Universidad Andina Simón Bolívar, Sede Ecuador, los derechos exclusivos de reproducción, comunicación pública, distribución y divulgación, durante 36 meses a partir de mi graduación, pudiendo por lo tanto la Universidad, utilizar y usar esta obra por cualquier medio conocido o por conocer, siempre y cuando no se lo haga para obtener beneficio económico. Esta autorización incluye la reproducción total o parcial en los formatos virtual, electrónico, digital, óptico, como usos en red local y en internet.
2. Declaro que, en caso de presentarse cualquier reclamación de parte de terceros respecto de los derechos de autor/a de la obra antes referida, yo asumiré toda responsabilidad frente a terceros y a la Universidad.
3. En esta fecha entrego a la Secretaría General, el ejemplar respectivo y sus anexos en formato impreso y digital o electrónico.

7 de agosto de 2024

Firma: _____

Resumen

El objetivo de este proyecto fue la escritura de una colección de ensayos sobre la experiencia de la enfermedad y la posibilidad de reenfocar concepciones y relatos acerca del cuerpo. Se partió de la idea de que la enfermedad deshace la percepción de mecanicidad corporal; supone una consciencia que delinea extremidades y órganos internos; y que indica con mayor claridad la existencia de ciclos automáticos como la respiración o el pulso cardíaco. *La casa rota* invita a considerar a la enfermedad como una realidad sensorial reveladora y también a cuestionar la separación indiscutida entre salud y malestar. Aborda temas como la convalecencia, el cuidado y prácticas que resisten la dualidad mente-cuerpo como la meditación. El título alude a una pérdida de protección y, en ese sentido, está conectado con la idea de vivir en un país como Ecuador, donde, sin los suficientes recursos, existen pocas garantías para regresar a una homeostasis mínima, es decir, de recuperar un conjunto de condiciones básicas para mantener la autorregulación de un organismo. El resultado de este ejercicio fueron ensayos fragmentarios que se nutren de un archivo y cuestionan los símbolos para significar el cuerpo enfermo y sano. Están situados en un tiempo de acceso generalizado a la tecnología móvil y, a la vez, abren perspectivas desde segmentos: una córnea, la sangre o el tramo final de un intestino.

Palabras clave: ensayo literario, fragmentación, enfermedad, cuerpo, dolor

A mi familia.

Agradecimientos

Quiero agradecer a mi tutora Cristina Burneo Salazar por el acompañamiento atento y los comentarios rigurosos. Agradezco a mis profesores y compañeros de maestría por las discusiones estimulantes y las lecturas críticas. A mi madre Lourdes por las historias, la escucha atenta y el amor incesante. A María del Carmen, María de Lourdes, Juan, Guillermo, Thomas y Benja por su apoyo durante este tiempo de cambios. Gracias, Ale, por preguntar por mi escritura tantas veces. Y a Fabián por los años que me abrieron un lugar para escribir.

Tabla de contenidos

Introducción.....	13
La casa rota.....	25
Conclusiones.....	79
Obras citadas.....	81

Introducción

Este proyecto de escritura partió de una tensión sostenida entre el silencio y la necesidad de dar sentido a un archivo. Más específicamente, un archivo médico personal que acopia un recorrido por hospitales, clínicas, laboratorios y lecturas. En este trayecto, he avanzado con la necesidad de concebir un relato a partir de la experiencia de la enfermedad y la dificultad de expresarla. He arrastrado conmigo certificados médicos, resultados de exámenes de sangre, endoscopias, una colonoscopia, recetas médicas, dos carnets de hospitalización, tomografías, radiografías, ecografías, pentacams de ojos, como si se trataran de un fondo documental para otorgar legitimidad a vivencias relacionadas con mi cuerpo en distintas etapas de mi vida. Observo el archivo con documentos fechados hace casi 20 años y parpadea en mí la necesidad de trazar una cronología que insinúe el avance en una historia, un relato con tres actos o un tipo de resolución.

Con respecto al archivo y los hechos que lo originaron, he tendido a permanecer en silencio. Tras haber cavilado alrededor de posibles razones para callar, puedo identificar mi renuencia a dejar registrada una historia, el escollo de encontrar una distancia apropiada para contarla, la necesidad de mantener algún tipo de fidelidad con un conjunto de sucesos, la duda de cuánto inventa la memoria. Creo que el silencio también se debía a una consciencia de la influencia del lenguaje. Desde niña tuve la impresión de que la lengua era una herramienta que cambiaba la realidad; las palabras podían ser conjuros con proyección en mi cuerpo, en el espacio. Pensaba que cada palabra podía ser más precisa que otra, podía sostener levemente matices de un momento que no volvería jamás y, con la consciencia de aquello, era posible presentar una verdad desnuda. Partía de la idea de que lo intangible se puede volver concreto como signo sonoro en la palabra. Dentro de las posibilidades de crear con la palabra, se halla la poesía. Cuántas veces he leído que esta insufla vida en la lengua, que la metáfora abre asociaciones que gestan una nueva realidad y se prestan como un remezón para percibir con una nueva mirada lo circundante. Con esta suerte de idealismo, añadí a mi silencio la presión de elegir las palabras más apropiadas.

La resistencia se convirtió en una duda intermitente y esta, a su vez, me llevó al estancamiento al considerar que debe existir una sola manera de ficcionar o no, o una mejor manera de contar o reflexionar, que lo que escribiera requeriría una unidad que me

satisficiera, nuevamente, con la idea de que debería existir un camino discernible en todas las etapas de escritura. En una secuencia tautológica de impresiones sobre la dificultad de escribir, me he hallado justificando mi silencio y, a la vez, viéndome en la necesidad de escribir párrafos sueltos como secciones de ensayos, poemas, narraciones incompletas. Este mismo párrafo también engloba una explicación que justifica aquella no-escritura cristalizada en lapsos específicos de mi vida.

En el mejor de los casos, he visto el acto de callar como una acumulación, un momento en que, como escribió Louise Glück, el “largo silencio” se trata de que “the well is filling up”, el pozo para crear se está llenando lentamente (Currey 2023). Me identifico con una suerte de recolección constante que me ha llevado a leer literatura, luego lejos de la literatura, a investigar, a armar una biblioteca, a llenar y catalogar carpetas digitales, a buscar arte nuevo para mí, a sentir lo adyacente y pensar en posibilidades de expresión y regresar a obsesiones. La presión, ahora veo, ha sido un punto de partida y recientemente he canalizado algunas influencias con las que escribo. El crítico español Francisco Calvo Serraller (2000) describe al estado de no escritura de la siguiente manera: “llevar las cosas al límite, al ‘afuera’ del lenguaje, [que] podría emplazarnos en el lecho nutricio de la creación, donde habitan solo el silencio y la música. Sería como un radical retorno al origen, pero, además, según se mire, hasta un alivio”. En mi caso, no podría definir solamente aquella sensación como un alivio. He aprendido a aceptar aquellos momentos fuera de la escritura como un peso que he aprendido a soltar en etapas de esfuerzo sostenido.

Así, el impulso creativo a partir del archivo estuvo dado por breves conatos. Parte de la resistencia estaba relacionada con mi cuestionamiento de cómo podría dar sentido a la experiencia de mi cuerpo, desde qué enfoque sería posible abordar un relato sobre aquella materialidad. El antropólogo David Le Breton (2012) indica que la concepción de un “cuerpo propio” surgió en las sociedades occidentales desde el Renacimiento y está asociada con el individualismo y la atomización de los sujetos. Sobre la construcción del cuerpo en la modernidad, afirma que: “Cada autor ‘construye’ la representación que él se hace del cuerpo, individualmente, de manera autónoma, aun cuando la busque en el aire de los tiempos, en el saber de divulgación de los medios masivos de comunicación, o en el azar de sus lecturas o encuentros personales” (15). Según Le Breton, el cuerpo se convirtió en un factor de individuación, en el límite visible entre un ser humano y otro. En *El nacimiento de la clínica*, Foucault (2004a) sostiene que “la presencia de la enfermedad en el cuerpo, sus tensiones, sus quemaduras, el mundo sordo de las entrañas

[...] son, a la vez, discutidos en su objetividad por el discurso reductor del médico y fundados como tantos objetos por su mirada positiva” (3). Mi visión del cuerpo y el relato que propongo parten del cuestionamiento y la inevitable influencia de cómo se ha concebido el cuerpo desde la medicina. También parten del anatomismo que disecciona piel, músculo, hueso y demás tejidos; desde la todavía prevalente idea de dualidad entre mente y cuerpo; y de teoría que responde a aquellas perspectivas y busca una visión alterna, inseparable.

La inquietud sobre cuán válido puede ser escribir un relato sobre mi experiencia me condujo a la noción de las literaturas del yo, que engloba diferentes formatos de escritura entre los que se incluyen la autobiografía, la memoria, los diarios, los cuadernos, los relatos de viajes, los testimonios, y suelen tener una base documental. Casas (2017) apunta que las cartas, los diarios y las memorias escritas por mujeres se mantuvieron en el ámbito privado por siglos y que, gracias a cierta conservación, ahora salen a la luz. Borkosky (2020) no es la única crítica que cuestiona la “literaturidad” de las escrituras del yo y, más específicamente, la escritura epistolar debido a que se hallaría fuera de la “esfera estética” (3). Parte de la crítica que circula sobre las literaturas del yo sostiene que son “ombliquistas” (Vázquez y Ibeas-Altamira 2020) y también que son escrituras catárticas que buscan exponer el “yo más íntimo”. La periodista Leticia Blanco (2022) contrasta las literaturas del yo con obras de fantasía en las que, afirma, sí se está “ante el retorno de la imaginación en su sentido más puro”, a diferencia de la escritura autobiográfica. La escritura de las redes sociales, diarios, blogs podría llevar al público a la “autofobia”, según el escritor Douglas Coupland (2018). La escritora Mariana Enríquez (2020) ha planteado la necesidad de “salir de uno mismo” como base para contar historias y que la literatura no quede solo en testimonio. Ante estos cuestionamientos sobre la posibilidad de crear a partir de la experiencia, es necesario afirmar, a la vez, que es inevitable y deseable acudir a la subjetividad en cualquier acto de creación.

El escritor francés Georges May (1982) indica como una de las motivaciones para escribir sobre la vida propia “la necesidad de encontrar un orden en la parte de la vida que ya hemos vivido” (57). Como Elena Cuasante Fernández (2018) menciona, esta necesidad de narrar no se reduce a una transcripción textual del orden de lo vivido, sino que es un proceso de interpretación, más que de recapitulación. Castaño Guzmán (2022) alude a cómo las literaturas del yo no buscan representar de manera fiel ciertos acontecimientos, pues “la memoria es inexacta, distorsiona, modifica, une, separa, interviene, edita. Todo relato no es la realidad, es un fragmento de ella matizado por las ideologías, las

experiencias vitales, los sentimientos y las rabias”. Este juego de interpretación y de distorsión implica un tratamiento de “lo íntimo” que, si bien puede tener una base documental, sobrepasa un reporte lineal de ciertos sucesos y abre el paso a la creación de personajes, atmósferas, lógicas narrativas y la creación cuidadosa de un tono.

La hospitalización ha sido un meollo de significación difícil de concebir y construir como un relato. Tuve la expectativa de que los documentos del archivo se convirtieran en un vestigio de una fabulación sobre un cuerpo, un punto de partida para una narración sobre mi cuerpo y también el de otros personajes que pudiera imaginar. He planteado una cronología imaginaria. En ella, hay un génesis en la primera hospitalización. Está encadenada a una segunda experiencia en el hospital y así busco acercarme y hacer que coincida cada hito de la línea de tiempo con una serie de síntomas que acumulé a lo largo de los años. Es aquí donde reconozco una pulsión de narradora, de un esfuerzo considerable por armar un relato, encontrar relaciones causales y una completitud para enlazar los eslabones que he elegido: la enfermedad ha tomado varias facetas, he querido encontrar orígenes para sucesos que me han afectado, he procurado entender mi cuerpo como zona de eclosión de la enfermedad, he considerado el mensaje cultural sobre la dualidad de la mente y el cuerpo, me he cuestionado esa separación, he buscado curas, ha prevalecido mi idea de que es necesario resolver la inquietud con respecto a mi cuerpo con la palabra.

En una búsqueda por conectar la no escritura con la posibilidad de escribir sobre el dolor, aterricé en los estudios del trauma. Uno de los propósitos de los estudios del trauma enfocados en la literatura es adaptar definiciones sobre procesos psíquicos traumáticos e introducirlas al análisis de textos narrativos (Pellicer-Ortín y Andermahr 2013). En ese sentido, Hartman afirma que el propósito principal de estos estudios es detectar los mecanismos narrativos empleados en diferentes géneros artísticos para abordar el tema del trauma. En esta línea, críticos de este campo de estudio han definido técnicas narrativas para la representación textual del trauma, entre ellos Ronald Granofsky (1995), Laurie Vickroy (2002), Anne Whitehead (2004) y Dominick LaCapra (2014).

Mi regreso a la teoría del trauma ha estado relacionado con mi relato sobre la imposibilidad y la postergación para escribir, en el ámbito narrativo, y con mi dificultad para comunicar el dolor, en términos vitales. Es inevitable, si se sigue la teoría del trauma, citar a Freud (2020) y su descripción de lo traumático como cualquier estímulo exterior que sea lo suficientemente poderoso para abrirse camino en el escudo protector de la

psique. Siguiendo su postulado, un evento traumático ocasiona una perturbación a gran escala en la energía de un organismo y el espacio mental se inunda con estímulos sensoriales o pensamientos repetitivos. Así, surge el problema de enfrentar aquellos que aludan al primer evento. Apunto a veces que mi concepción y entendimiento del cuerpo está cruzado por el dolor de las hospitalizaciones y sus consecuencias, eventos a los que regreso y busco nombrar.

La postura de Freud sobre el trauma ha resultado influyente en teóricos como Lyotard, Derrida, Foucault y Cathy Caruth (2016). Caruth afirma que el trauma es una experiencia paradójica, que modifica la psique y la memoria. La contradicción surge cuando se considera que los recuerdos más traumáticos no brotan siempre en la memoria consciente y no pueden enunciarse o expresarse con palabras. Así, afirma que la observación directa de un evento traumático puede estar acompañada de la absoluta inhabilidad de que aquél llegue a ser consciente. Esto quiere decir que el suceso puede resultar incognoscible e imposible de nombrar. Puede asociarse con otro lugar y otro tiempo distinto al evento traumático. El trauma es, después de todo, una crisis de representación y en la literatura se puede concebir su paradoja, aquella que se centra en expresar lo que no se puede constituir ni conformar con signos.

Para la investigadora Laurie Vickroy (2002), las narrativas del trauma no se limitan a contar una historia sobre el trauma y la supervivencia, sino que reflejan la experiencia traumática en la forma misma en que están construidas. Los ritmos, los procesos y las incertidumbres que caracterizan el trauma están presentes en el tejido narrativo. Según Whitehead (2004), “Si el trauma es alguna vez susceptible de una formación narrativa, entonces requiere una forma literaria que esquivo una secuencia lineal”. Vickroy enfatiza que la multiplicidad de versiones de los eventos traumáticos, la disociación en los personajes, el uso de la metáfora, la fragmentación son algunos recursos más comunes. Leer sobre estas características me llevó a considerar las rutas que ha tomado mi escritura y cómo el archivo ha sido un apoyo que pensé que podría llenar ciertos vacíos. Sin embargo, los documentos se convierten en un eslabón más del relato.

Después de todo, el archivo es una ficción más, otra manifestación de la fragmentación de la memoria que, a gran escala, sirve para construir la Historia y, en otra escala, historias múltiples, no autorizadas. El archivo delata cómo el olvido es selectivo y cómo los documentos fotográficos, sonoros y testimonios son evidencias parciales. Todo aquello se presta para cuestionar, relativizar, desplazar un relato único. En un barrido general del concepto, se puede partir de la idea básica de que un archivo es un

conjunto de documentos y registros que se reúnen y organizan para ser preservados y empleados en un futuro (Irala-Hortal 2021; Rivera García 2021). Durante su investigación para escribir *La arqueología del saber*, Michel Foucault trabajó con incunables, tratados, manuscritos y cartas en la biblioteca Carolina de Rediviva de la Universidad de Upsala. A partir de aquella búsqueda, apuntó cómo en el archivo perduran “marcas de voces” y los documentos estaban al servicio de un aparato de poder.

En su contacto con el archivo, con cientos de descripciones breves sobre cuerpos y vidas enteras, Foucault (1996) advirtió un estremecimiento, una “vibración que me conmueve todavía hoy cuando me vuelvo a encontrar con esas vidas íntimas convertidas en brasas muertas en las pocas frases que las aniquilaron” (122). Farge (1991) coincide en la atracción y conmoción ante el archivo pues se refiere a la necesidad de encontrar un sentido adicional a “los jirones de frases halladas” y cómo la emoción se convierte en una fuerza para construir a partir del pasado y el silencio. Foucault configuró una definición compleja e influyente de archivo, de la que esta es solo una parte: “es ante todo la ley de lo que puede ser dicho, el sistema que rige la aparición de los enunciados como acontecimientos singulares” (Foucault 2004, 219). Además, que “El archivo [...] es lo que en la raíz misma del enunciado-acontecimiento, y en el cuerpo en que se da, define desde el comienzo el sistema de su enunciabilidad” (220). Con esta visión, Foucault estableció una dimensión mayor del archivo, como originador de un impulso que no busca dar una definición definitiva u otorgar un sentido completo, sino un estupor que revela un pensamiento propio.

La idea de un archivo “neutro” ha sido cuestionada porque archivar implica una selección, una decisión política de mantener una memoria y un olvido, por la variable interpretación a partir de los documentos conservados. En su obra *Mal de archivo*, Derrida (1997) parte del concepto de *archivo* de Freud y critica la relación de este con la memoria y la Historia. En la siguiente cita destaca la característica trémula del concepto y cómo este no se puede limitar a explicar el pasado.

En un sentido enigmático que se aclarará quizá (quizá, ya que nada debe ser seguro aquí, por razones esenciales), la cuestión del archivo no es, repitámoslo, una cuestión del pasado. No es la cuestión de un concepto del que dispusiéramos o no dispusiéramos ya en lo que concierne al pasado, un concepto archivable del archivo. Es una cuestión de porvenir, la cuestión del porvenir mismo, la cuestión de una respuesta, de una promesa y de una responsabilidad para mañana. Si queremos saber lo que el archivo habrá querido decir, no lo sabremos más que en el tiempo por venir. Quizá. No mañana sino en el tiempo por venir, pronto o quizá nunca (Derrida 1997).

Derrida se refiere a cómo la historiografía debe asumir la subjetividad y el deseo detrás de la creación y mantenimiento de los archivos para poder ejecutar su tarea. El archivo, entonces, no es únicamente un lugar de almacenamiento o donde pervive la memoria: “Ya que el archivo, si esta palabra o esta figura se estabilizan en alguna significación, no será jamás la memoria ni la anámnesis en su experiencia espontánea, viva e interior. Bien al contrario: el archivo tiene lugar en (el) lugar del desfallecimiento originario y estructural de dicha memoria” (8). Este no crea únicamente un relato del pasado, sino que aquel relato tiene influencia en el presente y cómo colectivos o individuos construyen su identidad. Uno de los puntos esenciales de la crítica de Derrida se refiere a cómo el mal de archivo, un impulso irrefrenable, es una angustia por tener la responsabilidad de mantener documentos para conservar la memoria de sucesos históricos. El archivo se convierte entonces en un espacio de pérdida y duelo y, pese a la existencia de objetos que registren hechos, es posible que la recolección de ciertos eventos o experiencias no pueda ocurrir, que algunas experiencias no puedan ser representadas.

El argumento de Derrida es complejo y parte de una crítica al concepto de archivo de Platón y la influyente tradición que supuso que afirmara en su diálogo *Leyes* que los arcontes son también los guardianes de la Ley. La crítica a un archivo hegemónico ha señalado la importancia de cuestionar qué se archiva y con qué lógica de organización. La escritora Vanina Escales (2022) destaca la importancia de cómo, para archivar, se parte de una posición política y rescata el ejemplo de Salvadora Medina Onrubia, poeta argentina, de quien no se han conservado casi documentos sobre su vida más que algunas cartas que intercambió con el militante anarquista Simón Radowitzky. Escales reflexiona sobre la importancia de preservar archivos que no hayan sido rescatados por instituciones que den prioridad a grandes personajes de la Historia, que muestren aquel “reverso” que es narrable.

Damos gracias a la cadena de preservación. Damos gracias porque aún en la dispersión fue posible armar un rompecabezas sobre una de “las que no fueron”. No fue famosa, no fue respetada, no fue admirada, no fue conservada por quienes establecían los parámetros de valor en la literatura, no fue hegemónica ni perteneció a la burguesía vacuna. La posición de Salvadora, ese descentramiento, es explícitamente un desplazamiento al margen, es una operación política y su sombra divertida: una provocación.

En este sentido, también considero el valor de un archivo personal o individual fuera de instituciones oficiales, con todos sus vacíos, todas las preguntas y con *un* orden. Cuando me he preguntado por el valor del archivo que he reunido, es inevitable que también considere un ansia de reescritura de los sucesos que viví. Escales dice que:

“Guardamos y hacemos archivos porque queremos hacer nuevas preguntas y porque no sabemos las preguntas que vendrán”. En el proceso de escritura de este proyecto he percibido cómo gradualmente ideas que tenía sobre él se han disuelto o han tomado un ángulo diferente.

Si he tenido la idea de que escribir es una actividad relacionada con la automatización y construcción de nuevos significados a partir de lo irrecuperable, en este punto he decidido escribir con la conciencia de que la verdad que encuentre en la escritura, tanto por el silencio como por la contención del trauma y lo fragmentario del archivo, serán textos trémulos y provisionales. Rescato aquí lo expresado por María Zambrano (1995) sobre la expresión y la necesidad y de dónde parten los géneros literarios.

Lo que diferencia a los géneros literarios unos de otros, es la necesidad de la vida que les ha dado origen. No se escribe ciertamente por necesidades literarias, sino por necesidad que la vida tiene de expresarse. Y en el origen común y más hondo de los géneros literarios está la necesidad que la vida tiene de expresarse o la que el hombre tiene de dibujar seres diferentes de sí o la de apresar criaturas huidizas. (13-4)

Propuse la escritura de ensayo y, durante el trayecto, noté que mi necesidad expresiva me abrió distintos recorridos. Elegí el ensayo porque, como afirma Eduardo Grüner (2013), parte de recursos heterogéneos con los que se busca una especificidad más que una utilidad. El recorrido que sostiene el ensayo implica *errar*, con las acepciones de cometer un error y, a la vez, de divagar o de andar. Maurice Blanchot habla sobre cómo la búsqueda del ensayo suele ser “determinada por su indeterminación”. Giordano (2023) sostiene que el ensayo postula “una intrusión de la subjetividad en el campo de saber” (39). En ese sentido, el sujeto del ensayo admite cómo su experiencia influye en su conocimiento y no busca construir únicamente un “edificio teórico” (30). Parto del dolor y la dificultad de expresarlo para fundar una escritura que recoja el silencio, omisiones y fragmentos, y, a la vez, me he valido de la investigación y el archivo para situar acciones, construir los personajes y reflexionar sobre el cuerpo.

Con esfuerzo y tras muchas circunvoluciones, he concretado mi proyecto de escritura en una secuencia que me satisface debido al gradual cambio que percibí en mí como escritora. Como consta en mi plan de tesis, concebí este proyecto como una colección de ensayos y he hallado en cada texto un itinerario distinto. Me he valido de las herramientas a mi alcance, la autoetnografía, el archivo y mi hábito de investigación para documentar cada recorrido. En este contexto, defino a la autoetnografía como una

herramienta de escritura para describir y analizar la experiencia personal y que tiene como propósito entender un contexto cultural. Es un proceso que inicié cuando conformé el archivo y también con la constante observación de dinámicas en los contextos que atañen a los textos, distintos círculos sociales, la familia, el campo, la casa, el hospital. Con estos elementos documentales, sostengo que, a partir de mi experiencia personal, junto con mi investigación y mis búsquedas narrativas, he diseñado una mirada que determina el enfoque de cada ensayo y que no es posible obviar esta subjetividad.

La investigación en fuentes académicas y periodísticas

He partido de la lectura cuidadosa de distintos documentos. Para *La vibración de la ira*, consulté textos sobre medicina molecular (Stanborough 2022), historia de las emociones (Dixon 2023; Rosenwein 2020), física conceptual (Hewitt 2007) y la Reforma Agraria en Ecuador (Sánchez Noriega 2015; Ugsha Ilaquiche 2021; Reino Garcés 2015). A eso le sumé la consulta de reportajes y noticias en periódicos y otros reportes sobre el paro de octubre de 2019 (Loaiza 2019; Iza, Madrid, y Tapia 2021; Romo y Ribadeneira 2020).

En *La mente mono*, partí de artículos académicos y de divulgación sobre neuroquímica del cerebro y la adicción (Killingsworth y Gilbert 2010; Sánchez 2023; Torres 2015; Neuroscientifically Challenged 2022; Keeler 2023), de análisis críticos sobre el uso de tecnología (Nash y Newberg 2023; Harris 2016; Crook 2019), de meditación (Bai 2015; Tomasino, Chiesa, y Fabbro 2014) y su historia e investigaciones sobre cómo influye en el cambio de hábitos (Morgans 2017; Petersen y Krisjansen 2015).

En *El recorrido del vientre*, consulté documentos sobre la arquitectura hospitalaria y artículos académicos relacionados con la afección conocida como metahemoglobinemia (Sepúlveda et al. 2020; Zárate-Aspiros 2013). Tomé la decisión de omitir un estilo de citación dentro de los ensayos. Debido a mi experiencia con la escritura académica y mi impulso por evidenciar la intertextualidad, fue necesario seguir una directriz para desviarme de un estilo de citación que, gradualmente, encontrara maneras de introducir aquella información en la narración y consideraciones del personaje. Esta es una de las razones por las que, en las aisladas ocasiones en que he incluido citas textuales dentro de los ensayos, no estoy empleando un estilo de citación académico. Tomé la decisión de únicamente entrecomillar los pasajes extraídos de otras fuentes.

La forma del archivo

El archivo con el que más trabajé fue el que ya he descrito, aquel que he reunido tras chequeos de mis enfermedades desde que tengo 12 años. Aunque fue el principal disparador de estos ensayos, solo en un texto decidí incluir imágenes extraídas de aquel. En *El cuerpo cifrado*, el personaje reflexiona a partir de la mediación simbólica de los números, la palabra y los gráficos para entender y percibir el cuerpo.

Seleccioné, entonces, diagnósticos para diferentes partes de un cuerpo, específicamente aquellos órganos que han requerido más revisiones y contrasté o complementé la narración con las cifras otorgadas desde la observación médica. Recogí un diagnóstico reciente sobre mi piel, imágenes de mis córneas obtenidas con pentacams, un certificado donde consta la prescripción que un doctor me dio hace casi 20 años de no volver a practicar deporte, también el informe de una colonoscopia que incluye las características de la cámara, los sensores y la dosis de anestesia.

La memoria fragmentaria

En el texto *El recorrido del vientre*, escribo sobre una historia familiar que fue nutrida por las narraciones de mi madre y mi experiencia en los hospitales. Partiendo de la idea de que el personaje sabe y evidencia que su escritura es fantasmática, inexacta y cruzada por emociones como la culpa, la forma que tomó este texto fue fragmentario. La brevedad de cada sección señala también a la dificultad de crear un relato coherente y completo a partir de experiencias dolorosas.

La poesía

En el texto *El cuerpo cifrado*, tras varios intentos de escribir un ensayo que exprese la dificultad de diagnosticar la enfermedad mental en Ecuador, noté que el motor de aquel era indicar el fracaso del catálogo para definir la experiencia y, a la vez, la imposibilidad de huir de algún tipo de clasificación. Para referirme a esta paradoja, decidí cambiar la escala y partir de un solo cuerpo. Propuse la segmentación de aquel cuerpo según los puntos con mayores dolencias y, para ellos, incluí poemas. En este aspecto, retomo lo que he dicho sobre la importancia de tener una ética de escritura que reconozca ciertas experiencias como únicas e irre recuperables. Los poemas son un elemento más que añaden otra voz u otro sistema de cifras para simbolizar el cuerpo. Las partes elegidas son los ojos, la piel, el sistema nervioso, la columna y el sistema digestivo.

Partí de la idea de leer y recapitular mi experiencia para reflexionar sobre la enfermedad y el cuerpo. Ahora veo que creé personajes y atmósferas. Tras haber escrito,

la conciencia de cuánto ha ficcionado mi memoria, las omisiones y los silencios me llevaron a ser más flexible con la expresión que buscaba.

La casa rota

La mente mono ayer y hoy

Cada pupila era un pozo pastoso. Me estaba tocando los vellos de la pantorrilla, arrancándolos sin ver a través de la ventana, cuando quedé deshecha en la consciencia. Cuando mi mirada deja de apuntar un objeto, un ser vivo, alguna silueta me hallo en la zona de *loops*, de reconstruir casas, de atisbar colores que no habría alcanzado a percibir con cuidado. Es un cementerio ajetreado, un albañal de la imaginación donde surge una cronología que fluye en todas las direcciones. Cuando no estoy prestando atención, suelo subir y bajar la pierna, suelo tocarme la cara, remover trozos de piel, todo sin percibirlo. El cuerpo se da maneras de repensar y delinear sus contornos. Tomo el celular e introduzco una contraseña y no registro que lo hice. Siento esa gana de mecarme, una pulsión por encontrar una superficie regular entre el cúmulo de pensamientos desordenados. Con las manos, elaboro esa regularidad en la piel: me arranco con las uñas los granos que son pequeñas superficies inflamadas. La búsqueda de planicie en el rostro es una ilusión de lo constante ante una maraña de pensamientos que toman vida, se acumulan y se disuelven en tenues olvidos.

La carente dirección y el pensamiento que derrapa han hecho buen maridaje con mi hábito de *scrolling*. Es en el celular donde puedo también ausentarme y donde he preparado estas microdespedidas del ritmo que continúa en paralelo, que se suman para crear algunos puntos de intersección con el entorno fuera de la pantalla. La filosofía budista postula que el ser es una ilusión, que los pensamientos y las emociones con los que nos identificamos son impermanentes. El fluir de un *feed* podría inscribirse en una consciencia similar, que remite a la idea del río y un Heráclito perdido en traducciones a lo largo de la historia: por más que ingresemos en una aplicación, el mismo río, pasamos siempre por aguas distintas.

Me pregunto cuánto de mi soledad se relaciona con mi incapacidad para mantenerme atenta. Lo que suelo percibir se tiñe de dolores del pasado o de entretenimientos que construyo para distraerme de esos mismos dolores. Si llega alguien, agradezco la oportunidad para salir de mí y saludo. Escucho qué me dicen en conversaciones, empiezo a pensar en lo que sucedió ayer o hace diez años y noto que me desvíó. Lo noto. Hago diagramas mentales si es necesario, me aferro porque necesito mantenerme en línea con la persona que se está dirigiendo a mí. Ella habla por más de dos, tres, cuatro-cinco minutos sin detenerse o hacerme una pregunta. No interrumpo,

pero adivino que quizá ya observó cómo mi mirada se endulza y hasta se humedece con lo que no está presente.

La distancia que más problemas ha traído es la aparición injustificada y veloz de emociones. Digo injustificada porque no me arranco granos y vellos porque estoy sentada en una biblioteca y aquella es la reacción natural a estar en un escritorio durante una mañana soleada de agosto. Pueden ser hábitos o recuerdos, pero hay una presencia fantasmal que media mi interacción con lo que percibo. Alguien observó cómo me paralizaba con una presencia que no se hallaba en el cuarto donde los dos discutíamos. Me pedía regresar. Resentía que no pudiera continuar con él y que me haya retirado a un significado, un panorama que él no había creado, un escenario ajeno a lo que estábamos enfrentando. Con un leve movimiento, yo había abandonado nuestro lugar y quizá me hallaba en casas que perdí, frente a una mesa que mi madre vendió hace ocho años o debajo de una cama con patas metálicas.

El ensimismamiento es un estado descrito en innumerables ocasiones en la literatura. Entre la enajenación y ese paseo de mirada ausente se han forjado y han surgido ideas que quizá hubieran naufragado sin la pausa y el vagabundeo mental. Cuando yo lo hago, y es bastante frecuente, me dirijo a lugares que despiertan sensaciones que creí extintas. Abro los ojos y sin observar puedo contracturarme el cuello si revivo promesas recientes y más antiguas. Si estoy de pie, puedo apurar movimientos que son torpes y han destrozado tazas, han derramado agua. Cuando no estoy atenta, mi cuerpo deja un rastro incontinente. Por advertir cuándo dejé de estar atenta he dejado de prestar atención.

Desde la adolescencia, supe que la mente puede ser una gran sirvienta o una terrible ama. Quizá esto haya mejorado con los años, pero describí como un secuestro la sensación de hipervigilancia que ha fluido por mi cuerpo desde la niñez. Tomaba varias formas; podía ser una secuencia de polvorines que se activaban en un pestañeo y que agudizaban el foco en cualquier gesto de los rostros circundantes, las líneas desfavorables en el ceño, la contracción leve de labios, los ojos atentos y burlones, algún ademán despectivo. Si yo hablaba en este estado, podía ser con un cantar agudo y entrecortado, con el que alcanzaba a formular frases interrumpidas con la vocal *e*. Ocurría, sobre todo, cuando necesitaba emplear la voz para comunicarme con otras personas, quien podía ser un colega de trabajo, un compañero de la universidad o una cajera del banco. Ya no estaba al mando de los botones: sentía una placa metálica en la cabeza y el cuello paralizado. Ni siquiera escuchaba los latidos del corazón, sino una ebullición en las mejillas. No sentía que estaba en un salón de clase universitario a punto de dar una exposición frente a quince

personas. Las miradas me aplastaban En ese estado de enrojecimiento, que pensaba que no era tan notorio, solía delatarme y exponerme cuando lo que buscaba era pasar desapercibida.

Fue inevitable temer en ese punto no estar viva. ¿Qué ocurre si la percepción se tiñe irremediamente de recuerdos y prejuicios? Se regresa a ese cementerio y se empieza a jugar con cadáveres de simplezas más que con seres humanos. Lo que podría retornarnos al debate de si hay vida fuera de la consciencia y si algo se escapa de la subjetividad no es relevante. Quise salir del solipsismo. Decidí hacer lo que tanta gente recomienda para aterrizar, enraizarse, volver a los sentidos. Empecé a meditar. Primero, con una aplicación de celular. Algunos años después, descubrí que también hay maneras análogas de hacerlo.

todo o nada la contracción leve de los labios entro al baño un espejo apunto y corte en el dedo la sangre fluye por el lavabo la casa amortigua alaridos y mugres un canto de dibujos animados hay huesos trizados astillas devoradas las posesiones que se desmenuzan lo frío del agua al lavar las manos y negarse a dejar el jabón resbaloso un acorde de piano suena en el fondo una música que teje un telón de fondo un hombre con todo el aire de quien salta su sonrisa amarilla y brillante su rostro encajado en encajes a dos centímetros de la cara el hombre se acerca para morder, rompiendo huesos, astillas de madera mis manos quedaron limpias la sal diluyó cada poro el hombre es un personaje de dibujos animados entra en un circuito en el rincón de cada noche cuando los niños nos cepillamos los dientes el agua sigue corriendo por el caño y hay secuestros

Por la aplicación para celular Headspace conocí a la *monkey mind* o mente mono. Vi una animación que mostraba al mamífero trepaárboles, una metáfora de la volubilidad del pensamiento. Buda enseña que “somos lo que pensamos. Todo lo que somos surge de nuestros pensamientos. Con nuestros pensamientos construimos el mundo”. La mente, entonces, es una compañera más o menos amable según la disposición con la que interactuemos con ella. La mente corre, ofrece un ser ilusorio, nos suma en la intranquilidad y en un caudal de pensamientos y emociones cíclicas. La meditación habría de sembrar la disposición de testigo del constante diálogo interno que podría drenar de energía a un cuerpo. La mente mono es un programa que se apaga con dificultad, sobre todo cuando uno se ha identificado con lo que dice y apegado a los fantasmas que crea. Es un estado mental que transita con estrépito: ruidoso, ansioso, irritable, frenético. La metáfora pinta al mono como un animal inquieto, caprichoso, impulsivo.

Las primeras veces que medité me pasó lo que a tantos o a todos quienes empiezan a meditar. Abrí la aplicación y elegí una meditación de diez minutos.

respira exhala uno dos tres la boca sabe raro necesito dar alimento y dar gasolina al cuerpo esta vez sí habrá un bus pasa y un carro y no creo que haya una respuesta sitio porque veo sus ojos haciendo una mueca molesta y molestándose y mis amigas solo dirán argh qué mierda le pasa cuatro cinco es un nuevo descenso por una resbaladera del qué hacer y se presenta de una manera en que ay si quedo con esa deuda se me va a explotar la cabeza y se me calienta la base del cuello que podría ser una boya roja salvavidas uno dos tres las cervicales rotas y nadie puede ver lo que veo que es un taladro gigante con un martillo que no se detiene y dije que mejor me voy y me retiro y tal vez sea hora de caerme de culo sobre la acera ocho nueve diez y abandonar y no pienso que pueda salir de esto fácil sino que me entretiene dejar todas las huellas manchadas de un punto un punto en el centro de la cabeza que me molesta y duele y uno dos tres cuatro

Esos pensamientos son anodinos, una piscina de desechos tóxicos desde la que flotan un par de triciclos, algunas caras, algunas conversaciones tranquilas, un bastidor para algún óleo y algunos chirridos. Esos pensamientos pueden ser ensordecedores, formar una cámara insonorizada. Para acercarse a ellos con el suficiente cuidado, la meditación en Headspace suele ser guiada y se basa en dos conceptos budistas: *vipassana* y *samatha*. Leo simplificaciones: la meditación vipassana cultiva la habilidad de ser consciente de lo que sucede mientras sucede y de romper la ilusión de permanencia de lo que existe y se concibe por medio del ego. Para la meditación samatha se atiende un mantra, una visualización, una sensación corporal y se regresa a ella cada vez que el pensamiento se desvía.

Practicar samatha requiere regresos constantes al punto de atención elegido. Este ejercicio derruye la ilusión de que el pensamiento solo avanza y sienta un gradual aterrizaje en la revelación de que los sucesos que, en apariencia, son reales también tienen ciclos. El regreso no trae repeticiones, pues cada vez que se retorna se es distinto. Estoy meditando con las piernas cruzadas sobre la cama. Respiro y regreso: observo mi alrededor y distingo en la habitación ropa sucia en el piso y en la mecedora, sobre una maleta de ruedas, sobre la cama, sobre el escritorio, un vaso de leche sobre una alfombra, una crema de manos al lado de un zapato, un adaptador enchufado que no he usado en al menos tres meses. Llega el momento en que observo y regreso con el ánimo de reorganizar, de dar tregua a las contracciones de significantes y significados en el desorden, que reúnen en un mismo núcleo a un cojín, envuelto con audífonos, que se topan con un ungüento y tres colirios, que se hallan sobre cuatro libros, frente a una carpeta que reposa sobre una banda de resistencia de 125 libras. Por alguna razón, un sostén rosado envuelve tres esferos sobre la mecedora. Regresar ha sido notar la disonancia de que todos estos objetos estén juntos y formen una masita condenable por poco estética y dispar.

Regresar también implica soltar los hombros y aceptar que existen finales. Es posible prolongar la vida de algo o alguien con el pensamiento, trazar siluetas, invocar ecos, darle una vida en la ficción. El retorno al presente equivale aceptar lo que se acabó, aunque la estela de la memoria corporal todavía tiña ciertas ideas y acciones inspiradas en aquello que estuvo vivo. Aunque se manifieste en el cuerpo como gestos, ademanes y compulsiones, ese ser creado con tanto cuidado e imaginación y escucha puede tener un lugar en el pensamiento, pero ya no se halla en lo que dura la inhalación y la exhalación. Ese algo y ese alguien se transformaron hasta alejarse y volverse desconocidos. Quizá existen en otros planos, por lo general inaccesibles. Su presencia podría revelarse esporádicamente en el *feed* de alguna red social. En otros casos, hay que declararles una tumba hecha de presentes, de regresos a lo inmediato cada vez menos interrumpidos. Según cómo se acabaron, esos presentes se pueden sazonar con un leve sonreír o un fruncir del ceño.

Cierta meditación busca “domar” la mente mono y vuelve la metáfora de una mente que puede ser la terrible capataz si no se la sabe tratar. La mente mono trae pensamientos catastróficos, alegres, destructivos, placenteros. Vivir con una mente mono no me convertiría en alguien moralmente inferior, pero es necesario que le tenga una distancia respetuosa y la perciba con curiosidad. Entonces, quizá sería posible anticipar ciertos secuestros. Puedo pensar en la vez en que ahorqué a un amigo porque ocupó mi silla en el comedor, después de que limpié el puesto con cuidado, cuando éramos adolescentes y nos disponíamos a hacer deberes juntos. La mente mono me recordó la sensación de, por primera vez, exprimir la garganta de alguien con tanta furia que no me reconocí a mí misma. En aquella ira quizá había evitado distanciarme de la premura y la idea de defender un espacio propio. En lo que vino después, rescaté aquel momento de violencia y he rumiado la culpa, la misma culpa que me hace desear e imaginar a mi ciclo de pensamientos como un cementerio. La salida de aquel sería dada por la meditación. A la mente es necesario darle trabajo y un punto que atender.

Hace poco llené el formulario DIVA-5, una herramienta para diagnosticar el trastorno de déficit de atención en adultos, que toma como base los criterios del Manual Diagnóstico y Estadístico de Trastornos Mentales (DSM-5). Estas siglas pueden volverse familiares cuando se sigue en redes sociales cuentas de psicólogos, psicoterapia, psiquiatría, antipsiquiatría. Si no, son abreviaturas que se asemejan a modelos de aviones de guerra: el número como primera señal del infinito, símbolo para ubicar un elemento que no tiene una forma definitiva y que puede aparecer en nuevas iteraciones. No hay un

fin para catalogar los trastornos y el comportamiento anómalo de una población a la que no le cabe un sustantivo colectivo como población para detallar sus características. Siempre habrá un nuevo paradigma para describir por qué una persona no presta atención.

Mi terapeuta recomendó que me hiciera una evaluación neuropsicológica. Cuando le pedí ayuda a mi madre para llenar el cuestionario, anotamos apenas tres síntomas para la infancia. La psicóloga sospechó que en mis relatos se podrían identificar síntomas asociados con el trastorno de déficit de atención. Me llegaban problemas y reclamos por los constantes olvidos, ausencias, dificultades para interactuar sostenidamente con una idea en una conversación, por mi deseo de mantener una secuencia asociativa y no lógica para hablar, escuchar, pensar, escribir. Me han dicho: “¿Cómo está relacionado lo que dices con lo que dije?”. Han notado cómo solo recuerdo qué fue lo último que dijeron y no lo que apuntaron hace diez minutos. Han sido más apremiantes e incluso se han molestado por los rodeos y la falta de claridad de mi discurso, han solicitado una comunicación directa y efectiva. Otros han apreciado las conexiones inesperadas, han escuchado y, ante la duda, preguntado.

Tests como el DIVA-5 han recibido críticas debido a la universalidad de los síntomas que describe: irritabilidad, aburrimiento, altibajos emocionales, repetición de palabras y acciones, excitabilidad, dificultad para concentrarse. Pocos trastornos o desórdenes han sido tan cuestionados como el trastorno por déficit de atención, incluso en un contexto no académico. Tanto el medicamento psicoestimulante Ritalin como los criterios diagnósticos del trastorno que parten del DSM-5 son tecnologías creadas por seres humanos. Dentro de aquel ensamblaje, el diagnóstico y los síntomas buscan justificar la ingesta de medicinas psicoactivas.

Quienes vivimos en Ecuador y América Latina sabemos de la resistencia cultural a la medicación psiquiátrica, a ingerir pastillas para asegurar una tranquilidad cotidiana. Mantenerse funcional (y hasta optimista) podría manifestar que aceptamos la organización de la sociedad en la actualidad, que avanza y trae medidas rápidas y eficientes para asegurar la supervivencia. Hablo de sobrevivir porque me ha costado observar la vida fuera de un modelo que se mueve desde la hipervigilancia y que desemboca en la disociación. Cada vez que he mencionado la posibilidad de medicarme gente cercana ha propuesto alternativas holísticas y se ha preocupado por la dependencia que podría desarrollar a los psicofármacos. Otra vez simplifico y apunto dos caminos: la vía antipsiquiátrica y la psiquiátrica. No he podido ser entusiasta y aceptar tomar pastillas por un periodo largo por el miedo a depender y no desarrollar habilidades que me

permitan ser más funcional. A la vez, envidio las ventajas y la posibilidad de partir, al menos, de una atenuación del nerviosismo, de evadir la disposición de concebir tantas amenazas circundantes. En estos tiempos, esta es una crítica risible pero ha tenido cierta influencia en mí: me han dicho que estar ecuánime se trata de una cuestión de voluntad, que lo conformista y capitalista es tomar los medicamentos. Que, primero, lo importante sería cambiar cómo y qué pienso, observar la mente mono, para luego elegir una dosis de psicofármacos a la medida como última elección. Entra allí la meditación y tantos programas de *mindfulness* como método para retirarse los pájaros de la cabeza.

Podría pensarse que es etéreo el estado de distracción, pero hay mediciones sobre cómo las personas que se mantienen pensando y se alejan de la consciencia plena tienden a sentirse más tristes, ansiosas y, en general, tienen un mayor riesgo de deprimirse. En el cerebro hay un componente llamado red neuronal por defecto. Se activa con pensamientos autorreferenciales e introspectivos: se acerca al yo y a situaciones imaginarias que podrían pasar en un futuro. Si esta red está activa en un cerebro, su propietario puede obviar lo que le sucede en el entorno inmediato. En la literatura he reconocido esta disposición cerebral en los monólogos y en el fluir de la consciencia. Las metáforas para describirla son varias: los pensamientos como nubes incesantes en un cielo, un río, la misma mente mono. Detrás del fluir, hay un punto de calma, de consciencia, de iluminación, quizá el azul del olvido que describió Fiona Apple en su canción *Sullen Girl*:

And there's too much going on
 But it's calm under the waves
 In the blue of my oblivion
 Under the waves
 In the blue of my oblivion

Componer una mirada perdida no es una deficiencia de la actividad cerebral, una pereza o una lejanía. El cerebro está activo. A diferencia de la idea pasada que establecía que este enviaba señales eléctricas como un ruido, al azar y desordenadas en los momentos de desatención, ahora se sabe que no es así. En realidad, estos estímulos eléctricos se reúnen en un patrón regular y coordinado. Las mediciones de actividad indican que el cerebro consume casi la misma energía cuando se dispersa que cuando realiza tareas cognitivas difíciles, con únicamente un 5% menos. La activación de la red neuronal por defecto puede ser una primera señal de la enfermedad de Alzheimer. Esta también se activa en pacientes con déficit de atención, depresión y otros diagnósticos que

tienen como síntoma la rumia, la reflexión tautológica constante. La pregunta sería cuántos de nosotros nos dirigimos a aquello en estos tiempos.

en el arcoíris donde te maquillas si no están mirando y si te vuelvo a ver contraer y reír por una caída que ya ni existe no hay más que un calambre porque cada pausa y laguna el cuerpo se cae y detiene y augura un edificio donde fui girl scout y había en la explanada de concreto sucio donde un sol reflejaba demasiada luz y para distraerme me acerqué a un teléfono público cuyo auricular levanté, alcé y, sí, aló, obvio mi lectura es sucinta un violín toca una sinfonía difícil y es triste que lo que tanto y tan ilusoriamente leyó y repitió y con lo que nos tomamos tantos silencios y tiempos haya cambiado borró todo eso y pienso que debe ser fácil borrar y seguir y transitar y borrar cada r ocupando un espacio que puede destrozar a lo que destinamos tanto esfuerzo y ya no existe porque el problema puede ser ese que ya no exista y la muñeca se posa sobre la laptop y es esta la manera de continuar viviendo con la marea que se disipa y que puede ser cíclica pero que ya se ha ido y no sabemos qué le puede ocurrir

Consideraba que meditar con una app era una contradicción, sin embargo, fue el primer punto de contacto que tuve con esa práctica. Hay tantas opciones para elegir en la tienda de aplicaciones e históricamente yo he descargado ocho distintas. Me he encontrado con personas de círculos budistas y que practican yoga que se fruncen si les digo que he meditado con una aplicación de celular. Una aplicación se puede descargar, hace que las instrucciones para meditar sean más populares y no se cierran a un centro o institución espiritual. Pero el celular no es un aparato de un solo truco, es multifuncional y eso me llevó a enfrentar lo obvio: por más que procure organizar y separar mis aplicaciones, distanciar las de salud de las de ocio, si uso el celular, la puerta a la meditación se abre entre otras como Instagram, X y TikTok. A estas últimas las he desinstalado y las he vuelto a instalar al menos cinco veces. Las he eliminado por la misma razón por la que he ingresado a las aplicaciones para meditar: distraerme menos. ¿Cuánto puedo obtener de la práctica si a mis cinco minutos de meditación le sigue una hora de Tik Tok?

Confirmando que las aplicaciones estimulan las ansias por lo novedoso. Ya lo sabemos: cada vez que le pedimos a una aplicación, sobre todo aquellas de *microblogging* o de videos, que nos muestren más contenido, nos paramos frente a una máquina de casino: en lugar de una palanca, nos aferramos a la pantalla táctil y esperamos que salga lo mejor. En una app como Twitter, los resultados, influenciados ya por mis recorridos, son música tropical, una receta de gastronomía de la India, trucos para recoger juguetes con una máquina de garra, conjuros para concretar deseos que dependen de que el usuario comparta un audio enigmático en privado. A exponerse al placer sin un patrón regular se

le conoce como refuerzo intermitente y es la base para la adicción. La posibilidad de encontrar contenido valioso, divertido, que nos dé el *fix* de dopamina es lo que nos mantiene pegados a la aplicación por horas. A veces reímos y cada vez la aplicación conoce más nuestros gustos y nos muestra contenido alineado con nuestras preferencias. A veces no encontramos lo que nos gusta y aquello también refuerza el hábito. Mientras más variable e inconstante sea el estímulo de placer más nos va a mantener atados.

No sé cuántas veces desbloqueo el celular al día, me da miedo ver. Cada vez que ingreso a TikTok puedo observar videos de un restaurante de pollo broaster de Cochabamba, un gurú que explica qué es el trauma con un acento francés, cuentas que recogen notas de voz enviadas por Whatsapp que incluyen insultos e improperios de la costa ecuatoriana, una receta para hacer huevos italianos, clips enigmáticos sin likes de personas que parecen grabarse en la intimidad más cerrada, quizá a kilómetros a la redonda. De todo esto, puede que me quede observando dos videos y me retire haciendo el gesto de *swipe* hacia arriba.

Me he asomado con dudas al panel de configuración de mi celular. Es un celular chino marca Xiaomi de 2018. Incluso en este modelo viejo puedo encontrar la opción que ofrecen la mayoría de los celulares y otros dispositivos en la actualidad: un cronómetro del tiempo en pantalla y las aplicaciones más usadas. En este celular aparece con el nombre de Screen Time. En otros aparece como Digital Wellbeing. Ayer fue un día excepcionalmente difícil y necesité entretenerme y conversar con mi madre por dos horas. El medidor del celular establece que estuve en WhatsApp tres horas y media. En TikTok estuve cuatro horas y veinte minutos. La confirmación de haber estado tanto tiempo sin moverme, y en una aplicación china con las peores especificaciones de protección de privacidad me acerca a la vergüenza y la culpa de quien no puede controlar sus impulsos.

La adicción, la falta de atención, la necesidad de emprender un corte y sufrir el síndrome de abstinencia son ideas que barajo. Mi solución es instalar programas que bloquean el celular temporalmente y tratar de mantener aquello al menos noventa minutos. Cuando le conté esto a una amiga, me dijo que ella jamás haría algo semejante, sino que avanzaría con su trabajo y su vida observando el celular. Yo me veo como Ulises atándose al mástil para poder escuchar a las sirenas sin salir corriendo ni lanzarse por la borda. Esto es posible con más aplicaciones de control de tiempo y bloqueos, de alguna manera combatir fuego con fuego. Continuaría rozando con delicadeza la pantalla del celular, me dirigiría con movimientos automáticos al ícono de una de mis apps preferidas y notaría entonces que no puedo abrirla: el mensaje de bloqueo, que puedo personalizar,

sería un recordatorio de por qué pienso que ingresar a esa aplicación es un problema, pero no me privaría de ella.

Los bloqueos completos funcionan hasta cierto punto. La adicción puede ser una respuesta a la constante activación del sistema nervioso simpático, un intento por tranquilizar el aumento de ritmo cardiaco, las pupilas que se dilatan, la inhibición de la producción de saliva, la manera en que el cuerpo se prepara para pelear. Veo en este gesto mis hombros alzados, mis manos en puños. La solución no es necesariamente desconectar a las personas de las actividades que disminuyen el malestar, sino encontrar maneras de activar el sistema nervioso parasimpático, el que promueve el descanso y la digestión. La comunicación, la comunidad, la cooperación funcionan para sentirnos menos solos. Y, coincidencia, usamos el celular para hablar y conversar con nuestros amigos y familia y para conocer gente.

las posibilidades son extremas cambiar de una pestaña a otra saltar con el malestar estomacal y es un mensaje que aparece y me hizo dormir el anterior sábado creo que se trata de alegrarme y no controlo todavía y quizá jamás punto

Hasta 2016 nunca pensé en meditar con medios análogos. Entonces Headspace era novedosa (actualmente la marca ha crecido y tiene dos series en Netflix: *Guía Headspace para la meditación* y *Guía Headspace para dormir*) y todavía no había ingresado en la lucha por obtener una mayor cantidad de suscriptores con Calm, otra aplicación que ofrece meditaciones diarias y ejercicios de respiración. La suscripción anual a Headspace hoy cuesta 69.99 dólares. La voz de Andy Puddicombe, ex monje budista, escritor y profesor de meditación, uno de los propietarios de Headspace, resonaba en varios momentos durante la grabación, pero no todo el tiempo: al inicio, en ciertos momentos a la mitad, y al final del audio para dar instrucciones. Durante esos diez minutos era fácil perderme, tanto que podía escuchar lejana la voz de Andy, sin entender sus instrucciones finales, hasta que la grabación se detenía. Headspace me pareció repetitiva y, en realidad, nunca pagué por su versión completa. Encontré pirateadas todas las meditaciones que se abrían después del periodo de prueba: las del amor propio, las de la salud mental, las de la resiliencia. Todas requerían lo siguiente:

Start by finding a chair and sitting in it.
Feet flat on the floor and hands resting on your legs.
With your eyes open take a few deep breaths through your nose and out of your mouth.
Go as slow as you are comfortable going.

Gradually let your eyes shut as you allow your breathing to return to a relaxed pace. Whatever your body is comfortable with and doing naturally in the moment. Allow yourself to listen to the sounds around you. The ones close by and further away. Don't react but just acknowledge.

From here I want you to focus on the physical sensations of your body. The pressure of your feet on the ground and your legs on the chair.

If your mind wanders off during any of this that's alright. As soon as you know your mind is wandering away just bring it back to your physical presence.

When you can't stand scanning your body anymore I want you to start counting your breaths.

1 for in...2 for out...3 for in...and so on

Do this to the count of ten. And then begin at one again.

If you get distracted and lose your place that's alright. Just pick up where you left off or start at one again.

And when you're back to focusing on that physical sensation slowly start to wiggle your toes and fingers and allow your eyes to open.

Take a stretch and a deep breath.

You're done!

Ante la posible repulsión que he sentido por la abundancia de oferta de meditaciones, que me pone en contacto, otra vez, con la idea del *feed* inacabable, la mente mono, la mercantilización de prácticas espirituales, ahora prefiero a veces tomar un rosario y contar las respiraciones con cada cuenta. Las cuentas de oración tienen una historia antigua y hay la teoría de que las malas, las cadenas de cuentas de 108 eslabones para meditar en el hinduismo, serían un prelude del rosario cristiano. Medité también con una pulsera de cuentas rojas contra el mal ojo con el símbolo turco para neutralizar las malas energías. Topar con los dedos cada cuenta ha sido una manera de regresar y prestar atención más rápidamente. El estímulo táctil me ha resultado más efectivo que la sola escucha de instrucciones de una voz.

Diría que el precio de la mayoría de aplicaciones de meditación es excluyente y no está pensado para la población latinoamericana. Aunque no muchas, sí existen aplicaciones en español para meditar: ElefanteZen, El Mindfulness App, Pura Mente, Meditopia (que ofrece meditaciones con la participación de la voz grave del músico Kevin Johansen). Prestar atención en un país latinoamericano requiere una fortaleza particular. Analizo cuánto puedo observar cuando camino por las calles de Quito, en qué elijo concentrarme y cómo puedo hacer que mi mirada no solo se pose en la alcantarilla. Decido ser peatona con frecuencia y me enorgullece por estar al ras del piso. Me cuesta mantener aquella condición aterrizada porque el paisaje tiene demasiados obstáculos, que activan otro tipo de atención: la alarma. Podré ser una mujer que tiende a perderse en su pensamiento, pero incluso yo recuerdo la canción *Agúzate* cuando camino por la Marín, una zona transitada en el Centro Histórico de Quito.

Siento una voz que me dice agúzate
 Que te están velando
 Siento una voz que me dice agáchate
 Que te están tirando
 Y yo pasaría de tonto si no supiera
 Que uno tiene que estar mosca por donde quiera
 Y es por eso que yo digo de esta manera
 Que este individuo no sabe en que se metió

Fui yo quién le dije a mi hermana mayor que no se detenga a atarse los cordones en la calle Chile (una subida donde vi a dos niños abrirle la maleta a una amiga mientras cruzaba la calle) del Centro Histórico de Quito y que acomodara su cartera hacia delante. Esa misma amiga apreciaba que en Latinoamérica era necesario siempre estar observando y atento a posibles amenazas. Diría que solemos estar aguzados cuando es necesario y aquella es una manera de mantener la consciencia, adivinar un juego en las conversaciones, en la calle algún riesgo, pero el individualismo de la experiencia urbana, la falta de contacto con la comunidad, el encierro cambian esa disposición a observar, anticipar y participar. En mi ciudad todavía no hay tantos asesinatos como en otras ciudades del país, pero han aumentado desde 2020. Tengo amigas que han dejado de ver las noticias y yo hace semanas tardé en enterarme de la última masacre carcelaria.

No sé cuánto de *Agúzate* hable de la atención cultivada por la meditación vipassana, aquella que, con práctica constante, revela la ilusión del ser, de la permanencia, del ego, de la separación de otros cuerpos que se hallan en el mismo tránsito, de los que hay que desapegarse. Quizá más bien hable sobre la activación del sistema nervioso simpático, de anticiparse a un ataque y la necesidad de colocarse en un modo pelea-huida. Todavía no he meditado en un espacio público como el parque, aunque sé que hay personas que lo hacen y no temen que les roben. El ochenta por ciento de los usuarios latinoamericanos de la aplicación PuraMente decidieron empezar a meditar por el estrés laboral y familiar más que por cualquier otra razón.

He meditado en un estudio de yoga y, a veces, caminando pero el lugar donde lo hago con mayor frecuencia ha sido en mi cama. Procuero hacerlo una vez al día y apenas me despierto. Fue lo primero que me pidió mi psicóloga que haga como tarea. Diría que la mente mono y la impulsividad han tenido un precio caro para mí en los últimos años. La distracción, que alguna vez pensé que me protegería, es ahora un obstáculo para ciertas actividades y ciertos vínculos. Con todo, estudios (que no han sido realizados en mi ciudad) determinan que la meditación fortalece el córtex prefrontal y una parte del cerebro

que es responsable de la atención, la toma de decisiones y el autocontrol. En mi ciudad, hace una semana explotaron dos coches bomba a menos de un kilómetro de donde vivo. Mi hermano me escribió al celular para preguntar cómo estaba. Yo no escuché la detonación.

La vibración de la ira

Últimamente he leído y escuchado que las personas vibran y no siempre considerando las propiedades de sus moléculas. En Instagram me he encontrado con *posts* sobre cómo vibrar para atraer y no repeler. La idea de influir o modificar con vibraciones el cuerpo es el punto clave de sesiones y sesiones de talleres de herramientas de autosanación. En un laboratorio al que asistí, el profesor mencionó uno de los ejemplos más célebres para demostrar la influencia de las vibraciones en la materia: los experimentos de los cristales de agua de Masaru Emoto. Emoto dijo probar que cada condición externa alteró la estructura de los cristales. El agua que había escuchado a Mozart era más bella que la que había escuchado canciones de heavy metal.

Todo lo que va de un lado a otro, se apaga, se enciende, se debilita y se fortalece es una vibración. Las vibraciones oscilan en el tiempo. El sonido es una de ellas; se abre camino también en el espacio y se desplaza, a diferencia de la luz, por medios sólidos, líquidos, gaseosos. El resultado de la vibración son ondas de energía electromagnética que se pueden medir en universos minúsculos y mayúsculos. La temperatura del cuerpo aumenta durante un cuadro de fiebre y modifica la vibración de las moléculas de las células. Así, se recupera el equilibrio en el cuerpo. Cada cuerpo es un campo de energía vivo, un cúmulo de partículas en movimiento que se repelen y se concentran. Las vibraciones se plasman en ritmos planetarios como las secuencias de las mareas y de las estaciones y otros diminutos como los latidos del corazón y el ciclo respiratorio. La menstruación es un ritmo infradiano y dura 28 días. El sueño es un ritmo ultradiano de 90 minutos.

“Vibrar alto” significa mantener emociones como la alegría, la paz y la aceptación. Una persona vibraría más lentamente cuando siente ira, tristeza o miedo. De por sí estas son emociones que se consideran “negativas” y han sido condenadas por la posibilidad de hacernos perder la medida, la ecuanimidad. A diferencia de otras emociones que oscilan muy bajo, al ras del piso, la ira despierta una mayor energía y puede manifestarse en brotes de tensión que se liberan o explotan. Se halla en la mayoría de listas de emociones básicas. No hay una sola definición para la ira. Con la que cuento yo ha sido influenciada por cómo percibí e interpreté reacciones de ira en mi familia. He observado la ira como una fuerza incontrolable, como un recorrido de destrucción y maltrato, y también como un punto de creación. Ciertas religiones y filosofías condenan la ira; para algunas culturas puede ser una virtud y otras aplauden la fuerza y la energía

que emana quien se enfurece. Cuando considero el significado de la ira, me reúno con tensiones antiguas, con paisajes, con alimentos que digerí y metabolice con dificultad. Regreso a observar el suelo y ciertas grietas donde se cuele la tierra.

La tierra está anclada por vibraciones profundas. Las sentía cuando metía mis manos en el lodo con el que jugaba de niña. Era la tierra contenida en los rectángulos de cemento de mi patio, receptáculos amoldados por albañiles. Me fascinaba la tierra más árida de la maceta de la planta que no regábamos, que yo solía comer porque era crujiente. La tierra derretida. No recuerdo la primera vez que percibí la tierra del campo. Debí conocerla cuando tenía menos de cinco años. Lo que sí recuerdo es que mis primos y yo jugábamos en la propiedad de mi abuela: un terreno de siete hectáreas en la provincia de Tungurahua. Mi abuela había construido cuyeras y conejeras cerca de la casa principal. Más arriba se hallaba un reservorio que se llenaba de renacuajos, que tratábamos de atrapar con baldes o envases plásticos cortados con un cuchillo. Recuerdo el olor de la pocilga y escuchar el movimiento repentino de los cerdos cuando alguien se les acercaba. Años después, elegí un peral para subirme y lo convertí en un confesionario. Daba caminatas largas sobre la tierra húmeda, de la que no paraba de crecer mala hierba. Yo solía agacharme, agarrar troncos suaves y hojas, y sacarla de raíz, y mis manos lentamente se endurecieron.

Mi abuela paterna vivió gran parte de su vida en Mocha, la ciudad más alta del Ecuador. Está a 3264 metros de altura y se halla a media hora en bus desde Riobamba. Cuando era niña, viajé allí siempre en contra de mi voluntad. Me repelía la aspereza del trato de mi abuela, quien me recordaba el valor del dinero diciéndome que vivíamos en su casa y que ya no deberíamos. La recuerdo en varios escenarios, pero en la niñez permaneció mi impresión de su cuerpo ancho, envuelto en un saco abierto beige, una falda y mocasines, a veces cubierta con un delantal. Heredé su cabello esponjado, zambo, ni churón ni lacio, erizado. Ella lo agarraba en una cola baja y con un partido hacia un lado. Cubría su cabeza con un sombrero de fieltro de marca Borsalino. Recuerdo cómo cocinaba locros de papas, con grandes trozos de cebolla y los salaba introduciendo en el líquido caliente uno de sus dedos gordos manchados de tierra.

Solía visitarla en su casa, que ocupaba una esquina de unos 300 metros cuadrados al final de una calle que se extendía por casi todo el cantón y donde habrían corrido chasquis durante el Incario. La casa tenía dos pisos y un patio central grande, donde vi alguna vez a una vaca muerta, abierta, con las patas arriba; varias veces cabezas de camiones parqueados; donde jugué y me sumergí en montañas de cáscara de arroz. El

comedor daba al patio central y era uno de los lugares más amplios de aquel minicomplejo que me desconcertaba porque no había ningún baño conectado a una habitación, sino que aquel daba al patio central. Debía salir al frío durante la noche si necesitaba usarlo. Durante los días, solía permanecer por más tiempo en el comedor-cocina. Durante mi infancia, este contaba con una cocina de leña. Mi abuela apresuraba los tiempos de cocción de la Sierra con llamaradas que partían de ramas y troncos encendidos.

Almorzaba con mis hermanos y mis tíos. Nos sentábamos frente a una mesa cubierta con un mantel de plástico, con bancos largos de madera. Hay un antes y después de uno de aquellos almuerzos: observé por primera vez cómo, a través de un agujero recortado irregularmente en un muro falso de madera, mi abuela y su empleada pasaban platos de comida. Eran de un plástico blanco y percutido con motivos florales de color magenta. Vi cómo aparecieron manos para recibirlos. Las manos se sucedían un par tras otra y observé cómo estaban ajadas y percutidas con tierra. Desde el lugar donde yo estaba sentada, sobre aquel banco de madera que compartía con mi familia, frente a la mesa rectangular y larga, reparé por primera vez que el comedor estaba conectado con otra habitación. Supe después que era el lugar donde comían los peones.

Así los conocía porque así los llamaban mi padre, mis tíos, mi abuela. La palabra me parecía extraña desde niña, fuera de lugar, y llegó a incomodarme. Muchos años después vi cómo *peón* se multiplicaba en las páginas de algunas novelas (de la tierra y no) de varios lugares de América Latina. En internet encontré una noticia sobre una investigación de los legajos del Fondo Gobernación que guarda el Archivo Nacional de Tungurahua. En los archivos que documentan las propiedades desde 1900 de la zona de Tungurahua se habla de la existencia de “casas para peones”. El investigador Osvaldo Barsky recoge una denuncia del año 1913 del monseñor Manuel Pólit, arzobispo de Quito, quien escribió que “el concertaje existe siempre con caracteres de una prisión perpetua en los latifundios y cuando el peón se resiste a la servidumbre, en la ciudad y en los pueblos, la complicidad oficial tiene abierta la cárcel para sepultar al indio”. Fue hasta 1918 que la ley cambió para reconceptualizar este sistema de servidumbre. Sin embargo, aquel nunca se detuvo. A finales de los noventa, la palabra *peones* me inquietaba entre tantas otras que escuché en los campos y consideré anacronismos.

Recuerdo ver los campos de Tungurahua, terrenos que se extienden hasta que se puede observar la frontera con la provincia de Chimborazo. Para llegar a donde nos dirigimos, siempre en carro, cruzamos por un corredor de elevaciones irregulares. Por un lado, el verde del chilco, marcos y maticos descienden sobre los muros de tierra. Al frente,

hay un descenso hacia un riachuelo, caminos no pavimentados que llevan a terrenos de los vecinos, tapetes de texturas: rayas de color verde intenso, polígonos en caída amarillentos, montículos marrones trazados en líneas rectas. La carretera continúa en subida y estrecha, tanto que los buses interprovinciales asustan cuando se precipitan a toda velocidad.

En una planicie, ingresamos por un camino de tierra que lleva a un terreno plano, diferente a los accidentados, empinados. Llegamos en un camioncito Daihatsu desvencijado y esperamos a que los trabajadores se retiren del campo delineado por los azadones. Veo mujeres y hombres levantarse de donde han estado trabajando. Algunas mujeres están acompañadas por niños. Un par de ellos visten calentadores de colegios caros de Quito y botas de caucho. Caminan lentamente y suben en la caja trasera del vehículo que mi padre usa para transportar quintales de papas, maquinaria, herramientas, los mismos azadones. Suben de pie y permanecen así hasta el final del trayecto. Esta es una ocasión excepcional en que acompaño a mi padre a recoger a los trabajadores. La mayoría de veces, lo veo a él o a mis tíos llegar con los trabajadores a la casa de mi abuela: al menos quince están de pie en el cajón, puedo ver una mano que sale de allí, escuchar risas y discusiones dentro. Descienden con la ropa manchada de tierra y se apresuran para ingresar al cuarto conectado con el comedor donde nos reunimos mi familia y yo.

Observé cómo, con el paso de los años, el número de trabajadores disminuyó. Las ganancias de mi abuela habían disminuido. Además de la obvia ausencia de las personas que antes se subían en el camión Daihatsu, lo veía en hechos concretos: ella solía comprar electrodomésticos nuevos, cajas y cajas de comida enlatada, recipientes azules llenos de fideo y de arroz. Solía observar nuevos carros, camiones y equipamiento para la siembra. En un punto, todo eso se detuvo.

Nunca pude olvidar mi desconcierto y posterior ira ante el trato a los trabajadores en el campo. E ingreso a un terreno de límites difusos. ¿Qué entendí cuando era niña, cuando me di cuenta de que había allí personas que recibían un trato distinto al mío y a quienes, en general mi familia veía como inferiores? Me llegan imágenes: en la diferencia de la vajilla, en la separación de los espacios donde comíamos. En la ropa llena de tierra, en cómo se transportaban en la caja de un camión, donde debían permanecer de pie. En cómo recibían el dinero de la jornada justa para cada día. En el sustantivo *peones* para describirlos a todos juntos a menos que no trabajaran únicamente en el campo. Cuando un peón o una peona empezaba a trabajar en la casa, ya fuera en la cocina o para atender a mi abuela, empezábamos a referirnos a él o ella por su nombre. También estaba el

desprecio por el color de su piel, que tendía a ser más moreno que algunos de los integrantes de mi familia.

Porque mi abuela, una mujer morena con el pelo zambo, halagaba y se enorgullecía de sus hijos con piel más clara y, si desposó a mi abuelo, fue porque él tenía los ojos verdeazulados. En mi familia, percibí de niña estas microjerarquías. Años después, supe que aquello ocurría en la mayoría, si no en todas, las familias ecuatorianas. Nunca fue más evidente que durante el paro de octubre de 2019, cuando leí cientos de insultos en redes sociales y supe que aquella estratificación continuaba viva. Cuando era niña, la observaba en ciudades cercanas a donde vivía mi familia materna y paterna, en la Sierra Centro. Para ser un ambateño o un riobambeño de alcurnia, era necesario ser blanco. Cuando supe esto en la niñez, yo reaccionaba al instante pensando: “nadie es blanco en Ecuador”. Mis tías me contaron cómo, en una escuela a las que asistieron en Riobamba, de monjas franciscanas, había una separación en el patio del colegio. Durante los recreos, las estudiantes blancas corrían y jugaban en un espacio, mientras que las niñas que tenían la piel más oscura no podían acercarse a esa zona, debían permanecer en un lugar alejado. Ya adulta, una de ellas, un sábado, día de feria en Riobamba, hablaba de cómo la ciudad se llenaba de “doñitos” para referirse a parte de la población indígena de parroquias circundantes, que llegaba con productos a comerciar.

Supe en mis primeros años de vida aterrizar y sentir esta diferencia, con todo el peso de la interpretación que le otorgaba mi familia paterna. Yo no era una peona: estaría en un lugar con beneficios, nunca tendría que vivir lo que los trabajadores vivían. Yo no tendría que sentarme en el comedor detrás de un muro falso, no debería tomar el azadón por necesidad. No necesitaría hacer vibrar la tierra con esa herramienta desde la madrugada, a menos que lo eligiera. Todavía me sorprende haber pensado que una posición lejos del trabajo manual era una certeza en la completa incertidumbre del tránsito vital.

En la adultez, inicié una búsqueda para volver a sintonizar con ciertas sensaciones que había ignorado. Como millones de personas, supe que la meditación podía sentar una base para un constante aterrizaje, para recordar cómo se percibe la pisada, la leve diferencia de cada pie, cómo se respira, cómo el silencio no existe. Aprendí que las vibraciones son anclas para meditar. Fue inevitable en esta búsqueda llegar al sonido primigenio según ciertas religiones. La palabra *om*, del sánscrito, a veces se divide en tres letras: a-u-m. Es un mantra antiguo, una proyección vibratoria y sagrada de las religiones dhármicas como el budismo, el hinduismo, el jainismo. Me he acercado a este mantra con

obvias simplificaciones. Escuché un podcast que explicaba que cada letra alude a un dios del panteón hinduista, que conformó en su momento un solo dios tetrafacético. Om es un punto de origen. Aparte de la resonancia Schumann, se le ha asociado con la primera onda del Big Bang. Este punto de vibración compartida por todos los seres humanos podía convertirse para mí en una visión de lo sagrado. Un vínculo con la tierra.

En el cuerpo del ser humano, om surge del aparato fonador. El sonido de la voz depende del aire de los pulmones y el golpe de aquel contra las cuerdas vocales. Un ciclo vocal ocurre porque respiramos. Cuando respiramos, las cuerdas vocales están abiertas, pero, para hacer sonar la voz, las cerramos en un movimiento inconsciente. Gracias a la diferencia de presión por debajo y encima de la glotis, la apertura superior de la laringe, es posible tener una voz. Om produce una vibración que recorre todo el cuerpo. Su efecto en las cuerdas vocales es similar si se está cantando o hablando. Los profesores de meditación me han dicho que om es un *dispositivo* de concentración y desplaza el enfoque de la mente material o finita a la mente espiritual o infinita. Mi último profesor me habló de monjes que podían elongar sus inhalaciones de aire hasta diez minutos.

Mi experiencia con la meditación está cruzada, como les pasa a todos, con la tensión de observar mis pensamientos en un flujo incesante. Los mantras no me han ayudado como punto de concentración, a menos que sienta la vibración en mi cuello, fuerte e ininterrumpida, tanto que se asemeje a una sensación táctil de pequeños golpes, como un puntillero constante. El zumbido de las cuerdas vocales activa el nervio vago, uno de los principales puntos del sistema nervioso, que recorre gran parte del cuerpo. El nervio vago activa las funciones del sistema nervioso parasimpático, encargado de la relajación. Cuando el cuerpo se afloja y deja la tensión, se coloca en un estado en el que es posible digerir y descansar. En mis meditaciones, las emociones se presentan y se retiran. Es necesario que regrese a la tierra. Si las nutro con pensamientos, permanecen en el cuerpo. Sintonizo con la ira cuando recuerdo tantos silencios que debieron ser gritos, cuando me escondí y quizá debí salir a pelear o decir. La ira, como todo en la meditación, debería llegar y retirarse. Cuesta. Me pregunto cuán compatible puede ser ese descanso con el devenir de vibraciones de voces lejanas y que imagino reverberando en la tierra. Es una pregunta que interrumpe mis mantras y que me desestabiliza en las respiraciones que procuro espaciar cada vez más, hacerlas más lentas.

¿Qué vibración tiene el grito que no se contiene? ¿Las voces de una protesta? ¿Qué eco permanece? La última ocasión en que me hice estas preguntas fue durante las protestas de octubre de 2019, que duraron más de una semana y que fueron excepcionales

después de más de una década en que hubo protestas, pero no significaron la paralización completa de actividades por varios días en Ecuador. Cuando era niña, a finales de los años noventa, viví la debacle del sucre, la antigua moneda nacional ecuatoriana, el derrocamiento de dos presidentes, el feriado bancario y la dolarización. De 1996 hasta el 2000, las protestas eran seguidas y perdíamos semanas enteras de clase. Al inicio de la siguiente década, cuando era ya mayor, tengo la imagen clara de cómo aquel presidente casi se resbala mientras intentaba subirse a un helicóptero para huir. Durante el gobierno de Rafael Correa hubo protestas que fueron reprimidas con velocidad tras el desmembramiento de movimientos y organizaciones sociales. Octubre de 2019 fue una protesta convocada por varios sectores pero los manifestantes de los pueblos y las nacionalidades indígenas de Ecuador fueron su rostro más visible. Llegaron de varios cantones del país y, cuando los vi en Instagram y en lo que entonces era Twitter, no pude evitar asociar su presencia con la de los trabajadores que conocí en la niñez. No conocía sus lugares de origen y, de inmediato, los asocié con el de las personas que, durante mi niñez, vivían cerca de Mocha y en ciudades y parroquias circundantes. Cuando quise apoyar el paro, no estaba considerando tanto las demandas de los dirigentes indígenas, sino la situación de las personas que recorrían tramos de carretera a pie para llegar a Quito.

Pensé en las dificultades de la vida en el campo, en el enfrentamiento incesante contra elementos que no se pueden anticipar. Cuando estaba creciendo, me enteré varias veces de que mi padre, un agricultor, había perdido su siembra. Podía ser por una plaga, una variación leve o extrema en la temperatura o la erupción de un volcán que, después de décadas, reanudó su actividad. Las plantas no llegaban a crecer. Las papas crecían solo hasta el tamaño de canicas grandes. Sorprendía tanto la mala suerte que sospechábamos que mi padre estaba mintiendo y guardaba el dinero de sus ganancias. Yo era más implacable y, mientras estaba sentada en una clase de alemán en un colegio privado y costoso de Quito, abstraía: ¿por qué no deja el campo si la apuesta es tan riesgosa? ¿Por qué disparar un tiro que casi siempre fallará?

Meditaba a los once años esta pregunta y hoy imagino qué pasaría si la gente sigue abandonando los campos hasta evacuarlos por completo. Me dirían que hay personas que deciden con firmeza no irse y que hay quienes no tienen otra opción más que permanecer ahí. Lo que entonces ya intuía y confirmaba tras una plaga, una helada, una erupción de volcán era que los agricultores no podían controlar los factores climáticos. La erupción de un volcán es impredecible.

Mi padre es un agricultor. Es un hombre todavía corpulento a sus 66 años y continúa trabajando en el campo. Presencí su ira cuando era niña y aquello cambió cómo he expresado y recibido esa emoción. Su ira no era tan impredecible como un volcán, pero llegó un par de veces como una erupción que me costó explicar. El vibrar de aquellos estallidos tiene que ver con mis silencios, mi postura tensa, mi búsqueda de una justicia, por remota que parezca. Ese vibrar me hizo pensar qué significa perder el control y dejar una huella porosa en el tiempo. En erupciones y heladas.

En la actualidad, las heladas llegan más veces en el año debido al cambio climático. Existe una cadena de distribución de comida y vi cuánto le pagaban a mi abuela los intermediarios. Cuando yo compraba verduras en el supermercado en la capital, lo hacía con rencor e ira. Yo conocía cuánto podía costar un quintal de papas, sabía que, tras meses de cultivo, a mi padre le habían pagado una vez tres dólares por uno solo. Durante años, me rehusé a pagar por una cantidad mínima de libras de papas que, para agravar el insulto, venía dentro de una bolsa de plástico.

Mi padre regresaba a sus sembríos durante las heladas. Aprendí qué eran cuando una noche en el campo me pareció brillante y de un azul marino irreal. Estaba yo caminando por un sendero de una de las propiedades de mi abuela y observé el cielo despejado por completo y las estrellas que nunca se veían en la ciudad. Mi padre no compartió mi entusiasmo. Las heladas agronómicas son bajas de temperatura extremas y congelan el agua. Cualquier planta podía secarse y hasta morir durante la noche.

Una helada trae noches sin sueño. El fuego es el elemento que las combate y es necesario levantar fogatas que les den el calor suficiente a las plantas. Mi padre y los trabajadores iniciaban su trabajo en la noche para encender fogatas cerca de plantas que apenas estaban creciendo. Y era necesario mantener el fuego encendido. Una vez vi una casita pequeña cerca de un terreno de mi tío, apenas más grande que una casa para un perro grande y pregunté si allí dormía algún animal. Mi tío me explicó sin profundizar que servía para las noches de helada. Yo sabía del esfuerzo, del sudor, del frío, de la atención, de la presión, de la pérdida, de las jornadas nocturnas y de las madrugadas necesarias para hacer crecer solo una hectárea de cultivo. Solo sabía y observaba, porque nunca me acerqué lo suficiente para trabajar en el campo. También conocía el pago que los trabajadores y los agricultores podían llegar a recibir.

Cuando llegó octubre de 2019 sabía por qué las comunidades campesinas podían protestar, aunque las motivaciones de los sectores que se plegaron al paro eran variadas. Vi en YouTube cómo Lenín Moreno declaró medidas de austeridad y la eliminación del

subsidio de la gasolina. Conductores de taxis y buses, colectivos estudiantiles y la Confederación de Nacionalidades Indígenas del Ecuador armaron la convocatoria para las manifestaciones. El 3 de octubre el gobierno declaró un estado de excepción y escuchamos al presidente decir que aquella decisión garantizaría la seguridad de la población ecuatoriana. Desde el 3 hasta el 13 de octubre, arribaron a Quito organizaciones desde distintas partes del país. Los colectivos indígenas llegaron en su mayoría de la Sierra Norte y Centro. Durante aquellos días, Instagram fue una de las maneras en que me vinculé con el paro, pero no fue la única. Salí dos días al parque El Arbolito. Antes de la pandemia, no era común que usáramos mascarilla y aquella vez nos las repartimos para enfrentar las bombas lacrimógenas que lanzaban los policías desde el sector que aloja al edificio de la Asamblea Nacional. Fue la primera vez en que me uní a una manifestación y sentí la vibración del suelo cuando todos corrían, cuando escuchaba disparos ensordecedores, cuando escuchaba a la gente gritar, cuando algunas personas empezaron a tocar música en medio del desorden.

Quito se convirtió en un escenario con cientos de focos de protesta. La anomalía más obvia para cualquier habitante de la capital era el cierre de vías que impidió la circulación de vehículos. El primer día, algunos taxistas bloquearon carreteras y avenidas. Aquel gesto apenas duró. Recuerdo haber dado un recorrido por el barrio donde vivía en el norte de la ciudad y ver cómo los dueños de negocios cerraban las puertas Lanfor por miedo a ser asaltados. Vi en una calle principal tres llantas solitarias quemándose. Las acciones que más suelen recibir cobertura mediática ocurren no muy lejos del Centro Histórico: la zona aledaña a la Asamblea Nacional. Viví 25 años de mi vida cerca del Planetario del Instituto Geográfico Militar, en una calle empinada con un mirador desde el que recuerdo haber observado, durante las protestas que fueron la antesala del derrocamiento del presidente Lucio Gutiérrez, cómo un grupo de estudiantes universitarios se alejaban corriendo de un trucutú y, luego, uno de ellos regresaba con una bomba molotov. En este espacio se concentran instituciones como la Casa de la Cultura y cinco diferentes universidades. El parque El Arbolito es un santuario de alojamiento para los manifestantes que llegan a Quito. Años después, durante las protestas de 2022, el gobierno de Guillermo Lasso desalojó este espacio y también la Casa de la Cultura.

El 7 de octubre pude tomar transporte público, más específicamente el sistema de buses articulados, para acercarme a la zona de protestas por la avenida Seis de Diciembre hasta la altura de la Universidad Católica. Caminé hacia El Arbolito y observé a personas reunidas alrededor de camionetas, algunas con ollas altas de comida. Diría que, en ese

momento, la marea de actividad empezaba desde la esquina de la Patria y Seis de Diciembre, justo en el inicio del parque El Ejido y la Casa de la Cultura. Había vendedores ambulantes que estaban ofertando banderas del Ecuador y vendiendo mascarillas.

No podría decir que me acerqué demasiado a la primera línea para protestar, donde suelen ubicarse personas con la cabeza cubierta, ropa deportiva oscura con bolsillos, con técnica y el equipo apropiado para acercarse, agacharse, tomar y lanzar las bombas lacrimógenas que llegan de los policías. No distinguí únicamente entre la gente a las personas que había observado llegar a pie por la carretera, sino a jóvenes con mochilas, un par de músicos de bandas alternativas quiteñas, mujeres con capuchas, adultos mayores, manifestantes envueltos con la bandera del Ecuador como capa. Empezamos a gritar consignas e insultos a los policías y las voces se esparcieron con un eco de una multitud que no solo está concentrada en un lugar. No me acerqué a la primera línea, sin embargo, tuve que correr. Me hallaba frente al parque y la bomba cayó a unos treinta metros de donde estaba. Todos, porque ese momento sentí que éramos todos, corrimos en la dirección contraria.

La luz se acerca antes que el sonido y recuerdo la imposible distancia entre el color blanco y el humo y el tronar amortiguado de más disparos de bombas lacrimógenas. Correr con mascarilla. Propulsión corta de aire plástico. Pies que se apoyan sobre otros. Pisadas que se suspenden sobre la Tierra. Manos que se encuentran en latigazos. Vibraciones de las que no me puedo distanciar porque la instrucción de supervivencia es no detenerse. Vibraciones que llenan el firmamento y cada célula ciega. Arrimarse o más bien caer en desconocidos, en un movimiento de alerta y colaboración. Nos rozamos para acercarnos a extremos del parque El Arbolito y la Casa de la Cultura. Un poco lejos, quienes corrimos empezamos a reorganizarnos. No podría decir que yo estaba ni siquiera en el primer frente. Después de esa arremetida, vi cómo un grupo de personas de un movimiento social de trabajadores llegó bailando, marcando el ritmo con tambores y, cantando, se ubicaron cerca de los expertos en protesta urbana ubicados en el frente. Los policías no parecían moverse del puente al frente de la Asamblea Nacional. Algunas personas empezaron a fumar para que el humo disminuyera el efecto de los gases. Otras arrancaron ramas de los árboles para encender fogatas. Nos reunimos, nos entregamos mascarillas frente al fuego. Imagino las veces en que quienes decidieron colocar su cuerpo cerca del equipamiento y las armas de guerra urbana de la policía tuvieron que apoyarse una sobre otra. Tras los diez días de manifestación el saldo fue de 11 muertes y de 1507

personas heridas, sin contar aquellas que no pusieron una denuncia en la Defensoría del Pueblo.

Quienes no se acercaron al paro de 2019 en el territorio de la Asamblea quizá lo recuerden por otras vibraciones. Durante el estado de excepción, una noche escuché el cacerolazo. El sonido metálico era un eco leve que se distribuyó en mi imaginación: metales encendiéndose gradualmente en habitaciones lejanas, sartenes, ollas, diferentes grados de resonancia. No terminaron por reunirse, iluminaron gradualmente la noche y la sensación de que, en el aislamiento, estábamos acompañándonos, enojados, protestando. Una comunión consolidada en ondas. Lo que, desde mi imaginación asociativa y disparatada, consideré que podría ser otra versión de om. Con esta intuición, quizá blasfema, adiviné también un erupcionar en medio de la noche, un momento en que el límite sonoro se abría para alumbrar la existencia de cientos o miles de personas. En una ciudad donde el tránsito y los ruidos de los urbanitas continúan con un ritmo tan persistente que pronto se vuelve imperceptible, en aquel tintineo y reunión de sonidos disímiles hallé una combinación de lo físico con lo espiritual, una voluntad que rompía una paz, una manera de decirle “sí” a la energía de la disrupción.

En mi cuerpo, la energía que interpreté como ira se acumuló en ciertos músculos y órganos. Llegaron más síntomas. Empecé a hacer yoga con mayor constancia cuando se activó el intestino irritable. A finales de 2020 había pasado meses sentada trabajando hasta 13 horas al día. El intestino irritable fue la culminación del trabajo ininterrumpido, la falta de sol y de ejercicio, el sueño discontinuo. El dolor me causaba náuseas. Empecé a examinar mi cuerpo con cuidado, a notar tensiones en otros lugares: en la espalda, en las manos. Por el incipiente síndrome del túnel carpiano, recordé una fotografía. En ella era una niña de nueve años, lo que quería decir que había pasado al menos cuatro vacaciones en el campo, con mi abuela paterna. Aparecía con mis compañeros del colegio y estaba uniformada. Era una de las más pequeñas de la clase en edad y estatura. Nos habían pedido ponernos de pie frente a la cámara y yo salí sin sonreír, con una mirada de aburrimiento, con los hombros alzados y las manos en un puño. Cuando empecé a hacer yoga y procurar ser más consciente de cómo me movía, me di cuenta de lo tensionada que estaba mi espalda y de cómo mis manos, si las estiraba, de inmediato se recogían en una garra.

Las manos en puño, manos de pelea, manos de ira no siempre son compatibles con los mudras, gestos sagrados que se practican durante el yoga o la meditación y requieren una posición particular de los brazos, las muñecas, las palmas y los dedos. Mis

manos tienen cientos de arrugas y surcos como las manos de mi padre. Adivino cómo mis extremidades, mi piel, mi cabello acumularon la ira, los silencios y otras vibraciones. Entro lentamente al escenario imaginario en el que hay un reflector y una visión túnel que me observa solo con el lente de esa emoción y cómo la expresé a lo largo de los años. De niña, me enojaba tanto que mi madre me puso el apodo de un ave cantora de plumaje negro y pecho rojo. Me decía: “el chirote es un pájaro que se muere de las iras”. Lo imaginaba aleteando, estúpido, descontrolado, golpeándose la cabeza contra la pared. Aunque la asociación me causaba gracia e ira, entendía cómo un ser vivo podía morir por esa emoción porque en momentos sentía en la cabeza como un peso a punto de convertirse en un estallido. Hasta los ocho años había expresado con mayor libertad esa emoción. Desde entonces, empecé a acumular.

En la adultez, reconocí la necesidad de aprender a relajar las manos, los hombros, los ojos, el ceño, las cuerdas vocales. Quería deshacerme de la ira, pero la meditación cultiva la contemplación más que anular las emociones. La profesora budista Thanissara ha escrito sobre el contacto con la ira como un gesto de movilización ante el cataclismo actual de la Tierra: la tala de bosques, el extractivismo, el trato indigno de poblaciones enteras para asegurar utilidades de empresas que comercian con recursos naturales. El enojo puede hacer daño a otros y, si se reprime, lleva a la inmovilidad, a posibles estados depresivos. La ira no deja de ser energía, que puede destilarse en claridad de pensamiento y sabiduría. Puede ser un filo para destrozarse la adicción a estados trascendentales de calma y quietud. A una paz que se levanta sobre voces que no se escuchan.

En la escuela Vajrayana del budismo tibetano, la deidad Vajrayogini es conocida como “la esencia de todos los buddhas”. Tiene un sincretismo con Shiva, el dios destructor de la trinidad hinduista: se la representa como una mujer joven, desnuda, una bailarina con el cuerpo completamente rojo. Sostiene una daga o una calavera en sus manos, está coronada con cráneos y aparece envuelta en un arco de fuego. Lleva un collar largo de cabezas cortadas. Su cabello está desordenado y su rostro irradia una expresión furibunda. Thanissara describe a Vajrayogini como una protectora femenina, una portadora de la ira. Sentir rabia sería precisamente una señal de ser consciente de lo que sucede y continúa sucediendo. Según el budismo, aquella consciencia es la guardiana del mundo. Entonces, hay una distinción entre la ira que ciega y destruye la consciencia. El enojo puede considerarse un tipo de sabiduría, una máscara de energía pura.

La ira es sufrimiento, una de las fuerzas negativas más extremas o una emoción difícil que puede otorgar enseñanzas profundas. La meditación no serviría para

erradicarla, sino para presenciar su energía. Si existieran niveles de meditación, se podría decir que sentir la ira sin juzgar significaría estar en un nivel avanzado, porque la tendencia inmediata del pensamiento suele ser descartarla o procurar transformarla en otra emoción. Atestiguar las emociones implica saber que aquellas se retirarán o cambiarán en la secuencia de respiraciones que mantienen a un cuerpo con vida.

¿Cómo podría la ira convertirse en parte de un panteón de emociones sagradas? ¿Cuánto de ella me he permitido sentir y cómo la he aceptado en mi vida? La ira me ha invadido hasta un punto de quiebre y ese ha sido el problema: no he podido soltarla suavemente, en dosis, en graduales líneas de vapor. La he evitado hasta que ocurre la erupción. He callado, he acumulado, me he contenido hasta que me han dado ganas de salir corriendo. He sonreído hasta que me han dado ganas de mirar con un odio y desprecio que roza el asco. He dirigido esa ira hacia mí misma. He intentado ponerle palabras, pero suelen llegar tarde. Aparecen días después, cuando me doy cuenta de qué estaba enfrentando realmente.

Durante el primer confinamiento por la pandemia de covid-19, me inscribí a un taller en línea de “herramientas de autosanación”. Algunos de los temas que tratamos fueron la energía y la frecuencia, cómo el cuerpo es un cúmulo de ondas, tan fluctuantes como cualquier elemento de la naturaleza. Escuché con atención la descripción sobre los chakras y la glándula pineal, esa parte del cerebro que regula el crecimiento de un cuerpo y la relajación. En una de las clases finales, una compañera le preguntó al profesor qué podía hacer con la ira que sentía a veces. Él respondió que, hacía poco, le habían robado todo lo que tenía dentro de su automóvil. Con una sonrisa, frente a una pared blanca y una puerta corrediza con bordes de bambú, sentado en posición de loto, dijo que aquello pudo enfadarle pero que decidió reírse de la situación. La ira, después de todo, era una emoción que involucraba un apego a un yo y una excesiva “personalización” de circunstancias que salen del control propio. Era una emoción que mantiene al ser humano en un ciclo de sufrimiento. Aquella visión me hizo preguntarme dónde podría poner mi ira, qué hacer con mis puños cerrados, con las reacciones automáticas y el deseo por moverme, huir, gritar.

Durante las protestas de octubre de 2019 en Ecuador, yo ya seguía algunas cuentas de Instagram de profesores de yoga y meditación. Durante aquellos días, vi cómo algunos decidieron posicionarse contra la suspensión de las actividades laborales, el cierre de las calles, las marchas. En una secuencia de historias, leí cómo lo ideal sería redirigir la ira en una búsqueda de conciliación, cómo el enfrentamiento traería dolor y destrucción,

cómo el camino de la paz puede llevar a la justicia. Vi mis manos encogidas, aferradas al celular. Pensé en las manos de mi padre y los peones que se transportaban de pie en la cajuela de un camión. Recordé la consciencia de sentir la pisada de cada pie sobre la aspereza, la suavidad, la textura mutable de un estrato fértil o infértil, una materia que se crea, se conserva y se destruye.

¿Qué hace la ira? He temido miradas y acciones de enojo. He intuido y reconocido en mí puntos de ebullición que son únicamente destructivos. Busco acercarme y permitirme la ira que rompe con la calma falsa. La ciudad únicamente cambia su ritmo implacable cuando hay un cierre de vías. Om se ha concebido como el sonido que dejó la explosión del Big Bang, el punto inicial donde nacieron el espacio, el tiempo y la materia. Om es la vibración fuente de las ondas de la garganta que nos da una voz con qué cantar y gritar, la de la tierra que vibra con el azadón, la del fuego de las noches de helada, la del sonido de las pistolas de gases lacrimógenos, del choque cuando alguien se arrima y cae sobre otro manifestante en una protesta, la de los huesos que se estiran para reacomodar las cervicales aplastadas. Aquel “sonido sin sonido” señala el arranque de un universo. Ese principio móvil me regresa a la tierra y es un golpe para recordar que, en los campos, las semillas no germinan solas y lo que crece necesita vibrar sin detenerse, así sea como estallidos.

El recorrido del vientre

Cuando tenía la edad que tengo hoy, mi madre había dado a luz ya seis veces. Entre los últimos meses de 1979 y mayo de 1989, estuvo embarazada, en total, durante cuatro años y seis meses. Fui su última hija y la acompañé en su última cirugía, en 2012, cuando necesitó una histerectomía. Su útero había empezado a alojar un mioma que creció hasta alcanzar el tamaño de una pelota de tenis y que cada día sumaba más y más células de músculo liso. Como una bomba de tiempo y carne, el mioma podría seguir creciendo hasta ser más grande que una toronja o la cabeza de un no nacido, ser una séptima gestación de un núcleo sin rostro, un ser concebido por obra y gracia de la producción excesiva de sus propios tejidos. Sé que algunas personas llegan a sentir miomas o fibromas uterinos debajo de su piel, una protuberancia que se palpa con fascinación. Mi mamá mantuvo silencio sobre esta eclosión dentro de su cuerpo. Un día anunció que necesitaría que alguien la acompañara al hospital para someterse a una operación quirúrgica con anestesia general.

En la cadera derecha, tengo una cicatriz brillante, levantada: una línea paralela a mi fémur. Aunque mi piel no tiende a crear queloides, la cicatriz permaneció sólida y enrojecida durante años, hasta que se suavizó y, todavía elevada, adquirió un tono parecido al color del resto de mi piel. La cicatriz ahora es el vestigio elástico y brillante de una primera caída o pausa prolongada. Me hospitalizaron dos veces cuando estaba creciendo: la primera a los doce y la segunda a los catorce. Mi mamá me acompañó en esas dos ocasiones. Recuerdo cómo se movía por el hospital, cómo se levantaba para preguntar por el doctor, cómo indagaba con las enfermeras sobre por qué no caían las gotas en el dispensador de suero conectado a un tubo, conectado a su vez a una aguja plástica a mi mano izquierda.

Jamás logré entender la primera vez que enfermé hasta el punto de llegar al hospital: me dijeron que había tomado demasiados antibióticos para una gripe y la bacteria que se concentraba en mi garganta había huido a la intersección entre mi cadera y el fémur derecho. Imaginé entonces a la bacteria recorrer mi cuerpo por el torrente sanguíneo y abrirse una cuna en un intersticio mínimo, donde empezó a abrir una morada oblicua. Desde la superficie de mi piel, observé cómo una mancha roja se expandía y se fijó en una forma elíptica. Primero fue un punto inflamado que luego se extendió hasta tener un diámetro de ocho centímetros. La pierna empezó a encogerseme y me afiebré. La temperatura no descendió. Mi mamá me llevó al Hospital Militar.

De niña, era ya consciente de cuánto podía costar una hospitalización. El malestar que me acompañaba se debía al temor de cuánto le podría costar a mi familia cada radiografía, cada casilla que el doctor marcara en el formulario de pruebas de sangre o hasta el hecho de que me ofrecieran una silla de ruedas. Las horas, los minutos, segundos que pasaban no eran gratuitos. Como la menor de seis hermanos, era muy consciente de cuánto habría mejorado la situación económica de la familia sin mí. Me pesó que hubiera sido necesario llevarme en ambulancia hacia un centro de imagenología. Pero la ambulancia estaba destartalada y podía sentir cada bache de la calle en mi pierna encogida.

Mi madre me acompañó al hospital en la ambulancia y esperó fuera del lugar donde me hicieron una ecografía. Debía ir a trabajar, pero pidió permiso para atenderme. Hizo proyecciones de cómo podría pagar el hospital, averiguó si se podía aplicar una tarifa distinta porque yo era una niña, llamó a preguntar si tenía opciones de aplazar los pagos con cuotas.

No puedo recordar ninguna convalecencia de mi madre después de un embarazo. No me he atrevido a hacerle tantas preguntas, a entrevistarla y pedirle demasiados detalles sobre su vida. Temo lo que podría encontrar y prefiero seguir contándome lo que alcancé a ver de ella. Crecí y la vi terminar la carrera de Contabilidad, que había postergado por su maternidad. Vi cómo empezó a trabajar para mantener nuestra educación y comprar una refrigeradora, luego una lavadora. Mis hermanos dijeron una vez que hubo una temporada en que no salía de su habitación, que pudo haber sufrido de depresión. Yo no conocí a mi madre mientras duró su tristeza. O nunca quiso revelarla.

§

Lo primero que me llevó al hospital se llama artritis séptica. Después de estar brevemente en el Hospital Militar, ingresé al Hospital Vozandes, un centro del color beige más soporífero imaginable, financiado por cristianos misioneros, porque mi madre no confiaba en el sistema de salud pública. Hasta el día de hoy el hospital tiene una escala inusual: desde fuera, se puede ver únicamente tres pisos, pero tiene también grandes patios internos. Siempre pensé que parecía más un convento que un hospital de proporciones megalómanas, uno de esos edificios que de repente se abandonan y dejan áreas enteras para crear vecindades o pequeñas ciudades.

Un traumatólogo y un médico general llevaron mi caso e indicaron la operación. Me dirigieron en una camilla a la sala y, cuando todo estaba listo, pude contar hasta tres después de que me pusieron la mascarilla de anestesia general. El estar inconsciente durante seis horas me ofreció una pausa reparadora. Aún recuerdo despertar y sentir apenas las voces de los doctores. Pronto distinguí que hablaban y reían sobre fútbol y de las posibilidades de la selección ecuatoriana en las eliminatorias. Aquello me molestó por lo banal tras haber sentido un apagón de mi consciencia, pero pronto quise mezclarme en la atención a la vida que continuaba. Sentí que mi brazo pesaba como una placa metálica enconosa, y que su contacto con mi cuerpo pronto me heriría. No podía moverlo, estaba cruzado sobre mi torso, pero no había nada que indicara en él una herida.

Durante los días que siguieron, permanecí acostada y, finalmente, cómoda, tan cómoda como alguien puede estar con la cadera conectada a un rollo de agujas y una bolsa para drenar sangre infectada.

Me gustó ser una paciente. Me visitaron amigas del colegio y recibí regalos. Mis primos vinieron a apoyarme con dinero. Mi abuela paterna me mostró ternura y derramó una lágrima. Comencé a construir dentro de mí la idea de qué significa ser pobre y dar pena. La niña pequeña –pues yo parecía mucho menor de lo que era– atada a una cama por el designio terrible del destino, una Tiny Tim que llevaba su muleta con dificultad y tosía. Aunque era una actitud que, en un principio, me causó repulsión, percibí en los otros una dulzura y una atención que me parecieron convenientes para mantener los ojos y los oídos sobre mí.

Mi padre llegó al hospital. Lo recuerdo de pie en un pasillo después de mi cirugía, con una camisa roja de manga corta a cuadros. Llevaba el periódico *El Universo* doblado en tercios y su chaqueta en la mano. Me acompañó por algunos días. Yo ignoraba cuál era su empleo ese momento, pero se quedó. Se comía la mermelada de higo que me daban durante el desayuno y que yo rechazaba.

Esa vez, pasé internada dos semanas. La habitación de hospital, que compartía con otros pacientes, tenía un sillón pequeño donde mi cuidadora de turno podía sentarse. Las enfermeras me ayudaban para ir al baño. Reaprendí a caminar en mi habitación compartida, dando pasos lentos y apoyándome en la mesita con ruedas sobre la que las enfermeras colocaban mi comida. El día en que me dieron de alta, mi pierna encogida casi podía estirarse por completo. Me llevaron en silla de ruedas hasta la entrada del hospital, donde tuve que ponerme de pie. Logré apoyar el pie derecho con dificultad.

Recuerdo a mi madre en aquel día soleado cuando, una vez más, ella me ayudó a caminar. Avanzamos juntas lentamente hasta un taxi.

§

Mi madre salió a los dieciocho años de la casa de su padre y desde entonces no regresó más que para hacerle visitas en ocasiones aisladas. Llegó desde Riobamba a Quito para vivir sola en la capital y estudiar Contabilidad en la Universidad Central. En ese momento, era la hermana mayor de ocho hermanos y fue abanderada por el Pabellón Nacional del Colegio de las Marianitas. No había opción de que mis abuelos pudieran continuar manteniéndola. Mi abuelo, un mecánico, le había mostrado cómo trabajaba un contador en una silla alta, en una distribuidora de partes de autos en Riobamba. Le convenció de que esa era su opción de volverse una persona independiente y respetable. Insistió en que solo estudiar sería el camino para sobreponerse a circunstancias poco favorables, que el mérito podía darle seguridad. Mi abuela y mi abuelo le dieron a mamá un poco de dinero para migrar a Quito y poco a poco ella tuvo que encontrar maneras de sobrevivir.

Durante ese tiempo, pasó por momentos desesperados. Días en que no tenía qué comer, a la vez que sus vecinas la ayudaban o le compartían el almuerzo. Tuvo empleos como cuidadora antes de cumplir los veinte años. Consiguió una pasantía como asistente de Contabilidad y creó una red de amistades y contactos.

Hay aquí vacíos que no cierran en la historia y me apresuro a alimentar un pasado fantasmático para mi madre. Las siguientes escenas que conozco de su vida antes de mí consisten, por ejemplo, en una visita suya en la década de los setenta a Guayaquil, la primera vez en que ella viajó en un avión, cuando el olor de la ciudad era insoportable en ciertas zonas y se podía ver montañas de ratas. Otra escena: se lleva bien y sale a discotecas con sus compañeras costeñas y colombianas porque las encuentra más afables. La siguiente escena: mi madre conoce a mi padre en un bus interprovincial.

Veo a mi hermana mayor, la mayor de los hijos de mi madre. ¿Es ella el equivalente de mi madre? La cirujana plástica con un PhD. La mejor egresada en Medicina de las regiones Sierra y Oriente de su año. Como los etcéteras de nuestras familias, sobre todo de familias con tantos hijos, las hermanas menores tenemos otros destinos. A veces es un destino cercano al núcleo familiar, como las cuidadoras que se quedan a atender a los padres en la vejez. Algunas hermanas menores intuyen la

posibilidad de no salir de aquel sello colocado cuando cada miembro de la familia toma e interpreta un papel y deciden hacer lo que les dé la gana, incluso negar completamente su vínculo filial. La hija menor de la familia de mi madre decidió un día renunciar a sus hermanas y a su hija. Cuando las ve en un lugar público, continúa con su trayecto, como si no las conociera.

§

Un día, cuando tenía catorce años y no tenía voluntad alguna de ir a clases, pero sí de aislarme, tomé quince pastillas de una botella que debía contener un antigripal. Pensé que la cantidad bastaría para enfermarme y faltar al menos tres días o, con suerte, una semana. Las pastillas no eran antigripales, sino un antibiótico llamado Dapsone, que sirve para tratar la lepra y otras infecciones de la piel. Mi tía enviaba medicinas de Estados Unidos, en frascos anaranjados translúcidos, con etiquetas que mostraban su nombre. El Dapsone llegó a mis manos en un frasco blanco, más pequeño, sobre el que ella anotó: “Para la gripe, cada ocho horas”. Después de haber ingerido las pastillas, la piel, las uñas y los ojos cobraron un tono azul, ligeramente morado. En el Hospital Vozandes de nuevo, los doctores me hicieron pruebas que duraron casi todo un día. Después de una tomografía, me atreví a dirigirme a ellos con resolución y explicar que había tomado Dapsone. Uno me escuchó y se retiró a investigar.

Encuentro hoy un artículo académico de 2018 que rescata un caso de metahemoglobinemia pediátrica en Gral. Pacheco, provincia de Buenos Aires. La hemoglobina es la encargada de mover oxígeno en la sangre. La metahemoglobina es una versión oxidada de la hemoglobina y no puede transportar oxígeno. Ingerir esas pastillas había ocasionado que mi hemoglobina se transformara en metahemoglobina y no pudiera ya llevar oxígeno a los tejidos de mi cuerpo. Me puse, literalmente, azul, una condición que se conoce como cianosis. Encuentro este artículo académico de hace cinco años y me pregunto dónde quedó el artículo académico sobre mí. Un día, mientras estaba acostada en la cama del hospital, vino un grupo de estudiantes de Medicina con un médico. Me tomaron fotografías de una mano y, a su lado, pidieron que apareciera la mano de mi hermana: de un tamaño y una forma casi idéntica, mi mano estaba morada y tenía las uñas azules. Mi familia no me tomó fotos cuando estaba cianótica. Hoy busco en Google y lamento no encontrar fotografías de una persona con todo el cuerpo morado, no solo los

dedos o las puntas de las extremidades. Lo que permaneció fue un informe médico y una écfrasis breve.

Dije que había tomado cinco pastillas de Dapsone y esa es la versión oficial de lo que sucedió. Le admití a mi hermana, la doctora, que habían sido muchas más. Si sentía ya culpa por el hecho de ser la sexta hija de una familia con recursos insuficientes, este hecho abrió una veta de aquella emoción que no pude asumir frontalmente: se me atragantó en el cráneo y tuve que hacer acrobacias para justificarlo a los catorce años. Recuerdo cómo tuve que regresar al hospital. Cómo volvió a estallar una cuenta que ascendía a mucho más de lo de nuestras posibilidades permitían por las tres semanas de hospitalización. Cómo asistí a clases apenas por tres meses ese año en uno de los colegios privados más caros de la ciudad. Cómo nunca más debí volver a clases de Deporte y descarté con alivio todas las opciones que ofrecía mi colegio caro: no debí hacer atletismo, jugar bádminton, nadar en la piscina olímpica, saltar en los caballetes cuando teníamos clases de gimnasia. Cómo tuve carta blanca para regresar a la enfermería cuántas veces quisiera hasta graduarme. Dentro del colegio caro, que tenía una enfermería con tres camas, conseguí abrirme un minihospital donde podía retirarme si deseaba dejar de compartir con mis compañeros. A veces, hasta tenía la opción de pedir regresar a casa antes de que fuera la hora de salida.

§

Las hermanas menores tenemos destinos distintos a aquellos de las hermanas mayores. Cuando llegó el momento de su histerectomía, mi mamá decidió hacerse atender en el hospital del IESS que queda cerca de su alma máter, la Universidad Central. La visité en un cuarto donde se hallaban cinco personas más. No pude quedarme con ella y acompañarla durante la noche. Después de la operación, ella estaba dormida y pude entrar a observarla. Jamás la había visto tan quieta. Mi mamá ha visto pocas películas en su vida porque no soporta sentirse inactiva. Necesita prestar atención a lo que sí está sucediendo, al desorden de la sala, a las declaraciones de impuestos que procura acabar días antes de la fecha de cierre que permite el gobierno, a lo que todavía falta para crear un espacio donde sí podría recibir invitados.

Cuando la observé todavía descansando por la anestesia, cayó sobre mí todo el peso del miedo por cuidarla. El cuidado es atención, puede ser asistencia y tiene ese sentido que se desvía por el terreno del recelo. Requiere conservar y contribuir a paliar

necesidades. El cuidado es una fuerza de comunión, la posibilidad de crear un colectivo para sostener la vida de manera duradera. Puede ser un antídoto para el individualismo más atroz; es una praxis que mantiene redes. Dicen que funciona como una visión que se desvía del modelo económico que promueve la competencia y la acumulación de recursos. Cuando se cuida a alguien o a algo, se le da un mantenimiento o una reparación. Cuidamos seres que viven o a los que suponemos una vida. Pueden ser incluso objetos que observamos desgastarse y procuramos restaurar.

El cuidado dentro de mi familia ha tomado caminos en que esta acción, en su versión más conciliadora, queda destrozada. Puede convertirse en una amenaza que activa una alarma. Una escena se repetía cuando yo era niña y luego adolescente: un adulto se acercaba con una energía febril y desbordada, no escuchaba a nadie y soltaba un monólogo de diez minutos sobre sus dolores y penas. Yo buscaba intervenir, pero enseguida me daba cuenta de que no estaba ahí para hablar, sino para ser un público silencioso que recibía el peso de un discurso convulso. Ese era un tipo de cuidado que me enseñaron: estar presente para ser un receptáculo de un ser paralizado o extático por la emoción, ciego a las necesidades externas, a los otros, a su presencia.

El cuidado ocurría en paralelo como un sistema de anulaciones y de expansiones. Mi abuelo materno se dejó cuidar por casi dos décadas y nadie, nunca, lo cuestionó. Un día entró a su habitación y decidió no volver a salir más que para ducharse. Era menor a mi abuela por siete años y ella se hizo cargo de él, con todas mis tías. Alguna vez *el* patriarca, se convirtió en una presencia con olor a sudor guardado que habitaba en la oscuridad, en un cuarto esquinero de donde se negaba a salir y donde no entraba la luz natural. Pasaba el día acostado en la cama y por momentos se levantaba a hacer ejercicios repetitivos en los que alzaba los brazos o movía las piernas en una secuencia poco demandante. Pedía que no encendieran la luz más que en ocasiones excepcionales, como cuando un sacerdote iba a visitarlo. Yo entraba a su habitación para saludarlo y lo encontraba llorando, rezando o escuchando la radio, el único medio por el cual había decidido enterarse de cómo continuaba sucediendo el mundo. Su encierro me causaba repugnancia porque la enfermedad que lo llevó a su muerte llegó después, años después. También porque, con toda su dependencia y fragilidad en su prisión autoimpuesta, en momentos su voz adquiría la firmeza del mando, como cuando pedía que le trajeran la comida o cuando le reprochaba a mi abuela que dejara su lado. Con su inmovilidad, mi abuelo se había extendido por la casa y había empezado a habitar las interpretaciones y los relatos con los que yo daba sentido a la historia familiar y a mi propia historia.

Cuando alguien cuida de otro, este otro suele hallarse en una posición de fragilidad, de inestabilidad, de parálisis: se cuida a los enfermos, a los niños y a los ancianos. Mi madre cuidó a seis niños y no abandonó la tarea.

§

Mi madre quedó embarazada de mi primera hermana cuando tenía 24 años y mi padre, 23. Se instaló en una casa cerca del Círculo Militar en el centro de Quito. Casi dos años después, tuvo a mi segunda hermana. Necesitaba trabajar y decidió que sus hijas vivirían un tiempo con los abuelos maternos. Entonces mi abuelo no se había encerrado y aún guardaba entusiasmo para consentir a sus nietas.

Un año y un par de meses después, llegó mi tercer hermano, el primer hombre. Dos años después mi madre tuvo a su cuarto hijo. Durante su cuarto embarazo, visitaba juzgados para soltar a mi padre de un problema jurídico. Dos años después tuvo a su quinto hijo. El quinto parto fue tan difícil que ya no pudo tener más partos naturales. Fui la única que nació por cesárea. Mi mamá pensó que sería un niño porque, dentro de su útero, yo pateaba sin parar.

§

El Hospital Carlos Andrade Marín, público, es una de esas construcciones en polibloque que hacen pensar en décadas pasadas y en la necesidad de una solución para suplir las necesidades de salud de una población innumerable. Cada vez que iba a visitar a mi madre, debía ingresar por la entrada lateral del hospital y subir en ascensor hasta llegar al pabellón de ginecología. Los pasillos se extendían varios metros hasta que alguna puerta obstaculizaba la vista. Las paredes estaban pintadas de un rosado poco saturado y, en la dimensión abrumadora de cada pabellón, se distinguía el toque humano de alguna cartelera con un saludo navideño extemporáneo.

Un día después de su histerectomía, cuando la fui a visitar, mi madre estaba tranquila y conversaba con una de sus compañeras de habitación. Estuve con ella por poco menos de una hora. Ya había tomado su papel menos frágil, su personaje de madre abnegada y me preguntó por trámites que yo no había cumplido todavía. Le deseé descanso. Los días en el hospital podían ser un momento en que por fin podría dejar el papel de cuidar, como madre, como hija, como hermana mayor, como mujer. Sin el

mioma y sin su útero, con todos sus hijos mayores a veinte años, imaginé que la situación se extendería también lejos de las paredes del hospital, que por fin podría concentrarse en sí misma y dejar de postergar cumplir con sus necesidades.

Nunca se lo dije y quizá yo tampoco era consciente de ello, pero ya había hallado maneras de cuidarla. Juré que no sería una carga para ella. Cuando fui adolescente, después de mi segunda hospitalización, procuré potenciar aún más mi existencia lenta, observadora y temerosa. Hay maneras de arreglárselas para dar una apariencia de inmovilidad. Se puede continuar creciendo bajo tierra, quizá con menos aspavientos, de una manera no confrontativa. Se puede permanecer en una cama, alimentar visiones de la vida que no se concreta y crear ciclos imaginarios en los que la ingravidez de la ficción nutre los ojos abiertos.

§

En los diálogos con doctores y con el primer psicólogo de mi vida, era mi mamá quien hablaba y explicaba. En ese primer contacto con la psicología, fuimos al Hospital Metropolitano, un hospital privado construido en 1999, que inició con un solo bloque y se sigue extendiendo en un parque de edificios de más de diez pisos. Los pasillos son amplios, lustrosos y en ciertas salas están decorados. Conozco a personas que se vanaglorian por hacerse atender en el Hospital Metropolitano y también que se enorgullecen por hacer que sus hijos nazcan allí. Es un lugar con el que varias personas confirman su estatus ante otros: dicen tener una atención ágil, sin espera y de los mejores especialistas del país. Hoy recuerdo que el costo de la consulta me sobresaltó cuando tenía 15 años y hoy también me parece considerable. Ya en el consultorio, el psicólogo le dijo que necesitaba hablar conmigo a solas. En un momento me dijo:

–En la vida ocurren cosas difíciles. A cada persona le afectan de una manera diferente. Hay una palabra para hablar de cuán flexibles pueden ser ciertas varas de metal. ¿Has escuchado la palabra “resiliencia”? Viene de la metalurgia. Cuando alguien pone un calor extremo a varas de metal, hay algunas que se doblan, se deforman y, luego, regresan a su forma original. Hay otras que se rompen.

Mi mamá regresó al consultorio. El psicólogo le dijo que yo sí podía ser resiliente. No admití que había tomado quince pastillas, aunque la culpa me pesaba. Supe que no debía iniciar un tratamiento psicológico y menos en un hospital privado.

§

Hay escenas que imagino en las que no soy la protagonista. Aparecen en ellas personajes pequeños y deformes, y siento lo que ellos sienten y mi rostro acompaña con gestos lo que ellos hacen. Ocupan habitaciones perdidas: cuartos de hospital, de casas, de departamentos, de hotel. Son imágenes compuestas por siluetas geométricas de contornos esparcidos: un óvalo para una cabeza que tenía una forma de geoide, los rectángulos perfectos para unos lentes que tenían una leve curva. La suavidad de una mano confluye con la suavidad de otras dos manos. Las versiones de los hechos en que actúan los personajes se multiplican en sonidos que casi ya no recuerdo. La curva del mentón que me vi en el espejo se superpone en el contorno de barbas que ya no veré. Diálogos aparecen con la facilidad del fluir de un río y se pierden en la corriente tranquila. Me sorprende pensar que he identificado a estas máscaras como seres con una existencia independiente a la mía. Les insulé una vida y su eco no se distingue de lo que ocurre frente a mí en una secuencia casi incognoscible. En el personaje de cuidadora que elegí, me quedo con los personajes, con los guiones, con el hospital.

§

Un año después de la histerectomía de mi madre, un mioma apareció en una de las ecografías que debo hacerme cada año. Me perturbó observar la pequeña esfera negra que el técnico de imagenología señaló en una tira larga de papel fotográfico. El mioma se apoyaba en la pared izquierda del útero, en un espacio ínfimo de un centímetro. Debía monitorear su evolución. Imaginé la gestación gradual que quizá transformaría ese minúsculo agujero negro en una cabeza sin rostro, una carnosidad que podría sentir a través de mi piel si apretaba lo suficiente con mi mano.

Al año siguiente, mi madre me recordó hacerme otra ecografía. Me acompañó en la sala de espera. Sentadas frente a frente, pensé que compartiríamos una anécdota de dolor similar, un rellano en el que podríamos detenernos y observarnos con la tranquilidad de haber sobrevivido un evento parecido. El encuentro ocurriría en ese punto de intersección del recuerdo de su útero ocupado por seres humanos o por aglomeraciones de músculo liso y una pausa en el vacío de mi útero. Quizá sería necesaria mi hospitalización y mi madre podría ser quien me viera abrir los ojos tras despertar del descanso de la anestesia general en la habitación de un hospital público.

El técnico dijo que dentro de mí no había un mioma. Era casi imposible que se hubiera disuelto por sí solo, así que era probable que la medición anterior hubiera estado equivocada. Yo estaba en excelentes condiciones y podía repetir el examen solo por precaución dentro de doce meses, en la rutina médica que debe repetirse para todas las mujeres hasta su muerte.

El cuerpo de mi madre se ha encogido con el tiempo. La veo frágil y me veo envejecer. Ella ya no tiene útero y yo no volveré a estar cianótica, no tendré artritis séptica y no seré madre. Me observo frente a ella. Sabemos que el cuidado a veces requiere adivinar de la otra y sonreír desde una distancia y un dolor que se me hacía infranqueable. En últimos encuentros salta lo que inventamos con los cuerpos que lucimos hoy. Existen ausencias y ecos que pueden negar hasta órganos o células que se reproducen. En la negación, en la mudanza, tras la ruptura, también nos sonreímos y escucho sus pasos ligeros acercarse y alejarse en un baile, y escucho su voz con la consciencia de vivir una inauguración. Deseo que la siguiente pregunta que le haga abra una grieta por la que yo confirme que ella continúa siéndome desconocida.

El cuerpo cifrado

Todos respiramos sin saberlo. He empezado a respirar con consciencia y veo cómo el pensamiento puede prolongarse y perderse en los símbolos que se cruzan. Invoco números para contar cada inhalación, para que las ideas no huyan lejos del sentir. A veces creo que me alejo del animal que soy, disuelto por palabras, mediciones, tratados y filosofía. Me levanto sobre estos edificios de significado y busco una vía para refundar mi percepción.

Sabía que mis pulmones se estaban llenando de aire, un aire leve que se encapsulaba dentro de mí, aire de respiración pesada. Aquella era la sensación de que el aire es más denso de lo que parece y se reúne en un cúmulo de burbujas tenues, un enjambre que se opone al peso de una superficie, una membrana incipiente que se destroza con cada inhalación y exhalación. Estaba meditando, sentada con las piernas cruzadas sobre una cama y el sonido de la palabra dentro de mí se suspendió por un par de segundos. Lo que se abrió fue un escenario de sonidos camuflados: un zumbido lejano y constante. Contra esa ilusoria regularidad y el horizonte que estaba orquestando con mi respiración, se abalanzó el pito de un automóvil. Antes de poder imaginar siquiera qué automóvil chocaría contra otro, decidí que necesitaba los números, que debía contar cada inhalación y exhalación si deseaba mantenerme todavía concentrada. Me agarré de mi respiración y el conteo como si se tratara de la única manera de estar viva. Me sostuve en la imagen y el sonido de un número que me reunía con mi cuerpo, en la gradual elaboración de una cifra, la cifra, el código que me revelara un camino hacia la consciencia, la idea de que un dígito cambiante sería la clave para sentir el contorno de mi ser completo.

Incluso en la meditación no podía desprenderme de aquella. Contar las respiraciones es un método para meditar, quizá para principiantes, como rueditas para aprender a manejar bicicleta. La dependencia de los números me olió siempre a la inevitable admisión de que la experiencia de no dualidad, de un cuerpo completo, de una suerte de disolución en el universo es imposible de alcanzar. Es una promesa de los tiempos actuales pensar que la muerte del ego es posible, aunque sea por instantes. El mismo concepto de no dualidad es ambiguo, pero tiene origen en ciertas filosofías milenarias de Asia. Está relacionado con la negación del pensamiento binario o dualista, con asumir una consciencia que supere la noción del sujeto y el individuo aislado, con descartar la consiguiente existencia de millones de sujetos separados, con dejar de

distinguir como contrarios al sujeto y al objeto. También con que sea posible unirse con Dios en un encuentro místico. Bajo esta idea, la realidad es una sola y es indescriptible e incharacterizable.

Es hermosa la promesa del olvido de la clasificación, de la victoria sobre la disección, del abandono a levantar la experiencia con alfileres y adherirla en la pared de palabras. Me pregunto cómo sería posible no traducir y dividir aquella realidad unificada con estas palabras e ideas que esgrimo este momento.

El pensamiento y el cuerpo son parte de un catálogo. La fascinación por mi diagrama y las cifras sentó para mí una manera de conocer el cuerpo que soy. No podría hablar siquiera de aspirar a negar una dualidad, sino a negar una multiplicidad, una experiencia que fragmenta el cuerpo en cada pincelada de consciencia, pues este no ha llegado a sentirse jamás como un ser completo. Con las palabras, las imágenes, las mediciones, obtengo postales de mi cuerpo que son una suerte de viajes a zonas cavernosas, a zonas húmedas, a zonas áridas, a pisos climáticos que apenas llegan a reunirse conceptualmente, pero que respiran y no han dejado de mantener aquella respiración automática. El ser se adelanta a cualquier descripción, entonces la pregunta es cuándo deja el cuerpo de estar cifrado.

Un diagrama representa con coherencia una relación. El orden de un cuerpo puede trazarse con una lógica que yo encontré. Es la lógica con la que me divierto como si se tratara de un juego de unir los puntos, con la visión médica que desmenuza segmentos según las especializaciones de la escuela de Medicina: oftalmología, gastroenterología, dermatología, otorrinolaringología, etc. En un punto de mi vida inicié un archivo de los exámenes y análisis de laboratorio que habían requerido varios doctores de mí. Recuerdo haber consultado a médicos generales en un seguro privado con toda la expectativa de descubrir a qué especialista me referirían, como si aquello abriera un nuevo sendero para conocerme.

El diagrama que he trazado para entender a mi cuerpo es entonces una suma de fragmentos. El cuerpo es una gran llanura cuando no presenta otra novedad que sus funciones biológicas básicas y automáticas, como la respiración. Pero hay quiebres y astillamientos en aquel ritmo predecible. La enfermedad delinea alternativas para el cuerpo que se siente sin los tropiezos del dolor. De repente, una zona del cuerpo se magnifica y el dolor sugiere cifras que casi siempre son insuficientes. ¿Es aquella la verdadera experiencia de no dualidad? El silencio a partir del dolor se manifiesta como una pausa al significado.

En un intento por no guardar aquel silencio, he armado mi propia versión del homúnculo de Penfield. Aquella es una representación del cuerpo que prioriza o da un mayor volumen a secciones que controla la corteza cerebral. El homúnculo es un ser con manos gigantescas, un mentón y unos labios prominentes y unas extremidades inferiores enanas. El homúnculo basado en mi manera de cifrarme sumaría tamaño donde más reporté sentir dolor, pero, sobre todo, de donde quedaron informes médicos (que tengo impresos), sensibilidad y algún fantasma. Con los años, este ser habría cambiado de forma, pero estaría asociado a lo medible, a lo que me explicaron unos doctores y los resultados de sus exámenes con instrumentos de imagen.

Hay especialistas que han tenido un mayor protagonismo a lo largo de mi vida. Primero llegó un traumatólogo, junto con un médico familiar con dotes de sabueso. Siguió un desfile de dermatólogos, gastroenterólogos, otorrinolaringólogos. Una década después llegó la coloproctóloga, a quien recuerdo especialmente por sugerirme una cirugía que otros dos especialistas determinaron innecesaria. O el oftalmólogo que me recomendó colocar láser en mis ojos una semana antes de que me fuera a vivir a otro país y los otros dos especialistas que lo refutaron. Sobre la multiplicidad de diagnósticos a partir de un mismo cuerpo, mi amiga T., hija de dos médicos, me dijo una vez: “Un doctor cura, dos confunden y tres matan”.

En los últimos años, abrí un archivo con carpetas en un servicio de almacenamiento en la nube y, allí, coloqué fotografías y archivos digitales con resultados de exámenes médicos. Hoy puedo ver estas carpetas como voces sobre el estado de mi cuerpo que pronto empiezan a contar más historias o se convierten en pequeñas rutas para observarlo. Tengo un archivo de las intervenciones que he recibido desde mi primera hospitalización a los doce años. De mayor a menor documentación, estas son cifras que he reunido de cada una de las partes:

El esófago y el estómago

A los 21 años tuve mi primera endoscopia. Los síntomas que me llevaron a ella fueron dolor de barriga, de pecho, náuseas y reflujo. Había pasado años de la adolescencia administrando mal la limitada suma de dinero que nos daba mi padre para alimentarnos en el colegio y casi siempre me la había acabado en los primeros dos días de la semana. El resto del tiempo, procuraba no comer durante el día. Las primeras molestias no se manifestaron en esos años, sino a los inicios de los veinte. Tras años de llevar una dieta irregular y llegar a un punto en que almorzaba una porción de fruta, empecé a sentir ardor

en el pecho, un aire caliente que se concentraba en la ranura del esternón. Cada vez que comía sentía cómo mi carne impedía levemente el paso de la comida, por suave que fuera.

INFORME DE ENDOSCOPIA DIGESTIVA ALTA	
PACIENTE:	MARIA CECILIA MIRANDA
EDAD:	21 AÑOS
FECHA:	06 DE NOVIEMBRE DEL 2010
MOTIVO:	EPIGASTRALGIA
INDICA:	DR. ADNAN SAYAH
PREMEDICACIÓN:	DÓRMICUM I.V. 5MG
EQUIPO:	VIDEO OLYMPUS GIF- CV-130
TOLERANCIA:	BUENA
ESOFAGO:	
Luz, distensión y peristaltismo sin alteraciones, mucosa del tercio distal <u>esofágica</u> presenta eritema lineal difuso leve. Transición esófago-gástrica a 0.5 cm por encima del <u>pinzamiento diafragmático</u> , cardias permanece abierto que <u>favorece el reflujo gastro-esofágico.</u>	
ESTÓMAGO:	
Paredes gástricas distienden bien, peristaltismo conservado, lago gástrico mucoso claro, en ligera cantidad. La mucosa del cuerpo, ambas curvaturas presenta aspecto normal. Antro y región pre-pilórica presenta eritema superficial disperso leve, en retroversión se observa la mucosa del fondo presenta aspecto normal.. Hiato cerrado. Se toman biopsias de cuerpo y antro	
DUODENO:	
La mucosa del bulbo y de la segunda porción presenta aspecto normal.	
CONCLUSIONES:	
<i>SIGNOS DE ESOFAGITIS DISTAL LEVE</i>	
<i>GASTRITIS DIFUSA LEVE DE ANTRO</i>	
<i>CARDIAS INCOMPETENTE</i>	

Figura 1. El esfínter no quería cerrarse.

El diagnóstico después de la endoscopia fue esofagitis y gastritis. Las indicaciones: subir las patas de la cama, no comer grasas, picante ni lácteos. Comer con mayor frecuencia, cinco veces al día. Cuidarme porque, según el especialista, era demasiado joven para tener esa enfermedad.

Mi esófago estaba deteriorándose debido a que la membrana que lo separa del estómago no podía cerrarse del todo. Lo que entendí (y que explicaría a seres queridos con gestos) fue que los jugos gástricos estaban salpicándose en una zona por donde solamente debía descender la comida o atravesar el aire. La transmisión de aquellos fluidos me inquietó: un esfínter no funcionaba, estaba inflamado y no podía cerrarse.

Aquí la comida es decente

Cuando dejamos de comer, un niño se acercó y dijo: ¿qué tal si comes frutillas?

Yo acepté intrigada.
Por sesenta días almorcé frutillas.
Cada día una alucinación nueva:
Subí un edificio de 50 pisos con la promesa de un nuevo rostro
En el descenso, no encontré lo que buscaba
Traté de verme en todos los espejos y que desaparezcán los cráteres de mi cara
El agua de frutilla no los eliminó
Pude estar desde entonces cansada.
Pasaron 45 años.
El esófago se averió, tuve que contar un chiste
E ir al doctor.
Repetí y repetí
Y el doctor fue legión (de doctores)
Me exprimí hasta que salió sangre.
Hasta ahora veo cómo puedo subir edificios
y cernir de ellos revelaciones de piel iluminada.

El colon

El colon sondea la sensibilidad, las emociones intensas. Para mí, es el epicentro de la somatización. Mi colon empezó a fallar en episodios aislados durante mis años como profesora. El malestar que me trajo llegó a su punto crítico durante la pandemia de 2020, cuando pasé sentada frente a un escritorio más de ocho horas.

El primer síntoma preocupante fue el dolor intenso y las náuseas. No tenía una explicación de cómo el vómito estaba vinculado con el colon, que es la última estación del recorrido digestivo. Con los síntomas que llevé a una doctora del Seguro Social, me recomendaron una operación que me tomaría al menos dos meses de recuperación. Empecé a tomar una medicina líquida que reduce la permeabilidad y la fragilidad de los vasos sanguíneos y un polvo de fibra que debía disolver en agua. Sirvieron para que se me desinflamara el intestino y, lentamente y para regocijo de mi madre, dejara de tener un vientre inflado que tensaba mis pantalones.

Consentimiento: Se explica los riesgos, beneficios y alternativas al procedimiento y se realiza el examen previa firma del consentimiento informado.

DESCRIPCIÓN:

Introducción del colonoscopio hasta el íleon terminal. Íleon recorrido por cerca de 10 cm, presentando mucosa de aspecto normal. El ciego y la válvula ileocecal no presenta anomalías. La mucosa, el patrón vascular submucoso y las haustraciones no presentan alteraciones desde el ciego hasta la transición rectosigmoidea.

El recto proximal, medio y distal no presenta anomalías. A la retrovisión se observan venas ligeramente dilatadas, cortas, azuladas, sin señales de sangrado activo o reciente.

Figura 2. Resultado de colonoscopia.

Después de que me revisaran dos médicos, me hicieron una colonoscopia. El procedimiento requería anestesia general. Me sorprendió que el examen demandara una preparación y que aquella fuera el vaciamiento completo del intestino. Tomé purgantes y, después, llevé a cabo enemas hasta solo excretar agua transparente.

El cáncer de colon es cada vez más frecuente en gente menor a los cuarenta años y el doctor necesitaba ver que no existieran pólipos preocupantes. No estaban ahí. Después de la pandemia casi desaparecieron todos mis síntomas, después de cambiar mi dieta por casi un año e iniciar una actividad física con mayor frecuencia.

Los ojos

Mis ojos suelen estar congestionados, tanto que extraños me han dicho que debería revisármelos. Me los he chequeado desde los diecinueve años. Supe entonces, por un optometrista, que quizá tenía queratocono, una enfermedad progresiva con la que la córnea se deforma hasta el punto de poder instaurar la ceguera. La causa del queratocono varía pero, en mi caso, el optometrista y varios oftalmólogos, a lo largo de quince años, me dijeron que podía deberse a que me había restregado los ojos con tanta fuerza que terminé por deformarme las córneas. No se equivocaron.

Hay una alarma que me hace llorar casi al instante. Cuando lloro, los ojos se me hinchan tanto que parece que me hubieran golpeado, se reconfiguran bajo unas enormes bolsas de fluido sobre mis párpados y pienso que se encoge mi campo visual. Recuerdo que un día, durante la adolescencia, lloré tanto y con tanto enojo que empecé a aplastarme los globos oculares con las manos hasta sentir que los hacía sumirse nuevamente dentro de sus cuencas. Lo hice hasta dejarme los párpados rojos. Unos meses antes, me había enterado de que mi nombre significa “ciega” y coincidió con mi lectura de *Edipo Rey* en el colegio. En el momento preciso que atribuyo al origen de mi queratocono, yo estaba

pensando, con una consciencia trágica sobredimensionada, que mis ojos, como le pasó a Tiresias, no me habían ayudado a ver la verdad.

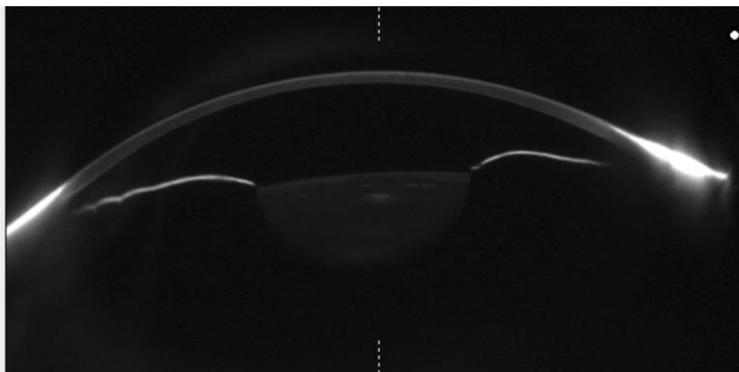


Figura 3. Ojo izquierdo.

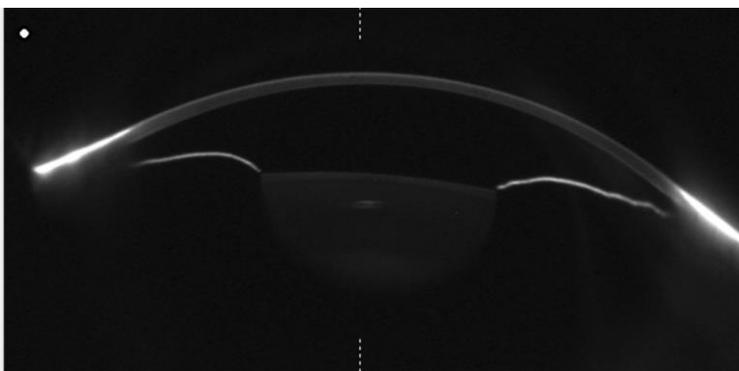


Figura 4. Ojo derecho.

La preocupación por el queratocono volvió a ser relevante cuando quise operarme los ojos por vanidad. Un oftalmólogo me dijo que no era posible hacerlo porque mi córnea era demasiado delgada. Otro afirmó que necesitaría hacerme un procedimiento para endurecerla, llamado *crosslinking*. Descarté esa opción porque, con los años, mi córnea se estabilizó por sí sola. Dejé de concentrarse en un punto afilado y permaneció lo suficientemente achatada.

La última novedad que encaré con respecto a los ojos está relacionada con su lubricación. Desarrollé ojo seco por, sospecho, haber usado tretinoína, una crema antiarrugas, alrededor de los ojos. Esta composición de la vitamina A, leí en Internet, pudo causar que las glándulas de Meibomio, pequeños puntos ubicados en el borde de los párpados que lubrican el ojo, murieran gradualmente. El último oftalmólogo que visité me prescribió Omega 3 de por vida, lágrimas artificiales y un ungüento nocturno. Y

afirmó, como ya había escuchado a otro especialista en otras coordenadas, que era demasiado joven para tener ese problema.

Presiento más miopía

Hay ángeles descritos en el Antiguo Testamento.

Eran anillos dorados con ojos externos.

“No tengas miedo”.

Seres emplumados con muslos que veían.

Ruedas de fuego.

Cuántos ojos toman asiento en un cráneo.

Ojos magnéticos como bandas de viento.

Ojos corazón mientras la gente grita.

Ojos que pueden pasar sobre una máquina lectora de códigos.

Qué son los ojos más que un montículo de capilares lentos.

Una amenaza permanente de punción,

con nubes filtros,

y escombros distantes

de una guerra celestial.

La sangre

Quito, 17 de febrero de 2004

CERTIFICADO MEDICO

PACIENTE: SRTA. MARIA CECILIA MIRANDA GARCES

EDAD : 14 AÑOS

Certifico haber examinado a la Srta. Maria Cecilia Miranda Garcés quien ha presentado un cuadro de dolor óseo en miembros inferiores de varios meses de evolución realizándose un trabajo diagnóstico para descartar trastornos endocrinológicos, neuromusculares y metabólicos.

Su estado general y dolor óseo limitado la obligaba a mantenerse en reposo por varias ocasiones; adicionalmente requirió una hospitalización en el Hospital Vozandes donde finalmente se logró llegar al diagnóstico definitivo el cual es una METAHEMOGLOBINA, cuadro que provoca episodios de crisis dolor óseo severo limitante, razón por la cual la mencionada paciente no debe realizar ejercicio físico, debe permanecer bajo vigilancia médica permanente y realizarse estudios de gabinete periódicamente.

La mencionada paciente puede hacer uso del presente certificado como a bien tuviere.

Figura 5. Diagnóstico de metahemoglobinemia. La palabra está escrita incorrectamente.

A los catorce años ingerí una sobredosis de Dapsone, una medicina para la lepra que llegó a mi hogar por negligencia de mi tía paterna y detonó la aparición de una enfermedad llamada metahemoglobinemia. Mi sangre no estaba transportando suficiente oxígeno y eso ocasionó que mi piel, mis uñas, mis escleróticas adquirieran un tinte violeta.

La sangre recorre el cuerpo y me tiñó de violeta porque era sangre sin suficiente oxígeno. Después de que me hospitalizaran por esa condición, mi recuperación fue lenta y me permitió darme licencias como no volver a hacer deporte. Si me agitaba demasiado, corría el riesgo de no oxigenar lo suficiente y que mi piel, mis uñas y mis ojos cambiaran de color.

¿Cómo es vivir sin suficiente oxígeno? Cambié mi dieta y me dijeron que no podía ingerir comida con preservantes ni conservantes. Tengo el hábito de arrancarme costras. Cuando mi metahemoglobinemia estaba activa, quería abrimme la piel, encontrar en ese límite sangre violeta y sentir la falta de oxígeno.

El útero y la vulva



Figura 6. El útero en 2020, con un mioma que luego desapareció.

Cuando el Papa Nicolau anual reveló una anomalía, tuve que ir al ginecólogo dos veces y hacerme otro examen más llamado colposcopía. Pude ver mi cérvix en video: un botón de carne con un pequeño agujero en el centro, magnificado quizá unas veinte veces,

y cómo extrajeron un pedazo pequeño de él para hacer una biopsia. Los resultados indicaron que no tenía células cancerosas.

Estaba en Inglaterra cuando me informaron de la irregularidad. Con la visa había cubierto ya el seguro de salud y podía acudir las veces que fuera necesario al Centro de Salud Sexual. Recuerdo estar en la sala de espera y guardar silencio en un ambiente fúnebre. Ciertas personas sentadas allí tenían los ojos enrojecidos y rostros consternados. Las secretarías nos entregaban hojas para que llenáramos por escrito nuestros requerimientos y que no fuera necesario hablar. Regresé tres veces más.

La piel

Con mi piel he experimentado más de lo que debería. Es quizá la piel de mi cara la zona a la que más he aplicado cremas, *sérums*, ungüentos, geles, aceites. Recuerdo haber visto cómo aquella superficie de mi cuerpo se descascaraba cuando era niña y cómo ahora todavía lo hace, pero por la insistencia de aplicar exfoliantes químicos, ácidos que varían en su potencia, que hasta ahora no me han quemado, pero que sí han desbalanceado la barrera protectora de la dermis y deshidratado mi rostro.

Con mi piel no puedo evitar pensar en el terror que me enseñaron mis tías maternas a las manchas y cómo, aún con la reaplicación constante de protector solar, continúan saliendo en ella lunares y más lunares.

El cuidado de la piel de mi cara requiere una rutina que he diseñado, en su mayoría, con información de hilos de Reddit. Hay una secuencia recomendada para los productos por su densidad y tiempos de espera para la absorción en la epidermis. Descompongo la atención a aquellos factores beneficiosos cuando acerco mis dedos sucios y las uñas con tierra o restos de piel y decido palparme la frente y el mentón en busca de alguna irregularidad. Con la uña me arranco los granos salidos y dejo que brote la sangre o descubro pequeñas bolas de grasa que se ocultaban en los poros.

Atiendo a mi piel sin ninguna información médica: me he convertido en una persona que consulta en foros en Internet y recoge los testimonios de personas con descripciones de pieles parecidas a la mía: sensible, deshidratada y seca. El cuidado está determinado por estas suposiciones y también por productos que casi siempre he conseguido comprar cuando alguien los puede traer de otros países.

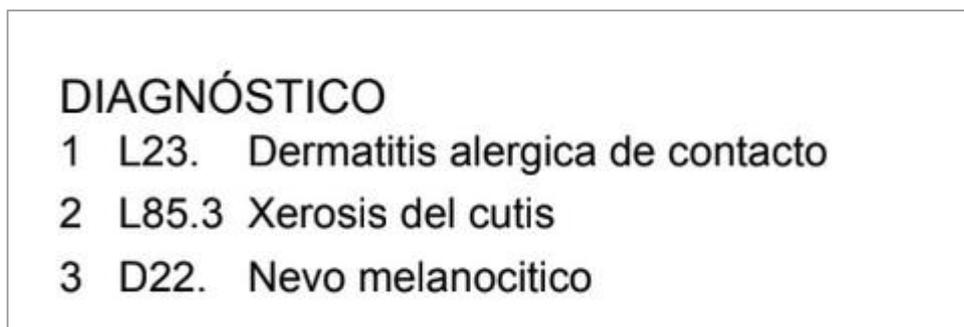


Figura 7. Visita reciente al dermatólogo.

La piel de mis piernas y brazos es una capa dura a la que necesito también exfoliar con diferentes materiales. Mi preferido ha sido un cepillo de cerdas duras con el que puedo hacer círculos en la región de las extremidades, pero no en la del vientre. Suelo inflamarme la piel de las piernas, los brazos, las manos con el cepillado en seco. Se esparcen en el aire escamas de piel que seguramente respiro.

Paciencia en salpicaduras

La costra es una montaña que nace del cuerpo.

Puedo gritar que destrocé esa costra que mi cuerpo había diseñado con la leve intensidad de un asceta.

Mientras yo era consciente de la caricatura de mi ser, mi cuerpo enviaba toda la vida a la abertura.

Y yo retiraba esa vida con el mismo baile saltarín.

En manos de gigantes que destruyen y buscan alisar la superficie, una herida a veces se abre y supura una sangre caliente y musical.

Rojo elemental.

Ciclos enanos derruidos.

La herida es hermosa: vivacidad roja.

La costra se cae como tierra rugosa y comestible.

Deberíamos esperar a abrir con alegría nuevos ríos.

Las costras son montañas.

El cerebro

Si me dijeran que me autodiagnostique, diría que mi sospecha apunta a que he tenido depresión desde la adolescencia y ansiedad desde la niñez. Nunca recibí un

diagnóstico. Mi primera opción de terapia fue el psicoanálisis, que mantuve por un periodo de seis años, casi solo en la forma de terapia en línea, incluso en tiempos prepandémicos. No quise tratar con un terapeuta cognitivo conductual que me dijo que la manera de perder el miedo de hablar en clase era hablando en clase. Quise delinear otro camino que no requiriera encarar, sino más bien avanzar mirando las sombras para aunar fuerzas si algún día era necesario enfrentarme a lo que temía.

Por recomendación de mi psicóloga más reciente, una terapeuta sistémica, me hice una evaluación neuropsicológica para descartar que tuviera trastorno de déficit de atención. Esta incluía la medición del coeficiente intelectual. La experiencia me recordó a mi niñez y mi obsesión con demostrar mi inteligencia, llevar a cabo pruebas de memoria, de razonamiento, de cálculo matemático. Acudí a la cita con resaca de hidromiel y cerveza, y con cinco horas de sueño. Tuve una puntuación baja en las tareas de atención, pero la examinadora descartó que tuviera el trastorno porque afirmé no haber presentado ningún síntoma en la infancia.

Batería Neuropsicológica de Funciones ejecutivas BANFE 2

Es una batería neuropsicológica que mide el funcionamiento ejecutivo por medio de 14 subpruebas que sostienen relación directa con áreas anatómico-funcionales como son la Corteza orbitofrontal, Corteza Prefrontal Medial, Corteza prefrontal dorsolateral y Corteza prefrontal anterior.

PUNTUACIÓN TOTAL	PUNTUACIÓN NATURAL	PUNTUACIÓN NORMALIZADA	DIAGNÓSTICO
Subtotal orbitofrontal	204	118	Normal alto
Subtotal prefrontal anterior	25	-	Leve moderado
Total dorsolateral (Memoria de trabajo y funciones ejecutivas)	230	120	Normal alto
Total Batería Funciones Ejecutivas	459	127	Normal alto

Figura 8. Parte de la evaluación neuropsicológica.

Las pruebas duraron casi tres horas y tuve que manipular una baraja de símbolos y otra de números, armar figuras con bloques basándome en imágenes que exhibía la evaluadora. Tras una semana me informaron cuál era mi coeficiente intelectual, un número más elevado a aquel que había obtenido de pruebas que resolvía cuando era niña.

La examinadora descartó que tuviera trastorno de déficit de atención. Atribuyó mi falta de atención al malestar emocional y sugirió otra prueba tras un año o 18 meses.

Un sistema nervioso en guardia

Tengo las manos verdes y erizadas. En esta foto era una niña. Me observo con gran altura en los hombros y con la increíble decisión de que mis manos debían estar agarradas en puños.

Los puños me salieron caros porque perdí el tremor suave de las plegarias.

El ángel deforme que me visitaba dijo: “Nos vemos en la belleza y el terror”. Se fue y no entendí cómo eliminar el tiempo con la mirada.

Mis manos se recogieron como cornetas en una fiesta estridente y de gente desconocida. En esta fotografía tenía 14 años. No es tan visible, pero retrocedí y me golpeé entonces con la canción de cuna de los congelados.

Envueltos en mantas y atravesados las palmas con clavos de hielo.

Todo el calor en la cabeza y el cuello torcido.

Tuve que dar una enorme vuelta alrededor de un centro que me puso en la enorme penuria de caer otra vez.

Certeza no había.

Entonces, tuve que decidir: por qué cortarme si el cuerpo me daba la opción de cantarle un sí. Un sí con el que podría salir a la calle.

La cuestión no es ponerse en piloto automático.

Tos y vómito después, los clavos en las palmas se acortaron.

Fotografía después de los 24 años:

se trata de erigir un tranquilo caminar mientras juro solemnemente que ya no hay tiempo.

Conclusiones

En la sección introductoria, he detallado el marco de reflexión que supuso este trabajo, así como el descubrimiento al que me condujo en términos de mi proceso creativo. Considero estos textos como la culminación de una idea que concebí a los quince años, cuando consideré la posibilidad de escribir, y que me acompañó hasta hoy. Me observé recreando identidades que había poblado: la niña observadora, la hija enfurecida, la mujer distraída, la cuidadora ansiosa, la cuentera, la agitadora. Forjé personajes y atmósferas que apenas se revelaron con atisbos de la memoria y que constituyen la invención y la condensación de sensaciones y vacíos. Si en un punto consideré reconstruir cuidadosamente eventos, seres y paisajes, noté cómo el olvido y el silencio habían impedido esa tarea, pero terminaron por despejar un ejercicio distinto. Me abrieron espacios para salir de planteamientos y visiones que creí claras y no lo eran. Me quedo ahora con aquellos límites sobre los que escribo, con aquellas imágenes que he completado con la imaginación, con la inquietud de inventar y segmentar caminos con palabras.

En algún momento consideré escribir una escena en que una niña está en la casa de su abuela y percibe que algo raro está sucediendo. El recuerdo llega hasta crear un plano en que veo de lado a un trabajador, con botas de caucho negras y suela anaranjada, que está a punto de recibir el pago por su jornada. El encargado se lo niega y el ceño del trabajador se contrae con furia. Luego, sus ojos descienden y se fijan en el suelo. El trabajador se retira lentamente. De esta imagen mínima se desprenden bordes que eliminan colores y detalles del espacio: es un recorte, pero tiene un eco emocional, un desajuste que requiere desarrollo. Es una búsqueda para crear una historia o ensayar un encuadre que, en un inicio, corresponde a una sola imagen, pero que enseguida se convierte en un punto de partida para crear con la materia dúctil de la palabra. Ahora observo a la niña con mayor distancia y se convierte en un personaje más de los tantos que he concebido como avatares.

He pensado que necesito escribir hasta que escribir se sienta inútil, hasta que se agoten la historia y la acumulación que me exigen intentarlo una y otra vez. Con este proyecto, me di cuenta de que las palabras no toman únicamente las formas de la narración: me he acercado a lo fragmentario. Si empecé con el propósito de crear ensayos que posean una estructura con unidad y tesis evidentes, pronto me di cuenta de que

lograba ciertas líneas de mayor precisión y hallazgos estéticos cuando soltaba la necesidad de aunar todas las secciones y que aquellas sean coherentes. Me esmeré en la saturación y en la concisión de ciertos pasajes e imágenes. Espero continuar cultivando aquel tanteo con el que siento que, a la vez, me acerco y me alejo de la comunicación y descubro en lo críptico una posibilidad para hallar un tipo de expresión genuina. Allí percibo un terreno para seguir explorando la potencia del lenguaje.

Obras citadas

- Bai, Heesoon. 2015. "Peace with the Earth: Animism and Contemplative Ways". *Cultural Studies of Science Education* 10 (1): 135-47. <https://doi.org/10.1007/s11422-013-9501-z>.
- Blanco, Leticia. 2022. "El fin de la literatura del yo, yo, yo". *El Mundo*, 7 de mayo de 2022.
<https://www.elmundo.es/cultura/literatura/2022/05/07/627529eefc6c83c3128b4614.html>.
- Borkosky, María Mercedes. 2020. "Los escritos del yo en las literaturas francesa e hispánicas". *Revista Hispanista* 20 (77): 1–12.
- Calvo Serraller, Francisco. 2000. "Preferencia". *Babelia*, el 19 de febrero de 2000.
- Caruth, Cathy. 2016. *Unclaimed Experience: Trauma, Narrative, and History*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Casas, Ana. 2017. "Punto ciego del yo: autoficción y padecimiento en Meruane, Nettel y Meabe". En *Yo-grafías: autoficción en la literatura y el cine hispánicos*, 41–58. Madrid: Síntesis.
- Castaño Guzmán, Ángel. 2022. "Las literaturas del Yo: cuando los libros se alimentan de la vida". *El Colombiano*, 14 de octubre de 2022.
<https://www.elcolombiano.com/inicio/libros-y-autores-de-literatura-del-yo-NE18859554>.
- Coupland, Douglas. 2021. "Douglas Coupland on Generation X at 30: 'Generational trashing is eternal'". *The Guardian*, 19 de junio de 2021.
<https://www.theguardian.com/books/2021/jun/19/douglas-coupland-on-generation-x-at-30-generational-trashing-is-eternal>.
- Crook, Jordan. 2019. "Meditation app Calm hits unicorn status with fresh \$88 million funding". *Techcrunch*, 6 de febrero de 2019.
<https://techcrunch.com/2019/02/06/meditation-app-calm-hits-unicorn-status-with-fresh-88-million-funding/>.
- Cuasante Fernández, Elena. 2018. "Las escrituras del yo y sus variantes funcionales". *Revista de Filología* 37: 25-39.
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6466638.pdf>.

- Currey, Mason. 2023. "Louise Glück on writer's block". *Subtle Maneuvers*, 16 de octubre de 2023. <https://masoncurrey.substack.com/p/louise-gluck-on-writers-block>.
- Derrida, Jacques. 1997. *Mal de archivo: una impresión freudiana*. Madrid: Trotta.
- Dixon, Thomas. 2023. *The history of emotions: a very short introduction*. New York: Oxford University Press.
- Enríquez, Mariana. 2020. "Entrevista a Mariana Enríquez- Imágenes de estos tiempos en los que es difícil pensar | El mundo sigue". YouTube. 5 de mayo de 2020. <https://www.youtube.com/watch?v=jzKjD4h1UUM>.
- Escales, Vanina. 2022. "Las historias necesitan archivo y el archivo, feminismo". *Latfem*, 14 de marzo de 2022. <https://latfem.org/las-historias-necesitan-archivo-y-el-archivo-feminismo/>.
- Farge, Arlette. 1991. *La atracción del archivo*. Traducido por Anna Montero Bosch. Valencia: Edicions Alfons el Magnànim.
- Foucault, Michel. 1996. *La vida de los hombres infames: Ensayos sobre desviación y dominación*. La Plata: Altamira.
- . 2004a. *El nacimiento de la clínica una arqueología de la mirada médica*. Buenos Aires: Siglo XXI.
- . 2004b. *La arqueología del saber*. Buenos Aires: Siglo XXI Editores.
- Freud, Sigmund. 2020. *Más Allá Del Principio Del Placer*. Madrid: Ediciones Akal.
- Grüner, Eduardo. 2013. *Un género culpable: la práctica del ensayo entredichos, preferencias e intromisiones*. Buenos Aires: Ediciones Godot.
- Harris, Tristan. 2016. "The slot machine in your pocket". *Der Spiegel*, 27 de julio de 2016. <https://www.spiegel.de/international/zeitgeist/smartphone-addiction-is-part-of-the-design-a-1104237.html>.
- Hewitt, Paul G. 2007. *Física conceptual*. México: Pearson Educación.
- Irala-Hortal, Pilar. 2021. "Conservación, puesta en valor y difusión del patrimonio fotográfico. Estudio de caso: el Archivo Jalón Ángel". *Documentación de las Ciencias de la Información* 44 (1): 15–24. <https://doi.org/10.5209/dcin.70937>.
- Keeler, Alexandra. 2023. "We all get 'monkey mind' — and neuroscience supports the Buddhist solution", el 3 de marzo de 2023. <https://bigthink.com/neuropsych/we-all-get-monkey-mind-and-neuroscience-supports-the-buddhist-solution/>.
- Killingsworth, Matthew A., y Daniel T. Gilbert. 2010. "A Wandering Mind Is an Unhappy Mind". *Science* 330 (6006): 932. <https://doi.org/10.1126/science.1192439>.

- LaCapra, Dominick. 2014. *Writing History, Writing Trauma*. Baltimore: Johns Hopkins University Press.
- Le Breton, David. 2012. *Antropología del cuerpo y modernidad*. Buenos Aires: Nueva Visión.
- Loaiza, Yalilé. 2019. “La crisis de octubre, día a día”. *La Barra Espaciadora*, 21 de octubre de 2019. <https://www.labarraespaciadora.com/cronica/la-tesis-de-octubre-dia-a-dia/>.
- May, Georges. 1982. *La autobiografía*. Ciudad de México: Fondo de Cultura Económica.
- Morgans, Julian. 2017. “The Secret Ways Social Media Is Built for Addiction”, 17 de mayo de 2017. <https://www.vice.com/en/article/vv5jkb/the-secret-ways-social-media-is-built-for-addiction>.
- Nash, Jonathan D., y Andrew B. Newberg. 2023. “An updated classification of meditation methods using principles of taxonomy and systematics”. *Frontiers in Psychology* 13 (febrero): 1–20. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1062535>.
- Neuroscientifically Challenged. 2022. “Know your brain: Default mode network”. *Neuroscientifically Challenged*, 23 de julio de 2022. <https://neuroscientificallychallenged.com/posts/know-your-brain-default-mode-network>.
- Pellicer-Ortín, Silvia, y Sonya Andermahr. 2013. *Trauma Narratives and Herstory*. Basingstoke: Palgrave Macmillan.
- Petersen, Alan, y Ivan Krisjansen. 2015. “Assembling ‘the Bioeconomy’: Exploiting the Power of the Promissory Life Sciences”. *Journal of Sociology* 51 (1): 28-46. <https://doi.org/10.1177/1440783314562314>.
- Reino Garcés, Pedro. 2015. “En 1928 eran tiempos de haciendas y de trapiches en Tungurahua”. *El Telégrafo*, 8 de febrero de 2015. <https://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/regional/1/en-1928-eran-tiempos-de-haciendas-y-de-trapiches-en-tungurahua>.
- Rivera García, Mariana Xochiquétzal. 2021. “Tramas y urdimbres: el universo textil en las películas del Archivo Etnográfico Audiovisual”. *Iztapalapa. Revista de Ciencias Sociales y Humanidades* 91 (julio): 93–119. <https://doi.org/10.28928/ri/912021/atc4/riveragarciam>.
- Rosenwein, Barbara H. 2020. *Anger: the conflicted history of an emotion*. New Haven: Yale University Press.

- Sánchez, Edith. 2023. "The Dark Energy of the Brain". *Exploring Your Mind*, el 18 de septiembre de 2023.
- Sánchez Noriega, Adriana Manuela. 2015. "Entre peones y proletarios: hacienda tradicional, industria y relaciones laborales de la Casa Jijón (Ecuador, 1925-1940)". Tesis de pregrado, Pontificia Universidad Católica del Ecuador. <http://repositorio.puce.edu.ec/bitstream/handle/22000/9843/entre%20peones%20y%20proletarios.pdf?sequence=1&isAllowed=y>.
- Sepúlveda, Rodrigo A., Esteban Barnafi, Vicente Rojas, y Aquiles Jara. 2020. "Metahemoglobinemia, Una Entidad de Diagnóstico Complejo. Reporte de Un Caso". *Revista Médica de Chile* 148 (12): 1838–43. <https://doi.org/10.4067/S0034-98872020001201838>.
- Stanborough, Rebecca Joy. 2020. "What Is Vibrational Energy?" *Healthline*, 13 de noviembre de 2020. <https://www.healthline.com/health/vibrational-energy#what-we-know>.
- Tomasino, Barbara, Alberto Chiesa, y Franco Fabbro. 2014. "Disentangling the Neural Mechanisms Involved in Hinduism- and Buddhism-Related Meditations". *Brain and Cognition* 90 (octubre): 32–40. <https://doi.org/10.1016/j.bandc.2014.03.013>.
- Torres, Arturo. 2015. "La red neuronal por defecto (RND) ¿qué pasa en nuestro cerebro cuando soñamos despiertos?". *Psicología y mente*, 10 de diciembre de 2015.
- Ugsha Ilaquiche, Guillermo. 2021. "Participación del movimiento indígena de Cotopaxi en las protestas y movilizaciones sociales del Ecuador, octubre 2019. Lecciones y desafíos". Tesis de Licenciatura, Universidad Politécnica Salesiana. <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/20742/1/TTQ382.pdf>.
- Vázquez, Lydia, y Juan Manuel Ibeas-Altamira. 2020. "Estudio de la escritura autoficcional en clase de traducción literaria: el caso de Annie Ernaux". *CIEG*, 44: 135-49. [https://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.44\(135-149\)%20Vazquez,%20Ibeas-Altamira_articulo_id647.pdf](https://www.grupocieg.org/archivos_revista/Ed.44(135-149)%20Vazquez,%20Ibeas-Altamira_articulo_id647.pdf).
- Vickroy, Laurie. 2002. *Trauma and survival in contemporary fiction*. Charlottesville: University of Virginia Press.
- Whitehead, Anne. 2004. *Trauma Fiction*. Edinburgh: Edinburgh University Press. <http://www.library.yorku.ca/e/resolver/id/2385260>.
- Zambrano, María. 1995. *La confesión: género literario*. Madrid: Ediciones Siruela.
- Zárate-Aspiros, Romeo. 2013. "Metahemoglobinemia congénita. Informe de un caso". *Acta Pediátrica Mexicana* 34 (1): 39-42.