

Aprender a vivir

escrito por Amalia Uribe

“Si pudiera impedir

que un corazón se rompa

no habré vivido en vano.

Si pudiera calmar

el dolor de una vida,

o hacer más llevadera una tristeza.

o ayudar a algún débil petirrojo

a que vuelva a su nido,

no habré vivido en vano”.

Emily Dickinson.

Llevo varios días agobiada por las noticias de lo que ocurre en el mundo. Esta semana conversaba con dos amigas sobre tantas situaciones desafortunadas y adversas que les han ocurrido a nuestros amigos o personas conocidas en los últimos días, y las tres coincidimos en que, por dolorosas que sean las circunstancias ajenas y la empatía nos permita comprender o acercarnos a su incomodidad, no hay nada que podamos hacer para evitarlas y que, por el contrario, ese desconsuelo nos aleja o nos impide disfrutar lo que estamos viviendo.

Ayer cumplí treinta y cuatro años, pero escribo esta columna un día antes de la fecha. Escribo para el futuro, desde el pasado, que no es más que el presente. Lo único cierto. Lo único posible. Lo único tangible en cada segundo que pasa mientras voy tecleando las letras que componen este texto que hoy leen. Y mientras me sumerjo en la profundidad de mi corazón y mi mente para acercarme a lo que me llena.

Hay demasiada aflicción en el mundo. La tierra se estremece con cada

golpe mortal que les damos a los seres que la habitan, pero el tiempo transcurre, la vida no se detiene para quienes aún respiramos. Aunque a veces la desesperanza me invada, hoy confirmo que vale la pena luchar por lo que persiste y abrazar, aun con toda la incertidumbre que trae la existencia, lo valioso y lo amado.

Un día antes de mi cumpleaños, o sea hoy, cumplió años Catalina, una de mis mejores amigas, con quien comparto un montón de ideas y de visiones que nos han permitido construir una amistad sólida e incondicional en pocos años. Ella es una amante de la naturaleza. Lo que más disfruta es estar al aire libre observando las diferentes tonalidades de las hojas, oyendo el canto de las aves y conmoviéndose hasta con el aleteo de una mosca. Ella, aunque decidió no tener hijos, es una cuidadora innata, y yo, como se lo dije en el mensaje que le envié de cumpleaños, me siento cuidada y querida por ella de una forma genuina y honesta que, como dice ella, me devuelve la esperanza en medio del ruido tormentoso y de las imágenes que desgarran.

Entonces elegí que la celebración de mi cumpleaños se concentrara, así sea sólo por un día, en detenerme a apreciar y agradecer por todo lo que tengo, por lo que he tenido y dejado en el camino, por lo que me ha traído la vida y lo que me ha quitado también, por las luces y las sombras que me han permitido comprender la dualidad inexorable de la naturaleza humana que a mí me obsesiona, y que, en últimas es lo que somos todos.

A mis treinta y cuatro años me siento cada vez más cómoda con quién soy, sin que eso implique que en ocasiones no me cuestione muchas cosas. En el 2023, la vida llegó y se fue de la misma manera, pero yo me exigí ser disciplinada por primera vez a manera de contención de un dolor y unas dudas apabullantes.

Empecé a correr para recordarme que mi cuerpo es mío y vivo en él y, aunque todos en algún momento soñamos con ser otros, no podemos huir de nosotros mismos. Este año he escrito columnas y textos más personales que me han hecho cuestionarme mis ideas y aprender a defenderlas sabiendo que en cualquier momento puedo cambiar de opinión, y por eso también estoy agradecida.

Me levanto y veo mensajes preciosos de mi mamá, de mi papá, de mi hermana y de mi hermano. Mi esposo me abraza a las cinco de la mañana y me dice “te amo gracias por existir”. Observo el sueño profundo de mi perro y siento su olor y su respiración. Me abrazo a ellos en un mismo latido de corazón y le agradezco a Dios, al Dios en el que yo creo, por un año más de vida rodeada de lo importante con la posibilidad de disfrutar un día más, un instante más de quienes amo.

Aprender a vivir tal vez se trate de eso, de no dar nada por sentado y de cuidar el jardín propio y los otros, esos donde viven los petirrojos.

Otros escritos de esta autora: <https://noapto.co/amalia-uribe/>