AMALIA ANDRADE



NO SÉ CÓMO MOSTRAR DÓNDE ME DUELE

Planeta

NSCMDMD-Libro-12-07-23_FL.indb 3 14/07/23 10:45

NO

ME

PREGUNTES

MÁS

POR

MÍ

(TEDIO)

NSCMDMD-Libro-12-07-23_FL.indb 17 14/07/23 10:45

Comenzaré por decir que no quería escribir este libro. De hecho, no quería volver a escribir, punto. Nada. No solo textos, novelas, cuentos o libros sobre salud mental. No quería escribir listas de mercado, tarjetas de Navidad, mensajes de agradecimiento, dedicatorias en flores un Día de la Madre cualquiera, respuestas a correos electrónicos, mensajes de WhatsApp, registros médicos ni mi nombre. Sobre todo no quería escribir mi nombre.

Mi identidad ha sido un terreno inestable desde el día en el que supe que era adoptada. Puedo decir con certeza que he gastado más horas que la persona promedio (pero no menos que otra persona adoptada) pensando en quién soy, por qué soy como soy, a quién carajos en el mundo me parezco, qué hago acá y todos esos interrogantes que parecen sacados de una canción de Nirvana. No sé cómo se ve una vida sin un hueco en la parte en la que uno entiende quién es uno. Solo sé que cada vez que alguien dice que se parece a sus padres, a mí me duele la cara.

NSCMDMD-Libro-12-07-23_FL.indb 19 14/07/23 10:45



NSCMDMD-Libro-12-07-23_FL.indb 20 14/07/23 10:45



NSCMDMD-Libro-12-07-23_FL.indb 21 14/07/23 10:45

He sabido llenar ese hueco con objetos, sentimientos y rituales. Con lo que sea, en realidad. Con lo que tenga a la mano. Hasta con mis gatos. Cuando miro a Río, le digo que tiene una nariz grande y larga como la mía. Que los dos hablamos mucho y somos tercos. Le digo que tenemos maneras parecidas de decirles a las personas que queremos que las queremos. Río se acuesta, extiende la pata y me la pone encima de cualquier parte del cuerpo, como para decir: «Mira, acá está mi pata. Yo te quiero». Y yo, estiro mis palabras y aunque no estoy siempre presente, mando un mensaje que dice: «Te pienso. Acá estoy. Yo te quiero».

Y luego está Carmen. Carmen y yo podríamos dormir todo el día, sin reparos. No es una exageración. En eso nos parecemos. Carmen nunca escribiría este libro, y la miro y pienso: yo tampoco quisiera escribirlo, pero acá estoy, porque además de llenar el hueco de mi identidad diciendo que me parezco a mis gatos, lo he llenado diciendo que soy escritora. Entonces, supongo que debo ser consecuente y hacer lo que digo que soy. De otra manera, ¿quién sería?

Una escritora que no escribe. Una hija de tres madres y al mismo tiempo hija de nadie. Demasiado mala dibujante para los que dibujan y no tan escritora para los que escriben. Sería una señora que, después de varios temblores emocionales y un par de tsunamis, solo quiere vivir la vida en el borde. Habitar el terreno de la mitad. Ser un lugar liminal. Aceptar la incertidumbre. Entregarme a la caída y hacerles un velorio grande a la persona que fui, a las cosas que pensé, a los libros que escribí, a todos los «te quiero» que pronuncié.

NSCMDMD-Libro-12-07-23_FL.indb 22 14/07/23 10:45

Bienvenidos al velorio de todos mis YO del pasado. A la izquierda podrá encontrar mesas de comida. Si alguno de los asistentes quisiera colaborar a esta ceremonia de luto trayendo alguna preparación gastronómica para poner en la mesa, está bienvenido. Sin embargo es importante anotar que los yo del presente y futuro siguen manifestando una profunda y neurótica fobia al vómito, por lo cual se pide excluir los siguientes platos/ ingredientes de cualquiera de sus aportes culinarios: mariscos (los yo son alérgicos), salmón (trae malos recuerdos), tartar de cualquier clase, ostras, intestinos de cualquier animal en cualquier presentación, comida que esté en su nevera y que usted no recuerde cuánto tiempo lleva ahí, sardinas, hígado.

A la derecha podrán encontrar una pequeña instalación a manera de performance donde actores estarán interpretando todas las herramientas emocionales que usaron los yo del pasado para sobrevivir. No queremos caer en favoritismos, pero recomendamos que no se pierdan la instalación núm.001- ADICCIÓN AL TRABAJO COMO MÉTODO INFALIBLE PARA NO SENTIR NADA NUNCA y la núm. 009 – ¿HABITAR SENTIMIENTOS? NO, GRACIAS, PREFIERO VIVIR.

NSCMDMD-Libro-12-07-23_FL.indb 23 14/07/23 10:45

Diría que todo esto comenzó con un mensaje de texto, aunque eso sería impreciso. Estas muertes venían cocinándose desde antes, de a poquitos, en el horno de mis entrañas siempre ansiosas. El mensaje de texto fue solo una excusa. El chivo expiatorio de mis angustias. No recuerdo qué día fue. Sé que era el final de la tarde; yo estaba sola en el apartamento y tenía frío. Estaba acostada en el sofá, perdiendo el tiempo en el celular, mirando foto tras foto, hasta que se alumbró la pantalla con una de mi madre biológica. Me tomó por sorpresa. Era extraño verla ahí. Me busqué en su rostro sin mucho éxito y de nuevo me dolió la cara. Ella no sabía que yo podía verla. No sabía que yo era yo. No conocía mi rostro, ni mi voz, ni el sonido de mi llanto. Creo que no tenía ni siquiera manera de saber que existía.

Guardaba hacía más de dos meses su número de teléfono en mi celular. «Algún día le escribiré», me decía. «No es algo que sea urgente para mí», decía. «Es más como una curiosidad fría y casi periodística de saber bien la historia», decía. «Tal vez cuando no sepa de qué escribir, la llamo, le pregunto y me dedico a contar lo que pasó», decía. «Crecí con dos figuras maternas, no es que me falten más», decía.

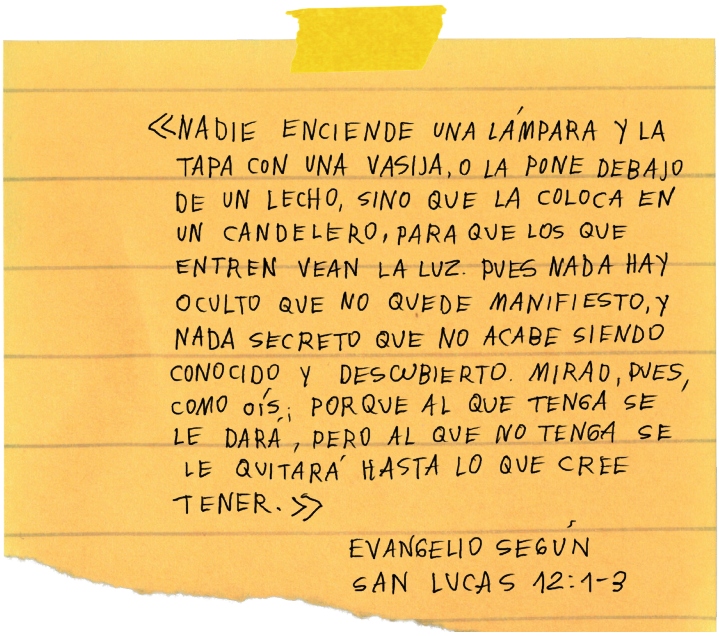
En la foto estaban ella y su hija, que no era yo. Es decir, su otra hija. Una que sí calificó para quedarse. En el texto que acompañaba la foto, esa hija que no era yo escribía cosas extraordinarias sobre su madre. Que era brillante y generosa. Que era sabia y tenía un gran sentido del humor. Que era la tía favorita de los primos, el alma de la fiesta. Yo no he sido, precisamente, el alma de la fiesta. He *actuado* como el alma de la fiesta, eso sí. En eso soy experta. En actuar. En meterme en el papel de tranquilosqueyovoyaserunaniñaadorablefantásticainteligentegraciosaporque-

NSCMDMD-Libro-12-07-23_FL.indb 24 14/07/23 10:45

losniñosasísonlosfavoritosdetodoelmundoyesosniñosno-conocenelsentimientodeabandonocreo.

Sin pensarlo mucho, me lancé a redactar el mensaje de texto en un cuaderno, y luego transcribí esa pequeña carta en el computador. Apreté mi vida en dos párrafos y medio. De ahí lo mandé a mi celular y lo envíe. No le conté a nadie. No se lo mostré a nadie. No pedí el consejo de nadie. Simplemente me lancé como si no tuviera nada que perder. Como si no se tratara del principio de todo. Como si no estuviera lidiando con el origen. Una vez di clic en el símbolo de enviar, lo que fuera que se estuviera cocinando adentro de mí hirvió. Cosas que no sabía que tenía escondidas se revelaron de manera atropellada. Comenzó el temblor, pero el temblor era yo misma.

Imposible pararlo.



NSCMDMD-Libro-12-07-23_FL.indb 25 14/07/23 10:45

Después de eso no quise escribir más. Nada. Menos mi nombre. No quise ser nadie. Todavía no quiero. Escribo obligada porque las palabras no dichas se me enquistan como un clavo en el tobillo. Lo único que quiero es estar quieta, sacarme de la piel el pasado, volver a aprender a hablar. Aprender a nombrar las emociones que me tragué siendo niña. La búsqueda llegó a un fin. Solo quiero habitar el lugar liminal, y mientras tanto, observo lo que era y contemplo lo que sé que seré. Encuentro paz en esta tensión. Encuentro confort entre los dos polos.

Dejar ir y ser.

Eso quiero.

NSCMDMD-Libro-12-07-23_FL.indb 26 14/07/23 10:45



NSCMDMD-Libro-12-07-23_FL.indb 27 14/07/23 10:45



INVENTARIO DE SABERES SOBRE LAS EMOCIONES

I

Usted cree que sabe de emociones porque después de todo es un ser humano que ha llorado y reído y todas esas cosas, y yo vengo a decirle que NO. Que usted no sabe nada de emociones. Ni usted, ni yo, ni siquiera Gabriela Spanic[2]. Mi psicóloga de pronto sí (y otro par de académicos también). Tal vez Oprah, Tony Morrison, Brené Brown y otra gente iluminada. El resto de seres humanos estamos aquí creyendo que sabemos sentir, pero somos atropellados por nuestras emociones cada día. Por eso hice este inventario personal de saberes sobre las emociones, porque en estos años de investigación aprendí cosas que me volaron la cabeza; teorías de gente brillante[3] que cambiaron para

[2] Para los que no estén familiarizados, Gabriela Spanic es una actriz venezolana de telenovelas. Famosa por su papel doble de villana y heroína en *La usurpadora*. También fue una de mis primeras novias imaginarias, no que a nadie le importe, ni que yo en serio haya tenido novias imaginarias (obvio, sí tuve).

[3] ¿No me cree? ¿Quiere leer a la gente brillante de primera mano? ¿No le gustan ni mis chistes ni que le aliviane los textos académicos? Pues adiós, adiós; vaya

NSCMDMD-Libro-12-07-23_FL.indb 29 14/07/23 10:45

siempre mi química cerebral (y también algunos pensamientos al aire y un par de canciones). Hay una multitud de razones por las que somos analfabetos emocionales. Para comenzar, las emociones son de naturaleza esquiva. Hablar de emociones es como hablar de nubes. Fue difícil estudiarlas y aún más complejo categorizarlas. Se necesitaron demasiada observación y tiempo libre. Yo eso del tiempo libre no lo tengo, no sé ustedes (si sí, los envidio), pero empecé a observarlas y eso resultó fundamental para entenderlas, nombrarlas y habitarlas correctamente.

Emociones y sentimientos, a pesar de lo que usted pueda creer, no son la misma cosa. Al hablar de emociones solemos referirnos a una serie de experiencias multifacéticas de reacción a un estímulo que tiene lugar en el cuerpo, que se experimenta de manera subjetiva y que se activa a través de neurotransmisores y hormonas[4]. Los sentimientos, por otro lado, son la experiencia consciente de dichas emociones.

---

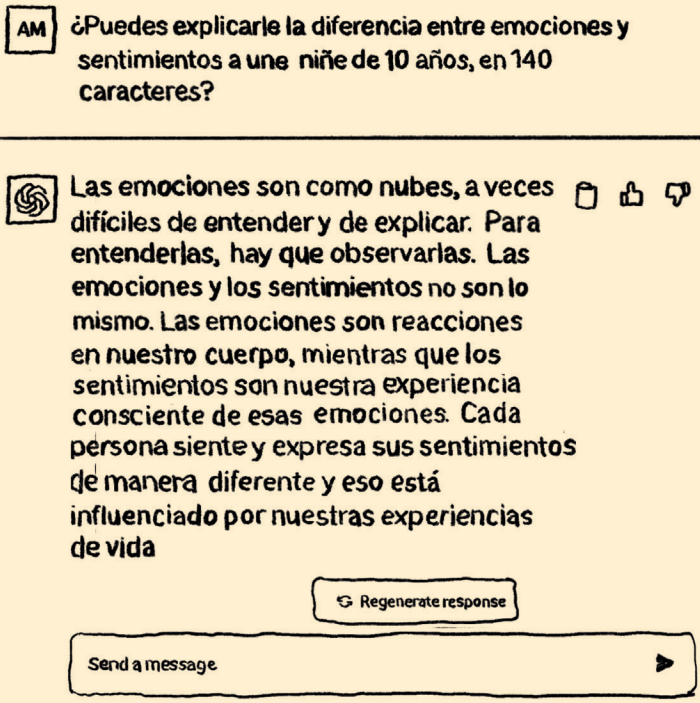
directo a la bibliografía en la página 246 y gástese una fortuna en esos libros.

[4] Vamos a usar esta definición acá, pero como bien lo deja claro Brené Brown en *Atlas of the Heart*, nadie parece ponerse de acuerdo en una definición última de emoción. Esto sucede porque las emociones se estudian desde múltiples disciplinas como la psicología, la filosofía (los afectos), la sociología, la psiquiatría, la neurociencia. Esta definición en particular es la que plantea António Damásio, un neurocientífico dedicado a estudiar las emociones y cómo estas nos definen como sociedad.

NSCMDMD-Libro-12-07-23_FL.indb 30 14/07/23 10:45

Así como diferentes estímulos resultan en reacciones emocionales, diferentes emociones generan sentimientos en las regiones neurocorticales del cerebro. Los sentimientos, por su parte, toman formas diferentes en cada uno de nosotros y se ven impactados por nuestras experiencias de vida, recuerdos o creencias.

Yo sé que está difícil, pero yo voy a explicarlo de todas las formas posibles. Por ejemplo, así se lo explicaría ChatGPT a une niñe de diez años en 140 caracteres:



NSCMDMD-Libro-12-07-23_FL.indb 31 14/07/23 10:45