

VIVENCIAS  
CON UN CLARO  
PROTAGONISTA,  
EL ABRAZO  
TERAPEÚTICO:

**Noemí Raño Jares**

C/Muela de San Juan 43, 3º C,

28031 Madrid

686 56 79 80

91 332 79 60

[noemirano@hotmail.com](mailto:noemirano@hotmail.com)

# 1.

Hace pocos días estaba impartiendo una clase de Expresión Corporal y la premisa del ejercicio en principio no hacía presagiar lo que pocos minutos después se iba a desencadenar:

Se inició un ejercicio de trabajo del Espacio en el que las premisas eran que en nuestra imaginación íbamos a ir sintiendo como nuestra kinesfera, o esfera-cubo donde realizamos todos nuestros movimientos sin el desplazamiento de los pies, se iba a ir reduciendo libremente y acortando así nuestra posibilidad de movimiento. La música era suave pero tenía matices de oscurantismo.

De forma individual cada miembro se fue a su espacio de trabajo e inició, tras entrar en comunión con la música, el ejercicio correspondiente. Poco a poco se fueron viendo algunas caras estresadas, tensas, de angustia, de miedo, de sofoco... y todo por la imagen de la reducción del espacio vital de cada uno. Los movimientos se percibían más pequeños, tensos, cortados, dudosos y duros. Los rostros de los alumnos empezaron a demostrar angustia real, soledad, aislamiento, incomunicación, incertidumbre, agobio, enfado, frustración, rencor... una cantidad de sentimientos y emociones que son juzgadas habitualmente como *negativas* empezaron a recorrer e invadir la sala de trabajo. La música con sus cambios y sus melodías ayudaba enormemente a tal empresa.

Los cuerpos se fueron mermando, encogiéndose sobre sí mismos, ocupando muy poco espacio, abrazándose a sí mismos fuertemente esperando el desastre de la desaparición completa de su espacio vital. Verdaderamente algunos se sintieron cohibidos, extrañados, confundidos de que una imagen mental tan poderosa como la reducción de la kinesfera, en un ambiente adecuado y con un ejercicio pautado, podían haberle sacado esa cantidad de emociones y sentimientos que muchos creían olvidados, otros ocultaban y otros sentían cierto reparo o culpa en manifestarlos.

Todos los componentes se abrazaban a sí mismos muy fuerte, fundiéndose las piernas con los brazos y la cabeza, haciéndose pequeñas pelotas, volviendo a sacar a esos niños interiores que todos tenemos y que

lloran en una esquina acurrucados porque tienen miedo o porque esperan a que venga mamá a abrazarles y consolarles.

Pero dentro de esa desesperación sintieron verdadero alivio cuando se abrazaban fuertemente a sí mismos. Se sentían protegidos por ellos mismos, pequeños y miserables, pero protegidos.

Comentando las vivencias y emociones vividas durante el ejercicio una persona del grupo se mantenía aislada, mirando a los demás como si fuese la primera vez que los veía, desorientada, con la cara descompuesta, con el cuerpo como un muñeco de trapo... Estaba como en un estado de shock psíquico y físico tras el ejercicio, lo que llamamos un bloqueo físico-emocional. Cuando le tocó la palabra no podía articular sonido ni pensamiento, nos miraba intensamente pidiendo ayuda con los ojos vidriosos, se movía nerviosa en el suelo, miraba para todos los lados y para ninguno en concreto...

Me levanté tranquilamente y me senté a su lado, la cogí con mis brazos y traté de aliviarle el bloqueo emocional que el ejercicio provocó en ella con un tierno abrazo sanador, tal y como había hecho conmigo años atrás mi maestro. Al abrazarla no sentí ningún rechazo al abrazo pero tampoco ninguna reacción, la arropé con mis brazos suavemente, con mucha ternura y a través del tacto intenté calmar sus músculos tensionados. Poco a poco se rindió al abrazo y apoyó la cabeza en mi hombro, cerró los ojos sentí como todo su cuerpo se liberaba de la tensión a la vez que suspiraba. En ese momento me agarró con bastante fuerza y rompió a llorar. Fue un llanto equilibrante porque estaba sumamente alterada y con él volvió la armonía. Tras el llanto se sucedió la risa, la risa por verse a ella misma en esa situación, por haber comprendido sus bloqueos, haber sido capaz de vivirlos y de superarlos, pero reía, sobre todo, por la liberación que sentía al verse de nuevo en equilibrio con su mente y su cuerpo. El abrazo duró un buen rato en el que nadie dijo nada, todos participábamos con ella en su catarsis de forma activa y presente pero no fue necesaria ni una sola palabra. Poco a poco todos los miembros del grupo se fueron sumando a ese abrazo que concluyó con un gran abrazo colectivo de amor.

Ella me ha comentado después que desde ese día duerme mejor y su vida va más fluida y equilibrada. Es capaz de prestar atención a sus sentimientos y emociones internas y poco a poco va siendo capaz de catalogarlas y darles nombre. Se está volviendo a reconciliar con su yo interno y con las emociones que nos caracterizan como humanos.

## 2.

Otra vivencia en la que el abrazo es el protagonista, es la que se repite cada vez que voy a mi casa, al hogar donde me crié, a mi Coruña natal. Desgraciadamente voy pocas veces al año y normalmente con los días justos para hacer las visitas de rigor y poco más. Pero cada vez que emprendo mi camino a casa desde la ciudad en la que esté viviendo sólo viene a mi cabeza la imagen del abrazo de mis padres. Es algo que anhelo todo el camino, el abrazo fraternal de mis padres y hermano, pero sobre todo el de mis padres.

Cuando llego a casa ellos salen a recibirme al descansillo y allí mismo me envuelven entre sus brazos, los dos a la vez, y yo me fundo en sus olores, caricias y mimos. Es entonces cuando vuelve mi niña interior, cuando desearía que ese momento fuera eterno, que durase toda mi existencia... Pero termina y entramos en casa con las maletas y con los gatos. No importan las palabras, pues no recuerdo ninguna en especial que me digan o que yo les diga a ellos, pero el sabor de ir a mi casa es siempre el mismo, el aroma de ese abrazo donde canalizamos toda nuestra nostalgia y amor.

# 3.

La última de las experiencias en que el abrazo resultó terapéutico fue en la dolorosa despedida de mi compañero de viaje, mi gato Breogán. El fue mi primera mascota grande, sin contar peces y tortugas, y lo adopté a los pocos meses de irme a estudiar fuera de casa y recién cumplida la mayoría de edad. Me sentía enormemente sola y lejos de mi familia, los 600 kilómetros que nos separaban se me antojaban como si fueran 6.000. Así que un buen día decidí ir a la protectora de animales para encontrar un animal que quisiera mi compañía. No llevaba nada preestablecido porque no sabía muy bien con qué me iba a encontrar y resultó que un simpático gato de pelo amarillo atigrado sacó las patas para acariciarme y lamerme la mano. Resultó ser G4, un gato macho europeo de un año de edad que en el momento cambió de nombre para pasar a ser Breogán, mi fiel compañero.

Los dos íbamos a todos los sitios juntos, si me iba de vacaciones, si me mudaba de piso, si cambiaba de ciudad por los estudios... él siempre me fue fiel y nunca puso problemas a nuestra nómada forma de vida. Cada vez que llegaba a casa me esperaba en la puerta para maullarme y lamerme la punta de la nariz. Era su seña, sus besos eran ásperos pero muy ricos y sus abrazos consistían en frotar su cabeza contra tu cara o barbilla.

Breo hizo feliz a todo el que le rodeaba, amigos de las diferentes ciudades donde vivía venían a casa para poder jugar un rato con él, a mi familia le trajo muchos beneficios, todos le daban amor y cariño y todos buscaban su presencia y contacto, hasta mi abuela, en sus últimos años, deseaba venir a casa para que Breo se sentase sobre su regazo en el sofá y poder acariciarlo.

Cuando iba a la casa del pueblo lo soltaba por el prado, dentro de la verja de la propiedad, y jugábamos los dos al sol, o bien se divertía él solo con una mariposa, o una rama, o un bichito o cualquier cosa, pero le encantaba pasar las tardes al sol tirado en el césped y a mi lado.

Un día Breo se marchó por la parte baja de la finca y durante un rato no le vi, le llamé porque siempre respondía a mi llamada pero no hizo caso. Bajé para ver si lo encontraba y oí un ruido animal muy fuerte. Me asusté y corrí llamándolo sin rumbo fijo. Al momento vi como saltaba desde fuera de

la verja, estaba todo lleno de sangre, babas, pelos... Estaba completamente erizado, sucio, asustado, ensangrentado... cuando le fui a coger me di cuenta de que tenía un agujero en el lomo y la piel colgando arrancada... Un animal salvaje le había atacado.

El veterinario le dejó ingresado mucho tiempo, nunca había visto un ataque así en un gato, le hicieron varias operaciones para ver si le podían ayudar con las heridas pero la infección era muy grande, y aquel ataque era mortal por necesidad. Estuvimos varios meses muy mal, cuando me dejaron llevarlo a casa me comprometí a hacerle curas diarias, pincharle la medicina, ayudarle a comer con jeringa, ayudarle a mover el esfínter porque él solo no podía... En fin, le ayudaba a todas sus necesidades porque él estaba bastante incapacitado.

Pero yo no quería admitir que esas heridas fueran mortales, creía firmemente en la fuerza que Breo tenía para superar los males y las enfermedades, pues con anterioridad se había recuperado de otras afecciones rápidamente, lo cual siempre achacamos a sus enormes ganas de vivir. Pero esta vez iba viendo que era diferente, que él luchaba cada día con menos fuerzas para recuperarse, sólo se movía para buscar el contacto conmigo, el roce de mi piel o mis caricias. Empecé a divisar la triste realidad que tenía a mi alrededor y que hasta el momento me había negado a creer.

Hablaba todos los días con él para decirle que tenía que sacar fuerzas para ponerse bueno, que tenía que esforzarse en comer, pues vomitaba casi todo lo que le introducía con la jeringa, que tenía que regenerar esa piel que le faltaba para cerrar ese hueco que tenía en el lomo y poder ser un gato normal, que tenía que... Pero parecía que él no estaba dispuesto a colaborar esta vez en mi propuesta. Volqué todos mis esfuerzos y mi tiempo en él, por la mañana íbamos al hospital veterinario a que le pinchasen suero y le hiciesen curas y al mediodía nos volvíamos para casa los dos, por la tarde le daba de comer y le volvía a pinchar el suero y a hacer las curas, le masajaba la tripa y los intestinos para favorecer su tránsito, le volvía a dar de comer con la jeringa, pues cada vez que nos poníamos tardábamos más de media hora ya que la jeringa era pequeña para no molestarle y él vomitaba casi todo lo que le daba de comer. A veces se me hacía muy cuesta arriba y reconozco que en alguna ocasión me enfadé mucho con él, en medio de un ataque de frustración, porque no entendía por qué se empeñaba en vomitar y en estar mal. Desde ese egoísmo involuntario le recriminaba que yo estuviese haciendo TODO por él y que él no se esforzase ni un poquito en comer...

Recuerdo que alguna vez le pregunté si quería irse, si era eso lo que me estaba diciendo, recuerdo que le decía que no lo hiciera por mí, que si necesitaba irse, adelante... Yo nunca podría saber lo mucho que su cuerpo le estaba doliendo y por eso dudaba muchas veces antes de hablarle.

Esta pregunta sobre su muerte me sentí obligada a hacérsela cuando el veterinario del hospital me dijo que ellos no podían hacer nada más por él, que estaban sorprendidos de lo mucho que estaba aguantando, pero que el hígado estaba con una lesión grave y que no tenían una solución médica que ofrecirme, que ellos no podían hacer más, que se rendían y que sólo me podían recomendar la inyección letal para evitarle el sufrimiento.

Ese día creí que el mundo se acababa para mí. El veterinario lo había condenado irremediablemente. Pero lo que más me dolió de sus palabras fue la idea de sufrimiento y dolor que a mí me llevaba tiempo atormentando, ¿cuánto estaba sufriendo realmente Breo? ¿merecía la pena? ¿debía yo también renunciar a la curación?...

Nadie se puede imaginar hasta que le pasa el dolor y el vacío tan grande que sientes cuando el veterinario con un tono impasible te habla de la muerte de tu animal y de que debes escoger ponerle la inyección, porque es mejor para él acabar con ese sufrimiento, porque esto y aquello... Y cuando termina mira impertérrito el manojito de nervios, lágrimas y desesperación en la que te has convertido y te dice con toda tranquilidad que te sientes si quieres a pensarlo o que te vayas para casa y que cuando te decidas lo traes. Me quedé mirándolo obnubilada, el vacío y el dolor era tan grande en ese momento que el pensamiento se me bloqueó, no podía pensar en eso ni en ninguna otra cosa, sólo podía mirar a Breo y llorar mientras la imagen de la inyección sobrevolaba mi cabeza. ¡Cuánto hubiera necesitado un abrazo en ese momento! y nadie, ni los veterinarios, ni las enfermeras, ni las personas que estaban a mi alrededor con sus mascotas, nadie se acercó a consolarme ni a decirme nada... Cuán sólo se puede sentir uno aún cuando está rodeado de gente.

Cuando me recuperé un poco nos marchamos Breo y yo de allí, en el metro seguía llorando y con un dolor muy grande en el alma pero nadie se acercó a tocarme, a acariciarme, a abrazarme... al contrario, sentí rechazo por los viajeros del metro y sus miradas se clavaban en mi persona, la gente se mantenía a cierta distancia prudencial de mí que, tal y como iba el vagón de lleno, era excesiva. Creo que la gente tiene cierto miedo de los sentimientos y emociones de los demás, creo que no se quieren involucrar, (y

yo tengo claro que si pasas por la superficie sin pena ni gloria nunca llegarás a probar y ver el interior del mundo, que es donde se esconden los mejores tesoros), sienten rechazo hacia todo lo que se salga de lo normal, lo cotidiano y lo habitual.

Hablé con el veterinario que le había operado en Coruña porque decidí que no me quería rendir, que Breo hubiera luchado por mi hasta el final y que se lo debía. Él confiaba en poder curarlo o mejorar la situación, era importante que el gato no dejase de comer porque lo que pasaba, entre otras cosas, es que el conducto alimenticio se le estaba obstruyendo y cerrando y eso sí que iba a ser el final definitivo. Hice todo tal y como él me decía por teléfono y a los pocos días nos fuimos a Coruña a que lo ingresaran allí. Estuvo cuatro días ingresado, íbamos a verle todos los días, hasta que el veterinario salió a decirme que teníamos que hablar, por su rostro supe lo que me iba a decir y al ver que mi madre me rodeaba con su brazo lo confirmo:

Ya era imposible hacerle comer, a partir de ahora sólo le esperaba una larga agonía hasta la muerte. Fue directo y sencillo en sus palabras pero simultáneamente cuidadoso y tierno. Empatizó con mi persona y mi situación, empatizó con mi gato y sus dolores y me habló desde el corazón. Acto seguido y sin soltarme un solo momento los brazos, que me los había agarrado con cariño todo el tiempo, me abrazó tiernamente mientras me decía que no me preocupase, que era el momento de dejarle partir y que había luchado como una campeona hasta el final por él, que tenía que meditar la decisión pero que tenía que saber que la agonía iba a empezar de forma inminente. Al soltarme me abrazó mi madre, que también estaba muy afectada, y con mucha ternura me dijo: -¿Tú quieres un final agónico para Breo? Podemos ayudarle a liberarse del dolor, a liberarse del cuerpo para que el alma descanse sin sufrimientos... ¿Quieres verle sufrir?-.

Entonces me preparé para despedirme de mi compañero de viaje y entendí que éste había sido nuestro último viaje juntos, a partir de ahora me acompañaría su energía, libre y juguetona como él había sido. Me senté a su lado y le cogí con mucho cuidado para no hacerle daño ni moverle los tubos, el veterinario se los retiró momentáneamente para poder despedirme y recordarlo tal y como era. Entonces le abracé con el mayor cuidado y amor que pude. Sabía que era nuestro último abrazo y fui yo la que le besé en la nariz. Ese abrazo duró... no sabría decir cuánto... no sabría decir cómo... sólo puedo decir que fue mágico, que nos hablábamos desde el corazón. Le dije todo lo que le tenía que decir, me despedí de él y le pedí que no tuviera más

miedo, le prometí que el dolor se iba a acabar, el sufrimiento de comer y vomitar y volver a comer... el de pincharle todos los días y hacerle daño... el de las curas, el betadine, las gasas, el daño, los maullidos de dolor, le pedí perdón por todo el dolor que le pude haber causado, le pedí perdón por haberme enfadado con él ante sus negativas a comer y sus vómitos... En ese abrazo me fundí con él de una manera casi mística, él lo percibió también y ambos tuvimos nuestro tiempo de despedida.

Cuando lo volví a ver fue cuando me lo dio el veterinario en una caja de cartón blanca. Le había pedido por favor que me devolviese el cadáver pues quería enterrarlo en la finca donde tan felices habíamos sido. Toda la familia lo llevamos allí y mi padre había cavado una fosa enfrente de mi ventana del dormitorio, por donde Breo solía escaparse para ir al jardín a jugar, y ahí fue nuestro último adiós.

Esa fue la última vez que vi a Breogán pero su energía continuó acompañándome por los senderos de mi viaje vital. Lo recuerdo con frecuencia y gracias a él hemos conocido a otros dos compañeros que ahora nos llenan la vida de felicidad y disfrutan enormemente de las cosas y juguetes que Breo les dejó, Lolo un gato europeo gris y blanco y Teo, un siamés de ojos azules muy mimosón. Además tengo la enorme suerte de tener un sitio físico donde recordarle, donde irle a visitar, pues siempre es lo primero que hago al llegar a la finca, donde ponerle unas flores del jardín de vez en cuando y donde sentir su energía de forma más profunda.

Los sentimientos y emociones que llegamos a expresarles a los animales muchas veces son mayores de las que expresamos a los humanos y eso tal vez se deba porque ellos no pueden rechazarnos o porque normalmente siempre buscan cariño... No sé si es por cobardía o vergüenza pero creo firmemente que los animales también pueden ser terapéuticos, y de hecho se está demostrando su eficacia en varios programas con animales y humanos, y que los abrazos que les damos nos llenan de ganas de vivir y de amor y lo mejor es que creo firmemente que esos abrazos son recíprocos, el animal se siente mejor, protegido, amado, siente la energía que la persona proyecta y los dos son felices en ese momento.

### **iPon un animal en tu vida!\***

\*(Siempre que puedas, no les tengas alergia y seas responsable. Y quien dice uno, dice dos, tres, cuatro... Tienes amor en tu interior para cuatro y muchos más.)