

Capítulo 1

LA CORAZA

Cuando era niña, estaba obsesionada con la atención de mi padre. Quería que me mirara, que me reconociera. Era demasiado pequeña y ya sabía que solo lo lograría si era buena, obediente y complaciente. Sabía qué debía hacer para arrancarle una sonrisa. Como él tenía un carácter bravo, intentaba imitarlo: jugaba a ser tan enojosa y agresiva como él. Y entonces, sí, me miraba con orgullo. Mi papá era un hombre iraní, marcado por el trauma del exilio, un hombre envuelto en silencios que yo no alcanzaba a comprender. Daba su vida para mantenernos en pie, en un contexto de mucha precariedad, pero nos trataba con distancia. Mi *baba* era un extraño para mí, un completo misterio. Creía que debía tener algún secreto, algo que no me terminaba de transmitir y lo único que había en su interior era dolor y soledad, un hombre que no sabía cómo tratar la cercanía con los demás.

La conclusión inevitable a la que llegamos los hijos, frente a un padre (o una madre) triste, deprimido o enojado es: no somos suficientes para hacerlo feliz. Winnicott decía que el niño, ante la falla del entorno, no suele culpar al mundo, sino a sí mismo. Asume que si el otro no responde es porque él no fue lo suficientemente bueno. Esa lógica temprana deja una huella: el amor se vuelve tarea, deber, una exigencia silenciosa de reparar al adulto. Incluso sin comprender el origen del dolor del adulto, el niño aprende que amar implica esforzarse para merecer una mirada.

Muchas de nosotras crecimos así: aprendiendo a ganar el amor masculino mostrándonos hiperempáticas, traductoras del dolor o de la ausencia del otro. Desarrollamos el músculo de la comprensión, poniendo palabras y emociones donde otros no podían. Aprendimos a dar más de lo que recibíamos, convencidas de que el sacrificio valdría la pena. Esa capacidad, que muchas veces aparece como virtud, fue también una estrategia de supervivencia afectiva.

Alcancé a conocer a mi padre recién al borde de la muerte, cuando la fragilidad lo volvió otro. Mi *baba* enfermó en el 2011. Yo estudiaba Psicología entonces en Buenos Aires y, como su cáncer era grave y avanzado, decidí pausar los estudios y viajar a Teherán. De ese viaje conservo un diario donde escribí, día por día, notas sobre su enfermedad.

Al inicio, todo era enojo y desborde. Cada vez que estaba cerca de sentir angustia, de llorar o de no poder sostener lo que le pasaba, estallaba en ira. No podía, o no sabía, reconocer el miedo que lo habitaba.

En el último tramo de su cáncer, algo empezó a cambiar. No de manera lineal ni completa, pero sí lo suficiente como para que

aparecieran grietas en esa forma de estar en el mundo. En esa fragilidad, la suya y la mía, pude ver algo que hasta entonces había permanecido inaccesible. Ese mismo hombre que había sido distante, duro, a veces agresivo, empezaba a mostrar otra cosa.

En las mañanas, tomábamos nuestro *sobhāné de noon ō paneer* (desayuno de pan y queso) y jugábamos por primera vez en nuestras vidas un juego de mesa, casi fuera de tiempo. Algunas tardes, él se sentaba en su jardín y yo juntaba del suelo las mandarinas caídas que después cocinaríamos para llenar tarros y tarros de mermelada y repartirlos a cuanta persona se nos cruzara. Más tarde dormíamos a la sombra de un árbol, sobre una alfombra persa tendida en el pasto.

Ese padre que jamás había sido afectuoso en los últimos dos meses de su vida me besó la mano un millón de veces. Tocaba mi rostro con lentitud, con una ternura desconocida, como si quisiera recuperar en esas caricias toda una vida de ausencia. Me pedía que le diera besos en la mejilla y así se dormía. Me habló de sus miedos, sus conversaciones con Dios, la bronca del exilio, del terror a la soledad, los problemas económicos, del arrepentimiento por no haberse cuidado más ni haber hecho el esfuerzo de cambiar. Era el mismo hombre que nunca fue al médico, que tenía ataques de ira y que cargó durante años con la tarea agobiante de sostener una familia, trabajando jornadas interminables y sin mostrarse nunca frágil. Un día, quebrado, me dijo: “No sabía ser de otra forma”. Para él, poder solo era sinónimo de valor, pero esa autosuficiencia lo aisló y lo hirió profundamente.

Y más cerca de la muerte, me dijo al oído: “No dije las suficientes veces lo que sentía mi corazón”. Pasamos muchas horas en silencio, mirándonos, tomados de la mano. En sus ojos vi el

miedo y el dolor acumulados durante años. Me dio pena pensar que mi padre no había podido expresar ni liberar todo lo que llevaba guardado. Me dolió verlo arrepentido de no haber vivido con más intensidad, de no haber amado más, de haber sido, quizá, demasiado “hombre”.

En el hospital donde estaba internado lo atendía un enfermero gay, un muchacho que enseguida entendió que con nosotros podía mostrarse sin máscaras. Mi *baba* pasaba ratos largos conversando con él, algo que en otro momento de su vida jamás se hubiera permitido. Sobre aquel enfermero dijo: “Que Dios le conceda todo. Él es muy atento conmigo”. Me confesó que, cuando estaba despierto, se entretenía mirándolo trabajar, que disfrutaba de verlo “libre”, siendo quien era sin esconderse.

¿Qué es el amor?

Es aceptar lo que el otro es sin pedirle
que se ajuste a nuestros guiones.

Durante su internación, mujeres que no conocía se acercaban orando y compartiendo *halva* y *khorma* (dulces de Oriente Medio), mientras servían chai caliente. Ellas, que atravesaban su propio tránsito por el hospital, se sentaban a mi lado y me tomaban de la mano. No conversábamos demasiado: no hacía falta. Simplemente volvíamos soportable, unas con otras, el dolor por nuestros seres queridos.

¿Qué es el amor?

El amor es presencia, el ejercicio y la práctica de la amabilidad en pequeños gestos y actos cotidianos

El día que mi papá ingresó de urgencia y falleció, no me dejaron entrar. Un policía me dijo que, como no llevaba chador, mi vestimenta no era la adecuada. Salí llorando y me quedé parada en la calle, en shock. Una mujer se acercó, me preguntó qué me pasaba, se quitó su chador y me lo entregó. Tenía un pelo hermoso, largo hasta la mitad de la espalda. Se fue corriendo, buscando un taxi para evitar que la detuvieran. Otra mujer me ayudó a colocármelo. Otra más me acompañó hacia adentro.

¿Qué es el amor?

Es la intención de multiplicar el cuidado y la bondad incluso —quizá especialmente— con quienes no forman parte de nuestra red más cercana.

La enfermedad de mi padre me enseñó que el amor es lo más importante cuando la vida se acerca a su final. El tiempo es finito. Y si no hacemos algo con él mientras lo tenemos, se pierde. No deberíamos esperar a estar cerca de la muerte para encontrarnos con nuestras emociones ni para tomar decisiones que nos acerquen a una vida más verdadera. No es el trabajo ni la productividad; nadie en el final de su vida se arrepiente de no haber trabajado más,

producido más, sino de no haber sentido, amado y arriesgado lo suficiente.

La historia de mi padre es suya, es singular, y al mismo tiempo es la historia de una forma de ser varón moldeada por mandatos de dureza, autosuficiencia, silencio y miedo. Lo que viví con él me enseñó que la desconexión afectiva masculina no es natural ni inevitable: es una herida, socialmente producida. Ya señalaba Bell Hooks que el primer acto de violencia que el patriarcado les exige a los hombres no es la violencia hacia las mujeres, sino una violencia sobre sí mismos: una forma de mutilación psíquica que arrasa con la vida emocional.

No podemos amar si no aprendemos —si no se nos enseña y si no nos enseñamos mutuamente—
el arte de amar. No estamos condenados a
la violencia, a la insensibilidad o a la soledad
afectiva: lo que se impone es el miedo.

La metáfora de la guerra nos ha arruinado: nos hace sospechar del otro y colocarnos en plan de combate y no de construcción. Conocer el amor exige renunciar al deseo de dominar y controlar. Implica elegir el lazo sobre la violencia, la ternura sobre la crueldad. Y, sobre todo, supone estar dispuestos a cambiar. Esa transformación no es tarea de unos u otras: es un desafío colectivo que nos convoca a todos, porque ningún vínculo se construye en soledad.

Romper una coraza es desarmar una defensa que alguna vez nos protegió. Parte de la vida adulta consiste en desaprender modelos

que alguna vez nos protegieron, pero que ya no nos sirven. No es fácil bajar las armas, no es fácil abrir el corazón. Las defensas no aparecen por capricho: se forman en silencio, como un pacto tácito con el dolor: “si no siento, no me duele”. Y así, lo que empezó como resguardo termina volviéndose prisión. La coraza protege, sí, pero también aísla; sostiene, pero también separa. Sin embargo, el amor pide desarmarnos, no para exponernos al daño, sino para permitir que algo de la vida entre.

Para amar, hay que saber desandar caminos,
ensayar otras formas de vincularnos, repensar
el modo de elegir. Cambiar no es una amenaza
para el amor: es su condición. Amar es el ejercicio
permanente de hacer las cosas de otro modo,
revisarnos y reinventarnos.

Somos capaces de cambiar. Incluso en las situaciones más difíciles, algo puede modificarse. Cada vez que vamos más lento, que aprendemos a escuchar y a tocar el dolor que nos habita, se abre un camino posible hacia la transformación. Y esa transformación no es sin amor. No el amor que nos enseñaron, sino un amor compasivo, capaz de modificar nuestra relación con nosotros mismos, con los otros y con la existencia.

La mayoría de las veces en las que no sabemos qué es el amor —o sentimos que no lo tenemos— es porque vivimos absortos en nosotros mismos, atrapados en aquello que nos hiere o en nuestro individualismo. Esperamos que el amor sea un gesto grandioso,

un reconocimiento explícito y exclusivo, esperamos que aparezca ante nosotros un amor que nos salve. Como si el amor fuese un milagro que acontece, que nos elige.

Insisto: el amor habita en gestos mínimos que nos recuerdan que, aun en el dolor, no estamos solos. El amor crea mundos en un mundo que precisa, sobre todo, amor. Cuando se regala, hace pequeños milagros en la vida de las personas.