

AL DIABLO CON EL AMOR

Poemas para arreglar
un corazón roto

Mary D. Esselman

Elizabeth Ash Vélez

*Traducción
de Raquel Vázquez Ramil*

punto de lectura



Mary D. Esselman es profesora y escritora, y actualmente trabaja en la televisión pública. Ha sido corresponsal de la revista *People* y profesora auxiliar de Inglés y Estudios sobre la Mujer en la Universidad de Georgetown. Mientras escribía este libro, conoció al hombre con el que se ha casado.

Elizabeth Ash Vélez es coordinadora académica en la Universidad de Georgetown, donde además imparte clases de Estudios sobre la Mujer y Escritura de no ficción. Ha publicado libros de poesía y colabora habitualmente en la revista *People*.

|

AL DIABLO CON EL AMOR

Poemas para arreglar
un corazón roto

Mary D. Esselman & Elizabeth Ash Vélez

Título: Al diablo con el amor

Título original: *The Hell with Love*

© 2002, Mary D. Esselman y Elizabeth Ash Vélez

Publicado por acuerdo con Warner Books, Inc. Nueva York, Nueva York.

Todos los derechos reservados.

Traducción: Raquel Vázquez Ramil

© De esta edición: julio 2007, Punto de Lectura, S. L.

Torrelaguna, 60. 28043 Madrid (España) www.puntodelectura.com

ISBN: 978-84-663-6863-6

Depósito legal: B-25.982-2007

Impreso en España – Printed in Spain

Diseño de portada: Ordaks

Fotografía de portada: © Josh Westrich / Zefa / Cover

Diseño de colección: Punto de Lectura

Impreso por Litografía Rosés, S.A.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito de la editorial.

|

*Dedicado a nuestros estudiantes y a nuestros profesores:
vosotros sabéis quiénes sois*

|

|

ÍNDICE

Introducción	17
--------------------	----

FURIA

Cuando el odio no es suficientemente fuerte

Margaret Atwood. <i>Encajas en mí</i>	31
Michael Fried. <i>En algún lugar una semilla</i>	32
Gwendolyn Bennett. <i>Odio</i>	33
John Donne. <i>El mensaje</i>	34
Louise Glück. <i>Ley no escrita</i>	36
Yehuda Amichai. <i>Rápido y amargo</i>	38
Louise Glück. <i>Celinda</i>	39
Lucille Clifton. <i>Deseos para los hijos</i>	41

TRISTEZA

Cuando prefieres morir a comer o dormir

Louise Bogan. <i>Observación solitaria</i> <i>tras una temporada en el infierno</i>	53
Emily Dickinson. <i>Después de un gran dolor</i>	54
Billy Collins. <i>Algunos días</i>	55
William Carlos Williams. <i>El lamento de</i> <i>la viuda en primavera</i>	57
Joseph Stroud. <i>La canción del divorcio</i>	59
Larry Vélez. <i>Dragones chinos</i>	60
James Wright. <i>Tumbado en una hamaca en la granja</i> <i>de William Duffy en Pine Island, Minnesota</i>	62
Marilyn Hacker. <i>De «Coda»</i>	63
John Ash. <i>Cigarrillos</i>	64
William Shakespeare. <i>Fragmentsos de Hamlet</i>	67
<i>y Macbeth</i>	68

|

ODIO A UNO MISMO
Cuando estás convencida
de que todo ha sido culpa tuya

Louise Bogan. <i>Mujeres</i>	79
Gwendolyn Brooks. <i>Mis sueños, mis trabajos,</i> <i>deben esperar a que pase el infierno</i>	81
Sandra Cisneros. <i>La redada del corazón</i> <i>a los sospechosos habituales</i>	82
Steve Kowit. <i>Los cosméticos no sirven</i>	84
Marge Piercy. <i>Un trabajo de arteificio</i>	86
Sharon Olds. <i>Regreso a mayo de 1937</i>	88
Philip Larkin. <i>Éste es el verso</i>	90
Joseph Stroud. <i>Recuerdos de las películas</i>	91

|

FALSAS ESPERANZAS

Cuando crees que podéis volver a estar juntos

Pablo Neruda. <i>Si tú me olvidas</i>	101
Galway Kinnell. <i>La promesa</i>	104
Michael Drayton. <i>Como no hay remedio</i>	105
Coventry Patmore. <i>Un adiós</i>	106
Elizabeth Ash Vélez. <i>Elvis P. y Emma B.</i>	108
Juana Inés de la Cruz . <i>Yo no puedo tenerte ni dejarte</i>	110
Carolyn Creedon. <i>Letanía</i>	111

|



DETERMINACIÓN
Cuando estás decidida a seguir adelante

Dorothy Parker. <i>Resumen</i>	122
Alice Meynell. <i>Renuncia</i>	123
Marie Ponsot. <i>Uno es uno</i>	124
Derek Walcott. <i>Conclusión</i>	125
Edgar Bowers. <i>Amor Vincit Omnia</i>	127
Elizabeth Bishop. <i>Un arte</i>	128
Louise Glück. <i>La canción del laúd</i>	130



RECAÍDA

Cuando darías lo que fuera por volver

Tom Simon, ed. <i>Cielo</i>	143
Robert Frost. <i>Un paseo tardío</i>	144
Norma Tilden. <i>El nuevo perro</i>	145
Wisława Szymborska. <i>Amor verdadero</i>	147
John Donne. <i>La pulga</i>	150
Maturai Eruttalan Centamputan. <i>Lo que ella decía</i>	152
Georgia Douglas Johnson. <i>Quiero morir</i> <i>mientras me amas</i>	153
Edwin Morgan. <i>Fresas</i>	154
Billy Collins. <i>Es mucho lo que recuerdo</i>	156

ESPERANZAS FUNDADAS

Cuando te redescubres a ti misma y tus capacidades

Canción Chippewa. <i>A veces me dedico a compadecerme a mí mismo</i>	168
William Butler Yeats. <i>La isla del lago de Innisfree</i>	169
Jane Hirshfield. <i>Da capo</i>	170
Kate Bingham. <i>Hogar, dulce hogar</i>	171
A. E. Housman. <i>Oh, cuando estaba enamorado de ti</i>	173
Jane Kenyon. <i>En la arboleda: la poetisa a las diez</i>	174
Howard Moss. <i>El árbol podado</i>	175
Louise Glück. <i>Vísperas</i>	177
Robert Frost. <i>Hacia la tierra</i>	179
Yevgeny Yevtushenko. <i>Mentiras</i>	181

SEGUIR ADELANTE

Cuando redescubres el mundo y sus alegrías

Mary Oliver. <i>En el bosque de Blackwater</i>	193
Elizabeth Bishop. <i>El pez</i>	195
Jane Kenyon. <i>Que venga la noche</i>	199
Billy Collins. <i>Mañana</i>	201
W. H. Auden. <i>Musée des Beaux Arts</i>	203
Mark Doty. <i>Tiara</i>	205
Kim Konopka. <i>Al entrar</i>	208
Denise Levertov. <i>Oh prueba y ve</i>	209
May Swenson. <i>Cogiendo fresas</i>	210
Robert Morgan. <i>Miel</i>	212
Anne McNaughton. <i>Testi Monial</i>	214
Miguel de Unamuno. <i>Siémbtrate</i>	216
Billy Collins. <i>Picnic, rayo</i>	217
Robert Frost. <i>Siega</i>	220
E. E. Cummings. <i>Doy gracias a Dios por este sorprendente</i>	221
Epílogo.....	223
Biografías de poetas.....	227
Agradecimientos.....	243

INTRODUCCIÓN

La separación es lo único que conocemos del cielo
y lo único que necesitamos del infierno.

EMILY DICKINSON

Se acabó. Hemos terminado, rematado, roto por completo. Después de dos años juntos, el tipo con el que salía —le llamaremos Dick— me ha dejado. Seguro que te imaginas la escena. No resultó agradable.

Me puse furiosa, lloré, fingí con aire desafiante que estaría de maravilla sin él. Conseguí maldecir, llorar, sonreír y trabajar al mismo tiempo, y mis colegas simulaban no darse cuenta. La vida parecía absurda, sin sentido. Y todo era culpa de Dick.

Aunque, naturalmente, no era así.

Dependía de mí mejorar, y lo hice. Amigos estupendos y mi familia me arrancaron de la tristeza. Leanne dijo: «Recuerda aquella vez que lo vi llevando calcetines negros con deportivas blancas». Rachel me sugirió: «Repite este mantra: “No me gusta, no me gusta”. Dios mío, es horrible, ¿cómo puede gustarte?». Elizabeth suspiró:

«Te comportas como una boba ensimismada; lee a Doris Lessing y vuelve a la enseñanza». Empecé a aceptar más trabajos independientes, volví a enseñar inglés, me acerqué a personas a las que había dejado de lado, me sumergí de nuevo en los libros y poemas que amaba y reconstruí mi esencia. No pensé en Dick, ni en que quería que muriese o que regresara. Dependía de los días, pero en líneas generales, superé la relación.

Elizabeth me ayudó más que nadie a soportar el infierno del amor. Tras treinta y dos años de matrimonio sabe algunas cosas al respecto. Las dos somos escritoras y profesoras y creemos en el poder transformador de la literatura. Yo tengo treinta y nueve años y estoy recién casada (me casé cuando escribíamos este libro); Elizabeth tiene cincuenta y seis años y, como dije, ella es la residente experta. Nuestra relación es un poco de hermanas, madre-hija, lectora-escritora y de estupendas amigas. Hablamos mucho de literatura, de la vida y del amor, de cómo la literatura proporciona un consuelo, un alivio y una perspectiva que no ofrecen ningún terapeuta ni los libros de autoayuda.

Cuando caí en el infierno y lo recorrí tras mi ruptura con Dick, Elizabeth me ayudó a encontrar poemas que se convirtieron en piedras de toque para mí. Me recordaban

quién era yo y quién quería ser. «En alguna parte una semilla», de Michael Fried, me permitió saborear la dulce venganza. «El lago de la isla de Innesfree», de William Butler Yeats, me dio la esperanza de crear un hogar feliz para mí sola. Con «Si tú me olvidas», de Pablo Neruda, me abandoné a melodramáticas fantasías de reconciliación. «El arte de perder» y «El pez», de Elizabeth Bishop, me convencieron de que debía dominar el arte de perder si quería aprender el arte de vivir.

Elizabeth y yo decidimos escribir este libro tras ver a muchos amigos (mujeres y hombres, gays y heterosexuales) sufrir el desgarramiento de las rupturas y los divorcios. Los dos pasamos mucho tiempo con ellos, hablando por teléfono o ante una taza de café para darles apoyo y alivio. A menudo acabamos ofreciendo a nuestros amigos el consuelo de la literatura: «Lee este poema —decíamos—. Te ayudará». Y a veces era cierto.

Casi siempre veíamos a nuestros amigos lidiar con nuevas tonalidades de cabello, nuevos planes de trabajo, nuevas formas de decidir quién era de Marte y quién de Venus; cualquier cosa que les hiciera olvidar el dolor que sentían. Solían decir que la poesía resultaba demasiado remota e intimidante. Pero cuando les leíamos un poema como el de Margaret Atwood, «Encajas en mí», se reían.

|

Cuando parafraseábamos «Si tú me olvidas», de Pablo Neruda, lloraban. Los poemas hablaban a su experiencia y los convencían de que la poesía no era en absoluto pelusa florida o balbuceos incomprensibles, sino algo concreto que llenaba un vacío. Podían llevar los poemas con ellos como si fueran devocionarios o pegarlos en el frigorífico a modo de recordatorios. Y querían más.

Así que decidimos hacer un libro para ayudar a la gente a sobrevivir a una ruptura: terapia literaria para los desconsolados. Reunimos una colección de «poemas de ruptura», escritos por grandes autores clásicos y modernos, desde John Donne a Sandra Cisneros. Cada sección del libro representa los estadios emocionales que creemos que experimentan las personas tras una ruptura. Empezamos con poemas que expresan y ahondan en la ira, el dolor y la depresión de la pérdida; seguimos con poemas que preguntan por qué, analizan la separación, buscan explicaciones; y luego con poemas que construyen resoluciones, dibujan el futuro y disfrutan del presente.

Pero no queremos limitarnos a arrojar un ramillete de poemas a los lectores y desearles buena suerte. Eso no funcionaba con nuestros amigos. Sólo comprendían bien los poemas cuando les explicábamos una línea o señalábamos una imagen y su intención. Por eso hemos escrito

|

breves introducciones para cada sección en las que guiamos a los lectores a través de los poemas. Sabemos que la literatura tiene el poder de curar y transformarlo todo, pero nos damos cuenta de que a veces la gente necesita ayuda para relacionar la poesía con su propia vida.

¿Cómo puede la poesía ayudarnos durante una ruptura? El poeta Mark Doty dice:

Sufrir, en realidad, no es muy distinto a estar enamorado. En ambos estados una persona ocupa por completo la imaginación... Es como si todo lo que nos roza nos remitiera a ese centro; no hay otra vida emocional ni otro lugar más allá del universo de sentimientos centrado en la figura fundamental.

Si todos los caminos conducen al que has perdido, ¿adónde vas a ir? Sigues sumido en el amor y el dolor. No hay hitos familiares ni tierra firme bajo tus pies. Sabes que debes avanzar hacia el futuro, pero ¿cómo conseguirás llegar allí? Esta colección pretende ofrecer un mapa a tu corazón destrozado y cada poema es como una especie de compás que te ayudará a encontrar de nuevo tu verdadera identidad (tu norte). Considera este libro como un manual de supervivencia, una guía para sobrevivir al amor.

Sabemos lo mucho que duelen las rupturas y el miedo que da volver a arriesgarse al amor. Comprendemos la tentación de decir: «Al diablo con el amor» y de encerrarse para evitar nuevas relaciones. Si vuelves al mundo, siempre existirá la posibilidad de que te hagan daño de nuevo, por supuesto. Pero también existe la posibilidad de encontrar paz y felicidad. O mejor aún, la oportunidad de hacer felices a otros. Creemos que el esfuerzo vale la pena, vale la pena lanzarse al mundo y perseguir apasionadamente el amor, no el amor de un alma gemela idealizada, sino un amor a la vida más expansivo y real.

En último caso, depende de ti: permanecer en el infierno del desconsuelo, negarte a la alegría y esperar que ocurra algo bueno; o procurar vivir plenamente en el paraíso terrenal de la existencia cotidiana. Arriesgarte a la vida, arriesgarte al amor, como nos invita E. E. Cummings en «Doy gracias a Dios por lo más sorprendente». Aprendamos a agradecer:

*los saltarines espíritus verdes de los árboles
y un sueño azul hecho realidad en el cielo;
y por todo
lo natural lo infinito lo que dice
sí.*



FURIA

Cuando el odio no es suficientemente fuerte



|

Al menos sabes que estás viva, es el único aspecto positivo de la furia que sigue a una ruptura. Quieres que él se muera; bueno, mejor que sufra primero una agonizante desfiguración. Y no puedes pronunciar su nombre sin escupirlo y sin sentir deseos de abofetear a todas las parejas felices que ves en la calle. No suena muy bonito, pero es mejor que estar entumecida y mustia. La furia te da ventaja, hace circular tu sangre, te ofrece una razón para levantarte por las mañanas.

De hecho, vivimos en una cultura que nos anima a expresar nuestra furia. Médicos y terapeutas coinciden en que la ira reprimida daña nuestra psique y nuestro cuerpo. Debemos soltarla. Pero la ira desnuda y primaria tiene sus límites. Estrellamos todos los platos de la cocina y rompemos hasta la última foto de él, y lo que nos queda es un follón. Resulta catártico, pero no constructivo.

Ahí es donde encajan los poetas de la «ira». Son artistas que han creado pulcras combinaciones de palabras de aspecto muy controlado y civilizado. Al menos ésa es

la apariencia. Pero cada poema es una bomba delicadamente elaborada, llena de furia, afán de venganza y un tremendo ingenio. Leerlo y «entenderlo» equivale a experimentar una explosión de reconocimiento, ese «¡ajá!» que te hace reír, asentir y maravillarte de la forma en que las palabras expresan exactamente lo que tú sientes. No estás sola. De hecho, cuentas con una compañía muy elocuente que te permitirá sobrellevar mejor la amargura.

«Encajas en mí», de Margaret Atwood, dispara una pequeña bala de ira, aunque a primera vista parece un inofensivo poemita de amor. «Encajas en mí», dice la que nos habla, igual que el gancho de una puerta encaja en el ojo redondo de la cerradura, como si estuviéramos unidos, nos completamos mutuamente. Muy doméstico, dulce y sexual. Pero esa imagen romántica se pierde en la segunda estrofa: seguro que encajas en mí, cariño, como un anzuelo en mi ojo abierto. La combinación de dolor (¡tengo un **#&# anzuelo en el ojo!) y serena conciencia de uno mismo (mis ojos estaban bien abiertos, pero a pesar de eso él me engancho) convierten el poema en una divertida meditación sobre una mala relación.

«En algún lugar una semilla», de Michael Fried, ofrece una ocurrencia similar al final. Para nosotras éste es el mejor poema que se puede leer en los primeros

momentos agónicos del dolor de la ruptura. El movimiento formalmente medido del poema, su elegante estructura (obsérvese que todo es una frase), y el cuidadoso control de la voz del que habla te hacen pensar que estás leyendo un poema convencional del tipo «hay evolución y esperanza en la naturaleza, así que alégrate», insoportable cuando te ha dejado tu único amor verdadero. Por fortuna, «Semilla» se convierte en un poema del estilo «algún día, cariño, vas a sufrir y morirás», una deliciosa y asesina fantasía de venganza. El universo sólo es un lugar, nos dice el poema, donde tu ex también tendrá su parte; algún día, cuando menos lo espere, ese «corazón suyo lleno de mierda» sentirá el mismo dolor que tú experimentas ahora.

Resulta reconfortante saber que incluso los poetas más clásicos y venerados comparten ese sucio deseo sin cuartel de ver sufrir a los ex amantes. Por eso nos gusta tanto «El mensaje», de John Donne, en el que el impulso básico de la venganza resulta extraordinariamente elegante e ingenioso. Es más, nos muestra cómo la víctima de una ruptura recupera un poco de confianza y poder mediante la expresión controlada de la ira.

En la primera y segunda estrofas de este poema, Donne asume el papel de víctima, quiere que le devuelvan sus ojos, «que demasiado tiempo se han posado sobre ti».

Al final de la estrofa, sin embargo, se da cuenta de que no valen la pena, «por ti/nada bueno ven», así que cambia de idea y decide que está mejor sin ellos. A continuación, pide que le devuelva el corazón, pero también se da cuenta de que la mentirosa ex amante lo ha corrompido, «le ha enseñado/a burlarse/de las quejas». Así que le dice que se quede con sus ojos y su corazón. En otras palabras: tal vez no me recupere de tu traición; tendré la visión siempre nublada y el corazón roto para siempre.

Pero en la estrofa tres, Donne se cansa de ser una víctima y lo inspira la furia. Espera un momento, dice, porque he cambiado de idea. «Devuélveme mi corazón y mis ojos», reclama, los necesito para ver cómo sufres cuanto esto te suceda a ti, para que «pueda reír y gozar, cuando tú/te consumas». Se trata de una alegría amarga, pero sí, el poema invita a aferrarse al propio corazón para arreglarlo. La furia, curiosamente, puede ser el primer paso hacia la recuperación.

Louise Glück nos asegura que nuestra ira está justificada; hay razones, no sólo emociones, detrás de nuestra furia. En «Ley no escrita», Glück sabe muy bien por qué está enfadada. Durante años sólo ha frecuentado a «hombres aniñados, amorfos, sombríos, que daban tímidas patadas a las hojas muertas» porque era fácil, le permitía

|

mantener la guardia y no arriesgar demasiado de sí misma. Pero en un determinado momento se enamoró de un hombre (no de un muchacho) que le hizo sentir una «verdadera expansión, optimismo y amor a lo terrenal», alguien que la arrancó «del arquetipo» de todas sus pasadas relaciones. Con él lo reveló todo, lo dio todo y creyó que valía la pena; era el destino. Bendijo su «buena suerte» al encontrar a aquel hombre. ¿Y cuál fue su recompensa por abandonarse a la confianza, por creer y dar las gracias? Poco a poco (con petulante crueldad) él destruyó la fe de ella, destruyó la fe de Glück en la buena suerte (el destino, Dios) y la sumió en el sinsentido. Un poema triste, pero al menos no se trata de un mero grito de dolor enojado. Ella lo culpa, aunque procura aceptar su propia responsabilidad por lo que cree que ha hecho. Hay un proceso duro en este poema que explica el dolor y puede ayudar a seguir adelante con la vida.

Seguir adelante es lo que queremos hacer. Una forma de empezar es reconocer la ira y fantasear con la venganza y, luego, perdonarte a ti misma por albergar esas sensaciones. Tienes derecho a esos sentimientos: has perdido demasiado y estás tan cansada, decepcionada y herida que quieres hacer daño a otra persona. Eso no significa que seas la chiflada de *Atracción fatal*. Deleitarte con la

|

furia puede darte el ánimo para volver a vivir (se produce una especie de alocado regocijo al imaginar esa flecha en su «corazón lleno de mierda»), pero aferrarte a ella sólo sirve para deformar tu corazón. Tienes que superar la furia si quieres recuperarte completamente, es decir, si quieres volver a ser una persona confiada y generosa.



ENCAJAS EN MÍ

Margaret Atwood

Encajas en mí
como un gancho en un ojo

un anzuelo
en un ojo abierto



|

EN ALGÚN LUGAR UNA SEMILLA

Michael Fried

En algún lugar una semilla cae al suelo,
se convertirá en un árbol
que un día derribarán
y de él extraerán finas varas
para hacer flechas
que equiparán cabezas de guerra
una de las cuales, el día que menos lo esperes,
cuando brille el sol de invierno
sobre un río de hielo
y te sientas muy lejos de la autocompasión,
desgarrará tu corazón lleno de mierda.

|

ODIO

Gwendolyn Bennett

Te odiaré
como un dardo de acero cantarín
que rasga el aire tranquilo
del manto de la noche.
O con gesto solemne,
igual que los sobrios pinos
que se yerguen
hacia el cielo.
Odiarte será un juego
para solaz de manos frías
y ágiles dedos.
Tu corazón anhelará
el solitario esplendor
del pino;
mientras las llamas ardientes
de mis ojos
te herirán como raudas flechas.
El recuerdo posará sus manos
sobre tu pecho,
y comprenderás entonces
mi odio.

|

EL MENSAJE

John Donne

Devuélveme mis ojos hace mucho extraviados,
que demasiado tiempo se han posado sobre ti,
mas ya que tantos males allí han aprendido,
tantas conductas forzadas
y falsas pasiones,
que por ti
nada bueno
pueden ver, quédatelos para siempre.

Devuélveme mi corazón inofensivo,
que ningún pensamiento indigno podría mancillar,
pues si el tuyo le ha enseñado
a burlarse
de las quejas
y a romper
palabra y juramento,
quédatelo, porque mío no será.

Pero devuélveme mi corazón y mis ojos
para que pueda ver y conocer tu falsedad,

|

para reírme y gozar cuando tú
te consumas
y languidezcas
por aquel
que no querrá
o que tan falso será como ahora tú.

|

LEY NO ESCRITA

Louise Glück

Interesante cómo nos enamoramos:
en mi caso por completo, del todo,
y, oh, a menudo,
así fue en mi juventud.
Y siempre de hombres añiados,
amorfos, sombríos, que daban tímidas patadas
a las hojas muertas:
como Balanchine.
Ni siquiera los veía como distintas versiones de lo mismo.
Yo, con mi inflexible platonismo,
con mi empeño en ver las cosas una a una,
me alcé contra el artículo indefinido.
Y así, los errores de mi juventud
me hundieron en la desesperanza,
porque se repetían,
como suele ocurrir.
Pero en ti percibí algo ajeno al arquetipo,
una verdadera expansión, un optimismo
y un amor a lo terrenal
que no conocía mi carácter. Con orgullo

|

bendije la buena suerte de tenerte.
La bendije por completo, al igual que aquellos años.
Y tú, a sabiendas y con crueldad
me enseñaste poco a poco el sinsentido
de esa palabra.

RÁPIDO Y AMARGO

Yebuda Amichai

El final fue rápido y amargo.
Lento y dulce nuestro tiempo,
lentas y dulces las noches
en que mis manos no se tocaban,
desesperadas,
sino al amor de tu cuerpo
que entre ellas brotaba.

Y cuando en ti entraba,
parecía que esa gran felicidad
se podía medir con la precisión
del dolor lacerante. Rápido y amargo.

Lentas y dulces fueron las noches.
Ahora son amargas y extenuantes como la arena,
«Sé sensato» y maldiciones similares.
Y cuando nos alejamos del amor,
multiplicamos las palabras,
palabras y frases largas y ordenadas.
Si hubiéramos seguido juntos,
nos habríamos convertido en silencio.

|

CELINDA

Louise Glück

No es la luna, te aseguro.
Son esas flores
que encienden el patio.

Las odio.
Las odio como odio el sexo,
la boca del hombre
sellando mi boca,
el cuerpo paralizante del hombre,

y el grito que siempre se escapa,
la sorda y humillante
promesa de unión.

Esta noche en mi mente
oigo la pregunta y subsiguiente respuesta
fundida en un sonido
que crece y crece
hasta que rompe se en las viejas identidades,
los cansados antagonismos. ¿Lo ves?
Hemos hecho el ridículo.

|

Y el olor de la celinda
se cuele por la ventana.

¿Cómo puedo descansar?
¿Cómo puedo ser feliz
cuando aún existe
ese aroma en el mundo?

|

DESEOS PARA LOS HIJOS

Lucille Clifton

que sufran retortijones.
que tengan una ciudad extraña
y el último tampón.
que no haya once de julio.

que vengan una semana antes
con una camisa blanca.
que vengan una semana después.

que vean más tarde ardientes luces
y coágulos
increíbles. que las luces
brillen cuando
conozcan a alguien especial.
que los coágulos se produzcan
cuando ellos quieran.

que piensen que han asimilado
la arrogancia del universo,
y luego llevadlos a ginecólogos
que son como ellos.

|

TRISTEZA

Cuando prefieres morir a comer o dormir

|

|

Aterra pasar de la ira a la tristeza. No tienes energía suficiente para sentir ira y estás tan deprimida que apenas puedes levantar la cabeza. La comida te da asco o te hinchas a gusanitos y barritas de chocolate. Cuando no comes, te sientes floja y debilitada, y si comes todo lo que tienes delante, te da la impresión de que tu carne se ha convertido en masa. Caes en un sueño aturdido, y cuando te despiertas a las cuatro de la mañana, te mata la pena y la ansiedad. Te cuesta muchísimo lavarte la cara (por no hablar del pelo), y no hay nadie que se fije en que hace semanas que llevas los mismos asquerosos pantalones de chándal.

Tal vez lo más difícil y aterrador de esa espiral de depresión sea la lucha por mantener una pequeña parte de ti viva para saber que ese sentimiento se acabará y que, sí, saldrás del negro agujero y encontrarás tu identidad completa, y al mundo, de nuevo.

Lo entendemos si piensas que la poesía es lo último que necesitas. Pero te ayuda así: estos poetas han expresado su tristeza, se han levantado de su silla, de la cama o del

sofá ante el televisor para ordenar, tamizar y elaborar sus sentimientos. Leer estos poemas y conectar con ellos te sirve para saber que otros han experimentado la misma sombría desesperación y han convertido ese sentimiento en poesía. Y aunque los leas en cama, tal vez un gesto de asentimiento o un suspiro de identificación te arranquen de la horrible inercia de la depresión.

En «Observación solitaria tras una temporada en el infierno» y en «Después de un gran dolor», Louise Bogan y Emily Dickinson nos ofrecen una manera de modelar y enfocar nuestro dolor. En el caso de Bogan el título lo dice todo: Estuve sola en el infierno, he regresado y esto es lo que he aprendido. Bogan destila nuestra desgracia en ocho palabras que ingeniosamente resumen el presente infierno de nuestras vidas. El poema contiene incluso un susurro de esperanza: ella volvió del infierno. Como Bogan, Dickinson (para quien, imaginamos, no había chándales ni barritas de chocolate, sino sólo una silla de respaldo recto y un escritorio en la sala) da forma a nuestro dolor. En «Después de un gran dolor» describe perfectamente lo plomizo de la depresión: «Ésta es la hora de plomo». Si no funcionamos en absoluto (nuestros pies mecánicamente recorren un camino de bosque), nos volvemos inertes, estamos muertos, como piedras. Pero

al igual que Bogan, Dickinson sugiere que incluso después del «frío, el estupor» y el dejarse ir, se puede sobrevivir y superar un gran dolor.

Billy Collins, en «Algunos días», nos muestra un mundo en el que nos despojamos de nuestra humanidad. Las niñas ya no juegan con muñecas; nosotros somos las muñecas, impotentes, a las que cogen «por los riñones» y que «miran al frente» con «caritas de plástico». Cuando se nos rompe el corazón, nos sentimos como si fuéramos de plástico, inmutables y paralizados, mientras que antes, cuando estábamos enamorados, dábamos vueltas por ahí «como vívidos dioses», con «los hombros en las nubes». Collins nos recuerda en el título que sólo «algunos días» nos sentimos a merced de un niño gigante y malicioso. Los demás días, aunque no seamos dioses, somos humanos y nuestras capacidades perviven.

Hemos incluido «El lamento de la viuda en primavera», de William Carlos Williams, y «La canción del divorcio», de Joseph Stroud, porque aunque tus amigos te digan que se trata «sólo» de una ruptura, la pérdida se percibe como algo tan definitivo como el divorcio o la muerte. Ambos poetas nos explican que la belleza de la naturaleza no hace que nuestra pérdida sea más fácil de soportar. Cuando sufrimos, el calor del sol y el esplendor

de la primavera son como una bofetada. La viuda de Williams sabe que la primavera es la peor época porque el mundo no encaja con su estado de ánimo; «El ciruelo se cubre hoy de blanco, con montones de flores», y ella sólo quiere hundirse en ellas. Para Stroud todo lo dulce se ha vuelto amargo: el sol, el claro de luna, incluso los recuerdos que creímos que perdurarían siempre. Pensamos que estos poemas pueden ayudar un poquito, porque por mucho que tus amigos insistan en que te sentará bien levantarte y dar un paseo, se equivocan, pues seguramente te sentirás peor. Los dos poemas te dan permiso para sentirte fatal un glorioso día de sol.

Larry Vélez en «Dragones chinos» y James Wright en «Tumbado en una hamaca en la granja de William Duffy en Pine Island, Minnesota» coinciden; te puedes sentir horriblemente en cualquier parte: en la ciudad o en el campo. La oscuridad es ineludible durante un tiempo. Para Vélez se encuentra en el metro, las «brillantes serpientes metálicas» llenas de personas que miran sin ver, se disuelven y desaparecen. Nos advierte que no debemos pensar que el campo es mejor: todo es «fango y estiércol de caballo» por donde caminamos «como cuervos lisiados». Wright piensa lo mismo: una hamaca en la granja de un amigo, llena de mariposas de bronce y

verdes sombras no curará necesariamente tus heridas. El sol tal vez haga que, durante un momento, el estiércol de caballo parezcan «piedras doradas», pero cuando anochece, nos quedamos sólo con el simple y consabido estiércol de caballo.

«He desperdiciado mi vida», concluye Wright. Pero atención, no es tan sombrío como parece. Quizá resulte liberador permanecer inmóvil durante un tiempo, observando cómo el mundo gira en ciclos aparentemente crueles. Has perdido a la persona que amas y con ella el sentido de tu vida, de la belleza y de la alegría. Descansa y siente tu pérdida, y al hacerlo, te convertirás en parte del ciclo: de la tarde a la noche y, de nuevo, a la mañana. Tal vez al día siguiente te centres más en el sol que en el estiércol de caballo. Y como el poeta (como muchos de nuestros poetas), tenemos derecho a desafiar a las maravillas de la naturaleza y a decir: «Sí, hay sol, verdes sombras y mariposas de bronce, ¿y qué? He desperdiciado mi vida (aunque puede que me levante, me tome un café con leche y compruebe mi correo electrónico)».

Marilyn Hacker nos dice que ese sentimiento de pérdida, oscuridad y ansiedad duele; es como un dolor global de «estómago, cabeza y corazón». En su pasaje de «Coda» habla de una absoluta ausencia de luz: «Las noches

de invierno oscurecen la ventana». Apenas nos consuela cuando nos invita a llorar «por las oportunidades perdidas, por el fin de la juventud». Y John Ash, en «Cigarrillos», nos consuela aún menos. Nuestra gran pasión, ese increíble amor, es como un cigarrillo que ha llenado nuestros espacios vacíos, pero que una vez quemado, sólo nos queda la «porquería» que tenemos a mano. Peor aún, la pasión puede ser maligna. ¿Y si no nos recuperamos nunca? Ash expresa nuestros temores más profundos: ¿Y si morimos solos en «un hotel o un hospital anónimo, bajo la mirada hueca de un lavabo, un mal cuadro o un jarrón vacío»? Tal vez los terapeutas tengan razón y no podamos empezar a sentirnos mejor hasta que nos enfrentemos a nuestros peores miedos.

En breves fragmentos de *Hamlet* y *Macbeth* William Shakespeare describe al detalle los sentimientos de horror que nos invaden al presenciar esos miedos. Dice Hamlet (la peor ruptura para él: su madre acaba de casarse con su tío): «¡Oh Dios! ¡Dios! ¡Qué rancias, vanas e inútiles me parecen las costumbres de este mundo!/ ¡Vergüenza son! ¡Ah, vergüenza!». Sí, todo en la vida ha perdido su sabor; el mundo es «repugnante y grosero» por naturaleza. Y tiene razón, hasta nuestra propia piel parece haberse vuelto contra nosotros: hemos perdido la capacidad de

vivir cómodamente en nuestra envoltura. Somos repugnantes y groseros. Y todo (el trabajo, la amistad y especialmente el amor) resulta vano e inútil. *Macbeth* ahonda en nuestra desgracia: la vida entera carece de sentido. (¿Su ruptura? Lady Macbeth, la única con la que podía compartir la hondura de sus congojas, acaba de morir.) La vida es «un pobre cómico» que «se pavonea y alborota una hora sobre el escenario». Nos recuerda los días vacíos de compras, en los que colocamos con gran afán las últimas adquisiciones en los grandes almacenes, tras quedarnos pasmados, pavonearnos y alborotar en Barney's y Blomington's. Sí, Shakespeare nos dice que carece de sentido; «Es un cuento/ narrado por un idiota, lleno de ruido y rabia, que no significa nada».

Vaya, gracias, dices, ¿y con eso voy a sentirme mejor? Bueno, Hamlet era un príncipe y Macbeth un rey; durante un corto espacio de tiempo debes convertirse en la reina de tu propio drama shakesperiano. Delítate con él, lee los fragmentos en alto, grita «¡Vergüenza es! ¡Oh, vergüenza!» hasta que el vecino de arriba se queje; entonces, vete al videoclub y alquila *Shakespeare in love*. Creemos que comprenderás lo que Shakespeare nos cuenta: para ser completamente humanos hemos de sentir ese tipo de dolor. William Butler Yeats dice en su

|

autobiografía: «Empezamos a vivir cuando concebimos la vida como una tragedia». Sí, has tenido tu ración de tragedia y empezarás a vivir y a sentir las cosas con mayor profundidad, incluso el amor cuando vuelva.

|



**OBSERVACIÓN SOLITARIA
TRAS UNA TEMPORADA EN EL INFIERNO**

Louise Bogan

A medianoche las lágrimas
te corren por las orejas.



|

DESPUÉS DE UN GRAN DOLOR

Emily Dickinson

Después de un gran dolor hay un sentimiento solemne,
los nervios se asientan ceremoniosos, como tumbas,
el rígido corazón pregunta si fue él quien tanto aguantó
¿ayer o hace siglos?

Los pies, mecánicos, recorren
por la tierra, el aire, o la quimera
un camino de bosque
trazado al descuido,
resignación de cuarzo, como una piedra.

Ésta es la hora de plomo
recordada, si sobrevivimos,
como recuerda la nieve quien se está helando:
primero frío, luego estupor, después adiós.

|

ALGUNOS DÍAS

Billy Collins

Algunos días pongo a la gente en sus sitios en la mesa,
les doblo las rodillas,
si se puede,
y los sienta en las sillitas de madera.

Pasan la tarde mirándose,
el hombre del traje marrón,
la mujer del vestido azul,
completamente inmóviles, bien educados.

Pero otros días, es a mí
a quien cogen por los riñones,
me introducen en el comedor de una casa de muñecas
y me sientan con los demás ante la larga mesa.

Muy gracioso,
pero ¿te gustaría
no saber hoy
qué vas a hacer mañana,

|

dar vueltas por ahí como un dios vívido,
con los hombros en las nubes,
o sentarte entre el papel pintado,
mirando al frente con tu carita de plástico?

|

|

EL LAMENTO DE LA VIUDA EN PRIMAVERA

William Carlos Williams

La tristeza es mi jardín
donde la hierba fresca
brilla como ha brillado
tantas veces, pero no
con el frío fuego
que me envuelve este año.
Treinta y cinco años
viví con mi marido.
El ciruelo se cubre hoy de blanco
con montones de flores.
Montones de flores
llenan las ramas del cerezo
y tiñen los arbustos de color
amarillo y rojo
pero el dolor de mi corazón
es más fuerte que ellas
aunque fueran mi alegría
en otro tiempo, hoy las veo
y me alejo olvidando.
Hoy mi hijo me ha dicho



que en los prados,
a orillas del tupido bosque
vio a lo lejos
árboles de flores blancas.
Creo que me gustaría
ir hasta allí
meterme entre las flores
y hundirme en el pantano.



|

LA CANCIÓN DEL DIVORCIO

Joseph Stroud

Amargo el calor del sol y amargo el
sabor de la manzana,
la canción, las estrellas y los trigales, amargo
el recuerdo,
claro de luna, el brillo de la superficie del lago
por la mañana
como lustre de perlas, amargo el trino
del colibrí
y el polen dorado, todos los poemas y su música,
madera de arpa
y sándalo, amargo, hojas de seda, fuego,
el matrimonio.

|

DRAGONES CHINOS

Larry Vélez

El olmo inmaduro viste un chaleco color orín.
Desde la casa del sótano he encontrado el camino
al resto de mi vida en la ciudad.
Bajo la calle los dientes del dragón
borran el espacio
entre el primero y el último.

Brillantes serpientes metálicas
se deslizan bajo nuestras ciudades
chillando mientras la gente
que lee y mira sin ver
se disuelve y desaparece.

No nos gusta
ver las ratas y las cucarachas,
los marginados que se atreven
a pulsar nuestras almas sordas
con canciones tan mal cantadas
que nos alivia comprar
silencio, no importa
«gracias».

|

Sus cuerpos peludos apestan.
Sus dedos manchados nos recuerdan las pálidas raíces
que a veces arrancamos
a las patatas marrones y polvorientas,
a las barbas del maíz
y a los campos arados.
El fango y el estiércol de caballo
se pegan a las botas hasta que caminamos
como cuervos lisiados
hasta el porche,
maldiciendo a todos los caballos
y la lluvia que cae toda la noche,
dando palmaditas a los perros,
silbando a la luna descolorida
que cuelga sobre los olmos erguidos
llenos de estorninos
de camino a algún otro lugar.

|

TUMBADO EN UNA HAMACA
EN LA GRANJA DE WILLIAM DUFFY
EN PINE ISLAND, MINNESOTA

James Wright

Sobre mi cabeza veo la mariposa de bronce
dormida en el negro tronco,
agitándose como una hoja en las verdes sombras.
En el barranco, detrás de la casa vacía,
los cencerros se persiguen
en las distancias de la tarde.
A mi derecha,
en un campo de sol entre dos pinos,
los excrementos de los caballos del año pasado
resplandecen como piedras doradas.
Me reclino mientras la noche se tiñe de oscuro y avanza.
Un polluelo de halcón revolotea, buscando su hogar.
He desperdiciado mi vida.

|

DE «CODA»

Marilyn Hacker

¿Amaste de verdad lo que tan pronto has dejado?
Vuelve a casa, abrázame y disipa
este dolor de estómago, de cabeza, de corazón.
Nunca tanto, nunca había estado
tan desconsolada. Las noches de invierno oscurecen
la ventana. Ningún trabajo hará
que, donde estés, te acuestes de día o te despiertes
de noche por mí. El único regalo
que conservo o puedo dar es lo que he llorado,
las esclusas han liberado el llanto por las oportunidades
perdidas, por el fin de la juventud,
por todos a los que amé y que en verdad han muerto.
Bebí nuestro año convertido en salmuera en vez
de miel de las estaciones de tu lengua.

CIGARRILLOS

John Ash

Los problemas de traducción no son, quizá, tan grandes
entre lenguas, como entre diferentes versiones
de la misma lengua. Por ejemplo, ¿por qué la misma
palabra
significa homosexual en América y
cigarrillo en Inglaterra? ¿Es porque
los primeros que observaron el fenómeno
de fumar en el Nuevo Mundo eran homosexuales?
Esto causaría cierta consternación
el Día de Colón
y, con toda probabilidad, la hipótesis
es injustificada,
pues Colón y sus hombres
no hablaban inglés.
Pero si descartamos la idea de alegres multitudes
de marineros homosexuales españoles o italianos
regresando a Europa con cigarrillos en la mano,
deseosos de dar a conocer el nuevo placer a sus
amantes,
tal vez deberíamos admitir que hay cierta
relación

|

entre las dos ideas. Fue Oscar Wilde,
al fin y al cabo,
quien describió el fumar como «el placer perfecto
porque»
—opinaba— «siempre lo deja a uno insatisfecho».
Es obvio que estaba pensando
en el placer sexual
de los jóvenes de clase obrera con los que
imprudentemente cenaba
en los restaurantes de moda a finales
de siglo.

Un cigarrillo es como una pasión que se inhaló
en profundidad
y parece llenar todos los espacios vacíos del cuerpo,
hasta que, por supuesto, se extingue y lo apagamos entre
las cáscaras de pistachos o cualquier porquería
que tengamos a mano, y la pasión también deja rastros
que con el tiempo se vuelven malignos: quien
ha disfrutado del placer
tal vez muera muchos años después en la habitación
de un anónimo
hotel u hospital, bajo la hueca mirada
de un lavabo,
un mal cuadro o un jarrón vacío, tras
olvidar por completo

|

el momento que anunciaba el comienzo
de su agonía. Y quizá no comprenda:
se trata de otra falsa traducción, como si alguien
se trabase
con la palabra cigarrillo en un idioma
nuevo e intolerable.

HAMLET**(Acto I, escena 2, líneas 129-137)***William Shakespeare*

¡Ah, si esta carne demasiado sólida se derritiese,
se fundiese y rocío se volviera!
¡Ah si el Eterno no hubiese impuesto
su ley contra el suicidio! ¡Oh, Dios! ¡Dios mío!
¡Qué cansadas, rancias e inútiles
me parecen las costumbres de este mundo!
¡Vergüenza es! ¡Vergüenza! Este jardín de malas hierbas
crece para simiente; sólo cosas
de carácter repugnante y grosero
lo poseen.

|

MACBETH
(Acto V, escena 5, líneas 19-28)
William Shakespeare

El mañana, el mañana, el mañana
se desliza a pequeños pasos día a día
hasta la última sílaba del tiempo recordado,
y todos nuestros ayeres han alumbrado a los locos
el camino a la muerte polvorienta. ¡Apágate,
apágate efímera vela!

La vida no es más que una sombra que pasa,
un pobre cómico
que se pavonea y alborota una hora en el escenario
hasta que nadie lo escucha, es un cuento
narrado por un idiota, lleno de ruido y furia
que nada significa.



ODIO A UNO MISMO

**Cuando estás convencida
de que todo ha sido culpa tuya**

