

“Un mes en el hospital por covid me ha hecho más radical en ser quien soy”

Iosu Cabodevilla Psicólogo clínico

Ha trasladado a ‘Una respiración en observación’ el diario fisiológico que escribió durante los días que estuvo ingresado y los que siguieron de recuperación. Pone el foco en esta función vital, aunque respirar no es solo inspirar y espirar.

LAURA PUY MUGUIRO Pamplona

Curtido tras dos décadas en una unidad hospitalaria de cuidados paliativos, el psicólogo clínico Iosu Cabodevilla Eraso (Pamplona, 22 de septiembre de 1959, 62 años) había escrito hasta ahora numerosos artículos y varios libros sobre la enfermedad y la muerte. Hoy tiene entre sus manos una nueva obra, experiencial, sobre los 31 días del año pasado que, infectado por coronavirus, pasó ingresado, incluidas dos breves estancias en la UCI, y nueve días más de hospitalización en casa. *Una respiración en observación* pone el foco en la respiración, aquella de los desvelos, la que hacemos de forma inconsciente y sin la atención que merece. Y es que respirar no solo es inspirar y espirar.

El 16 de enero hizo un año de su ingreso en el hospital. ¿Pasó algo por su cabeza?

En cuestiones que te han afectado mucho, los aniversarios traen a nivel emocional algunos días complicados y te revuelves un poco. Ese mes no lo he tenido muy presente, de hecho se va desdibujando mucho de lo que viví, pero sí esos días he estado un poco más sensible a la emotividad.

Y eso que su diario es muy fisiológico: qué le ocurre a su cuerpo, cómo respira, que se cansa al mínimo movimiento, si tiene fiebre o va a la UCI. ¿Por qué contarlos así?

Observador después de muchos años trabajando con personas con enfermedad avanzada, me encontraba ahora que el observado era yo mismo. Tomar notas me ayudó a saber desde muy al principio. Aprendí después que tenía hipoxia feliz: es una falta de oxígeno de la que no es consciente quien la padece hasta que, si los órganos no tienen oxígeno, se producen problemas muy serios. Yo la tenía, no era consciente de mi estado, y por eso me vino bien contarlos: “Voy a estar atento puesto que no me doy cuenta de que estoy tan grave, voy a prestar atención a esto y voy a mirarme bien cómo es esto de la respiración”.

¿Respirar es solo respirar?

Respirar es muchas cosas. ¿Es solo un



Iosu Cabodevilla es autor de artículos y libros sobre la enfermedad y la muerte. J.C.CORDOVILLA

trasvase de gases, entra oxígeno y sacamos dióxido de carbono? No. Es la vida, el encuentro. Cuando respiras a otra persona, y lo decimos metafóricamente, estás con ella, nos respiramos. Cuando respiras algo, la naturaleza, la nieve, la belleza, el amor, está en ti, lo haces tuyo.



‘UNA RESPIRACIÓN EN OBSERVACIÓN’

Autor: Iosu Cabodevilla.

Editorial: Avant Editorial.

Número de páginas: 133.

Precio: 15,95 euros.

¿Qué respiró en aquellos 31 días?

Respiré la posibilidad de que se acabara todo, tomé conciencia. Respiré la soledad —las plantas de Covid admiten pocas relaciones—. Respiré cierta serenidad, el “hasta aquí hemos llegado; si tiene que ser, será, y si no tiene que ser, no será”.

¿Le ha hecho conocerse más?

Me ha hecho más radical en ser quien soy, más de verdad en todo. No es que no fuera de verdad antes, pero ahora más auténtico. Me ha hecho tener conciencia más clara de que, si no lo haces hoy, quizá no lo hagas nunca. Así que hazlo hoy.

¿Homenajea en este libro a la respiración?

Sería mucho decir, pero me gusta. Es ponerla en el foco. A diario entran en nuestros pulmones 13 kilos de aire, de los que obtenemos 800 gramos de oxígeno. Respirar es muy importante frente a los dos kilos que comemos, los tres litros que bebemos... Es poner en el foco algo de lo que pocas veces tenemos conciencia. Pueden pasar días sin darnos cuenta de que respiramos y de que es nuestro asidero. Somos probablemente la especie sobre la tierra que peor respira. A pesar de que para aumentar las probabilidades de supervivencia nuestro proceso evolutivo como especie ha tenido dos canales, la nariz y la boca, quizá fruto de nuestra cultura, educación, de las prisas, de la sociedad que estamos haciendo, respiramos con más frecuencia de la que necesitaríamos y de manera más superficial y torácica.

Pensó en la posibilidad de morir, sin dramatizar, y al escribirlo lo compara con una intoxicación grave que sufrió con 26 años y qué no podría hacer si moría.

Darme cuenta de que en una situación parecida de riesgo vital estaba sereno fue una sorpresa para mí. Entonces la viví con pánico y angustia y ahora tenía una serena emoción y di una serie de pautas a mi hermana —ser enterrado en el panteón familiar con mis padres, abuelos, tíos, primos..., que no hubiera rito funerario, si querían una despedida civil...—. Había vivido bien y, si tenía que acabar ahí, ya estaba.

¿Ha cambiado lo que piensa sobre la respiración?

Se ha radicalizado. Le presto muchas más veces atención. Sigo yendo al monte, he recuperado andar en bici y siento auténtico gusto, placer: qué fácil y barato es respirar.

Al mes de salir del hospital caminó solo hasta allí, hasta la ventana de la habitación desde la que miraba a la calle.

Fue muy emotivo. Me paré, recordé cosas que habían pasado y que me gustaron mucho, como ver a mi hija y saludarle por la ventana. La vida estaba ahí fuera, pero esa ventana de cristal me conectaba a ella. Cuando fui después pensé en quién estaría ahora ahí, cómo lo estaría viviendo. Y pensé que fui un privilegiado en esta situación.

¿Por qué?

Me parecía que estaba bien rodeado. Sabía que personas que me quieren me pensaban mucho. ¿Ya merezco tanto?, me decía. E intentaba captar: “Si me piensan, de alguna manera estoy y están apoyándose, ayudándose”.

¡FELICIDADES!



¿Quieres felicitar a alguien? Vivir aquí es una sección abierta a los lectores, que pueden ver reflejados sus acontecimientos familiares, como cumpleaños, matrimonios, bodas o despedidas de soltero. Las fotografías y los textos se pueden enviar por correo ordinario a Diario de Navarra, Carretera de Zaragoza s/n, 31191 Cordovilla. En el sobre debe constar «Para vivir aquí», y la fecha de publicación deseada. También se puede entregar en las oficinas de Zapatería, 49. Por correo electrónico, la dirección es viviraqui@diariodenavarra.es.



Felicidades, **Cecilio Zudaire**, en tus 94 años, te deseamos tu familia y amigos.



¡Felicidades, **Nico**, campeón! 12 añazos cumplés hoy. No pierdas nunca esa sonrisa. Te queremos Adri y mamá.