

La vida partida en dos.

Los giros súbitos y la fragilidad de nuestras vidas.

1. La ruptura biográfica.

Hay momentos en los que la vida se parte en dos, en un antes y un después. No a causa de los cambios graduales que se sedimentan con los años sin que apenas nos demos cuenta, sino de los que llegan sin avisar y lo cambian todo. Un diagnóstico que no esperábamos, una llamada a las tres de la mañana que nos anuncia un accidente, un décimo de lotería que resulta premiado, una carta de despido o una separación que no se había previsto.

En todos esos casos, la vida se divide en dos mitades que ya no volverán a unirse. La persona que se era antes no será la misma que vivirá después. Y no porque se haya cambiado voluntariamente, sino porque el mundo se ha transformado sin pedir permiso ni mostrar el más mínimo síntoma de que ese giro brusco se iba a producir.

El sociólogo Erving Goffman habló de la "identidad deteriorada" para describir cómo un acontecimiento súbito transforma la imagen que tenemos de nosotros mismos y ofrecemos a los demás. Y no es solo que cambien las circunstancias, es que cambia la mirada. El que era un trabajador se convierte en un parado, el que estaba sano en un enfermo y el que estaba casado en un viudo y, con la mirada, cambia todo lo demás.

Este ensayo no trata de cómo superar esos momentos, ni de cómo prepararse para ellos, ni de cómo encontrarles un sentido. Trata de algo más sencillo y profundo a la vez, de cómo el giro súbito, sea cual sea su signo, revela la fragilidad de la vida que damos por sentada. Y de cómo esa revelación, aunque sea dolorosa o alegre, puede enseñarnos algo que rara vez aprendemos sin sacudidas: que la vida ordinaria, la de todos los días, es una buena vida, aunque no seamos conscientes de ello. En ese momento comprendemos "qué bien se está cuando se está bien".

2. La enfermedad que irrumpe.

La enfermedad grave llega siempre como un ladrón. No avisa, ni pide permiso. Un día el cuerpo funciona y al siguiente no. El diagnóstico cae como una losa y, a partir de ahí, nada vuelve a ser igual.

En España se diagnosticaron 296.103 nuevos casos de cáncer en 2025, un 3,3% más que el año anterior. Son casi 34 diagnósticos al día, uno cada cuarenta y dos minutos. Detrás de cada caso hay una vida que se parte en dos. Y no son solo los enfermos, sino sus familias, parejas, hijos o padres. Según la Sociedad Española de Oncología Médica, el cáncer es la primera causa de muerte en hombres y la segunda en mujeres. Y, según el INE, cada año se registran cerca de cinco millones de altas hospitalarias, un 2,3% más que el año anterior. Más de la mitad de la población mayor de quince años padece al menos una enfermedad crónica. La enfermedad no es una excepción, es una condición estructural de la vida.

El escritor Arthur Frank describió en su libro *The Wounded Storyteller* cómo la enfermedad rompe el relato que nos contamos sobre nosotros mismos. Antes de enfermar, teníamos una historia: éramos el que trabajaba, el que cuidaba de los suyos y el que tenía proyectos. Después del diagnóstico, esa historia se desmorona y hay que construir otra.

La enfermedad no solo afecta al cuerpo, afecta también al trabajo, a las relaciones y a la identidad. El enfermo deja de ser el que era y se convierte en paciente, en un ser al que se le hacen pruebas, se le administran tratamientos y se le ofrecen pronósticos. La vida se llena de médicos, hospitales, gestiones y esperas. Y, en medio de todo eso, uno se pregunta quién es ahora, qué queda de la persona que era.

La enfermedad revela también la fragilidad de lo que creíamos sólido. El trabajo que parecía seguro resulta que no lo era, la pareja que parecía firme se tambalea, los amigos que parecían incondicionales desaparecen. Y entonces se descubre que la vida que se tenía, esa que no se valoraba, era una buena vida. No porque fuera perfecta, sino porque era suya, estaba entera y no había que reconstruirla desde los escombros.

3. La muerte que irrumpe.

Hay una muerte que se espera y hay una muerte que llega de repente. La primera, aunque dolorosa, permite despedirse, cerrar heridas y decir lo que no se dijo. La segunda no permite nada, solo deja un hueco imposible de llenar.

En 2025 murieron en España 1.119 personas en accidentes de tráfico en vías interurbanas y otras 4.936 resultaron heridas de gravedad. En conjunto 6.055 familias destrozadas. A ellas hay que sumar, según el Ministerio de Trabajo, las 735 personas que fallecieron en accidentes laborales. Cada una de esas muertes es un giro súbito para quienes se quedan. En 2024, en España, se produjeron 436.118 defunciones. De ellas, alrededor de 120.000 fueron por tumores y una cifra similar por enfermedades cardiovasculares. La mayoría eran muertes esperadas, pero muchas no. Y todas, esperadas o no, partieron la vida de quienes las rodeaban.

Cuando alguien cercano muere de forma súbita, el mundo se detiene. Y cuando vuelve a moverse, ya no es el mismo mundo. La escritora Joan Didion describió ese proceso en *El año del pensamiento mágico*, el relato de la muerte repentina de su marido. No es solo el dolor de la pérdida, es la imposibilidad de entender un mundo sin esa persona y la sensación de que nada tiene sentido, de que las rutinas que antes llenaban los días ahora son un vacío.

El duelo por una muerte súbita es un duelo sin preparación. No hay tiempo para despedirse, ni para aceptar, ni para nada. La muerte interrumpe el relato y deja al superviviente con la tarea imposible de reconstruirlo sin la persona que era parte esencial de él. Y en esa reconstrucción, se descubren cosas que no sabía: que la vida es frágil, que el tiempo no vuelve, que las personas que amamos se van y no hay forma de retenerlas.

La muerte súbita también revela lo que no se dijo, las palabras que se quedaron en la garganta, los abrazos que no se dieron y los perdones que no se pidieron. Esa es la parte más cruel de un giro que no avisa, el hecho de que no hay tiempo para arreglar lo que estaba roto.

4. El azar que enriquece.

El giro también puede ser positivo. Un premio de lotería, un golpe de suerte, un ascenso profesional o una oportunidad inesperada. Y entonces parece que todo se arreglará, que el dinero resolverá los problemas y que la vida cambiará para bien. Pero la realidad es bastante más compleja.

La probabilidad de ganar el Gordo de la Lotería de Navidad es de una entre cien mil. La probabilidad de ganar algún premio, aunque sea el reintegro, es de aproximadamente el 15%.

Y, sin embargo, millones de personas compran cada año, como si la suerte pudiera cambiar sus vidas. La mayoría no gana y los que ganan, a menudo, descubren que el premio no era lo que esperaban.

Los estudios sobre ganadores de lotería muestran algo sorprendente: una gran parte de los ganadores no son más felices después de unos años. Algunos, incluso, son menos felices, porque el dinero inesperado no resuelve los problemas de fondo. Por supuesto, permite pagar las deudas, comprar casas o realizar viajes exuberantes, pero no puede devolver la salud, resucitar a los muertos o llenar el vacío que dejan los vínculos afectivos rotos.

Además, el premio también transforma las relaciones. La de los amigos que aparecen súbitamente, la de los familiares que reclaman o la de los desconocidos que piden. Relaciones que conducen a la desconfianza, la sospecha o la sensación de que ya no se sabe quién quiere y quién quiere por dinero. Tanto el giro positivo, como el negativo, rompe el relato y obliga a reconstruirlo.

Y hay algo más profundo, el premio de lotería revela la fragilidad de la meritocracia. Si el éxito puede llegar por puro azar, entonces el mérito no es lo que justifica la riqueza. El que gana la lotería no ha hecho nada para merecerlo y eso, en una sociedad que premia el esfuerzo y castiga el fracaso, es una verdad incómoda.

5. La normalidad que se añora.

Lo que tienen en común todos los giros, los buenos y los malos, es que revelan el valor de lo ordinario. La vida cotidiana, esa que a veces nos parece un lastre, se convierte en un refugio. La rutina, que creíamos monótona, resulta ser un sostén. La salud, que no valorábamos, se convierte en el bien máspreciado. La presencia de los otros, que dábamos por sentada, se revela como lo que de verdad importa.

En España se produjeron 80.785 divorcios en 2025. Detrás de cada uno hay una vida partida en dos, una familia que se deshace, unos hijos que aprenden a vivir entre dos casas. El divorcio es un giro súbito, aunque a veces se vea venir. Y como todos los giros, revela la fragilidad de lo que creíamos estable. La pareja que parecía firme se rompe y hay que reconstruir la vida desde los pedazos.

El filósofo Simone Weil escribió que la atención es la forma más rara y pura de generosidad. Y por eso el giro nos enseña a prestar atención a lo que tenemos, en lugar de vivir pendientes de lo que nos falta, y valorar lo que está, no lo que podría estar.

La normalidad no es una condición mediocre, sino una conquista. Es el resultado de un equilibrio frágil que puede romperse en cualquier momento. Y cuando se rompe, se descubre que esa normalidad era la vida misma y que la vida, la de todos los días, la de las pequeñas cosas, es una buena vida si aprendemos a mirarla con los ojos del que sabe que puede perderse.

6. La comunidad que sostiene.

El giro súbito no solo revela la fragilidad de la vida individual, revela también la fragilidad o la fortaleza de los lazos que nos sostienen. Cuando todo se derrumba, se descubre quiénes están. Los que llaman, los que vienen y los que se quedan. Y descubre también a los que no están, a los que desaparecen y a los que solo estaban cuando la vida era fácil.

La comunidad, en el sentido más amplio, es lo que amortigua el golpe. La familia, los amigos, los vecinos y los servicios públicos. La sanidad que atiende, los servicios sociales que ayudan y las redes de apoyo que nos sostienen. Cuando esos recursos existen, el giro es duro pero afrontable. Cuando no existen, el giro se convierte en una condena.

La filósofa Marina Garcés ha señalado que la vulnerabilidad es una condición compartida, porque no hay vidas invulnerables, ni nadie a salvo del giro. Lo que hay son vidas sostenidas por otras vidas y, cuando esa red falla, el golpe es mucho más devastador.

En España, el sistema sanitario público ha sido durante décadas un ejemplo de red de sostén, aunque también hay grietas como las listas de espera, la falta de recursos o la precariedad de los servicios sociales. El giro súbito revela esas grietas con una claridad que la vida ordinaria oculta.

7. La vida después del giro.

¿Se puede volver a la normalidad? La respuesta a esta pregunta es no. Después del giro, la vida es otra. Ni mejor ni peor, otra. El que ha pasado por una enfermedad grave, por la muerte de un ser querido, por un cambio radical de fortuna, ya no es el mismo, y el mundo que habita tampoco.

Pero eso no significa que la vida después del giro sea una vida peor. Puede ser una vida más consciente, atenta y agradecida. El que ha estado al borde del abismo valora de otra manera el suelo que pisa. El que ha perdido a alguien sabe que el tiempo con los que quedan es un regalo. El que ha recibido un golpe de suerte inesperado sabe que la vida no se controla.

La cuestión, cuando acaba este ensayo, no es cómo evitar el giro, porque el giro es inevitable. La pregunta es cómo prepararse para él, cómo sostener a quien lo vive y cómo construir una sociedad que no deje solo a nadie en el momento más difícil. Y también es cómo aprender a valorar lo que tenemos antes de que el giro nos lo arrebate.