

## **LUZ DE GAS: HISTORIA DE UN SECUESTRO EMOCIONAL**

Maricel Palau

### **PRESENTACIÓN**

El caso que presentamos ha sido redactado por la propia protagonista, la cual ha manifestado su intención de hacerlo de forma pública y sin seudónimo. El original nos ha sido entregado, fechado y firmado con nombre y apellidos por la autora, y con el consentimiento explícito para su publicación, pero la dirección de la Revista ha creído más prudente proteger su anonimato, eliminando referentes que pudieran contribuir a su identificación. De todas formas queremos dejar constancia del coraje, decisión y valentía, mostradas no sólo con esta actitud sino durante todo el proceso de su trayectoria terapéutica, como el lector tendrá ocasión de comprobar.

Maricel, que es el seudónimo que hemos escogido para ella, es una mujer de 37 años en la actualidad. Llegó a los 26 a un centro de salud mental por problemas de ansiedad y a los pocos meses fue remitida a un grupo de terapia. Por circunstancias ajenas a su voluntad tuvo que abandonarlo al cabo de un tiempo, pero continuó la terapia con el mismo terapeuta de grupo en el ámbito de la terapia individual. Durante los largos años que ha durado ésta, se produjeron etapas en las que a la agorafobia de base se añadieron episodios depresivos profundos.

En su proceso terapéutico Maricel no sólo se ha liberado de una relación maltratante y esclavizante, sino que ha hecho importantes pasos para superar las limitaciones a las que le sometía la agorafobia, originada en su seno. Maricel ha vuelto a rehacer su vida, con una nueva relación afectiva con el que ahora es su esposo, ha obtenido el carnet de conducir y dispone de autonomía para viajar en coche u otros medios de locomoción urbanos o interurbanos, ha cruzado todo tipo de fronteras marítimas y terrestres, viajando con todos los medios de transporte de corto, medio y largo alcance, disfrutando de su viaje de novios y de sus vacaciones en tierras del Caribe a las que ha vuelto en varias ocasiones o por distintos lugares de Europa.

Continúa de forma muy espaciada sus sesiones de terapia para acabar de disipar toda traza de *luz de gas* que pudiera enturbiar su mirada limpia y serena. Hemos escogido este título en referencia a la película "*Luz que agoniza*" basada en una obra de teatro del mismo nombre, en la que un galante seductor se casaba con una rica, joven y bella heredera para desposeerla de todos sus bienes a través de la paciente ejecución de un plan perverso: hacerle creer que se estaba volviendo loca, a fin de conseguir incapacitarla legalmente para la administración y posterior apropiación de sus propiedades. El instrumento utilizado para conseguir este objetivo era un mecanismo que manipulaba el propio marido desde un lugar oculto con el que conseguía alterar la intensidad de la luz de las lámparas de gas que en aquella época iluminaban las casas de Londres. Cuando el marido volvía a casa y la mujer le comentaba los extraños fenómenos que sucedían a diario con la luz, ocasionados a escondidas por él mismo desde un local vecino, éste mostraba su incredulidad, puesto que nunca se producían en su presencia. Con una paciencia infinita y aparente cuidado trataba el marido de convencer a la mujer que tal vez estaba debilitada o fatigada mentalmente y que necesitaba descansar, introduciendo con esta estrategia la duda sistemática sobre sus percepciones y la desconfianza en su propia lucidez mental. A esta estrategia la hemos llamado, en referencia al título de la película y a la metáfora que ha presidido todo el proceso terapéutico, "luz de gas".

***Quiero dedicar este testimonio a mi psicólogo, sin cuya inestimable ayuda nunca hubiera logrado identificar, afrontar y superar mi trauma.***

## **PREÁMBULO**

*Digna y serena. Desde la distancia. Con un rencor vivo pero apaciguado. Con la mirada vuelta hacia la luz, aunque, en ocasiones, con las sombras de los fantasmas acosándome en la oscuridad, pero siempre con la cabeza alta y el cuerpo erguido. Me pregunto cómo te cedí el paso en mi mundo, cómo te dejé manipular mi conciencia y cómo te permití que quebrases mi vida hasta destrozarla. Ahora, a través del tiempo, todavía no comprendo cómo consentí que sumieras mis días en una tragedia.*

*¿Cómo no me di cuenta en el momento de conocerte, de que tu propia imagen gris transmitía dureza y crueldad? Quizás con ignorancia confundí tu soberbia con seguridad. Tal vez me engañé y quise creer que tu agresividad era fortaleza. Transformé tu arrogancia en nobleza, tu altivez en señorío.*

*Me pregunto de dónde pudo proceder tanta insensibilidad, tanta frialdad, tanta mezquindad.*

*No, no quiero caer en tu inculpación. Sería otorgarte más valor del que nunca mereciste y del que estoy dispuesta a darte. Pero única y simplemente voy a asumir la responsabilidad que me corresponde, la de haberme doblegado ante tanta humillación, la de no haber sabido desafiar tu despotismo, la de haber caído absorta en la trampa de tus cien tupidas redes. Mi propia fragilidad facilitó tu trama. Mi descuido y mi imprudencia fueron mi grave error.*

*Hoy quiero acabar de escupir el veneno que me inyectaste, arrancar de raíz las malas hierbas que sembraste en mi jardín mientras me persuadías de que yo y todo lo referente a mí era de tu propiedad.*

*No quiero dejar sitio en mi memoria para tu recuerdo. Reniego de haber creído que te quise porque ésa fue una causa de mi desgracia. Quisiera que no existiera rastro alguno que pudiera demostrar que tuvimos algún día algo que ver. Que nada ni nadie asocie tu persona a la mía. Incluso poder borrar el pasado como quién arranca y rompe las hojas de un libro de historia pretendiendo que no haya sido real.*

*Porque, sí, violaste despiadadamente mi corazón y mis sentimientos y arruinaste vilmente mi juventud. Implantaste en mi territorio el imperio del terror. Y convertiste mi mundo en un infierno y mi propia casa en un zulo.*

*Aun así, mis heridas se han convertido lentamente en cicatrices y tu nombre no es ya más que la secuela de mi enfrentamiento al reino de las tinieblas, del que emergí desgarrada pero triunfadora; de mi lucha desarmada contra la inhumana agonía; y de mi cruenta cruzada a muerte por mi dignidad.*

*Hoy soy capaz de anudar en un hatillo toda la miseria que me impusiste y, sin odio, pero con desprecio, devolvértelo para que tú mismo te ocupes de él. Como quien recibe los despojos de su propio crimen cuando se queda sin coartada.*

*Me desprendo de ti. Y te relego al olvido.*

*Porque he aprendido que pudiste partirme entera en pedazos con exquisito cinismo, saquear deliberadamente mis ilusiones y traicionar mi confianza. Me hiciste dudar de mis seres queridos, renunciar a mis convicciones, y aniquilar mi voluntad.*

*Hoy, mirándote de cerca y de frente a los ojos, y con la voz fuerte, pausada y clara, puedo decirte orgullosa que, a pesar de todo, no lo conseguiste. Cortaste mis alas incisivamente y a conciencia, y contemplaste cómo me desangraba sin escrúpulos ni compasión. Pero sobreviví a tu tortura, a tu ensañamiento y a tu infamia. Y, como el ave fénix, renací victoriosa de mis propias cenizas.*

*Y, ¿sabes?, apartarte de mí fue levantar la pesada lápida de plomo con la que me aplastabas y no me dejabas ver ni respirar. Contigo se fue esa espesa y enmarañada niebla que me ocultaba el universo.*

*Descubrí que el cielo es azul y no del tétrico tono con el que me lo habías teñido, y rescaté mis colores preferidos, que están esparcidos por doquier,... y yo tantos años sin percibirlos. Y he comprobado que la paz y la felicidad no son una quimera.*

*¿Sabes?, quién se equivocaba eras tú, queriendo convencerme de que sin ti yo no era nada.*

*Porque fue cuando te expulsé de mi vida cuando recobré mi condición de persona. Fue echándote de mí cuando reconquisté mi libertad.*

*Y hoy quiero ofrecer mi testimonio en nombre de todas las personas ultrajadas de la tierra.*

## **LOS INICIOS DE UNA RELACIÓN**

Le conocí cuando yo tenía veintiún años y él cumplía entonces treintiuno. Hacía cuatro que yo trabajaba en una tienda del aeropuerto y él hacía poco que había venido como vigilante de seguridad de una empresa que contrató el aeropuerto.

El primer contacto que tuvimos fue una mañana a primera hora, cuando llegaba apresurada a trabajar y alguien me preguntó: “¿dónde vas con esos calcetines rosas?”. Era él. Yo era tímida y me sofoqué, y no me fijé demasiado en quién me lo había dicho.

Me encantaba utilizar los colores rosa y negro. El rosa era y ha vuelto a ser mi color preferido. En aquella época, yo me sentía joven, atractiva y querida. Vivía con mis padres, mi hermana y mi hermano, los dos menores que yo. Estaba estudiando magisterio, y podía pagar mi carrera y algunos caprichos con el dinero que ganaba trabajando.

Después de aquel día él se acercaba a decirme cosas, y, no sé de qué hablábamos, pero recuerdo que siempre me acaloraba y me ponía muy nerviosa. Él vestía un uniforme marrón y llevaba una pistola en un lado de la cintura y una porra en el otro. Ahora me pregunto qué pudo atraerme de él, si nunca he soportado la intimidación y la fuerza ni nada que lo representara. Quizás le vi como él se definía a sí mismo: un “agente de la autoridad”.

Me invitó a cenar y yo acepté. Al mismo día siguiente acabé con suma tristeza una bonita pero difícil relación sentimental que mantenía con otro hombre.

A partir de entonces nos estuvimos viendo todos los días, al comienzo hasta altas horas de la noche. Yo no tenía permiso de conducir, él venía a buscarme al trabajo y me llevaba a sitios que él conocía.

Me hablaba poco de su familia. Me dijo que tenía un hermano menor casado pero que era como si no lo tuviera. Él vivía con sus padres. Cuando hacía pocos días que estábamos saliendo juntos, me mintió para que entrara en su casa y me los presentó. Yo me sentí un poco engañada pero a la vez afortunada al pensar que él tomaba nuestra relación con la misma seriedad que yo.

Salíamos solos y no aceptaba mis propuestas de quedar con amigos míos. Ninguno de ellos le gustaba. Según él, unos eran falsos, otros cotillas, otros interesados. Si los encontrábamos por la calle y yo me paraba a saludarlos me miraba seriamente y él no les decía nada. A veces no me esperaba. Cuando yo me quería citar con alguno de mis amigos, si eran chicos me culpaba de preferirlos a él; si quedaba con amigas me mandaba que no les explicase nada de nosotros y me sometía a un interrogatorio acusándome de ir publicando nuestra intimidad. Yo no entendía el por qué de aquel secretismo y aquel tabú.

Dejé de frecuentar los sitios donde solían estar mis conocidos porque temía su reacción. Cuando hablaba con ellos a solas me decían que él era muy raro; yo siempre le excusaba diciendo que no era raro sino muy serio. De vez en cuando quedábamos con una pareja de amigos suyos a los cuales tomé mucho cariño. Pero su comportamiento tanto cuando estábamos solos como con más personas era no hablar rigurosamente nada o hablar exclusivamente él, y en las pocas ocasiones en que se lograba una conversación quería tener siempre la razón. A menudo se burlaba de mis comentarios y, mirándome con desprecio, me decía: "...pero, ¿qué dices?, ¿qué hablas? ...", y yo me sentía perpleja y cohibida.

Al cabo de poco tiempo, yo estaba trabajando y escuché un gran tumulto y unos gritos altos en el pasillo de la terminal. Fui a mirar qué ocurría, y vi en la cola de facturación de una compañía aérea que él estaba pegando furiosamente con su porra a un hombre inclinado que se protegía la cabeza con los brazos. Levantó la mirada y se dio cuenta de que yo lo estaba observando todo, pero continuó golpeando a aquel hombre. Recuerdo todavía con horror que me quedé paralizada. No podía dar crédito a mis ojos. Sentí que aquel monstruo no podía ser la persona con la que yo estaba saliendo, que no tenía nada que ver conmigo. Cuando le pregunté qué había pasado y por qué había pegado de esa manera brutal a esa persona me contestó que le había escupido y que había que mantener la disciplina porque aquella gente no sabía comportarse. Y a pesar de considerar que había visto una perversidad, seguí saliendo con él.

Ese mismo invierno fuimos a pasar un fin de semana a la Seu d'Urgell y Andorra. En el trayecto de ida en coche yo estaba entusiasmada viendo los paisajes y planeando excursiones. Él no hablaba ni me miraba, y si le hacía algún comentario me decía que no le distrajera porque iba "pendiente de la tarea de la conducción". Pero durante los dos días no cruzó casi una palabra conmigo. Parecía incomodarle que estuviera alegre y contenta. Él se mostraba distante y parecía ausente. Me ignoraba totalmente. Yo necesitaba saber si le inquietaba algo, qué le ocurría. Le pedía que me explicara por qué estaba de aquella manera y no me contestaba ni me miraba, como si estuviera solo. Empecé a afligirme y a pensar que le desagradaba algo de mí o que algo le había disgustado. De repente me dijo gritando que tenía dolor de cabeza y que dejara de hablar porque se lo aumentaba. Me callé aturdida y pensé que Andorra era el lugar más funesto que conocía. Era de noche y yo estaba helada de frío.

Durante el viaje de vuelta a Barcelona enfermé con unas fiebres altísimas que me provocaron delirios. Me estuvieron pinchando durante varias semanas unas fuertes dosis de penicilina. Actualmente que creo en la estrecha conexión entre el cuerpo y la mente, pienso que muy probablemente mi inconsciente me advertía para que fabricara con rapidez defensas contra un sujeto infeccioso que se estaba introduciendo en mi ser.

Me insistió muchas veces en que rompiera todas las cartas y todas las fotografías que tenía de mis anteriores relaciones. La primera vez que le escuché decir aquello me sentí violentada y agredida, y me negué a hacerlo. No comprendía por qué razón debía

desprenderme de los testigos de los buenos y los malos momentos de mi pasado a pesar de no ser novelas idílicas. Me resigné a hacerlo cuando me dijo que él había roto por mí todo lo que tenía de sus otras novias, y que yo podía hacer lo mismo por él. Y una noche de ese invierno, en el fuego del hogar de casa de mis padres, y llorando de dolor, quemé irrecuperablemente y sin querer darme cuenta los recuerdos más bellos de mi propio pasado y de mí misma. De esta manera, casi voluntariamente, comenzaba mi proceso de auto-negación.

Llegada la primavera, un lunes a primera hora de la mañana al entrar a trabajar, fui a saludar a una de mis dos mejores amigas del aeropuerto. Con expresión descompuesta me contó que el sábado anterior por la madrugada ella y mi otra mejor amiga se habían cruzado con mi novio cogido a otra chica saliendo de un disco-bar de moda. Según decía no había equivocación posible. Ellas sólo le conocían con el uniforme del trabajo, pero la ropa que me describía coincidía con la que él utilizaba en la calle, y aquel sábado, como todos, me había dejado pronto en casa. Sentí que me tiraban una jarra de agua fría en la cabeza, le llamé por teléfono para pedirle explicaciones, y él negó que fuera verdad. Al mediodía nos reunimos los cuatro, y a la vez que él se defendía de las acusaciones, ellas aseguraban que no le habían confundido. Cuando le dije que creía la versión de mis amigas y que quería que dejásemos de vernos, se le cayeron unas lágrimas y me pidió que fuéramos a un bar con su coche para hablar del tema. Creo que esa fue la primera vez que me sentí en peligro con él. Era tan extraña su actitud agradable y su tono amable que me asusté pensando que planificaba algún plan malévolo para acabar conmigo, y se lo dije. Con muchas frases me convenció de cuánto me quería y me necesitaba, de que todo había sido un invento de ellas porque tenían envidia de nosotros y querían que rompiéramos. No quise atender a mi intuición y mis instintos y, a pesar de que en mi interior nunca desapareció la duda, continué con él.

Mi situación profesional había mejorado, me habían ascendido de categoría, y me habían aumentado considerablemente el sueldo. Él me propuso abrir una libreta de ahorro común para ir ingresando cada mes una cantidad de dinero de cara a compartir gastos y más adelante comprar una vivienda. Me alegré mucho y creí nuevamente que aquello era una señal inequívoca de su deseo de iniciar sus cosas conmigo. Al cabo de pocos meses la única que ponía dinero en la cuenta era yo. Cuando le preguntaba por qué no cumplía con lo que habíamos acordado contestaba que no tenía dinero. Yo no entendía demasiado cómo podía ser. Nunca supe cuáles eran sus sueldos ni sus ingresos, pero apenas salíamos y tampoco gastábamos. En una ocasión tomó dinero de la cuenta para comprarse una moto nueva porque decía que la que tenía se había quedado anticuada, y más adelante lo devolvió.

En el mes de agosto sus padres se marcharon de vacaciones y él me propuso ir a pasar esos días a su casa. Había perdido su anterior puesto trabajo y estaba nuevamente como vigilante de seguridad en el disco-bar de un amigo suyo a dos calles de su casa. Su horario laboral era por la tarde y por la noche.

### **EN LA BOCA DEL LOBO**

Yo tenía vacaciones y me trasladé a su casa convencida de que sería maravilloso convivir con él. Pero no fue así. Por las mañanas él dormía. Yo arreglaba la casa y salía a comprar lo que hacía falta. Lo hacía con mi dinero. Compraba flores para ponerlas en los jarrones porque pensaba que era bonito, y aquellos días la casa era un poco como nuestro hogar. Al mediodía le despertaba con cuidado para comer. Me miraba molesto y enfadado sin decirme nada, con una expresión que me dejaba helada. En la mesa le preguntaba cómo le

había ido el día anterior, si había tenido mucho trabajo, si había habido algún conflicto. Pero su reacción era siempre la misma: ignorar totalmente mi presencia excepto en ocasiones para criticar la comida que había preparado. Después de comer, mientras yo recogía, se sentaba en el sofá y miraba la televisión o se quedaba dormido. No cruzaba una mirada ni una palabra conmigo. Si yo me quejaba de la falta de comunicación, me miraba de reojo con desprecio y me decía que no le agobiara, que le dejara en paz.

A media tarde se marchaba a trabajar; algunos días venía a cenar y otros me decía que lo hacía con algún amigo. Cuando venía yo había preparado una cena que nunca le gustaba. Si no venía, yo cenaba sola en una lúgubre casa que nada tenía que ver conmigo.

Le esperaba despierta. Los primeros días con muchas ganas de verle llegar, hablar con él, estar juntos, y dormimos a la vez. Me figuraba que él también esperaría ansioso la hora de acabar su trabajo para venir enseguida a mi lado. Pero me equivocaba. Pasaban las horas después de su horario y él no llegaba hasta la madrugada, cada vez más tarde. Cuando le preguntaba por qué había tardado tanto, se enfadaba. Los primeros días me contestaba que había tenido que quedarse a cerrar. Después me decía que habían ido todos a tomar unas copas. Otros días venía bebido. Muchas veces me decía que no tenía por qué darme explicaciones de su vida.

En varias ocasiones le había planteado pasar un rato en el disco-bar en vez de estar sola en su casa. Era un lugar concurrido por gente joven y yo podía ir a verle y estar un rato allí sin interferirle en su trabajo. Pero me contestaba que no quería que apareciera por allí. Era como si tuviera que esconderme, sentía que se avergonzaba de mí.

Al cabo de unos días le dije que me marchaba a mi casa porque lo que estaba viviendo no era lo que yo esperaba, y que me sentía como una sirvienta y una prostituta. Me contestaba, muy habitual en él: “todo son manías tuyas”, y que las vacaciones no me estaban sentando bien porque me dejaban demasiado tiempo para pensar.

## **INVALIDACIÓN SISTEMÁTICA E INDEFENSIÓN APRENDIDA**

Creo que ese fue el momento en que mi flaqueza destruyó mi futuro y mi falta de reacción abocó mis posteriores once años a una catástrofe. Y allí me quedé, consintiendo sin apenas resistencia el inicio de un programado secuestro.

No sé cuál fue el momento concreto en que dejé de coger los ascensores del aeropuerto y todos los ascensores. Subía por las escaleras por muchas que fueran. También dejé de utilizar el metro como medio de transporte y me trasladaba en autobús o andando aunque tardara más y me dejara lejos. Trataba de evitar esa sensación, pero cuando iba a entrar en algún sitio que se cerraba y desde el que no podía ver el exterior, pensaba aterrada que no volvería a abrirse y no podría salir nunca más de allí. Le tomé terror a los espacios cerrados y todavía hoy siento un miedo incontrolable e irracional a los sitios que se cierran si no veo el exterior y la salida. A partir de ese primer año creo que me fui enclaustrando en una relación tormentosa.

Algunos días dormíamos en hoteles de los alrededores y él decía que quería alquilar un apartamento en la costa. Cuando le proponía ir a mirar alguno decía que eran muy caros, y nunca llegó a hacerlo; imagino que porque la mayoría de las veces los hoteles los pagaba yo.

Surgió la oportunidad de comprar un piso pequeño a muy buen precio a unos señores, amigos de mi familia que nos ofrecían unas magníficas facilidades. Le propuse ilusionada pedir dinero prestado y quedárnoslo, y así tener un nido nuestro para vivir. Después de varias semanas eludiendo el tema, me dijo que no quería ir a vivir a ningún piso porque

estaba acostumbrado a vivir en una casa. Yo le decía que si quería que comprásemos una casa teníamos que ahorrar un poco de dinero porque eran más caras. Yo no necesitaba ni mucho menos una casa para vivir. Tenía suficiente con un apartamento. Siempre había preferido un pisito pequeño, recogido y acogedor. De todas maneras, si él lo prefería estaba dispuesta a que la compráramos. Tuvimos la opción de comprar una casa apareada en construcción a un familiar, con unas condiciones de pago a las que con un poco de esfuerzo podíamos acceder. Pero a la hora de decidir alegó que era demasiado dinero y que aquél no era un buen momento.

A lo largo de este tiempo su madre había enfermado gravemente. Se volvió más cerrado, más hiriente, me trataba cada vez peor. Yo iba muy a menudo a su casa. No sabía cómo ayudar, pero intentaba colaborar como podía. Cuando ella murió acudí de inmediato. Iban a hacer el entierro fuera de la ciudad y yo quería acompañar a la familia en esos momentos tan dolorosos. Pero se opuso a que fuera y me excluyó diciendo que no era el momento adecuado para presentarme al resto de la familia que no me conocía.

Aquello me dejó fuera de lugar. Me preguntaba qué era yo para él si en uno de los peores momentos de su vida no contaba conmigo. Cuanto más hacía por darle ánimo más se enojaba. Cuanto más me acercaba a él, más repelía mi proximidad. Cuanto más quería darle, más me rechazaba. Le preguntaba qué necesitaba que hiciera y contestaba que dejarlo tranquilo. Yo ya no sabía qué hacer ni cómo actuar. Me sentía impotente e inútil.

Estuve buscando sola durante mucho tiempo alguna vivienda que se adaptara a lo que suponía que él quería. A todo lo que yo encontraba él le veía algún problema. Finalmente alquilamos una casa vieja en condiciones deplorables con la idea de reformarla poco a poco y de ir a vivir allí.

Cada vez que le hablaba de acondicionarla un poco me decía que no tenía tiempo y que no sabía cómo hacerlo. En balde pedí presupuesto albañiles, carpinteros y pintores. Él iba allí a dormir cuando le apetecía y algunas noches me quedaba con él. Pasaron casi dos años. Cuando le insistía en arreglarla un poco se enfurecía, y si le hablaba de dejarla se negaba. Si le preguntaba que entonces qué era lo que quería hacer, no me respondía. Me di cuenta de que para él era muy cómodo seguir así indefinidamente, porque el alquiler y todos los gastos derivados de la casa los pagaba yo. Empecé a sentirme utilizada y le dije que yo ya no me hacía cargo de más mensualidades. Evidentemente él tampoco lo hizo. Y así dejamos de tener la casa de alquiler.

Después de varios meses me dijo que se había comprado un coche nuevo. No esperaba la noticia porque ni siquiera me había comentado que tuviera la intención de hacerlo. Sentí que disponía su vida sin contar para nada conmigo, y que los planes que teníamos para él eran papel mojado.

## **LA AGORAFOBIA COMO SÍNTOMA DE UN SECUESTRO**

Estaba muy desengañada de su comportamiento y le dije que quería que nos separásemos una temporada para que los dos valorásemos si queríamos estar juntos de verdad y trazar un camino común. Pensé que lo aceptaba y estuve unos días tranquila y relajada saliendo con mis amigos y recuperando la sensación de libertad que tenía antes de conocerle a él. Pero a los pocos días me llamó diciéndome que me echaba mucho de menos, que no tenía sentido que estuviésemos separados si nos queríamos, y pidiéndome que estuviéramos juntos de nuevo porque todo cambiaría y mejoraría. Y pensé que debía darle otra oportunidad.

Nada cambió, al menos para bien. Creo que le confirmé con qué tácticas podía manipularme y perfeccionó sus técnicas. Todas las veces que pretendía dialogar con él,

desmontaba mis argumentos con largos monólogos en los que me demostraba cómo era de difícil convivir con una persona tan complicada como yo. Y evidenciaba sin lugar a dudas que yo era la única causante de nuestros conflictos. Después de cada uno de sus convincentes discursos yo tardaba en reaccionar tratando de descifrar el sentido de lo que me había dicho.

Me había quedado sin trabajo a causa de unas obras de remodelación en el aeropuerto para preparar las Olimpiadas y decidí dedicar el tiempo y el dinero del desempleo para acabar la carrera que había dejado abandonada. Seleccioné algunas ofertas de trabajo para enviar mi *currículum vitae*.

Él continuaba trabajando en diferentes disco-bares por las tardes y las noches. Su padre me invitaba a pasar todo los domingos en su casa con su familia. La relación entre ellos y yo siempre fue muy afectuosa. Yo llegaba allí al mediodía, le despertaba a él mientras me miraba con expresión sumamente irritada, y se levantaba cuando hacía rato que todos le esperábamos para empezar a comer. Tomamos la costumbre indefinida de pasar allí todas las tardes de los domingos mientras él se quedaba dormido en el sofá viendo la televisión y yo limpiaba la casa. Durante la semana se nos podía encontrar todos los días, de todas las semanas, en la misma mesa del mismo bar, solos y sin hablar apenas. Si le proponía ir a algún otro sitio no quería cambiar. En las contadas veces que nos reuníamos con amigos aprovechaba cualquier ocasión para menospreciarme y ridiculizarme.

Una sola vez fuimos juntos al cine, unas pocas a cenar y dos o tres fines de semana los pasamos en la costa. No teníamos otra actividad ni otra distracción. No visitamos lugar ni establecimiento alguno, ni cultural, ni comercial, ni de ocio ni de otra clase. No salimos nunca de vacaciones. Él solicitaba las suyas sin acordar nada conmigo. Un verano me comunicó que se iba a ir de vacaciones con un amigo a un país de Centroamérica, y aunque en un primer momento pensé que bromeaba, se fue.

Cuando volvió de sus vacaciones nuestra relación se había deteriorado muchísimo. Cada vez me afectaban más sus desprecios y me lamentaba de que su trato me hacía daño. Cuando le decía que teníamos que hablar y buscar soluciones, me contestaba como era normal en él, con desaire y utilizando sus frases predilectas: “Tú alucinas” o “Todo son imaginaciones tuyas.” Y yo alterada, llegué a creer que todo era producto de mi fantasía. Así fue como poco a poco, fui aislándome del mundo y perdí el contacto con la realidad. Pasé años evitando mirarme a los espejos, que me devolvían el reflejo de mi imagen curvada, escuálida y demacrada.

En mi interior sentía que no podía aguantar más y, dándole muchas vueltas, tomé la decisión de que tenía que acabar con esa relación. Se lo dije explicándole los motivos que me llevaban a tal determinación, y se quedó callado mirándome con expresión de odio. Cuando me llevaba a casa rompió en un estrepitoso y desconsolador llanto diciendo con frases entrecortadas que no le hiciera eso, que nadie había hecho tanto por mí y que no podía vivir sin mí. Me sentía incapaz de dejarle de esta manera y le pedí que se calmara, que podíamos intentarlo otra vez.

Él había conseguido un trabajo estable. Un día planteó la idea de adquirir un terreno colindante a otro que era propiedad de mis padres; la intención era comprar y agrupar las dos fincas para ofrecerlas a permuta a cambio de una casa acabada. Lo interpreté como que esta vez sí que estaba dispuesto a crear un hogar para los dos. Había que estudiar bien la operación, y durante meses estuve preguntando a constructores y arquitectos, informándome en registros de la propiedad y ayuntamientos, dando bandazos de un lado a otro en un ámbito que me era desconocido.

En el momento de decidir la compra me dijo que no quería implicarse en un asunto tan complicado y que lo llevara adelante yo sola si quería. Pedí dinero a bancos, familiares y conocidos, e hice la primera parte del pago. Dos días antes de la entrega del resto, uno de los familiares me dijo que no podía dejarme el dinero. Desesperada y sin tener a quién acudir, le rogué que me lo prestara él. Se negó rotundamente diciendo que si me había metido sola que saliera sola. Me quedé parada al darme cuenta de que no me ayudaba en una situación tan extrema. Cuando me vio convencida de romper con él, me prestó el dinero con múltiples críticas y reproches, y se lo devolví a los pocos meses pidiéndoselo a otra persona.

El día previsto para firmar las escrituras fui yo sola a la notaría. Cuando empecé a subir el primer tramo de las escaleras se me agarrotaron los brazos y las piernas, y una voz interior me decía que no entrase allí. Las palpitaciones retumbaban en mi pecho como los golpes de tambor alertando de una emboscada. Como de repente, no sabía cómo había llegado yo a aquel lugar, ni por qué estaba allí. Pero, como tirada por una espinosa enredadera, subí hasta el piso sudando y mareada y, como entre brumas, firmé la compra de los terrenos. Aquel día perdí literalmente la orientación mental y física. Aquello me desbordó. Y entré en el largo túnel de los peores años de mi vida.

No encontraba trabajo y no podía vivir ni pagar mis deudas con el dinero que cobraba del paro y unas clases particulares que daba. Me ofrecieron un empleo interesante en el aeropuerto pero por los horarios me era imposible desplazarme en transportes públicos. Le pedí encarecidamente que me acompañara él durante el tiempo que tardara en aprobar el carnet de conducir y comprarme un cochecito, pero su contestación fue que no estaba dispuesto a crearse tal obligación y que llevaba demasiados años haciéndome de chofer. Y no pude aceptar el trabajo.

La empresa constructora con la que había contratado la permuta cambió de parecer. El ayuntamiento inició las obras de urbanización de la zona donde estaban los terrenos, y me notificó que el pago que me correspondía ascendía a casi cuatro millones de pesetas. Recuerdo perfectamente y sin poder evitar repugnancia que, acongojada, le preguntaba: "¿Qué hacemos?" Y cómo se desvinculaba de mis problemas respondiendo: "¿Cómo que qué hacemos? Dirás que qué haces tú. Ya te apañarás. Yo ya te dije que no te metieras en berenjenales."

De este modo sufrí las primeras crisis de angustia y el primer ataque de pánico. Tenía sensaciones difíciles de explicar, un dolor de estómago que me doblaba, y muchas ganas de devolver. Me daba un miedo atroz salir sola a la calle porque pensaba que me raptarían y nunca se volvería a saber de mí. O que se me tragaría la tierra y nadie haría por rescatarme. O que me pondría enferma y nadie acudiría en mi socorro. Me sentía diminuta, como una hormiga microscópica a la que nadie podía ver ni escuchar. Me aterraba la idea de llegar a quedarme sin conciencia porque entonces sí que estaba perdida. Creía que iba a perder inevitablemente la razón. Vivía en una constante sensación de alerta y peligro.

## **EL CAMINO DE LA TERAPIA**

Tras varios meses sin mejorar acudí al centro de salud mental que me correspondía a través de la sanidad pública, me visitó una psiquiatra que me hizo un escueto y seco interrogatorio sobre mi historial personal y mis síntomas, y me mandó pastillas para la ansiedad. Poco después, en el mismo centro se formó un grupo de terapia guiado por un psicólogo, en el que fui admitida. Para mí aquello fue una burbuja de oxígeno. Allí existía el respeto y la igualdad. Allí todos podíamos exponer nuestras experiencias. Allí podía hablar porque

nadie se reía de mi forma de actuar ni de mis sentimientos. Sentía que allí podía ser yo porque nadie era más ni mejor que nadie, y nadie me juzgaba. Allí lloré y reí después de varios años sin hacerlo. Prudentemente, sin atreverme a creerlo del todo, sospeché que mi vida debía tener un cierto valor y que tenía derecho a defenderlo. Cambié algunas de mis pautas de conducta respecto a él y me decía que desde que iba al psiquiatra en lugar de mejorar había empeorado.

Transcurrido un tiempo se incorporó al grupo un conocido mío que en las sesiones se comportaba con agresividad conmigo y atacaba continuamente mis intervenciones. Dejé de cooperar y me estancué, pero en el centro no existía otro grupo para poder cambiar. Resolví dejarlo y hablé con el psicólogo. Mi precaria situación económica no me permitía pagar un psicólogo privado, y consciente de que me urgía ayuda, acepté su ofrecimiento de hacerme terapia individual durante el tiempo que hiciera falta de manera gratuita.

Con él empecé a asumir que tenía un grave problema y a preguntarme qué me tenía amordazada y atada de pies y manos sin dejarme expresar ni caminar. Aquello fue el inicio de un largo final. Y comenzó un estrecho y abrupto camino para reconocer que mi vida corría peligro y que dependía de mí recuperarme o no.

Después de decenas de solicitudes y de infructuosas entrevistas, encontré un trabajo que aflojó un poco mi situación anímica y económica. Aún así mi sueldo no alcanzaba ni mucho menos para vivir y pagar mis deudas. Él seguía trabajando en discotecas y discobares cada vez con más frecuencia. Nunca me prestó ayuda.

Firmé un contrato de permuta con una constructora y él quiso participar activamente en el diseño del proyecto de obra de la casa. Yo estaba contenta de que él ya no se mantuviera al margen, pero pronto me di cuenta de que desdénaba mis criterios y en cada elección quería imponer sus gustos y sus preferencias. Quería decidir él los materiales, las distribuciones, y controlar todos los detalles prescindiendo de mí. Me decía que yo no entendía de nada y cuando le pedía que me lo explicase me contestaba que estaba harto de repetírmelo. Me sentía cada vez más anulada. Pocas cosas de la casa se hicieron respetando mi opinión. Sin embargo, su aportación no se extendía a los recibos del ayuntamiento, ni a la amortización de los préstamos y las deudas contraídas.

Con los años me resulta tristemente irónico: yo nunca había querido tener una casa. Yo nunca había querido vivir en ese pueblo. Esa no era mi idea. Ese no era mi proyecto. Esa no era mi ilusión. Ese no era mi sueño. Pero ahí estaba: sola, empeñada y sin recursos. Supongo que había caído en la trampa y me convertí en mano de obra gratuita para construir mi propia jaula de oro. Me sentía como se deben sentir los esclavos explotados ruinmente y sin compasión, trabajando sin tregua y sin derecho a comida ni a quejas.

Cuando la obra ya estaba prosperando me planteó que, una vez finalizada, podíamos escriturar la casa a nombre de los dos e irnos a vivir juntos. No di crédito a lo que estaba oyendo. No podía creerlo. Presentí que quería apoderarse del fruto de mi esfuerzo sin haber luchado para ganarse nada. Cuando me negué rotundamente me tachó de egoísta y de no querer crear su particular concepto de “una economía familiar”.

Empecé a encontrarme cada vez peor. Me daba cuenta de que estaba cayendo por un precipicio y sin saber demasiado qué me ocurría le expliqué que me estaba poniendo muy mal. Él hacía meses que se marchaba infaliblemente todas las noches, según él, a trabajar en una discoteca a varios kilómetros de casa. Le pedía que no se marchara todos los días porque me sentía sola y abandonada. Me decía, como tantas veces: “Deja de decir tonterías”, que yo exageraba y que no podía dejar de ir a la discoteca porque tenían mucho trabajo y que lo hacía por el bien de los dos.

La ansiedad y la sensación de ahogo se apoderaban de mí, me sentía metida en un frasco cerrado herméticamente donde no podía entrar el aire. Todos los miedos y las fobias se habían adueñado de mí. Leía ávidamente libros de psicología, de autoayuda, de filosofía, esperando encontrar entre las líneas la clave mágica para salir del diabólico laberinto. Pero todo parecía inútil.

Una amiga de mi adolescencia que vivía con su hermana y conocía mis problemas, me invitó a pasar un fin de semana en su apartamento. Cuando se lo dije a él se enfadó muchísimo y a pesar de la culpabilidad y el desconcierto que me generaba su actitud, me marché. Aquel fin de semana representó mucho para mí. Dormí varias horas seguidas después de meses sin apenas conciliar el sueño. Estuvimos en la playa, salimos a pasear por la noche, reímos en la cama, bailamos en el baño. Nos fotografiamos queriendo convertir en inmortales aquellas horas en que sentía la misma energía que cuando íbamos al instituto. Me desahugué. Recobré por unas horas mi libertad y percibí los resquicios de mi aniquilada juventud. Y me pregunté en qué me había convertido.

El mediodía del domingo tenía náuseas al pensar que él iba a venir a buscarme. Apareció como un esperpento, sin dirigirme una palabra me llevó a mi casa como quien baja al reo a cumplir su castigo en las mazmorras. Él se iba a la discoteca.

Al día siguiente, buscando valor pero alterada y temblorosa, le dije que quería acabar definitivamente con nuestra relación porque no nos entendíamos y no podía soportar más tanta presión. Me miró frenético y con odio sin decir nada, como yo ya esperaba. Cuando me dejaba en casa me dijo que no entendía nada, si ya estaban construyendo la casa y él se había implicado para ayudarme, aun sin estar de acuerdo. Que cómo podía ser que después de todo lo que había hecho por mí ahora yo se lo pagara así. Y rompió deshecho en llantos, como yo ya también esperaba.

Al día siguiente me hizo llegar una carta de amor y bombones. A los pocos días me envió flores y regalos. Después varias grabaciones de música romántica dedicada con hermosas palabras que jamás le había escuchado pronunciar. Empezó a llamarme insistiendo en que atendiera el teléfono y suplicándome que volviera con él. Me repetía que yo estaba muy enferma y que él me cuidaría y me querría siempre. Yo le suplicaba que no me llamara, que necesitaba alejarme de él, que necesitaba estar sola, sosegarme, reponerme. Pero a él no le importaba lo más mínimo lo que yo necesitara o lo que yo le pidiera. Nunca le interesó. Al contrario, con los años creo que lo que verdaderamente perseguía era tenerme enferma e incapacitada para invalidarme y utilizarme.

## **EL POZO DE LA DEPRESIÓN**

Me sentía atrapada en el espacio y el tiempo y acorralada sin salida. Una invisible soga estrangulaba mi garganta y todo mi alrededor comprimía mi mente y mi cuerpo como una camisa de fuerza. Vivía en una pesadilla de la que no podía despertar, había un muro que no lograba saltar, estaba en un pozo del que no veía salida posible. Estaba enterrada en vida. Toqué fondo y caí en una profunda depresión. Una nueva psiquiatra me recetó antidepresivos y aumentó mi dosis de ansiolíticos. Pero ni siquiera con hipnóticos podía dormir y evadirme una décima de segundo de aquel suplicio. Nada aliviaba un ápice aquella inexplicablemente inhumana agonía y empecé a tener las primeras ideas de suicidio. Tenía convulsiones, me tambaleaba contra las paredes y subía y bajaba las escaleras tropezando con los escalones. Era incapaz de ir a trabajar y solicité unos días de asuntos propios que pasé sin poder moverme de la cama. Llegué a pesar cuarenta y seis kilos y mis padres, desolados, cocinaban mis alimentos predilectos y me forzaban a comer.

Me obligaban a levantarme, a lavarme y a vestirme, y me llevaban al único lugar donde yo quería ir: a ver el mar.

En estos momentos, mientras escribo estas líneas, recuerdo con lágrimas aquellos tremendos momentos de mi vida. Y estoy convencida de que dos cosas me salvaron y me mantuvieron viva: mi psicólogo y el mar.

Mi psicólogo pasó a atenderme de una a dos e incluso tres veces cada semana durante el rato que me hiciera falta. Se convirtió en mi única referencia a pesar de que insistía en que mi referencia debía ser yo misma. Era, como un faro en un naufragio, la luz que me alumbraba mientras, a la deriva, pateaba extenuada y sin rumbo ahogada en la desesperación. Cuando le decía asustada que me estaba volviendo loca me tranquilizaba con su siempre firme actitud y su siempre sosegada voz contestándome que no, que lo que estaba sintiendo eran síntomas de conflictos que no había resuelto. Sabiamente y con inalterable ternura me ayudaba a ordenar mi trastornado pensamiento y a reestructurar mi perturbada razón.

Infatigable, nunca me forzó a enfrentarme a mis propios sentimientos si yo no me sentía preparada para hacerlo. Nunca me avergonzó de mis penosas huidas de mí misma. Nunca me presionó a tomar ninguna decisión. Me regaló generosamente largas horas de largos años de su inestimable tiempo respetando pacientemente el ritmo de mi proceso de curación.

Consumida y enferma, y después de promesas y juramentos, reanudé mi noviazgo. Volví a confiar en los buenos propósitos de él, y accedí a que fuéramos a vivir juntos a la casa con la fantasía de que mi cariño haría milagros y lograría extraer una fuente de dulzura que nadie había sabido descubrir. Arriesgué todo a una carta pensando que mi ganancia superaría con creces mis pérdidas. Pero me equivoqué de nuevo. No había dulzura. Y en un estéril desierto perseguí un espejismo creado por mí misma.

En realidad, creo que nunca vivimos juntos, sino que se acomodó y se adueñó de la casa. Nunca hubo una complicidad emocional ni una convivencia de pareja. Su exclusiva colaboración doméstica era de veinticinco mil pesetas cada mes, y yo afrontaba absolutamente todas las responsabilidades y todos los gastos de la casa endeudándome cada vez más sin que él me ofreciera auxilio de ninguna clase.

Durante el día no sabía nada de él. Por las noches venía a buscarme al trabajo, y cenábamos en casa uno frente al otro sin que me mirara ni me hablara. Cuando le preguntaba qué había hecho y cómo le había ido el día me contestaba sulfurado o con monosílabos. Yo le decía que necesitaba conversar y compartir nuestras cosas y a menudo me respondía: “que no me comas el coco; que cuando tenga algo que decir ya lo diré”. Se quedaba viendo la televisión hasta la madrugada y yo esperaba despierta y acongojada. Los días que no trabajaba se levantaba al mediodía cuando yo salía a trabajar. Alguna noche se arreglaba y me sorprendía diciendo que se marchaba con algún amigo, o a la inauguración de alguna discoteca o disco-bar a la que, según él, yo no podía acompañarle porque no estaba invitada.

Una noche me dijo que iba a cenar con unos amigos y que volvería tarde, pero a las siete de la mañana no había vuelto a casa todavía. No le pude localizar en su teléfono móvil y, preocupadísima, llamé a su trabajo para saber si estaba allí. Se puso al auricular gritando, como tantas otras veces, que él no tenía que darme explicaciones sobre su vida.

Cuando le decía que no podíamos seguir de aquella manera me contestaba: “no sabes lo que dices” o “deja de decir bobadas”. Cuando intentaba explicarle desesperada cómo me sentía

me chillaba colérico alguna de sus frases usuales: “no me vengas con filosofadas de cuarenta duros”.

Un sábado invitamos a cenar a unos de los pocos amigos comunes. Durante toda la comida estuvo rebajándose y en varias ocasiones me levantó la voz. Era su comportamiento habitual, incluso delante de su familia, pero aquella noche me impactó especialmente y cuando se marcharon y fuimos a acostarnos entré en la habitación contigua a la nuestra y, cerrando la puerta, le dije que no quería dormir con él. Mantuve mi posición durante varios días sin que él se inmutara. Una noche entró sin decir nada en la que ya era mi habitación, me cogió en brazos y me llevó a la suya. Repetí que así no solucionaríamos nuestros problemas, en que era mejor hablar, y me dijo que hablaríamos al día siguiente. Pero al día siguiente esquivó el tema, y los siguientes también.

En mis horas más bajas, él presenciaba con repulsa mis pulsos contra mis temores y contemplaba sin piedad mis crisis de ansiedad. No recuerdo una sola caricia, ni una sola palabra de consuelo. Me decía que estaba desquiciada y contaba a nuestros conocidos que yo estaba enferma y desequilibrada, que nunca había sido una persona normal, que estaba en manos de psiquiatras y psicólogos pero que cada vez estaba peor.

Yo notaba que me estaba volviendo loca. En el trabajo me evadía un poco pero cuando se aproximaba la hora de salir me mareaba sabiendo que venía a recogerme y tendría que estar con él.

Debilitada y hundida, perdí la poca fe que me quedaba sin saber cómo poner fin a aquel calvario. Me sentía sujeta por unos grilletes de acero que apretaban mis muñecas y mis tobillos sin dejarme escapatoria.

Una fiel amiga que nunca se cansó de alentarme y de infundirme valor me abrió las puertas de su hogar. Y una mañana cuando él volvía de trabajar le dije que me iba unos días de casa y le rogué que a mi vuelta hubiera recogido todas sus cosas y se hubiera marchado. Balbuceando quiso disuadirme recriminándome lo injusta que era con él por no darle la opción de hablar, mientras yo huía apresurada hacia el taxi que había pedido al oírle llegar. Recuerdo con inmenso cariño que llegué a casa de mi amiga desprotegida y espantada. Y ella me mostró mi habitación, me hizo un vaso de leche caliente y me llevó a la cama cubriéndome con dos mantas. Poco a poco disminuyó ese helor que hacía años me había calado hasta los huesos, y me dormí hasta el día siguiente. Me refugié en su hogar como un inmigrante desnudo que llega rogando amparo. Recuerdo con enorme agradecimiento aquellos días, y cómo toda su familia me arropó con su calurosa acogida.

Al segundo día de haberme marchado, él me llamó al trabajo diciendo que teníamos que hablar y queriendo averiguar dónde estaba hospedada, y yo me negaba temiendo sus artimañas. Pero me volvió a embaucar jurando cambiar nuestra manera de vivir.

Mi regreso a la casa fue una nueva hazaña para él. Supongo que se convirtió en un aburrido juego sin apenas riesgo en el que siempre lograba cazar a su presa. Olvidó de nuevo sus compromisos y reanudó su indiferencia y sus insultos.

Después de otra noche de desprecios y vejaciones me alojé de nuevo en la otra habitación con el extraño convencimiento de que esta vez era definitiva. Pasé unos días con una curiosa sensación de calma. Allí me resguardé y, sin yo saberlo, configuré una insegura pero pretenciosa guarida. Él me decía que fuera a dormir a su cama porque así se arreglaría todo. Yo le repetía simplemente que la única manera de resolver los problemas era hablando. Y él recurría a su frecuente: “estás muy equivocada”

No sé cuál fue el momento concreto, pero sé que existió un glorioso instante en que una fuerza ya irreversible se derramó por mi cuerpo, mi mente y mi corazón. Y me dije: “Se ha

acabado”. Y una tarde de domingo, alterada pero segura, le comuniqué que para mí nuestra relación había acabado definitivamente. Que le concedía un tiempo para buscar algún sitio donde instalarse, y que confeccionara una relación de todas las cosas que había aportado a la casa para poder pagárselas.

Tuve la sensación de lanzarme al vacío desde un abismo sabiendo que nada podía ser peor que lo que dejaba atrás.

Supongo que después de tantas veces sin cumplir mi palabra había perdido mi credibilidad, y él no me hizo el más mínimo caso. Dejé pasar unos días antes de recordarle mi decisión y su réplica era repetir que le echaba a la calle como a un perro. Me esforzaba en no dejarme manipular y aún así él conseguía hacerme sentir culpable e incluso dudar de mi determinación.

Estuvo meses en casa viviendo como en un hotel. Entraba y salía a las horas que se le antojaba sin dirigirme la palabra ni darme ninguna explicación, ignorándome o clavándome miradas como lanzas. Si él estaba en casa yo lo evitaba. Cuando le preguntaba si sabía dónde y cuándo iba a marcharse contestaba que se marcharía cuando le diera la gana. Le imploré que acabáramos con aquella situación porque yo estaba deshecha, y me contestó que no le importaba cómo estuviera yo. Toda su persona reflejaba una ira bárbara.

## **EL FINAL DEL SECUESTRO**

Su postura se prolongó varios meses, y un día, cansada, me enfrenté a él y le dije rotunda que me marchaba a trabajar y que a mi vuelta no quería que ni él ni nada suyo estuviera en esa casa. Concluyente, le pregunté si lo había comprendido y me miró diciendo que le parecía mentira lo que estaba viendo, que nunca hubiera esperado aquello de mí.

Hizo caso omiso a mis palabras y después de unos días, temerosa de alguna reacción violenta, pedí a mis padres que se trasladaran a mi casa. Pasados dos días recogí parte de sus cosas y dejó de venir a dormir.

A la semana siguiente apareció por sorpresa muy exaltado exigiendo a voces una desorbitada e injustificada cantidad de dinero que me negué a darle. Le pedí que se llevara todas sus pertenencias y todo lo que había pagado él porque yo no quería nada suyo, pero él sólo quería dinero y se marchó amenazándome con desmontar la casa.

No sabía cuáles eran sus intenciones ni qué pasaba por su mente, y temía que me agrediera en el momento y el lugar menos pensado. Aún así, sentía que me pasara lo que me pasara, sería siempre con mi dignidad.

A partir de aquel momento todo cambió. Y a pesar del miedo y las incertidumbres, intenté reanudar mi vida. Cambié las cerraduras de las puertas y me quedé viviendo sola con mi querida perrita, una adorable caniche blanca llamada Dama. Me deshice radiante de cualquier objeto que tuviera que ver o que me trajera el más mínimo recuerdo de él

Pasado un tiempo llamó al timbre y al asomarme me dijo que quería darme una carta. Le dije que la dejara en el buzón que ya la recogería y me preguntó ofendido si ni siquiera iba a dejarle entrar. Me sentí mala con él y bajé a buscarla sin abrirle la puerta. Era una larga carta donde explicaba su versión de todo lo que había hecho por mí y lo desagradecida que era yo, cuánto me quería y cómo yo lo había estropeado todo. Supongo que esperaba provocar una respuesta, pero no respondí.

Al cabo de unos meses tuve que coincidir con él a causa de un problema que afectaba a la casa y que nos implicaba a los dos, y aprovechó para decirme que yo era la mujer de su vida y que me echaba de menos. Estuvo llamándome por teléfono repetidas veces con múltiples pretextos, prestándose para todo lo que yo necesitara. Debo admitir que en algún

momento casi me dejé convencer de su espectacular afabilidad. Pero no lo logró. Yo ya había iniciado un camino sin retroceso.

Después de tantas derrotas, el último combate lo gané yo.

Me quedé sola. Y me parecía que la tierra entera permanecía inmóvil y silenciosa, descansando desfallecida después de una larga y obligada guerra y esperando sin prisa mi despertar. El mundo parecía haberse detenido contemplándome sonriente y satisfecho para darme la bienvenida. Las lluvias del otoño arrastraron el polvo asfixiante y contaminado. Y el invierno vino con una calidez insospechada.

Torpemente recogí entre las ruinas los pedazos dispersados de mí misma. Fatigada e incrédula me agarré aquella bendita paz. Y me juré a mí misma que antes de volver a perderla prefería la muerte.

Cada día me encontraba mejor y más tranquila, cada vez sonreía más, se relajaban más mis facciones y enderezaba más mi cuerpo. Cada vez iba sola a más sitios y me encantaba más mi soledad. Descubrí que vivir es a veces tan sencillo como comer cuando tienes hambre, taparte cuando tienes frío, dormir cuando tienes sueño.

Me gustaba llegar a casa y estar con mi perrita, solitas ella y yo, y salir a pasear con ella y recoger solas las noches de frío. Saboreaba con ella los mediodías de los sábados, las películas antiguas de las tardes de los domingos, y disfrutaba de las lecturas en el sofá. De vez en cuando salía con amigas con las que conversaba y me divertía. Decoré un poco la casa con plantas, cuadros y adornos porque antes me estaban prohibidos. Y así transcurría plácidamente mi vida.

Mi curación fue larga y costosa. Fue un lento aprendizaje para conducir mi propia vida. Mi autoestima se había ido gestando casi imperceptiblemente, como el nacer de la primavera, y había encontrado el respeto por mí misma a fuerza de constancia y empeño. Mi recuperación fue como volver a acostumbrarme a la luz y a caminar de nuevo después de siglos en una celda. A veces me resulta increíble darme cuenta de cuán lejos estuve del mundo real y cuán cerca de la locura.

Hoy, tengo momentos agradables e instantes tristes, esperanzas que a veces se cumplen y metas que no logro alcanzar. Pero sin enfermiza ansiedad ni terrible agonía. Procuro, a veces en balde, entender mis frustraciones y canalizar mi resentimiento.

Continúo con espaciadas sesiones de terapia con mi psicólogo, desenmascarando algunos miedos que me cuesta superar.

Cuando pienso en mi pasado debo admitir que siento una gran rabia por el sufrimiento que padecí y por el precioso tiempo de mi juventud perdido irremediablemente. No obstante, hago un esfuerzo por no recordar con rechazo aquella larga y dramática etapa, y sé que es mejor para mí aceptar que aquel capítulo también forma parte de la historia de mi vida. Y si bien aquella experiencia me descubrió la crudeza humana, también me enseñó a apreciar el prodigio de la existencia y me aportó humildad.

Actualmente vivo en paz y soy feliz. Estoy casada y enamorada de un hombre al que quiero profundamente y en quien hallo más ternura de la que pude imaginar. Es con él con quien he conocido el amor verdadero. A su lado se extinguen absurdos los caducos espectros. Además de ser mi compañero y mi amante es mi amigo incondicional. Su irremplazable abrazo nunca me encierra, sino que abre mis alas. Su cariño es un inmenso mar de libertad. Sus ojos y sus manos llenan mi alma. Proyectamos juntos nuestro futuro infinito y es la persona con la que quiero envejecer y compartir el resto de mis días.

<p>EL Hombre de 31 años, vigilante de seguridad en el aeropuerto</p>	<p>ELLA Chica joven, grácil e inocente de 21 años, trabaja en un tienda del aeropuerto</p>
<p><u>FASE DE SEDUCCIÓN:</u> <u>posición dominante</u></p> <p><u>Estrategias iniciales de dominación:</u> Aislamiento progresivo del círculo de relaciones de amistad de ella</p> <p>Progresiva reducción al silencio Primeras demostraciones de violencia fuera de la pareja Aislamiento y descalificaciones Nuevo asalto: compartir la economía para expoliar.</p> <p><u>Los primeros ensayos de convivencia</u> Ignorancia y crítica. Ausencia de comunicación Absentismo hogareño Ocultación social Descalificación sistemática</p> <p><u>La construcción del nido</u> La exclusión familiar Rechazo de la intimidad. Vida independiente Deasacreditación racionalista Ridiculización en público Exclusión del ocio</p> <p><u>Fase de deterioro</u></p>	<p><u>FASE DE SEDUCCIÓN:</u> <u>posición sumisa</u></p> <p><u>Reacciones de sumisión</u> La cancelación del propio pasado y aislamiento progresivo de las amistades</p> <p><u>Primera crisis y primer intento de ruptura fallido</u> Negación de la propia intuición Interpretación ilusoria: se toma en serio nuestra relación</p> <p><u>Efectos sobre la salud</u> <i>Primeras manifestaciones psicósomáticas</i></p> <p><u>Los primeros ensayos de convivencia</u> La espera inútil Reclusión en el hogar Intento de liberación fracasado Inicio del secuestro y sumisión</p> <p><u>Efectos sobre el equilibrio mental</u> <i>Se configura la reacción fóbica: generalización del miedo a distintas situaciones constrictivas</i></p> <p><u>La construcción del nido</u> Disponibilidad total Desconcierto Propuesta de ruptura temporal Nueva oportunidad Reducción servil</p> <p><u>Fase de deterioro</u></p>

<p>Estigmatización Neutralización de los intentos de ruptura El abandono Desprecio y dejación</p>	<p>Aislamiento social y extrañamiento real Vanos intentos de liberación Deterioro de la situación económica y laboral</p> <p><b><u>Efectos sobre el equilibrio mental</u></b> <i>Primer ataque de pánico</i> <i>Crisis de angustia con agorafobia</i> <i>Sensación de perder el juicio</i></p> <p><b><u>Inicio de la terapia (26 años):</u></b> el espacio permisivo del grupo Dificultades en el grupo y terapia individual</p>
<p><b><u>Construcción de la casa</u></b> Dominancia en el proyecto Intento de apropiación indebida Insensibilidad y desprecio</p>	<p><b><u>Construcción de la casa</u></b> Exclusión del proyecto Aniquilación de la voluntad y del deseo Empeoramiento Agravamiento de la ansiedad</p>
<p>Ataque dirigido al desarme emocional Intentos de recomposición</p>	<p>Ayuda externa: una experiencia terapéutica aislada Nuevos intentos de ruptura</p> <p><b><u>Efectos sobre el equilibrio mental</u></b> <i>Reacción depresiva: ideas de suicidio</i></p> <p><b><u>Intensificación de la terapia</u></b></p>
<p><b><u>Reanudación de la relación</u></b> Apropiación de la casa y abuso continuado Absentismo, ignorancia y rechazo Desprecios y abandono Humillaciones ante extraños Secuestro y vejación</p>	<p><b><u>Reanudación de la relación</u></b> Confianza ilusoria Fantasías de omnipotencia: “con mi cariño y ternura él cambiará” Separación de camas</p>
<p>Nueva trampa para la credulidad Continuación del secuestro</p>	<p><b><u>FASE DE SEPARACIÓN</u></b> <b><u>Búsqueda de refugio y nuevo intento de ruptura</u></b> Una experiencia de acogida reconfortante Regreso al hogar Separación de habitaciones</p>

<p>Manipulación Indiferencia y desprecio  Chantaje emocional y económico</p>	<p>Decisión final aplazada Falta de credibilidad, Sentimiento de culpabilidad Enfrentamiento final con apoyo paterno</p> <p><b><u>Efectos saludables sobre el equilibrio mental</u></b> <i>Sustitución del miedo neurótico por el miedo real</i> <i>Defensas operativas y liberación de los recuerdos</i></p> <p><b><u>FASE DE LIBERACIÓN</u></b></p>
<p>Intentos de recuperar la posición dominante</p>	<p>Reafirmación de la decisión y reanudación de la vida independiente</p>
<p>Intentos renovados de seducción</p>	<p>Recomposición interior y mejora sintomática</p>
<p>Fracaso y abandono</p>	<p>Recomposición de las relaciones sociales, recuperación del hogar y de la cotidianidad.</p> <p>Recuperación psicológica gradual y constante: aumento de autoestima y realismo</p> <p>Mantenimiento de la terapia como apoyo Superación del dolor y aprendizaje de humildad</p> <p>Establecimiento de nuevas relaciones sanas</p> <p>Cuatro intentos de ruptura y separación final</p>