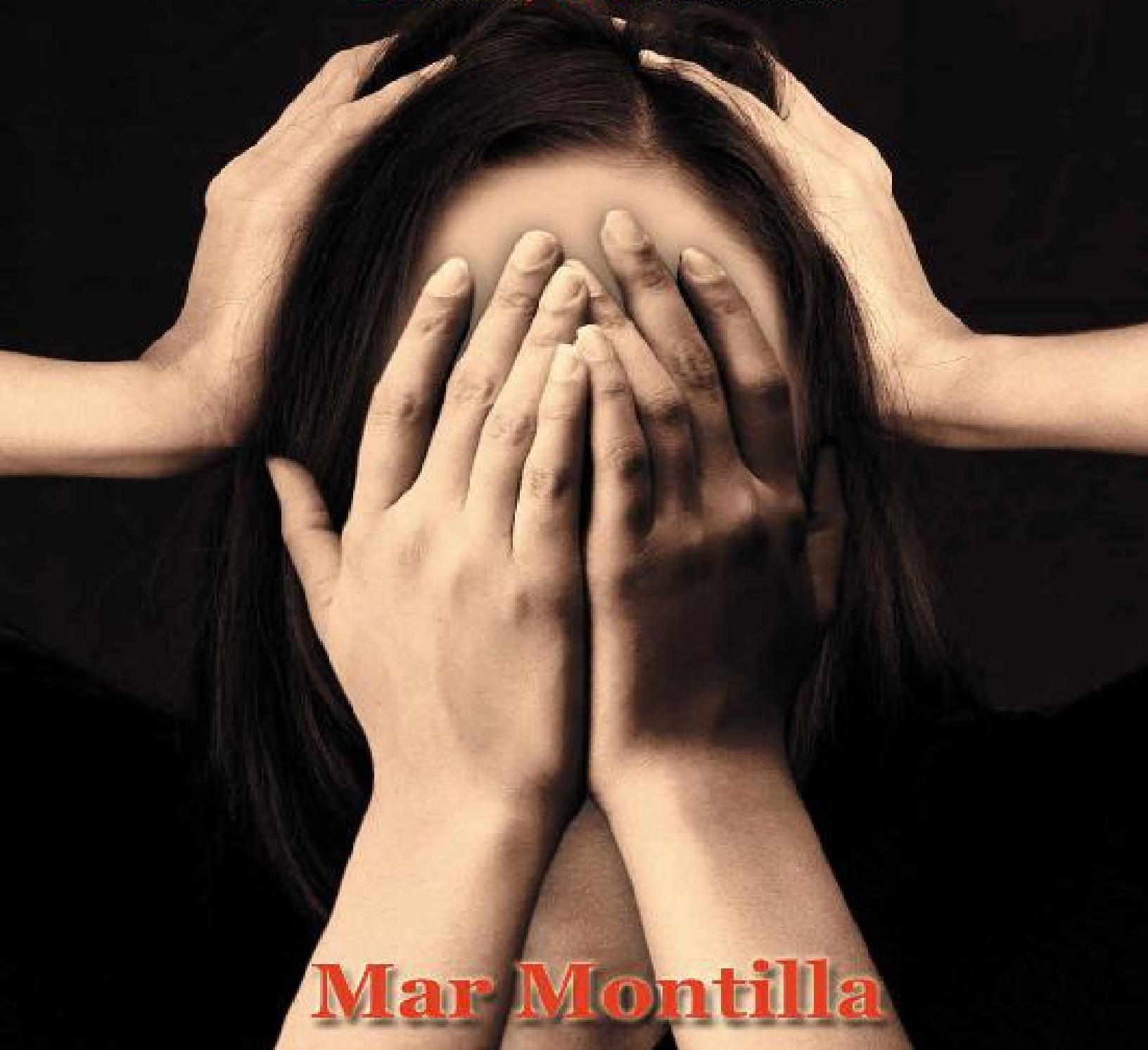


Me separé, aunque le amaba *demasiado*

Del amor y otras adicciones



Mar Montilla

Mar Montilla

Me separé,

aunque le amaba demasiado

Del amor y otras adicciones

Ami hijo Christian

Índice

PRÓLOGO

UN CUENTO DE HADAS

El príncipe azul

La bella durmiente

Atraídos por un imán

Wendy encontró a Peter Pan

EL SÍNDROME DE PETER PAN

Blanca y radiante

NO ES ORO TODO LO QUE RELUCE

El amor es ciego, pero la banca no

¡Menudo shock!

Aguantando la venda

Entre adicciones anda el juego

Como un niño bueno

EL PODER DEL AUTOENGAÑO

Y DE REPENTE UN RESPIRO

Escribiéndole a la cigüeña

Una de cal y otra de arena

Las desgracias nunca vienen solas

BENDITA NEGACIÓN

CONFIANZA ROTA

EL PAPEL DE LA AUTOESTIMA

El principio del fin

Un breve ensayo

¿AMOR O ADICCIÓN?

PERDONAR LO IMPERDONABLE

A veces es peor el remedio

Todo tiene un límite

CUANDO EL JUEGO SE CONVIERTE EN UNA DROGA

SALIR DEL POZO...

De nuevo soltera

Recuperar la profesión perdida

Reajustes de vida

ROMPER LAZOS

...Y CAER AL VACÍO

Aprender a vivir sin él

AMOR, NO... OBSESIÓN

En busca del instinto maternal perdido

Su adicción al juego y mi adicción a él

CUANDO EL EX SE ECHA NOVIA

Mil pasos atrás

COMPRENDER LA LUDOPATÍA

BORRÓN Y CUENTA NUEVA

LO QUE APRENDÍ EN TERAPIA

Ser madre separada

CÓMO AFECTA LA SEPARACIÓN A LOS HIJOS

Ser hija separada

La ex familia política

¿Qué pasa con el sexo tras la separación?

Mujer separada busca pareja

Aprender a disfrutar en soledad

Reflexiones a modo de conclusión

ESE ENIGMA LLAMADO AMOR

NOTA DE LA AUTORA

DIRECCIONES DE CENTROS MENCIONADOS

AGRADECIMIENTOS

BIBLIOGRAFÍA

Prólogo

Tomar la decisión de separarme no fue agradable. Y sabía que tendría que ser yo la que diera ese paso, porque él jamás lo haría. No resultó sencillo, desde luego, pero fue lo menos complicado de todo lo que tuve que afrontar, en consecuencia.

Decir que una ruptura resulta siempre dolorosa y traumática sería hablar demasiado a la ligera; y añadir que se ha de pasar un período aproximado de un año para elaborar el duelo es caer en un tópico. No se puede generalizar, depende de cada circunstancia. En mi caso no fue la falta de amor la que me empujó, sino el instinto de supervivencia. Mi marido había caído en las garras de una adicción y después de años y años intentando ayudarlo a salir de ese pozo comprendí que lo único que estaba logrando era hundirme con él. No es fácil convivir con un adicto, ya sea alcohólico, drogadicto o ludópata. Te conviertes en su cómplice y cada paso en falso que él da te salpica a ti, inevitablemente. Todo lo tuyo queda en un segundo plano, te vas anulando, borrando tu propia existencia sin apenas dejar rastro... hasta que él se convierte en el centro único y exclusivo de tu universo. O mejor dicho: su adicción y él. Eso me sucedió. Y cuanto más enganchado estaba él a su droga, más enganchada estaba yo a él, como si fuese mi propia droga. Tardé en darme cuenta. Y cuando por fin tomé conciencia, solté su mano, le dejé caer y salí corriendo sin mirar atrás, con mi pequeño hijo en los brazos. Paradójicamente, mi ex se recuperó en menos que canta un gallo (no de su enfermedad, sino de la separación) y no derramó ni una sola lágrima. No pidió perdón, no me rogó que volviéramos a intentarlo... ¡Quedó liberado! Para una servidora, en cambio, fue como un desgarró. Triste forma de descubrir lo efímero de sus sentimientos hacia mí. Había dejado de quererme mucho tiempo atrás. Se había acomodado, eso sí, los humanos somos animales de costumbres. He necesitado varias sesiones de terapia y leer unos cincuenta libros de autoayuda para ser capaz de asimilar tan cruda certeza. Al mes de separarnos ya me había reemplazado por otra.

Romper con tu pareja sin haber dejado de quererla equivale a arrancarte de cuajo el corazón, tirarlo al suelo y pisotearlo, que es lo que yo hice. Y superar eso resulta una tarea ardua que requiere olvidarse de prisas y poner una voluntad férrea. Pasas por varias etapas. Primero resuelves el papeleo y estás tan ocupada arriba y abajo que no te paras a pensar en qué está pasando. Después tu ex se echa novia y tú, incapaz de desear a otro hombre que no sea él, te subes por las paredes. Más adelante te autoconvences de que no te importa en absoluto lo que haga y tú puedes pasártelo tan bien o mejor, ligando más incluso, pero obviamente no lo consigues, y si lo logras resulta desastroso porque comparas a todos los hombres con tu ex y ninguno está a su

altura.

Y de repente caes en picado y te das de narices contra el frío y duro suelo. ¿Qué es lo que te pasa? No consigues encontrar pareja, todo te incomoda, todo te pone de mal humor, no tienes vida sexual y, para colmo, él te empieza a hablar de divorcio. ¿Divorcio? ¿Es que piensa volver a casarse? ¿Ya...? Han transcurrido varios años, aunque a ti te parezca que fue ayer. Él tiene su vida encauzada y da la impresión de que le va a las mil maravillas sin ti, tan feliz con su nueva compañera. Quiere casarse con esa a la que tú odias con toda tu alma y que encima va a ser la madrastra de tu precioso retoño y la madre de sus posibles futuros hermanitos. Te quieres morir. ¿Qué has hecho tú mientras tanto? Te das cuenta, horrorizada, de que has seguido pensando en él... un poquito. Soñándole, añorándole, poniéndote guapa cada vez que venía a buscar al niño. Admites, no sin cierta inquietud, que aún estás un pelín enamorada, muy a tu pesar, quizás de una idealización, tal vez de un fantasma. Necesitas coquetear para sentirte viva. Y no deseas coquetear con otros, sino con él. Te miras al espejo y no te reconoces. ¿Pero qué estás haciendo? ¿Arrastrándote tras el hombre que te ha amargado la existencia...? Se acabó. Y empiezas a recibirle en pantuflas y sin maquillar. Total, a él que le importa si deambulas por tu casa como una zarrapastrosa. Recoges a tu hijo como si fuera un paquete de SEUR, no intercambias ni una palabra con el que estuviste casada tantos años que ni te acuerdas, le das con la puerta en las narices y no vuelves a saber más de él hasta quince días después.

Entonces, justo entonces, te enfrentas por primera vez a la realidad: estás sola. Mujer, separada, treinta y tantos, con un hijo. Esa eres tú. Se te cae el mundo encima. Sola ante ti misma, frente a frente, te contemplas una vez más en el espejo. Con calma, sin evasivas... y no te gustan. Parece que ha transcurrido un siglo entero desde que conociste al que fue tu compañero y ya no lo es. Presa del pánico descubres ante ti un abismo infinito. Ya no tienes que arreglar tú los desaguisados provocados por él; ya no tienes que rescatarle de sus continuas recaídas; ya no tienes que tirar del carro de un matrimonio desastroso; ya no tienes que pelear para separarte; ya no tienes que batallar con cientos de trámites...

Eso quedó atrás.

Y entonces, justo entonces, empiezas a comprender el asunto tal y como es: el hombre al que le hubieras dado la luna si te lo llega a pedir está rehaciendo su vida con otra mujer que no eres tú. Y a ti no te queda más remedio que aceptarlo. Tienes cosas por las que luchar y ninguna de ellas es él. Un hijo, una profesión, amigos, familia... Lloras y lloras con desespero. Experimentas un dolor visceral pero por primera vez tuyo, como si acabaras de parir. Es el principio del fin. Lo vas a superar. Tu historia, la tuya propia (y no la que viviste con tu inestable marido, que ahora es tu ex)

acaba de empezar. Tienes ante ti un maravilloso libro con todas sus páginas en blanco... ¡empieza a escribir! Nadie dice que vaya a ser fácil o divertido. Aun así, debes hacerlo por ti misma. Y por tu hijo. Duele, lo sé. La herida está abierta pero se cerrará y, con el paso de tiempo, irá cicatrizando.

¿Y...? ¿Eso es todo...? ¿Tanto sudor y lágrimas para sentir este vacío, sin más...? Así es. Tienes dos opciones: seguir corriendo con los párpados cerrados, tropezando cada dos por tres con la misma piedra; o detenerte a analizar qué ha pasado y por qué, para empezar a caminar con los ojos bien abiertos. Tú decides.

Un cuento de hadas

¿Existe el Príncipe Azul? Yo creía que sí, cuando era una niña. Pensaba que el amor era mágico y que te conducía a la más absoluta de las plenitudes, la felicidad completa. Me imaginaba que él aparecería a lomos de su caballo blanco, me alzaría en volandas y me llevaría al país de nunca jamás donde un sinfín de maravillas insólitas, aún por descubrir, me esperaban. A partir de ese momento ya nada malo podría pasarme porque él estaría conmigo para siempre, protegiéndome de todo mal. Tan guapo, varonil y fuerte, dispuesto a salvarme de las miserias de la vida cotidiana y transportarme a un mundo mejor. Tan *oficial y caballero* a la vez... La que se atreva a afirmar que jamás soñó algo así que tire la primera piedra. Somos las mismas que ahora presumimos de independientes, decididas y autosuficientes. Hemos luchado sin tregua por la igualdad, para acceder a los mismos puestos que los hombres, tener las mismas oportunidades y jactarnos de ser capaces de salir adelante sin ellos. Muchas de nosotras, solteras o separadas, vivimos solas o con la única compañía de nuestros hijos, desenvolviéndonos en el día a día con admirable diligencia y soltura. Somos las mismas ingenuas adolescentes que suspiraban, hace veinte o treinta años, a la espera de su príncipe. Un príncipe que, dicho sea de paso, a más de una le salió rana. O por lo menos a mí me pasó.

Me llamo Susana y esta es la historia de un amor desatado, desesperado... una de esas pasiones irracionales que te arrastran a la locura de tal manera que no sabes cómo ni cuándo parar aunque seas consciente, muy en el fondo, de que debes hacerlo. Y es que algunas tenemos como un radar especial para atraer al varón mezquino, al egoísta, al delincuente, al adicto... Tantos miles de millones de hombres en el universo y caemos rendidas a los pies justo de aquel que menos nos conviene. No, si ya lo decía mi madre. Hija, si alguna vez montas una fábrica de sombreros, nacerán todos los niños sin cabeza... ¡Qué maja, ella!

Acostumbro a decir que en mi vida hubo un antes y un después de David. Él protagonizó algunos de los momentos más dichosos y algunos de los más amargos. Y para bien o para mal tenemos un vínculo ineludible: nuestro hijo. Le conocí un domingo por la noche. Allí estaba yo, embutida en unos *leggings* negros que cortaban la respiración, camiseta desteñida, botines terminados en punta, las uñas pintadas de negro, los labios marrón oscuro y el cabello encrespado. Terroríficamente gótica. Mi amiga y yo cruzábamos el semáforo, a la salida de una discoteca de ambiente siniestro. Y allí estaba él, cual espectro, al otro lado de la calle, con su camiseta de The Cult, vaqueros

negros desgastados, muy ajustados, botas militares, pañuelo de calaveras atado alrededor de la cabeza a lo Ian Atsbury, cantante de The Cult, y arete en la oreja. Era guapo. Su extremada delgadez no le restaba belleza. Ni la exagerada blancura de su tez, en contraste con el cabello oscuro. Sus pupilas me fulminaron y... ¿qué hice yo? En efecto, lo has adivinado: sucumbir a su hechizo de inmediato. Me acerqué a él con una determinación impropia de mí. Me llamo Susana, le dije, ¿y tú? David, respondió, mirándome fijamente. Sus ojos, bordeados de espesas y largas pestañas, eran de un tono verde azulado tan claro que parecían transparentes. Poseía unos rasgos delicados, casi femeninos. Nariz recta, cejas bien dibujadas, labios carnosos y un sensual hoyuelo en la barbilla, irresistible. Eran las diez. La sana intención de irme para casa quedó relegada de inmediato por la de trasnochar hasta que el cuerpo aguante. Y ante la atenta mirada celosa de mi amiga, que también se sentía atraída por él, David y yo descubrimos que teníamos muchas cosas en común. Nos reímos mucho. Las horas se esfumaron como en un soplo, de bareto en bareto, de cubata en cubata... La risa se transmutó en besos y los besos en una traviesa complicidad que nos hizo comprender que algo estaba pasando entre nosotros y que aquello no era más que el principio. La noche del domingo dio paso a la madrugada del lunes. ¡Llegué a casa a las seis de la mañana! Era la primera vez que me saltaba el toque de queda... y no sería la última.

El príncipe azul

A sus veintidós años ya hacía por lo menos seis que David abandonara los estudios. Ni siquiera terminó el primer grado de Formación Profesional. No le gustaba estudiar. Era inquieto, escuchaba música a todas horas y había formado parte de un grupo, tocando la batería. Tenía buen oído y podría haberse introducido en ese mundillo a nivel profesional si se lo hubiera propuesto, pero era sumamente inconstante en todo cuanto emprendía. Ejercía de mozo de almacén en una conocida tienda de ropa y sus jefes estaban encantados con él. Aprendía rápido y trabajaba muy bien. Poseía iniciativa, espontaneidad... y una impulsividad que le llevaba a cambiar de empleo a la más mínima contrariedad o desacuerdo con sus superiores. Era muy sociable, eso sí. Sabía meterse a la gente en el bolsillo con su simpatía. Gustaba a todo el mundo, ¡sobre todo a las chicas! No tardé en descubrir que se le daban de maravilla las tareas domésticas, y eso me cautivó. Estaba de acuerdo conmigo en que una pareja debe compartir todo tipo de quehaceres, en la convivencia, sin catalogar unos más propios de un sexo que de otro. Intuí que esta forma de pensar de David podía deberse a que había crecido sin la presencia de una figura masculina —y por ende machista dado que eran otros tiempos— a la que imitar. Esta mala jugada del destino tuvo algunas consecuencias positivas, sí, pero sobre todo negativas. David detestaba hablar de su padre y se cerraba en banda ante el tema. Para él estaba muerto. Así me lo hizo saber de forma

tajante desde un principio. Fue su madre, Luisa, la que me puso al corriente de su historia. Se conocieron de forma singular: él hizo una apuesta con sus amigos según la cual, si conquistaba a la chica en cuestión, ganaba. Y así fue, ganó, pero la apuesta se le fue un poco de las manos, no supo cómo dar marcha atrás y acabó casándose con ella. Se llamaba José, era atractivo, tarambana y mujeriego, no tenía trabajo estable. Luisa provenía de una familia que, en tiempos ya remotos, había sido acomodada. Contrajeron matrimonio en Marruecos, en el protectorado español, donde vivían, y allí nació Miguel, su primer hijo. Cuando el primogénito tenía sólo seis meses, la madre se quedó de nuevo embarazada, accidentalmente, y el marido no recibió de buen grado la noticia. El de su segundo hijo, David, fue un parto complicado que a punto estuvo de costarles la vida a sus dos protagonistas.

Siendo los niños muy pequeños, José viajó a Alemania para buscar empleo, y no volvió. Hacerse cargo de una familia le venía grande. Se lió con una alemana... bueno, seguramente con varias, y olvidó que tenía mujer y dos hijos, en España. Luisa se trasladó a Marbella y trabajó duro para sacar adelante a los dos pequeños, con ayuda de su madre y hermanas. Cuando fueron un poco mayores emigró a Barcelona y se colocó en una portería. Su marido jamás regresó y ella se acostumbró a vivir sola con sus retoños, saliendo adelante como podía, con más pena que gloria. Luisa fue una madre permisiva que no supo, o tal vez no quiso, poner límites a sus hijos, que no tardaron en convertirse en engreídos adolescentes.

La bella durmiente

Cuando David me robó el corazón, yo tenía veintitrés años, uno más que él, y cursaba segundo de Psicología. Había ocupado varios empleos temporales, como dependienta o canguro, pero la mayor parte del tiempo me dedicaba a estudiar. Vivía con mis padres y mi hermana Alicia, de diecisiete. Mis progenitores resultaban demasiado rígidos, convencionales... Me asfixiaban. ¡Deseaba volar del nido! Era activa y emprendedora. Estudiaba, trabajaba, iba al gimnasio, asistía a clases de Dibujo y Pintura, impartía clases de repaso de Primaria, etc. En casa apenas me veían el pelo. El día no tenía suficientes horas para mí. ¡Siempre deseaba hacer más! Así transcurrían mis otoños, inviernos y primaveras. El verano era otra cosa. Los veranos los dedicaba a divertirme. Ir a la playa, salir, ligar... En el pueblo de mis padres, año tras año, causaba sensación. Los chicos se sentían muy atraídos por mí -¡vaya usted a saber por qué! -y yo aprovechaba esta circunstancia para pasármelo en grande. Así era mi vida hasta que él irrumpió en ella.

Atraídos por un imán

Si es verdad que los polos opuestos se atraen, eso debió de ser lo que nos pasó. David y yo habíamos recibido educaciones bastante diferentes, en nuestra infancia. Yo crecí en un hogar de costumbres rígidas. Siempre comíamos, cenábamos y nos íbamos a dormir a la misma hora. Cualquier alteración imprevista de esa apacible rutina provocaba un enorme desasosiego en el clima familiar. En casa de David, sin embargo, el ambiente era relajado, no había normas, se improvisaba sobre la marcha. A mí me encantaba ir allí, Luisa era una mujer tranquila y dulce, me acogió en su vida con los brazos abiertos, tratándome como a la hija que nunca tuvo. A menudo me sorprendía con alguna tarta casera o cualquier otra exquisitez. Educada y culta, hablaba en un tono de voz siempre moderado, explicándome mil historias de su Marruecos natal, país del que conservaba un buen puñado de estupendos recuerdos y del que había adoptado costumbres y recetas culinarias. Preparaba un couscous delicioso y el té a la hierbabuena formaba parte de sus rituales habituales. Aunque suene raro, Luisa era la mejor suegra que una nuera pueda desear, si es que algo así es imaginable. Sigo conservando su amistad y la considero una de las personas más buenas y nobles que he conocido a lo largo y ancho de mi existencia.

Si había una versión contraria a José, el padre de David, ese era Julio. No era más que un chiquillo de ocho años cuando dejó la escuela y empezó a trabajar cuidando vacas. Le había dado tiempo a aprender, a duras penas, a leer, a escribir y las reglas básicas de la aritmética. Eran tiempos difíciles para la España de la post-guerra, y más aún, si cabe, para el humilde pueblo andaluz en el que nació y creció. A los veintipocos años, harto ya de transportar pesados haces de leña sobre sus espaldas, gastó los ahorros de toda una vida en un mulo de carga sin sospechar, ni por asomo, que la bestia tenía los días contados. Se deslomó al despeñarse por aquellos áridos montes, el desgraciado animal, y Julio no tuvo más remedio que sacrificarlo, muy a su pesar. Este hecho fortuito le hizo tomar una decisión que cambiaría el curso de su historia y la de su novia, María, una bella muchacha que bordaba primorosa su ajuar, a la espera de que su prometido se labrara un futuro. Julio emigró a Barcelona en busca de un mundo mejor. Encontró trabajo en una fábrica. Era un buen empleo, con un sueldo fijo. Una jornada con hora de entrada y de salida, que nada tenía que ver con trabajar de sol a sol para ganar apenas unos reales. Ahorró, regresó al

pueblo, se casó con su prometida y se la llevó con él. Lejos de sus respectivas familias, iniciaron juntos una nueva vida, dura al principio, pero que dio sus frutos. Dos años y medio después de contraer matrimonio nació yo, y mi hermana seis meses más tarde. Crecimos sabiendo que había lujos que no nos podíamos permitir. Jamás nos faltó de nada. Alicia y yo disponíamos siempre de los libros y material escolar necesarios, y algún que otro caprichito de vez en cuando, aunque sin pasarse. Aprendimos desde muy pequeñas a otorgarle a las cosas el valor justo, comprendiendo lo que cuesta ganar el dinero.

Luisa tampoco podía permitirse lujos, pero no soportaba que sus hijos se privaran de nada. Les compraba cuanto pedían, aunque no le quedara dinero para acabar el mes y tuviera que pedirlo prestado. Vivía al día, y con muchos apuros iba tirando. David creció creyendo que se puede conseguir al instante lo que se desea llorando y pateando un poco, sin mayor esfuerzo. Para él, dinero era sinónimo de caprichos, nunca se paró a pensar que también servía para comer o pagar el recibo de la luz, por ejemplo. Nunca aprendió a administrarlo y tampoco lo apreciaba. Entregaba el sueldo íntegro a su madre, y ella se lo dosificaba. Él no llevaba ningún control, eso le traía sin cuidado. Invitaba siempre a sus amigos a tomar algo. Mientras tenía, gastaba, cuando ya no le quedaba más, no se preocupaba.

A mí, nada de eso me pareció importante. Vivía en un cuento de hadas y había encontrado a mi príncipe, no necesitaba más para ser feliz. David era el chico más guapo, interesante y divertido que había conocido, y estaba loca por él. Yo era la típica persona seria, formal y cumplidora. Reflexiva, juiciosa. Él era simple, directo, espontáneo... Libre como un niño. Era dueño de una picardía sin malicia y de una astucia sin maldad. No se dejaba engañar y era un experto en decorar la verdad. Y eso, precisamente a mí, me venía como anillo al dedo. Porque confundía mis deseos y mis sueños con la realidad, anhelaba que la vida fuera exactamente así, como él la pintaba, alegre, jovial, sencilla, de color rosa... ¡*Hakuna matata!*

Wendy encontró a Peter Pan

Desde aquel domingo a las diez, David y yo nos convertimos en inseparables. Cada día, al salir de la facultad, lo esperaba a la puerta de su trabajo para ir juntos a tomar algo. Me maravillaba el hecho de que un chico se encontrara tan a gusto conmigo como yo con él y cuando comprobé que nuestra historia duraba más de quince días no daba crédito... ¡Me sentía la mujer más feliz del mundo! Me enamoré hasta la médula. ¡Era perfecto, único, irreplicable! Sólo tenía ojos para él, era todo mi universo. El más guapo, ocurrente, gracioso, original... ¡Teníamos tanto en común! Nos gustaba la misma música -U2 era nuestro grupo preferido, teníamos todos sus discos-. Nos

encantaba ir a conciertos. Éramos un poco rebeldes a nuestra manera, íbamos a contracorriente, nos atraía lo original, lo prohibido, lo poco visto. Huíamos de lo convencional. Recuerdo todo aquello como lo que fue para mí: una etapa. Con el tiempo evolucioné y maduré... David no. Quedó anclado en esa fase, resistiéndose a crecer.

Mis padres descubrieron muy pronto que *me traía algo entre manos* y quisieron saber qué era. Les expliqué la verdad: que había conocido a un chico, y enseguida quisieron que lo llevara a casa. Así lo hice y pasó a ser mi novio formal. Casi sin darnos cuenta comenzamos a dibujar un futuro en común, construyendo castillos de sueños compartidos. No teníamos dinero, pero teníamos amor. El resto... ¿Qué importaba? Queríamos estar juntos. Eso era lo único que contaba. Lo demás pasó a un segundo plano. Deseaba estar con David a todas horas. Cada día, esperaba con ansiedad la llegada de nuestro encuentro. En la facultad, no podía dejar de consultar el reloj, impaciente, nerviosa. No lograba concentrarme en las clases. Flotaba en una nube. Sólo podía pensar en él. Sus ojos, sus labios, sus manos, sus besos, su tacto... Nuestro encuentro diario era lo mejor de mi vida, lo único que merecía la pena. Vivía por y para ese encuentro. Si por algún motivo no podíamos quedar me quería morir. ¡Oh, Dios! Veinticuatro largas horas más de agonía sin sentido. Lo que sentía por él no era simple amor. Era algo adictivo, obsesivo, enfermizo...

En aquella época, nos desplazábamos en transporte público. Yo tenía carné de conducir, pero coche no. Íbamos a todas partes en autobús, metro o tren. Nos encantaba salir fuera de Barcelona. Levantarnos pronto un sábado o domingo, coger el tren y marcharnos a Sitges, Salou, Playa de Aro, Cadaqués... Fuese invierno, verano, otoño o primavera. Comíamos en algún restaurante barato o nos llevábamos bocadillos. No necesitábamos más para ser felices. Podíamos estar horas y horas hablando de nuestros sueños, de cómo sería nuestro piso, nuestra vida en común, nuestros hijos... Podíamos permanecer abrazados largo tiempo proyectando nuestro futuro paso a paso, ladrillo a ladrillo. Reíamos, bromeábamos... Estábamos de acuerdo en todo. El dinero era secundario, trabajaríamos lo justo para poder vivir, nada de lujos. Éramos unos hippies de los 90. Nada de convertirnos en aburridos y convencionales. Romperíamos moldes, no seríamos como los demás. Algún día él sería técnico de sonido o algo así y acompañaría en sus giras a algún famoso grupo de rock. Yo dejaría la carrera de psicología -que no me gustaba- y haría lo que siempre había deseado: Bellas Artes. Me dedicaría a pintar, dibujar o modelar. Y también escribiría. Probablemente montaríamos algún día nuestro propio negocio, algo relacionado con el arte y la música a la vez. Ya lo decidiríamos sobre la marcha. No teníamos los pies en el suelo.

Nuestro primer año saliendo juntos fue de ensueño. Pero cuando, con mi sentido práctico de la vida, pretendí empezar a encauzar lo nuestro hacia algo concreto, me topé con los primeros obstáculos. Mientras todo era diversión y risas, David era el compañero perfecto. En cuanto quise

establecer unos objetivos, él me empezó a fallar. Yo tenía claras ciertas prioridades: trabajar, acabar la carrera, comprar un piso, ahorrar para el día de mañana... y formar una familia junto a la persona que amaba. David tenía más o menos esa idea, o eso creía yo, pero mucho más difusa. Ignoraba cómo, cuándo, por qué y en qué orden. ¡No pasa nada! Pensé. Aquí estoy yo. Cogí las riendas de la relación para conducirla a alguna parte y sin apenas darme cuenta empecé a dirigir la vida de David como si fuera la mía propia, asumiéndolo ambos de tal manera que llegó a parecernos lo más natural del mundo. Yo tomaba las decisiones primero y pedía su opinión después. Y a él le parecía estupendo cuanto yo proponía.

EL SÍNDROME DE PETER PAN

Peter Pan es un encantador personaje de cuento, conocido por todos, que despierta simpatías en grandes y pequeños. Creado en 1904 por el escocés JAMES MATTHEUS BARRIE, sirvió de inspiración al psiquiatra ERIC BERNE, en 1966, para definir al niño que todos llevamos dentro, y al psicólogo DAN KILEY para describir el *Síndrome de Peter Pan* en 1983, aplicándolo a los hombres que no quieren crecer.

Se caracterizan por su inmadurez e incapacidad de asumir los compromisos y responsabilidades que le son propias. Son niños atrapados en cuerpos de adultos, no se sienten obligados a dar, su atención se centra en pedir, recibir y criticar. Dan por hecho que alguien se ocupará de sus necesidades de forma inmediata, y ese alguien suele ser su Wendy particular, la abnegada esposa que le hace las veces de secretaria, madre, enfermera, psicóloga, amiga comprensiva y amante devota. No hay Peter Pan sin Wendy, ni Wendy sin Peter Pan. Se compenetran a las mil maravillas

manteniendo la ilusión, a sus propios ojos y ante los demás, de ser una pareja perfecta. Él suele tener don de gentes, posee un temperamento jovial y divertido que seduce a Wendy. Ella, de talante práctico, realista y con los pies en el suelo, se siente irremediablemente atraída por el encanto y la simpatía de Peter. Se complementan, ella necesita cuidar, a él le gusta que le cuiden. Da la sensación de que no pueden vivir el uno sin el otro y realmente puede llegar a suceder así, creándose un tipo de relación nada sana en la que la dependencia se confunde con el amor.

Blanca y radiante

Lo primero que decidí fue que necesitábamos disponer de cierta estabilidad laboral, ganar dinero y ahorrar para comprar o alquilar un piso. Lo segundo, que abriríamos una cuenta común donde ambos aportaríamos nuestros sueldos. Yo encontré trabajo de telefonista en una cooperativa de transporte sanitario y lo convencí para obtener un permiso que le permitiera conducir ambulancias. Así lo hizo. Logré que David pasara a formar parte de la plantilla de conductores de la empresa. Y nos compramos un cochecito de segunda mano, ¡una auténtica chatarra!

Mi chico resultó ser bastante habilidoso al volante. Le encantaba su trabajo, aprendía con facilidad todas las rutas y yo me sentía orgullosa de él. Por mi parte, detestaba mi puesto de telefonista en la central, odié ese trabajo desde el principio hasta el final, durante los seis años que estuve en él, pero lo soportaba porque todos los sacrificios del mundo valían la pena si al final conseguía cumplir mi sueño: ¡Casarme con David! Amanecer cada día a su lado y que su bello rostro fuese lo primero en ver por las mañanas y lo último, por las noches. ¡Estaba coladita!

Transcurrió el tiempo, adquirimos un piso y, por supuesto, una hipoteca, y empezamos a pensar en casarnos. Aprobé la única asignatura que me faltaba para terminar la carrera y en cuanto eso sucedió, fijamos la fecha. Lo de la boda tradicional, vestida de blanco, por la iglesia y tal... fue para agradar a la familia y para que a mi católica madre no le diera un soponcio. A nosotros, la ceremonia y demás protocolos nos daban igual. Sin embargo y por más que me pese, tengo que

reconocer que, una vez metida en mi papel, el ritual de peinar la ciudad entera a la búsqueda y captura del vestido apropiado, unas veces sola, otras acompañada -aunque nunca por el novio, claro-, resultó al final divertido y cuando encontré el mío, lo supe al instante, fue un amor a primera vista.

Debo admitir que al contemplarme en el espejo, ante la mirada atónita de mis acompañantes, enfundada en aquel precioso vestido de raso, largo hasta los tobillos, que dejaba hombros, cuello y escote al descubierto, me quedé perpleja y muda de asombro. Fue una sorpresa verme a mí misma como a una actriz de cine clásico. Nunca imaginé que pudiera sentirme así por una simple prenda de ropa. Me vi guapa, radiante... Comprendí que en ese supuesto gran día iba a ser el centro de atención. Mamá no pudo contener las lágrimas y tanto ella como mi hermana coincidieron en que ese era mi vestido. Parecía haber sido diseñado especialmente para mí. Me probé muchísimos y con ningún otro tuve esa sensación. Era blanco, blanquísimo, de un blanco resplandeciente, perlado. De un tacto fresco y suave como la seda. Tan sencillo y a la vez tan bonito... Entallado de arriba abajo, marcando la figura, y desde la cintura, por la parte de atrás, le salía una larga cola de quita y pon. Con la cola puesta era el típico vestido de novia, aunque en absoluto convencional; sin ella, un elegante vestido de noche blanco, con un corte en la falda, por detrás, dejando entrever las piernas. Bello, sencillo y a la vez llamativo. Un verdadero acierto que no logró mitigar, sin embargo, las dudas y la angustia que me corroían por dentro, a medida que se acercaba el día.

Cuando pensaba en la boda me invadía una mezcla de emoción e incertidumbre. Una especie de desasosiego inoportuno me recorría de arriba abajo, haciéndome temblar. ¿Qué me pasa? Me decía a mí misma. ¿Acaso no es él el hombre con quien deseo de verdad compartir mi vida? ¿Acaso no he luchado contra viento y marea, en épocas de turbulencias, para salvar lo nuestro...? Cada vez que trataba de imaginarme vestida de blanco, caminando hacia el altar, mi sueño se convertía en pesadilla. Mi madre lloraría de la emoción y mi padre no cabría en sí de gozo, y allí estaría yo, rodeada por un montón de seres queridos y otros no tanto. ¿Pero... era eso lo que quería? Incapaz de reconocer que tal vez el hombre elegido no era el adecuado, culpé de mi desazón al hecho de ceder ante el deseo de la familia de celebrar una boda tradicional, en lugar de irnos a vivir juntos sin más, como en el fondo deseábamos. Y me prometí a mí misma un par de cosas: la primera, que ese día dejaría sobre el altar un puñado de convicciones, tradiciones y falsos principios que me echaron encima al nacer y cargué sobre mis espaldas durante años, como una buena niña; y la segunda, que si alguna vez tenía hijos les permitiría ser dueños de su persona y actuar en libertad, tomando decisiones por sí mismos, dependiendo de sus propios principios, que yo respetaría. Procuraría estar a su lado siempre que me necesitasen, pero no me metería en

sus vidas más de lo estrictamente necesario.

Y llegó el gran día.

Un soleado sábado de septiembre David y yo nos convertimos en marido y mujer ante un ingenuo sacerdote que pronunció las palabras mágicas, eso de *hasta que la muerte os separe*. ¡Menos mal que han cambiado ya la dichosa frasecita!

En nuestras vidas se abrió paso una etapa de placidez y dicha que recuerdo con especial ternura. Nos queríamos. Y estar juntos era lo que más habíamos deseado desde el principio de nuestra relación. No nos daba miedo la convivencia, al contrario, suponía un delicioso reto que superaríamos de sobra. Había logrado el máximo sueño de toda mujer –o eso creía yo por aquel entonces-: ¡pescar a mi príncipe y casarme! Era feliz. Y las almibaradas anotaciones que hacía en mi diario personal lo demostraban:

Sí. Confieso que me encanta mirarle a los ojos. ¡No puedo evitarlo! Ni quiero. A veces me pasaría horas y horas contemplándolos sin más... Y en algunas ocasiones, cuando me habla, sin darme cuenta pierdo el hilo de sus palabras, por meterme en ellos sin pedir permiso siquiera, en esa dulzura que se acentúa cuando algún intrépido rayito de sol aterriza en sus pupilas, iluminándolos más, si cabe. Me encantan porque son de un verde transparente y claro, como el agua de mar más cristalina y limpia que te puedas imaginar, ese agua que te deja ver el fondo, donde se dibujan con claridad hasta las más diminutas piedrecillas. Me gusta acariciar su carita de niño bueno que jamás rompió un plato... ¡Aunque en realidad ha roto más de uno! Y sus cálidos labios, suaves y deseables como el más sabroso caramelo.

Me encanta abrazarle con fuerza, apretar su cuerpo contra el mío hasta casi hacernos daño, es como si de esa forma pudiese compensarle, en mis días tiernos, por mis días malos, de enfados inoportunos y del todo inútiles. Porque yo lo quiero igual, tanto si me muestro mimosa como si me muestro arisca... No lo puedo evitar.

Cuando estamos juntos en el sofá, conversando apaciblemente, él sentado y yo con la cabeza apoyada en su regazo, a menudo le pido que se quite la camisa y me deje contemplar su piel desnuda, sentirla, tocarla... Saber que es sólo mía... Saber que sólo yo puedo disfrutar del tacto de su bien formado torso, al descubierto. Llegando a ese punto puede que yo también me desnude de cintura para arriba, para sentir su piel en mi piel, muy juntos... Y estar así, abrazados, piel con piel, sin más, sólo por el goce de sentirnos. Al cabo de unos minutos, sin embargo, mis manos no se conforman con esto, que no es poco, y se mueven con mayor

inquietud recorriendo esa piel. De los pezones al ombligo y del ombligo al botón del pantalón... Ávidas de ahondar por viejos y nuevos senderos, aquí y allá. No creo que pueda existir algo más excitante ni hermoso que contemplarle así, en la penumbra, con sus labios anhelantes entreabiertos, con sus cinco sentidos clavados en mí, dejando entrever una mezcla de deseo y sorpresa, semidesnudo, el tacto suave como la piel de un bebé, pidiendo a gritos que la toque, ardiente, con esa diminuta colección de vello en medio del pecho, apenas perceptible, y esa otra hilera mucho más espesa y oscura que nace bajo el ombligo y penetra más allá del botón ya desabrochado, y la cremallera medio bajada. Y me gusta recrearme en su cara embobada. Y en su pecho. Y en sus piernas entreabiertas... Y mientras le beso mi mano va penetrando, cada vez con mayor atrevimiento, en su más íntimo rincón. Es difícil expresar lo que siento al tocar algo que alguna vez, no hace demasiado tiempo, me inspiró miedo, incertidumbre, desconcierto, recelo y vergüenza... Una vergüenza infinita. Y que sin embargo ahora me fascina, me despierta admiración, me parece algo mágico que vibra y crece al contacto, anhelante, palpitante, atrevido... Y tan mío. Tan deliciosamente mío...

Aquellos momentos íntimos, vividos junto a él, que después recuerdo con mayor intensidad, reflejan siempre la imagen de alguna escena en la que estamos juntos, desnudos y abrazados, fundidos el uno en el otro con plena intensidad. Es delicioso sentir sus manos, sus labios, su piel entera... Su cuerpo sobre el mío... Mi cuerpo sobre el suyo. Y rodar abrazados en el lecho, riéndonos y amándonos. Y también es delicioso sentirlo dentro de mí... Muy, muy dentro.

Deseo con toda mi alma que esto que sentimos, sea lo que sea, dure años y años. Que se intensifique con el paso del tiempo, mejorando, como un vino añejo. Cuántas veces me he preguntado a mí misma: ¿es realmente amor lo que sentimos?... Y hoy me atrevo a pronunciar una respuesta: No sé si es amor, pero si no lo es me da igual, porque es imposible que haya algo mejor que lo que ahora experimento. Me gusta lo que siento y quiero seguir sintiéndolo.

No es oro todo lo que reluce

Cuando me casé, el amor de David representaba para mí la salvación. En todos los demás aspectos, ajenos al sentimental, me sentía desorientada como un náufrago. A la frustración por haber hecho la carrera equivocada -en lugar de Bellas Artes o Periodismo- se añadía la de no ejercer mi profesión: la psicología. Además, odiaba mi trabajo, especialmente el turno de noche. Me sentía atrapada en mi propia vida y David era el asidero al que me aferraba para no hundirme. Volqué todas mis aspiraciones de felicidad en él. Y supongo que, de algún modo, a él le sucedió lo mismo conmigo. ¡Siempre hay un roto para un descosido!

Hacíamos jornadas de veinticuatro horas los domingos, él conduciendo una ambulancia y yo en la central, contando las horas y minutos que faltaban para reunirnos en una cafetería cercana, en la que desayunábamos cada lunes:

Cada lunes por la mañana, al salir de trabajar, me dirijo a una cafetería cercana. Me siento en una de las solitarias mesas del recién abierto local, pido un café con leche y espero pacientemente a David. Los dos finalizamos nuestra jornada a las ocho, pero aunque trabajamos en la misma empresa, él lo hace en distinta sucursal. Y tarda más. Y aunque es bien cierto que si yo quisiera, antes de las ocho y media podría estar en casa, la verdad es que prefiero esperarle hasta las nueve o nueve y cuarto... Qué más da... Después de pasar veinticuatro horas seguidas sentada en un sillón de oficina, lo que menos tienes es prisa. Es como si ya te diera igual dos horas más que menos... El caso es que cuando entro en la mencionada cafetería, automáticamente olvido las veinticuatro horas anteriores. Me relajo, me lleno de paz mientras bebo a sorbos el caliente café con leche que humea entre mis manos, me dejo envolver por la suave música de fondo y contemplo la vida pasar a través de la cristalera. El cansancio, lento pero seguro, va aflorando. A mis ojos acude la inevitable pesadez y el deseo infinito de cerrarlos y descansar. Veo pasar los coches sin cesar... Autobuses escolares, madres corriendo con sus niños de la mano... Hombres y mujeres mirando atribuladamente el reloj... Estas imágenes, vistas desde fuera, me resultarían estresantes. Pero desde dentro no. Tras la cristalera que me permite contemplar el exterior como si de una película muda se tratara no se oyen los ruidos del tráfico, ni el tumulto, ni se siente ese frío que pela. Mi trabajo ha finalizado, he cumplido de sobra. Toda esa gente de ahí fuera empieza ahora la jornada que yo acabo y no hay razón para que me sienta culpable. Soy testigo de la ajetreada vida ajena, tras

el cristal, envuelta en esa música tan característica de ese local... Es una música que en cualquier otro lugar o momento me resultaría de lo más cursi y empalagosa, y sin embargo a esas horas, un lunes, me gusta. Suelen ser canciones de amor antiguas, o baladas italianas y cosas por el estilo. Me envuelven haciéndome sentir en un mundo propio. Y en ese momento, mientras espero a mi amor, desearía ser capaz de sacar éste, mi cuaderno, y empezar a deslizar tinta sobre él, expresando lo que siento... Pero me da mucha vergüenza escribir en público, pues para mí es un acto de intimidad... Así pues jamás lo he hecho. Jamás he escrito en una cafetería y sin embargo no dejo de fantasear acerca de ello, soñándome a mí misma como una célebre escritora, en el viejo café, de esa esquina.

El amor es ciego, pero la banca no

Para el mundo entero David y yo éramos la pareja ideal. Nos miraban con envidia, con admiración. Entre nosotros había complicidad, ternura y pasión. Compartíamos gustos y mentalidad. Lo que ignoraban -y nosotros mismos también- era que cohabitábamos con un fantasma al que no sabíamos dar nombre, desde antes de la boda. Pero es tan tremenda la capacidad del ser humano para aplicar la psicología del autoengaño sin tan siquiera ser consciente, que permitimos que conviviera con nosotros durante los seis años que duró el matrimonio, convirtiéndose en el principal causante de la ruptura.

Había muchas cosas de David que no acababan de cuadrar... Piezas que no encajaban. Pequeños detalles que señalaban que algo no funcionaba en él... Ante tales evidencias yo corría un *tupido velo*, las ignoraba, autoconvenciéndome de que me lo había imaginado. O quitándole importancia. Por ejemplo: las mentiras. Ya en nuestras primeras citas descubrí su facilidad para mentir, pero inocentemente pensé que en cuanto David se diera cuenta de lo mucho que me molestaba, dejaría ese vicio tan absurdo. A veces eran insignificancias... Como hacerme creer que había dejado de fumar, cuando en realidad fumaba a escondidas, o decirme que había suspendido el examen de mecánica con dos fallos cuando en realidad habían sido dieciocho. ¡Me ponía enferma esa maldita costumbre y me enfadaba muchísimo! Siempre me decía que iba a cambiar, que no lo haría nunca más... Y una y otra vez lo volvía a pillar. No me mentía sólo a mí, también se lo hacía a su madre, a su hermano, a sus amigos... Era incapaz de reconocer un error, olvido o despiste, le resultaba más fácil y rápido mentir para quedar bien.

Esa fue la primera gran señal de alarma ante la que hice la vista gorda. La segunda, no menos

importante, su descontrol y descuido con el dinero. Y cuando ambas señales se unían -lo cual sucedía en infinidad de ocasiones- el desastre estaba garantizado. ¡Anda! ¿Dónde están las diez mil pesetas que llevaba en el bolsillo? Solía decir. Las habré perdido... ¡Qué despiste! Bueno, cojo otras diez mil, ¿eh?

Ante semejantes barbaridades yo me subía por las paredes. Él, en cambio, se quedaba tan fresco.

Cuando llevábamos un par de años saliendo, abrimos una libreta de ahorros, juntos. Y como ya conocía su ligereza en la cuestión económica, me quedé con la cartilla. La idea era aportar todos los meses un tanto cada uno, para ir ahorrando. Sin embargo, al cabo de un tiempo de tener esta cuenta común pensé que no era justo que David no tuviera acceso a la misma. Así que solicité una tarjeta a su nombre. ¡Qué gran idea la mía! ¡Genial!

Pocos días después, se me ocurrió ir a comprobar que todo estuviera en orden. Y no lo estaba. Había extraído un total de cuarenta mil pesetas en dos o tres días... ¡sin decirme nada! Tuvimos uno de nuestros primeros grandes enfados y estuve varios días sin querer verle ni ponerme al teléfono. Me llamaba a todas horas. Cuando por fin le perdoné, me pidió que me ocupara yo del control de las finanzas, pues él se sentía incapaz. ¿En qué gastará el dinero? Me preguntaba. Sus explicaciones eran vagas, poco creíbles. A partir de ese momento me encargaría yo de las cuestiones monetarias y de hacer las distribuciones precisas. Tendría en cuenta, por ejemplo, que su madre necesitaba una ayuda económica. Un tanto para ella, otro para David y otro para mí. El resto, íntegro, quedaría ingresado. Una vez subsanado tan lamentable episodio y bajo mi estricto control, todo empezó a funcionar.

El primer sueldo de David llegó íntegro a mis manos. También el segundo, aunque con cierto retraso. Eso me preocupó, pero suspiré, resignada, y no me quejé. Por las mismas fechas, mi amiga Belén se enteró de que habían puesto a la venta un piso cuyo precio era una auténtica ganga. Era un dúplex precioso, nos encantó desde el primer momento. Sabíamos que necesitaba reformas, pero ya las haríamos con el tiempo. Para empezar, con un par de capas de pintura y cuatro muebles aquí y allá quedaría como nuevo. David se ilusionó muchísimo pero yo, antes de dejarme arrastrar por su entusiasmo desmedido y poco práctico, pedí consejo a familiares y amigos y, sobre todo, busqué asesoramiento financiero. Analicé los pros y los contras, y cuando me hube mentalizado de lo que suponía meternos en algo así, hablé largo y tendido con David para hacerle comprender que el paso que íbamos a dar no era cualquier cosa y debíamos tener claro, ambos, que nos tendríamos que apretar mucho el cinturón para salir adelante. Yo estaba dispuesta, ¿lo estaba él...? ¡Por supuesto! Parecía un chiquillo con zapatos nuevos. No era más que eso, un niño. Y yo su mamá.

Solicitamos un préstamo hipotecario y mis padres nos avalaron. El tercer sueldo de David se

retrasó hasta casi mediados del mes siguiente...

La cuarta mensualidad no llegó.

Después de dos semanas de espera, David me comunicó que su jefe no podría pagarle ese mes. Me alarmé muchísimo, algo no iba bien. Trabajábamos en la misma empresa, pero en diferentes sucursales, con distintos responsables. A mí me extrañó, pues yo cobraba puntualmente, pero a pesar del enfado inicial me conformé. ¡Qué remedio! Pasaron treinta días más y el sueldo seguía sin llegar. Ni el de junio ni el de julio. Estaba muy nerviosa pensando en lo que teníamos que pagar. En nuestra libreta de ahorros aún había dinero suficiente para cubrir gastos, pero si seguíamos sin ingresar lo previsto, pronto empezaríamos a tener problemas.

Un día mi novio se presentó con una cantidad de dinero que no alcanzaba ni a la tercera parte del total que le debía la empresa. ¿Y esto? ¿Dónde está el resto? Interrogué. No... si es que en el banco tenían una incidencia informática y no me han podido dar más. Tranquila, mañana hablo con mi jefe y lo soluciono, argumentó.

Este asunto provocaba infinidad de discusiones entre nosotros. Yo le reprochaba su falta de coraje y decisión. A mi parecer, él debía plantarle cara a su superior y exigirle, con educación pero firmeza, el pago de los sueldos atrasados. Confiaba tan ciegamente en él que me hubiera creído hasta la más absurda patraña.

¡Menudo shock!

Una mañana, David llegó a casa contándome que su madre necesitaba dinero urgente. Entonces él, con tal de ayudarla, se lo había pedido prestado a su gerente. Me quedé de piedra. ¿Cómo se te ocurre pedirselo a tu jefe? ¿Sabes la mala impresión que eso causa? Exclamé. Lo sé, lo sé. ¡Pero era una emergencia! Añadió. Esta misma tarde se lo devuelves, resolví. ¡Ya nos apañaremos!

Le entregué la cantidad en cuestión, y al día siguiente -¡qué casualidad!- David me trajo los sueldos que le debían. ¿Crees que sospeché de él en algún momento...? ¡Nada más lejos de mi imaginación! Aunque sí maldije a su despilfarradora madre.

Al mes siguiente la historia se repitió y, harta de la situación, dejé caer un día delante del encargado lo informales que eran en la otra sucursal, a la hora de pagar. Él, contrariado y visiblemente ofendido, prometió averiguar qué sucedía al respecto. Al cabo de unos días me llamó a su despacho. ¡Abre los ojos de una vez, Susana! Exclamó, golpeando la mesa con el puño.

Tu novio te la está jugando, añadió. Él cobra su sueldo íntegro cada mes, con puntualidad. Tú sabrás lo que tienes que hacer, ya eres mayorcita.

¡No daba crédito a mis oídos! ¿Cómo podía ese insensible odiar tanto a mi chico? ¿Cómo se le ocurría insinuar lo que estaba insinuando? Por supuesto, no creí ni una palabra y esa misma tarde hablé con David y le puse al corriente de las disparatadas sospechas de mi superior. A él se le transformó el semblante. Aun así, dijo todo lo que yo deseaba oír... y le creí, cómo no. ¡Qué indignación! ¡Qué frescura la de semejante individuo pretendiendo hacerme dudar de mi media naranja!

No obstante, el tiempo transcurría y David seguía sin cobrar. Y aunque yo no quisiera dar crédito a las palabras de mi jefe, éstas martilleaban en mi cerebro y el dinero no llegaba... y los días pasaban. Hasta que no pude más y le comenté a mi novio que sospechaba que me ocultaba algo. Me expresé con tal firmeza que se vino abajo. Fuimos con el coche a un lugar apartado y me lo contó todo. Después se echó a llorar. Confesó que me había engañado desde el principio. Nada más empezar a trabajar solicitó una tarjeta de crédito y empezó a gastarse su salario antes de recibirlo. Compraba compulsivamente: libros, revistas, discos y más discos... Invitaba a sus compañeros de trabajo a tomar copas... Me dejaba en casa de mis padres por la noche y se iba a locales nocturnos o a sex-shops a ver espectáculos porno... El primer sueldo le fue descontado automáticamente nada más ingresarlo. Entonces, para darme a mí el dinero, tenía que volver a utilizar la tarjeta durante varios días, hasta reunir la cantidad. De ahí el retraso de las nóminas. Cuando comenzó a gastar más de lo que cobraba ya no lo pudo cubrir y empezó a apoderarse del dinero que la empresa le daba para gasoil. Tuvo que pedir un crédito de doscientas mil pesetas para aportar su sueldo y tapar agujeros. Pero al no pagar la cuota mensual correspondiente le retiraron la tarjeta. Se quedó sin recursos y pidió un adelanto de cien mil pesetas. También se adueñaba de lo que apartábamos para su madre. Vamos, que se dedicó a pegarse la gran vida, despilfarrando el dinero y endeudándose hasta el cuello... mientras una servidora se mataba a trabajar de lunes a domingos, sin descanso, compaginando dos empleos, ahorrando hasta el último céntimo, además de impartir clases y estudiar.

La cruda realidad me golpeó con impasible dureza.

Lloró y lloró, suplicando mi perdón. Yo estaba aturdida. Me sentía humillada, engañada, traicionada... ¡Teníamos un piso, estábamos planeando casarnos! Una inmensa decepción inundó mi alma.

Fue un shock. La persona en quien más confiaba en el mundo cayó de su pedestal, en picado. Cualquier otra mujer con un mínimo de dignidad, orgullo, amor propio y autoestima hubiera

mandado a David a *freír espárragos*. Yo no. Estaba bloqueada, no sabía qué hacer. Anhelaba salir del hogar paterno y vivir por mi cuenta, en mi piso, con el que se suponía era el hombre de mi vida. ¿Cómo iba a tirar todo eso por la borda? Además... ¡le quería! Le amaba con locura. Mi familia y otras personas de mi entorno me aconsejaron que rompiera con él, que vendiera el piso y cada uno por su lado. No escuché a nadie. Dejamos de vernos por un tiempo, eso sí, pero después volvimos a salir juntos. Mi novio era un diamante en bruto que había que pulir, y eso se convirtió en un reto para mí. Ojalá me equivoque, Susana, pero las personas así no cambian, me advirtió Belén. ¡Ojalá me equivoque!

Por primera vez, se presentaba ante mí el verdadero David. Si a pesar de saber cómo era decidía seguir adelante con él, ya no lo haría a ciegas. Tiene problemas, es cierto, me decía a mí misma. Ha crecido sin padre y acarrea las secuelas propias. Pero con mis conocimientos de psicología, mi amor y mi paciencia lograré que siente la cabeza. Algún día será el príncipe azul con el que siempre soñé.

La enorme necesidad que tenía de sentir que era él, me impedía dar marcha atrás. Estaba en juego mi orgullo, tener que reconocer que me había equivocado al elegir, que no había sabido escoger a mi media naranja. Crecí soñando con encontrar al encantador Príncipe Azul que se suponía me aguardaba en algún lugar. Tenía que ser él. Y si no era tal y como se describía en el cuento de hadas, lo transformaría. ¡Era tan guapo! Muchas de mis amigas palidecían de envidia cuando me veían con él. Aunque, por supuesto, ellas desconocían las historias oscuras de mi David.

Y con esta filosofía seguí adelante, contra viento y marea. Aunque nunca más volví a confiar en él, esa es la verdad.

Perdoné, pero no olvidé.

Aguantando la venda

Aquel episodio desafortunado de las nóminas ausentes o incompletas quedó aparcado en un rincón como algo puntual, anecdótico, aislado y pasajero. No como una prueba irrefutable de la naturaleza de mi príncipe. ¿Mi David, un canalla irresponsable, incapaz de mantener a la familia que íbamos a crear? No, de eso nada. Debía estar pasando un mal momento, pero lo superaría, ¡por supuesto que sí! Las personas pueden cambiar y David cambiará.

Durante un dilatado período de tiempo, su comportamiento fue modélico. Los meses previos y posteriores a la boda los evoco con una sonrisa en los labios. Éramos felices. Y si alguna vez me

sorprendía el nefasto recuerdo de aquella época turbia, lo apartaba de inmediato de mi mente. A veces me asaltaban palabras tan fuertes como drogadicción o ludopatía... Repicaban en mi cerebro con insistencia, pero yo las ahuyentaba de un manotazo. No quería ni plantearme la posibilidad de que David padeciera una adicción. Él me lo diría, ¡claro! ¿Cómo iba a ocultarme algo así...? Aunque, por si acaso, tampoco se lo preguntaba.

Los vientos huracanados se esfumaron y me sentí en paz conmigo misma, disfrutando de ese amor que crecía día a día en mi interior, sin poder ni querer detenerlo. Pero el fantasma, latente, seguía vivo. Y se empezó a manifestar, dejando entrever leves indicios, aquí y allá:

Anoche, no podía dormir. Daba vueltas y más vueltas en la cama mientras David, a mi lado, dormía plácidamente sin ser consciente de que una de mis mayores preocupaciones es él... Dios mío... Me da tanto miedo que vuelva a caer en aquella locura... ¿Tiene mi marido un problema parecido a la ludopatía? ¿Qué puedo hacer si he descubierto, hace tan solo dos días, que en nuestra hucha no queda ni una sola de las monedas que hemos ido echando cada día, durante meses, pensando en unas posibles vacaciones? ¡Ni una sola moneda! Ni de cien, ni de quinientas. Puede que te parezca exagerada, pero cuando la abrí, porque necesitaba suelto, y vi que sólo había dentro duros y pesetas, la casa se me cayó encima. ¿Qué actitud debo tomar? ¡Soy psicóloga! ¿Y de qué me sirve? No sé cómo reaccionar ante situaciones así. ¿Es David un mentiroso patológico? ¿Por qué coge dinero a escondidas y no me lo dice? ¿Por qué miente? ¿Por qué oculta cosas? ¿Por qué nunca tiene suficiente con el dinero que yo le doy y por qué gasta todo lo que lleva encima? ¿En qué? ¿Qué puedo hacer para ayudarlo? ¿Enfadarme y echarle en cara esta última estupidez? ¿Hablarle con dulzura? ¿Hablarle con dureza? ¡Si ya lo he intentado todo en otras ocasiones! Cuando comete algún error, jamás lo reconoce de entrada, sólo cuando se ve pillado. ¡Odio esa actitud! Si después de hacer alguna tontería tuviera el valor de reconocerlo, yo lo aceptaría y me sentiría orgullosa de que, al menos, hubiera sido capaz de confesarlo. Pero nunca ocurre así... Se comporta como un niño y como un cobarde. Y además su autoestima se va por los suelos porque sé que en esas situaciones se siente avergonzado de sí mismo. Aun así sigue mintiendo, callando, ocultando... Haciéndose daño. Y tengo miedo. Mucho miedo. Me pregunto qué es lo que le pasa, por qué lo hace... Qué es lo que no anda bien... Y no sé qué hacer. Te juro que no sé qué hacer.

Entre adicciones anda el juego

A lo largo de nuestro primer año de matrimonio ya tuve claras sospechas de la ludopatía de David, pero cerré los ojos ante la evidencia. Si le preguntaba, él lo negaba de forma rotunda, y yo le creía. Quería creerle. Necesitaba creerle. Pero lo cierto es que estaba bastante enganchado a las máquinas tragaperras, desde hacía algún tiempo. No obstante, todavía podía controlarse y lo haría durante años. En las épocas en que no tenía recursos, no jugaba. Aún no estaba en la fase de necesitar conseguir dinero para su droga a toda costa. No. Si tenía mil o dos mil pesetas las echaba, si no tenía nada, no le importaba. Normalmente yo vigilaba todo el dinero que entraba y salía de casa, pero a veces bajaba la guardia sin darme cuenta. Años más tarde supe que David, en su trabajo de conductor, recibía generosas propinas que iban siempre a parar a las tragaperras.

David reconoció por primera vez que jugaba un día cualquiera, cuando regresé a casa, tras mi jornada laboral. Estaba sentado en el sofá con la mirada baja, hundido, inmerso en una desesperación desconocida para mí. Me acerqué a él y, asustada, pregunté qué le pasaba. Soy un ludópata, confesó. Estoy enganchado a las máquinas tragaperras.

Me quedé helada. Fue como un mazazo. Aunque ya lo sospechaba, resultó muy duro para mí. Me encontré frente a frente con la cara de la verdad. ¡Y cómo dolía! Se había jugado el dinero que le había dejado para llevar la gata al veterinario y hacer unas compras. Pero en esa ocasión, en lugar de inventar una mentira, se delató. Lo abracé, le dije que iríamos a un psiquiatra, que no se preocupara, que lo importante era que al fin admitía su problema. Fui la esposa más comprensiva que un marido adicto pueda desear. El dinero era lo de menos, me preocupaba él. Y sabía que lo estaba pasando mal.

Como un niño bueno

Por aquel tiempo ya empezábamos a desear ser padres. Sin embargo le advertí a David que no

encargaríamos un bebé hasta que no estuviera completamente segura de que ya no jugaba. Prometió dejarlo y buscamos ayuda profesional.

Mi marido acudió a la consulta del psiquiatra durante dos o tres meses. En ese tiempo su comportamiento volvió a ser modélico en todos los aspectos. De nuevo se las ingenió para hacerme creer que su adicción había sido eventual, que se había dado cuenta a tiempo y la había superado de forma total y absoluta. Para darle mayor credibilidad y demostrarme su fuerza de voluntad, también dejó de fumar. Le motivaba el intenso deseo de convertirse en papá. Así pues, abandonó la terapia y me convenció de que estaba bien. Sabía controlarse. Se comprometió a sentar la cabeza y a no hacer más tonterías. Deseaba tener descendencia y quería demostrarme a mí, a sí mismo y al mundo entero que podía ser un buen padre. El padre que él nunca tuvo.

¿Por qué yo, la aparentemente sensata, decidí tener un hijo justo cuando se había confirmado la adicción al juego de David? Porque negaba la evidencia tanto como mi propio marido. La negación es un poderoso mecanismo de autoengaño del cual no pudimos escapar. Atrapados en el *aquí no ha pasado nada* continuamos adelante en nuestra descabellada idea de ser padres sin antes resolver el grave problema que nos acechaba. ¿Pero cómo solucionar algo que no se quiere ver y por lo tanto se considera inexistente?

EL PODER DEL AUTOENGAÑO

El uso de la psicología del autoengaño es más frecuente de lo que nos atrevemos a imaginar. Forma parte de la vida de un modo tan sutil y eficaz que apenas somos conscientes de ello. La aplicamos a través de una serie de mecanismos de defensa que nuestra psique humana ha adquirido de forma natural y maneja con soltura, evitando un sufrimiento excesivo, que pondría en peligro la integridad psicológica. El cerebro consta de filtros especiales que impiden la entrega de determinada información. Selecciona, censura, no archiva cualquier cosa sin ton ni son, nos protege a nivel emocional, borrando de forma parcial o íntegra experiencias traumáticas que no

podremos recordar en el futuro porque habrán quedado enterradas en el rincón más recóndito de nuestro inconsciente. Pueden ser sucesos tan devastadores como haber sido víctima de abusos sexuales o maltrato físico en alguna etapa de la infancia, pero también vivencias mucho más cotidianas y habituales, como una simple crisis pasajera de pareja o la fuerte sospecha de que nuestro hijo adolescente fuma marihuana a escondidas.

El ordenador humano que gobierna nuestro cerebro está capacitado para *guardar como o eliminar* una verdad, dependiendo del impacto positivo o negativo que cause, a nivel emocional; o bien redecorar al gusto toda una gama de realidades que a nuestros ojos luce carente de atractivo, creando zonas a las que Daniel Goleman, en su libro *Inteligencia emocional*, denomina punto ciego. A menudo, estar en contacto con nuestros sentimientos nos puede provocar ansiedad, angustia, temor... Por eso aprendemos a negociar con nuestra psique, para no captar lo que de verdad percibimos e incluso para olvidar literalmente una experiencia vivida. Es como si el cerebro aplicara una anestesia total o parcial (según el caso), para mitigar el dolor. Desvía la atención para no pensar en ese asunto incómodo ante el que nos quedamos sin fuerzas en un momento puntual, pero que asimilamos poco a poco y retomamos más adelante, cuando estamos ya preparados para plantarle cara sin tapujos.

Por regla general y aplicados en su justa medida, los mecanismos de defensa son necesarios y beneficiosos. Lo nefasto se presenta cuando su uso se convierte en algo patológico, una forma de vivir sin saber quiénes somos, no queriendo ser conscientes del todo en ningún

momento, de nuestra realidad. Se trata de un peligroso estilo de vida, una arriesgada manera de sobrevivir –más que vivir- que impide el desarrollo personal y frena la capacidad de pensar.

El doctor ARTHUR JANOV, con su terapia primal, es uno de los defensores de abrir esas compuertas y liberar los sentimientos reprimidos, buscando respuestas a problemas psicológicos actuales en el pasado del individuo. Todos los modelos psicoanalíticos de terapia sirven para tal fin. Hay casos en los que puede resultar muy útil. Se ha aplicado, por ejemplo, en historias de mujeres maltratadas, descubriéndose que un elevado porcentaje de éstas padecieron algún tipo de abuso psíquico o físico en la infancia.

Y de repente un respiro

En muchos aspectos, David era el marido ideal que toda mujer pudiera desear. Compartíamos las tareas domésticas, sabía planchar, lavar platos, limpiar, cocinar, poner lavadoras... Los días que él tenía fiesta, cuando yo llegaba a casa, me la encontraba limpia y ordenada, la comida preparada, la mesa puesta... En esos momentos deseaba comérmelo a besos. En la cocina era un manitas, cogía los libros de recetas de su madre y me sorprendía siempre con alguna exquisitez. Lo adoraba... Ese día a día, esas pequeñas cosas de la vida cotidiana me parecían deliciosas.

Cuando ninguno de los dos tenía que ir a trabajar nos tomábamos la vida relajadamente. A veces salíamos, otras nos quedábamos retozando durante horas. Haciendo el amor sin parar. Como, cuando y donde nos daba la gana. Sin remilgos:

Los días que David y yo tenemos libres, los aprovechamos bien, sobre todo ahora que ya empieza a hacer un calor de pleno verano, ¡y eso que aún es primavera! El pasado jueves, por ejemplo, después de ir al gimnasio, nos pusimos los bañadores y preparamos nuestra neverita portátil con agua, refrescos y una buena ensalada, variada y contundente. Nos pusimos cómodos -¡de playa!-, pero metimos ropa limpia en una bolsa. Y con todos nuestros bártulos cogimos el coche y nos dirigimos a Playa de Aro, pueblo de la Costa Brava con una de las playas más limpias que he visto.

Nos bañamos en las nítidas aguas de una pequeña cala en la que había, como mucho, dos o tres personas, a parte de nosotros. Tomamos el sol, nos comimos la ensalada, charlamos... Realmente se estaba tan a gusto que de buena gana nos hubiéramos quedado una semana. Cuando nos cansamos de baños de sol y agua nos dedicamos a explorar la zona y a observar la cantidad de especies de diferentes formas y tamaños que hay por allí... Peces, cangrejos, camarones, mejillones, lapas... no hubo forma de poder atrapar ningún pececillo, pero nos divertimos como niños, eso sí.

Hacia las ocho de la tarde nos dimos una refrescante ducha allí mismo, en la playa. Nos dirigimos al coche y en él conseguimos quitarnos los bañadores mojados y colocarnos la ropa limpia y seca, sin que nadie nos viera. Después fuimos a tomar unas copas de helado, a pasear por el pueblo, mirar escaparates... Ya más entrada la noche descubrimos un restaurante

italiano, en absoluto caro, y cenamos pizza acompañada de un vinito rosado de la casa. ¡Nos pusimos un poco alegres! Después nuestra intención era ir a algún bar musical o discoteca, pero... ¿Sabes?, al pasar por la puerta de varios locales no nos apeteció nada entrar. Nos columpiamos en un parque infantil, partiéndonos de risa, y después fuimos a un salón recreativo a subirnos en los autos de choque. Íbamos improvisando sobre la marcha, y hacia la una de la madrugada a David se le ocurrió la idea de ir a bañarnos a la playa. Al principio me chocó un poco la propuesta, pero enseguida me entusiasmó.

De nuevo cogimos las toallas y volvimos a la oscura y ya del todo desierta playa. Primero caminamos por la arena, respirando ese inconfundible aroma de mar salado y gozando de la paz ilimitada que proporciona ese sonido de vaivén, procedente de las olas. Después extendimos las toallas en una zona a la que llegaba cierta tenue iluminación de apartamentos cercanos. No estaba completamente oscuro, pero tampoco del todo alumbrado. Nos tendimos mirando al cielo y, de repente, creo que ambos nos sentimos como dos adolescentes buscando rincones ocultos para amarse en secreto. Estuvimos besándonos y acariciándonos y, al final, en lugar de bañarnos en el mar -como teníamos planeado- acabamos haciendo el amor bajo las estrellas, en una noche sin luna. Fue muy dulce y a la vez excitante. Y aunque debo reconocer que al principio estaba un poco inquieta, mirando aquí y allá por si alguien nos pillaba, acabé relajándome, dejándome llevar por los sentidos, gozando. Fue estupendo. Después, nos quedamos los dos medio adormecidos, abrazados, hasta casi la dos de la madrugada. Y de no ser porque, al día siguiente, yo tenía que madrugar, nos hubiéramos quedado allí toda la noche. Y pensamos hacerlo cualquier otro día que nada nos lo impida.

Qué bonito es amar y que te correspondan. Sé que David no es perfecto, pero no lo cambio por nadie. Por nadie. Ahora sé que realmente es él, el hombre que había buscado durante toda mi vida.

Escribiéndole a la cigüeña

Conseguir la compenetración sexual que David y yo teníamos no sucedió de la noche a la mañana, sino a base de paciencia, cariño y mucha comprensión. A mí me costó años despojarme de los miles de tabúes que me colocaron encima cuando nací y me fueron inculcando año tras año mientras crecí. Por suerte, desde muy pequeña sospeché que *eso tan pecaminoso y feo* como pretendían hacerme creer, no podía ser tan malo. Porque ¿cómo iba a ser algo sucio el principio

de la vida, el origen, el acto que hacía posible la existencia del ser...? No podía ser. Y a escondidas leí cuanto encontré relacionado con el sexo. ¡Pero una cosa es la teoría y otra bien distinta la práctica!

David y yo éramos unos totales ignorantes en ese campo. Aprendimos juntos. No obstante, a mí me costó años de inhibiciones, molestias, dolores, infecciones y un largo etcétera de incomodidades. Tampoco lográbamos encontrar un método anticonceptivo apropiado. Ni las cuatro marcas diferentes de píldoras que probé, ni los óvulos vaginales, ni los condones... Nada nos gustaba, íbamos tirando como podíamos y el que acabábamos usando más era el preservativo, muy a nuestro pesar, por ser un método de barrera –que por muy fina que sea no deja de ser una barrera–.

A pesar de los inconvenientes, en el momento en que decidimos dejar de poner medios, porque deseábamos ser padres, ya éramos grandes expertos, conocedores mutuos de nuestros cuerpos, milímetro a milímetro. Y aunque disfrutábamos plenamente, cuando pudimos hacerlo en total libertad, dando rienda suelta a la naturaleza, la imaginación, el instinto y la espontaneidad, sin ningún tipo de límite ni impedimento, fue como volver a nacer. Nuestra relación de pareja se fortaleció aún más con esa búsqueda lícita de sensaciones. Hacer el amor sin barreras, al natural, es lo más hermoso que existe para dos personas que se aman. Nos sentíamos libres y relajados. No me extraña que siendo sanos y fértiles tardara tan poco en quedarme embarazada, porque nos lo tomamos con entusiasmado empeño.

No creo que se pueda estar más enamorados de lo que David y yo estábamos en aquella época. A nivel sentimental, nuestra mejor etapa fue esa, la de los meses previos al embarazo y el embarazo mismo. Recuerdo con nostalgia los días en que mientras esperaba a que él regresara de trabajar, me escondía tras la puerta para darle un susto. Él siempre caía, nos reíamos como niños, me abrazaba y me cogía en volandas. También pellizcaba mis mofletes y bromeaba con ellos. Me derretía; se derretía; nos derretíamos mutuamente... Yo sólo tenía ojos para él y él sólo tenía ojos para mí. Y cada noche, al meternos en la cama, me sentía llena, feliz y agradecida a la vida por poder estar junto a un hombre tan increíble. Apoyaba la cabeza en su hombro y hablábamos de las pequeñas o grandes cosas cotidianas que a cada uno le sucedían. Cuando a él le vencía el sueño, siempre antes que a mí, empezaba a roncar. ¡Qué fastidio! Entonces me apartaba con suavidad, le daba unos toquecitos ligeros para que se pusiera de costado y él lo hacía. Me dormía mirándole con deleite.

Nos acostábamos desnudos, tanto en invierno como en verano. Algunas mañanas en las que él tenía fiesta, me apoyaba un instante en el quicio de la puerta de la habitación, justo antes de irme a

trabajar, observándole mientras dormía. Hubiera podido contemplarle durante horas y días... Le amaba con locura, con delirio... y con una pasión obsesiva:

¿Hay algo mejor que contemplar su cuerpo desnudo, echado sobre la cama? Sus formas agradablemente masculinas y seductoras... su piel suave, casi infantil, sus hombros no demasiado anchos pero tampoco estrechos; su cintura delgada; sus nalgas redonditas, prietas, menudas pero en su justa medida... sus brazos fuertes, aunque no musculosos; sus piernas bien contorneadas, bien proporcionadas. ¿Puede haber algo mejor que observar con deleite esa cara dulce, de expresión relajada y enternecedora? Dormido él, pero despierta su masculinidad... Sí. Hay algo mejor que contemplarle. Tocar, sentir, besar, acariciar, abrazar y fundirse... en ese cuerpo.

Una de cal y otra de arena

Un par de meses después de empezar a buscar el bebé sucedió el milagro. En mi interior se produjo el amor a primera vista entre uno de mis óvulos y uno de sus espermatozoides... Y se fundieron en un intenso abrazo creando la más hermosa combinación posible del cincuenta por ciento de sus genes y del cincuenta por ciento de los míos. Noté su existencia enseguida, intuí su inconfundible presencia... Pero esperé pacientemente el retraso que lo delataría, para hacerme la prueba. El émbolo empapado en orina se tiñó de rosa casi al instante y yo, pletórica, feliz, más llena de vida que nunca, cogí un lápiz de labios y escribí en el espejo del cuarto de baño *¡Felicidades papá!* Cuando David llegó de trabajar y lo vio, su cara se transformó... Fue uno de los momentos más emocionantes de nuestra vida en común.

Y como la felicidad completa no existe, cuando estaba en mi quinto mes de embarazo nuestra vida dio un giro de ciento ochenta grados. Me quedé en paro. ¡Y no fue un evento azaroso! El plan estaba trazado desde el mismo instante en que se supo mi estado. Esa sanguijuela misógina a la que yo denominaba jefe no quería *bombos* en su empresa, ni mamás primerizas que se ausentaran cada dos por tres. ¡Me puso de patitas en la calle sin el más mínimo escrúpulo! ¡Después de todos esos años aguantando sus comentarios machistas, humillantes y despectivos hacia la mujer! No sólo me despidió, sino que se recreó en ello. Se ensañó conmigo de tal manera que pasé varios días seguidos llorando, hasta tal punto que David y mis padres temieron por la criatura y por mí. Para justificarse, me hizo sentir como una inepta. Fue a todas luces un despido improcedente y yo tenía motivos sobrados para denunciarle. Pero temía que pudieran echar también a mi marido y no emprendí ninguna acción legal contra la empresa. Mi autoestima quedó gravemente dañada y tardé años en recuperarme de tan duro ataque contra mi integridad, confianza y entereza.

Una vez encajado el golpe arreglé mis papeles para cobrar el desempleo lo antes posible y ni me planteé buscar trabajo con semejante barrigón. Esperaría a que el niño tuviera algunos meses. Me resigné a verme convertida de repente en ama de casa. A una parte de mí le gustaba esa vida ociosa. Pero a la otra parte le reconcomía la conciencia. No tenía ninguna vocación de *Maruja*, y

encima, a medida que mi vientre se hacía más prominente y ganaba peso, más torpe me volvía.

A pesar de mis inseguridades personales y profesionales, a nivel sentimental me sentía dichosa. Durante todo el embarazo David me mimó a conciencia, estuvo pendiente de mí y de mi barriguita. Nuestra vida sexual no sólo no se vio afectada, sino que mejoró. Tras los tres primeros meses de inapetencia, empezó una etapa de *lujuria y desenfreno* que duró desde los cuatro hasta los nueve. El sexo durante el embarazo puede ser maravilloso.

¡Y al fin llegó aquella mañana de primavera! Y nació mi Alex, el bebé más guapo que haya existido jamás. Fue un parto inducido, pues mis contracciones eran demasiado suaves. Transcurrió sin complicaciones, aunque puedo asegurar que eso de que nada más ver a tu hijo se te olvidan los dolores... ¡no es del todo cierto!

Esa fue la época en la que me sentí más respaldada por mi marido. David era mejor persona cuando no se veía sometido a mi presión constante. Mi necesidad enfermiza de tenerlo todo bajo control no hacía más que empeorar su actitud. Se comportaba como un niño y yo lo trataba como tal. En cambio, si le dejaba libre, permitiéndole ser él mismo, era un hombre estupendo. Nada hace más vulnerable a una mujer que el período del post-parto. Por primera vez no era yo la fuerte, la imperturbable, el pilar sobre el que se sostenía nuestra vida entera... Se invirtieron los papeles, me volví dependiente. Él lo era todo para mí. Mi sostén, mi consuelo, mi guía... Me convertí en un ser frágil y asustadizo. Tenía que atender a una criatura indefensa las veinticuatro horas del día cuando yo misma necesitaba más que nunca ser cuidada. Mi marido supo estar a la altura. Ya en el hospital, no se separó de mí ni una sola noche. Se ausentaba el mínimo de horas posible, durante el día, pero las veladas las pasaba junto a su bebé y a la dolorida mamá. No sé lo que hubiera hecho sin él. Alex era un llorón, no me permitía descansar ni un segundo. Pero David me sorprendió comportándose como un padre atento y en constante alerta. Se echaba un rato y al mínimo gemido de su hijo se levantaba de un salto, lo cogía, le cambiaba el pañal, lo acunaba, lo calmaba, le hablaba... Y únicamente cuando quedaba claro que lo que tenía era hambre, lo ponía junto a mi pecho, para que le diera de mamar. Y ya en casa, lo mismo. Yo me sentía fatal. Lloraba a todas horas y me encontraba en un estado de total agotamiento. Había ganado mucho peso, me veía fea, gorda... mi autoestima estaba por los suelos. Me asaltaban dudas a cada instante, me agobiaba el constante ir y venir de visitas inoportunas. Sólo deseaba que David estuviera a mi lado en todo momento, ayudándome con el niño, dándome cariño. Día a día, mientras él trabajaba, creía morir de desaliento por su ausencia. Y cuando regresaba, me aferraba a él con desespero. La criatura me exigía una atención continua y yo estaba débil, sin fuerzas. Tras varias analíticas de sangre, mi médico de cabecera detectó el motivo real de mi debilidad: padecía hipotiroidismo. ¡Éramos pocos y parió la burra! Mi tiroides se había vuelto loca. ¡No me extraña, con tanto

sobresalto! Empecé un tratamiento que debo seguir para el resto de mi vida, gracias al cual recuperé mi peso normal, dejé de llorar y me sentí de repente capacitada para ejercer de madre.

Las desgracias nunca vienen solas

Pero la vida aún tenía preparado otro golpecito para nosotros. Mi marido también se quedó en paro. Empezó una época negra, todo nos salía mal. Nuestro hijo no nos trajo un pan debajo del brazo. El cuidado que tuve no denunciando a la empresa no sirvió de nada. Le despidieron de todas formas. Se nos torció la vida y ese fue el principio del fin de nuestro matrimonio. Cuando dos personas se quieren de verdad, llega un momento en que la pasión y el enamoramiento inicial dan paso a una relación sólida, fuerte, en la que se debe ser capaz de estar a las duras y a las maduras. O eso creo. Pero mi esposo era débil y yo insegura. Él se refugió más que nunca en su adicción, enganchándose cada vez más. Estaba inmerso en su propio océano y yo en el mío. Naufragábamos juntos y por separado, y no supimos verlo.

Empezaron los problemas económicos graves. Estando los dos en paro el dinero no nos alcanzaba. Yo lo estiraba todo lo que podía, pero llegaba un momento en que no daba para más y no me quedaba más remedio que recurrir a mis padres, muerta de vergüenza. Ellos nunca me dieron la espalda. Pude contar con su ayuda siempre que la necesité. Sin embargo, yo era consciente del sufrimiento que les producía verme así. Consideraban muy grave el hecho de que David, el hombre de la casa, no tuviera el coraje suficiente para sacar su familia adelante, como fuera. Por eso, cada vez que les tenía que pedir un préstamo, mi orgullo quedaba herido de muerte. David tenía tanta facilidad para encontrar trabajo como para perderlo. Ese año empezó su deambular por una larga, larguísima, interminable... lista de empleos.

Yo me reincorporé al mundo laboral cuando Alex tenía ocho meses. Trabajaba en lo que podía, dependienta, teleoperadora... Nada relacionado con mi profesión. Puestos anodinos, muy mal pagados. Mi única satisfacción era reencontrarme cada día con mis dos hombres, a los que quería con locura, a pesar de los sinsabores de la vida. Recuerdo aquella época con angustia, algo oscuro se estaba cocinando y yo lo intuía. Pero no quería saber qué... David no era el de siempre, estaba inquieto como el niño que teme ser descubierto. Su palidez y sus ojeras le delataban. Algo no iba bien, pero callaba. No pedía ayuda, ni siquiera creía necesitarla:

Últimamente tengo la sensación de haber fallado en todo lo que he hecho en la vida: Me

equivocué de carrera, de trabajo e incluso he llegado a pensar si no elegí mal también a mi hombre. David no es tan maravilloso como me empeño en creer. Y nuestra relación está muy lejos de ser la de una pareja ideal. Le quiero. Pero los problemas que siempre hemos tenido continúan ahí y si no buscamos pronto ayuda profesional, no quiero ni pensar en lo que puede pasar. No ha perdido su costumbre de mentir y ocultar cosas, por pequeñas que sean, o inventar historias. Su insinceridad hacia mí ha provocado una desconfianza cada vez mayor por mi parte y... Tengo miedo. No puedo más.

Pasaron los nubarrones... una vez más. Y llegó una época de relativa paz que duró hasta después de aquel verano. Incluso nos tomamos unos días libres para asistir a la boda de una de mis primas, en Andalucía. Fueron unas vacaciones inolvidables. Alex tenía unos dieciséis meses, era la primera vez que viajábamos con nuestro hijo, y... también la última.

A modo de anécdota, os comentaré que el día en que hacía exactamente ocho años que David y yo nos habíamos conocido salió a la venta en vídeo la película *Titanic* y esa misma noche David me la regaló. ¡Me llevé una gran sorpresa! Por dos motivos: porque adoraba esa película y porque David no solía tener detalles conmigo. Una esposa joven y enamorada no desconfía de su marido jamás, ni siquiera al presentarse él con un regalo inesperado. Cómo iba yo a imaginar que *Titanic*, nunca mejor dicho, estaba marcando el hundimiento de nuestro matrimonio...

BENDITA NEGACIÓN

Se podría decir que *la negación* es el mecanismo de defensa por excelencia, aunque no el único, desde luego. Disponemos de un nada despreciable abanico de posibilidades, para aplicar el más adecuado en cada ocasión.

Te presento algunos ejemplos:

AUTOMATISMO: Hacer las cosas de forma mecánica, vivir sin tomar conciencia de lo que realmente se siente, ignorando las

emociones, actuando como autómatas.

SUBLIMACIÓN: Canalizar la energía reprimida y expresarla mediante la creatividad, a través de la pintura, la escritura o la música, por ejemplo.

CONVERSIÓN: Somatizaciones. Experimentar dolencias físicas para expresar la actividad emocional negativa (enfermedades psicósomáticas).

RACIONALIZACIÓN: Aplicar un razonamiento intelectual a un comportamiento irracional, justificándolo, empleando palabras que distorsionan la verdad.

DESPLAZAMIENTO: Tener un chivo expiatorio, alguien sobre quien volcar las emociones negativas, para descargar las energías intrapsíquicas, cuando en realidad ese no es el problema. Por ejemplo: un matrimonio que se centra en el hijo, buscando conflictos donde no los hay, cuando en realidad es la propia pareja la que tiene desavenencias.

DESATENCIÓN SELECTIVA: Mini negaciones. Reconocer algunos aspectos del problema, otros no. Es una estrategia de distracción que permite no ver lo que no gusta. Admitir la verdad, a medias.

REACCIÓN FORMATIVA: Hacer no lo que uno siente, sino exactamente todo lo contrario. Por ejemplo: ser racista o xenófobo y tratar de forma excesivamente amable a las personas procedentes de otro país o cultura.

PROYECCIÓN: Se aplica muy habitualmente, en la vida cotidiana.

Consiste en ser incapaz de reconocer un defecto o punto débil, en uno mismo, pero verlo en los demás. Por ejemplo: ser impuntual y criticar al que llega tarde, o pedirle a gritos a alguien que no levante la voz.

REGRESIÓN: Se da en el caso de niños o adolescentes que no han madurado adecuadamente y regresan a etapas de evolución anteriores a la que se encuentran. Caso típico: niño que tras el nacimiento de un hermanito vuelve a mojar la cama, cuando ya controlaba totalmente sus esfínteres.

REPRESIÓN: No permitirse a uno mismo sentir lo que de verdad se siente. Por ejemplo: no expresar el dolor provocado por la muerte de un ser querido. O bien olvidar por completo una experiencia dolorosa vivida tiempo atrás, hacer ver que no ha pasado.

NEGACIÓN: Negar que algo va mal, aunque resulte muy evidente. En el caso de las adicciones, por ejemplo, el propio adicto afirma que *controla la situación, que puede dejarlo cuando quiera*. Se autoconvence y convence a los que están a su alrededor, negando así la existencia del problema.

Confianza rota

No te vas a creer lo que me ha sucedido. Mi marido, ese niño bonito de rostro angelical al que venero como si fuera un Adonis... me-ha-puesto-los-cuernos. Me lo confesó él mismo. ¿Le faltaba algún ingrediente al culebrón de mi vida? Ahora el aderezo está completo. Mi mundo es un desastre, un caos. Un agujero negro. Un universo de contradicciones. ¿Cómo he llegado a esta situación? ¿Dónde quedó la Susana emprendedora, tenaz, independiente y luchadora que fui antaño? Ya no sé quién soy, qué soy, qué busco, qué quiero. ¡Estoy hecha un lío! Me paso media vida llorando y la otra media gritando como una histérica, preparada para saltarle a la yugular al primero que se me ponga delante. Las cosas no son como yo pensaba. El amor puro y limpio, basado en la confianza mutua, la sinceridad, el respeto y todo eso que me contaron, no es real. No hay príncipes azules, ni cuentos de hadas, ni pepinillos en vinagre... ¡todo era una patraña! Me siento estafada. Qué estúpida he sido... ¡Qué ilusa! ¡Qué inocente! Es como si acabara de descubrir que los Reyes Magos no existen y el Ratoncito Pérez tampoco. Si hubiera una pócima para desenamorarme, me la tomaría, porque no puedo imaginarme la existencia sin él y sin embargo me horroriza pensar que nuestra vida sea para siempre como es ahora.

La otra noche, cuando David llegó a casa, me di cuenta enseguida de su cara de circunstancias. Sé cuándo tiene algo grave que decirme, y esa era una de esas malditas veladas. Me confesó que nunca ha dejado de jugar a las máquinas tragaperras. ¡Está enganchado! Por si esto fuera poco tomó prestado dinero de la empresa... ¡y lo han despedido! Me quedé patitiesa. En un solo instante se esfumaron todas mis ilusiones y me encontré frente a lo que realmente es mi marido: un ludópata, un estafador y un ladrón. Recibió amenazas por teléfono durante días, apremiándole a devolver un dinero que, por descontado, no tenía. Hemos vivido con el alma en vilo hasta que, de repente, cesaron las llamadas.

No era más que el inicio de la pesadilla. Otra vez pedir cita para el psiquiatra, no permitirle manejar dinero, ni tarjetas, ni cartillas... ¡Y no sólo eso! Dio comienzo una etapa de confesiones en la que descubrí que no conozco al hombre con el que me casé y que, por otra parte, parece que ha entrado en una fase de lavado de conciencia o algo así... Manifestadas las dudas de su amor hacia mí y planteado su deseo de pasar un tiempo separados, reuní las fuerzas necesarias para hacer de tripas corazón y formular la pregunta que más temía y necesitaba hacer. ¿Hay otra mujer? Solté, tratando de disimular que estaba a punto de darme un síncope. David titubeó, carraspeó... parecía nervioso. Y empezó su relato. Sí, he conocido a

una mujer –a esas alturas mis latidos podían oírse ya a cien kilómetros a la redonda-. Pero... ¡tranquila! ¡Sólo somos amigos! Así es que mi amado esposo, en esas jornadas en las que le daban las tantas con el dichoso recuento, después del trabajo, lo que hacía, en realidad, era irse a dar una vuelta, jugar a las máquinas en los bares y, de paso, conocer a una mujer... ¡pero sólo era una amiga! ¡Ah, bueno! No pasa nada... Nos fuimos a la cama y él durmió a pierna suelta, como de costumbre. Yo no pegué ojo en toda la noche. Una amiga, dios mío, mi marido tiene una amiga... ¡Pero tranquila! Sólo es una amiga.

A la mañana siguiente creí perder la razón. Mi cabeza era como una olla exprés a punto de estallar. La palabra amiga retumbaba en mi pensamiento como una insoportable letanía. Estaba claro que las piezas no encajaban. Te estoy perdiendo, ¿verdad? Le dije. Que no, cariño, que no. Que no hay nada de eso en lo que tú estás pensando, respondió, mientras salía de casa, para irse a trabajar. Tenemos que hablar, añadí, antes de cerrar la puerta. Esta noche, sin falta.

Otra de esas malditas noches.

Cenamos en silencio. Un silencio tenso, amargo, horrible. Y después atacó. ¿Qué pasa con esa chica, David? Dímelo ya, que no puedo más. Sea lo que sea intentaré entenderlo. Palideció. La expresión se le transformó. Creí que el corazón me explotaría de un momento a otro. Comprendí que se confirmaba lo que tanto había temido. Bueno... nos hemos acostado un par de veces. Dijo, como quitándole importancia. Se me cayó el tenedor y el alma al suelo. Algo se me quebró por dentro irreversiblemente. Lloré, grité, le interrogué hasta la saciedad, hasta el morbo... Pasé la noche entera deambulando por la casa como una loca preguntando por qué, por qué, por qué... Y él persiguiéndome, suplicando mi perdón. Pero el daño ya estaba hecho, un daño irreparable, imposible de resarcir. A la mañana siguiente David me dijo que necesitaba tomar distancia, para aclararse las ideas. En cuanto a mí, ¿qué crees que hice? ¿Echarle de casa? ¿Abofetear su cara de niño inocente...? ¡No, no y no! Le supliqué que me quisiera. Le rogué que no se fuera, que se quedara conmigo, porque lo necesitaba... ¡Se lo perdonaba todo! Vamos, que sólo me faltó agarrarme a su pierna y permitir que me arrastrara por el suelo como si fuera una piltrafa -¿dónde fue a parar mi dignidad?-. Aun así se marchó. La noche siguiente fue casi peor que la anterior. Un vacío enorme ocupaba mi lecho y una agonía indescriptible mi corazón. Supe que no había ido a casa de su madre y temí lo peor: que-se-hubiera-ido-con-la-otra. Al dolor de la traición se sumaba el miedo a perderle para siempre.

El viernes por la noche, cuando ya había acostado al niño y me disponía a meterme en esa fría y solitaria cama, escuché la llave en la cerradura, bajé las escaleras corriendo y allí estaba, cabizbajo. ¡David! ¡Mi David! ¡Estás aquí! ¡Has vuelto! ¿Vienes a buscar tus cosas... o a qué?

Exclamé, con una angustia en absoluto disimulada. No, vengo a quedarme, si me dejas. Respondió. Sé que he cometido un tremendo error. Pero te quiero, te necesito, y quiero estar aquí, en casa, contigo y con mi hijo.

Lo abracé con lágrimas en los ojos, nos sentamos en el sofá y me dispuse de nuevo a escuchar todo lo que tuviera que decirme. Ante la perspectiva de que se hubiera enamorado de otra y decidiese dejarme por ella, cualquier otra posibilidad me parecía mejor. Me invadía la sensación de haber perdido a mi marido, para después recuperarlo. ¡Me sentía feliz de tenerle a mi lado! Y me repetía a mí misma que haría lo que fuese para retenerle. Haría cualquier cosa para que nunca jamás volviera a abandonarme. Hicimos el amor con locura, con desesperación... Como diría Ana Belén, 'parecíamos dos irracionales que se iban a morir mañana'...

EL PAPEL DE LA AUTOESTIMA

“Un hombre no puede sentirse cómodo si no cuenta con su propia aprobación.”

MARK TWAIN.

Según COOPERSMITH (1967) la autoestima es la valoración que una persona hace de sus propios méritos. Es la imagen positiva o negativa que tenemos de nuestra propia persona, como resultado de pensamientos, sensaciones y sentimientos que hemos recogido a lo largo de nuestra vida y que nos lleva a tener un buen o mal autoconcepto.

La visión que los demás tienen de nosotros y que nos transmiten a través de críticas y comentarios, ejerce una gran influencia en el hecho de adquirir una baja autoestima o una autoestima elevada. En

el caso de los niños, el papel de los padres es fundamental. A mayor refuerzo positivo “qué bien lo haces”, “qué guapa estás”... Mejor autoimagen y más positiva. El éxito en todo aquello que emprendemos, la capacidad para sentirnos felices y satisfechos en el día a día, aunque no todo salga bien, depende en gran parte de nuestro nivel de autoestima.

Según la psicóloga GLORIA MARSELLACH, es importante pensar de forma positiva sobre uno mismo otorgándose: aceptación, ayuda, tiempo, credibilidad, ánimos, respeto, aprecio y amor. Cada ser es único y exclusivo y debe atreverse a quererse tal y como es. La autoestima se va desarrollando a lo largo de toda nuestra existencia, desde la niñez. Las experiencias positivas y relaciones plenas aumentan la autoestima. Las malas experiencias y relaciones malsanas disminuyen la autoestima. Y viceversa.

La psicóloga RAQUEL RESINES ORTIZ considera que las personas con una autoestima alta se caracterizan por:

- Ser capaces de superar sus problemas o dificultades sin ayuda.**
- Afianzar su personalidad.**
- Potenciar su creatividad.**
- Ser más independientes.**
- Tener una mayor facilidad para establecer relaciones interpersonales positivas.**

En cambio, las personas con baja autoestima se caracterizan por:

- Su inseguridad.**
- Atribuyen a causas internas cualquier dificultad.**
- Tienen un bajo rendimiento.**
- No alcanzan las metas propuestas.**
- Carecen de habilidades sociales para resolver conflictos (lo que las convierte en sumisas o agresivas).**
- Son incapaces de realizar críticas constructivas.**
- Acarrean siempre algún sentimiento de culpa.**
- El temor al rechazo social las lleva a la inhibición y retraimiento.**

Es importante que aceptemos tanto nuestros límites como nuestras capacidades. Hoy en día parece que la sociedad nos exige ser perfectos. Y eso es imposible. Cada uno de nosotros posee una serie de cualidades que le permiten alcanzar ciertos logros, pero a su vez también comete errores y atraviesa momentos de indecisión, flaqueza, o miedo. A menudo nos concentramos tanto en esos “fallos” tratando de ocultarlos a ojos de los demás que sólo conseguimos el efecto contrario. Cuanto más pendientes estamos de nuestros supuestos defectos, menos potenciamos nuestras verdaderas capacidades. Debemos aceptarnos como un todo, con límites y capacidades. No somos perfectos. Y hemos de darnos permiso para ser imperfectos, querernos tal como somos, sin condiciones.

La persona que es capaz de ayudarse a desarrollar su talento y sus habilidades; que valora su individualidad; que se da ánimos cuando los necesita; que confía en su propio criterio y se quiere y acepta a sí misma tal y como es tendrá una autoestima elevada.

Y quien posee una elevada autoestima podrá ser la persona que quiere ser; ofrecer más de sí al mundo; confiar en sí misma y en los demás; disfrutar en compañía de otros; ser más tolerante... y en definitiva más feliz.

WAYNE W. DYER la define con estas acertadas palabras: "La autoestima procede de uno mismo, no de las adquisiciones y la aceptación. Adopta la decisión personal de enamorarte de la persona más hermosa, incitante y digna... ¡TÚ!"

El principio del fin

Como era de esperar, David no cumplió su palabra de romper con esa mujer. Siguió viéndola. Estuvieron juntos unos seis meses más. Nunca supe realmente qué significó para él. Yo seguía con mi venda en los ojos, sin atreverme a arrancármela. Hasta que un bendito día descubrí el pastel, gracias a las llamadas que aparecían en una factura telefónica. Era tan intensa mi necesidad de autoengaño y tan profundo el dolor de aceptar esa indeseable verdad, que por más que tuviera ante mis narices la evidencia, seguía sin creérmelo. Él estaba trabajando y yo pasé horas y horas revisando una y otra vez aquella factura, mientras mi bebé de año y medio se entretenía con algún juguete, como siempre solo, sin entender por qué su mami le prestaba tan escasa atención. Lo bañaba, lo alimentaba y lo metía en la cuna de forma mecánica, para volver a concentrarme en David. Ahora se me parte el corazón al recordarlo, y el descomunal sentimiento de culpa que arrastro como madre desde entonces... da para otro libro, que tal vez escriba más adelante. Siempre tuve la sensación de que se me robó esa etapa en la que debería haber disfrutado de mi pequeño, pero la cruda realidad es que era yo la que me empecinaba en continuar con una relación

malsana y un matrimonio que ya estaba roto, privando así a mi bebé del privilegio indiscutible de una amorosa madre, volcada de lleno en sus cuidados, sin darme cuenta de que esa etapa del desarrollo es efímera, y una vez superada no regresa jamás.

¿Qué significa esto? Le grité, con la factura en la mano, en cuanto entró por la puerta. ¿Y para qué quieres saberlo? ¿Por qué sigues haciéndome preguntas cuyas respuestas sabes que no te van a gustar? Soltó, alzando también la voz, algo que no era habitual en él. ¡O sea que es verdad! ¡Estáis liados! Insistí, aunque, en realidad, no creía en mis propias palabras. Deseaba con todas mis fuerzas que volviera a mentirme, como siempre hacía, que se inventara una más de esas historias surrealistas que yo creía a pies juntillas, para no tener que enfrentarme a la pura verdad, dura y fría. Cruel y despiadada, como la vida misma. Pero su respuesta fue tristemente afirmativa, ante mi estupor e incredulidad. Esta vez reaccioné de forma muy diferente a la anterior... ¡deseaba matarlo! Empecé a gritar como una loca, como si estuviera poseída. Nuestro hijo irrumpió en llanto, y su espantado padre corrió a protegerlo. Fuera de control, lancé por los aires cuanto encontré a mi paso: tabla de planchar, sillas, jarrones, ceniceros... Todo fue a estamparse contra la pared. Mi vida hecha añicos esparcida por el suelo del salón. Alex berreaba con desespero, en brazos de su desconcertado padre. ¡Vete! ¡Sal de mi vida! ¡No quiero verte nunca más! Chillé, llena de ira. Y se fue, no sin antes entregarme al niño. Entre sollozos, llamé a mis padres. Balbuceé que había echado a David de casa, que me sentía fatal y no quería estar sola. Intentaron calmarme, aunque ellos también se pusieron muy nerviosos. David se fue. Me quedé hecha un guiñapo, acurrucada en el sofá. Abrazada a mi hijo... llorando él, llorando yo. Mi mundo quedó reducido al caos más absoluto. Y eso era lo que reinaba a mi alrededor. Al cabo de un rato llegó mi hermana.

Un breve ensayo

Llena de rabia y resentimiento, le expliqué con sarcasmo a todo el mundo lo que había pasado: que mi marido se había liado con una fulana y yo lo había echado de casa. Estaba como loca. Quería hacerle daño, humillarle... y a la vez protegerme de mí misma y de mis propios deseos de volver con él. Necesitaba que la separación fuera definitiva. Hice lo posible por mantenerme fuerte... pero no lo logré. Apenas tres semanas después ya deseaba con toda mi alma que David volviera a casa. Ella, la otra, me telefoneó un par de veces. Su voz era dulce, melosa, envolvente... La primera vez se hizo la víctima, la pobre chica perseguida por un hombre obsesionado.

Con la segunda llamada me atacó de lleno. Dijo que ya me podía ir preparando, pues pensaba

quitármelo. Y yo, en lugar de colgar, me presté de forma voluntaria a la tortura psicológica a la que me sometió sin piedad. Me dijo que David ya no me quería, que hacía mucho tiempo que las cosas no funcionaban entre nosotros, que habíamos tenido un hijo para intentar arreglar nuestro matrimonio. La escuché horrorizada. ¡Llegó a proponerme que compartiéramos a mi marido!

En muchos aspectos, me sentía más tranquila, sin David en casa. Con él la vida era un caos absoluto... Sin él las piezas encajaban. Y sin embargo... ¡cómo le echaba de menos! Olía su ropa y sentía que necesitaba con locura estar entre sus brazos. Cada día, al llegar de trabajar, antes de que mis padres me trajeran a Alex, me desparramaba en el sofá y me abandonaba al llanto y la tristeza, en soledad, sin tener que dar explicaciones a nadie. Porque nadie comprendía cómo podía derramar lágrimas por él. Y ese llanto amargo me acompañó día tras día, los tres meses que duró nuestro intento de separación.

Lo único que me aliviaba era pensar que, tal vez... lo nuestro sí tenía solución. Tuve que aferrarme a esa esperanza para no morir de angustia. La verdad era demasiado cruda para aceptarla.

Él dejó de verse con esa mujer y empezó a dar muestras de querer reconciliarse conmigo. Me autoconvencí de que su desliz sólo había sido una gran metedura de pata que tenía derecho a rectificar.

La nuestra fue la separación más rara del mundo. David dormía en casa de su madre y yo en la mía, aunque nos veíamos a escondidas, como amantes furtivos. Mi hermana se quedaba en mi piso, pero algunas veces dormía en casa de mis padres y entonces David y yo aprovechábamos para pasar la noche juntos. Sé que parece absurdo, pero así era. Y nuestros encuentros íntimos resultaron más apasionados que nunca. Hacíamos el amor con la intensidad propia de quien saborea la fruta prohibida.

Aun así, me sirvió de ensayo y los primeros fines de semana sin David aprendí qué es lo más difícil de una separación: compartir a los hijos. Cuando él se llevaba a nuestro bebé de apenas veinte meses el sábado por la mañana y yo me quedaba sola, la casa se me caía encima. Pero todavía era peor cuando me lo devolvía. Había que arrancarlo literalmente de los brazos de su padre mientras clamaba a voz en grito '¡Papá, papá!' Viéndolo marchar. A mí se me partía el corazón en mil pedazos. No podía. En el fondo, ni mi hijo, ni mi marido, ni yo... deseábamos esa separación. Por distintas razones, puede que equivocadas, pero así era.

Tres meses después, cuando Alex ya había cumplido dos añitos, David volvió. Ambos lo decidimos de mutuo acuerdo, sin consultar a nadie. Mi familia puso el grito en el cielo. Mis

vecinos y conocidos no daban crédito, nadie comprendía cómo podía perdonarle todo lo que me había hecho. Después de haberle humillado públicamente tuve que tragarme mis propias palabras. No me importó que no tuviera trabajo, que siguiera jugando y que el mundo entero pensara que había perdido la cabeza. Recuperé a mi David y lo exhibí con orgullo, sin la más mínima muestra de arrepentimiento.

¿AMOR O ADICCIÓN?

Es bastante frecuente encontrar mujeres que se obsesionan por un hombre inadecuado, al que creen amar con locura y por el que darían su vida, si fuera necesario. Y del que, sin embargo, apenas reciben nada a cambio, aparte de disgustos. ROBIN NORWOOD, terapeuta familiar, nos habla ampliamente de ellas en su libro *Las mujeres que aman demasiado*.

El perfil de la mujer que ama demasiado suele ser el de una mujer inteligente y que posiblemente haya alcanzado sus metas a nivel profesional pero cuya vida sentimental es un desastre. Cuando se enamora no se plantea si el ser amado le corresponde o no. De cualquier posible *fallo* en la relación siente que es ella la culpable y hace cualquier cosa para intentar *arreglar* los desperfectos. Modifica su vida entera si es necesario para adaptarse al hombre que ama, sin que él tenga que hacer el más mínimo esfuerzo. Estas mujeres no son compañeras sentimentales de sus maridos o novios. Son sus madres, secretarias, amigas, confidentes, psicólogas y las encargadas absolutas de facilitarles la vida extendiendo una alfombra roja a su paso para que pisen sobre ella. Pero al mismo tiempo idolatran e idealizan al hombre elegido, obsesionándose con él hasta límites

insospechados. Y como él no cumple las expectativas esperadas, intenta forzarle a cambiar y se enfada y llora y sufre cuando él no sólo no tiene la reacción esperada sino que no sabe valorar todo lo que ella hace, entrega, modifica y soluciona por y para él.

En las mujeres que aman demasiado suelen darse unas características determinadas:

-Proviene de un hogar en el que de un modo u otro, no se cubrieron todas sus necesidades emocionales.

-Necesitan proporcionar afecto a hombres que parecen, de alguna manera, necesitados.

-Se sienten atraídas hacia hombres complicados, inaccesibles a nivel emocional, a los que intentarán cambiar y moldear, por medio de su amor.

-Hacen cualquier cosa para evitar que la relación se disuelva, pues les aterra ser abandonadas.

-Nada les parece demasiado problemático o costoso, si puede servir para *ayudar* a su hombre.

-Acostumbradas a la falta de amor, están dispuestas a esperar y aguantar el tiempo que sea, esforzándose cada vez más en complacerle a él.

-Están dispuestas, en su relación de pareja, a aceptar mucho más del cincuenta por ciento de responsabilidad, culpa y reproches.

-Tienen la autoestima muy baja. Creen que deben ganarse el derecho a disfrutar de la vida.

-Su inseguridad las aboca a controlar desesperadamente a su hombre, disfrazando esa necesidad bajo la apariencia de *ser útil*.

-Están mucho más en contacto con su sueño de cómo podría ser la relación con su hombre que con la realidad de su situación.

-Son adictas a los hombres y al dolor emocional.

-Están más predispuestas, emocional y bioquímicamente, a volverse adictas a las drogas, al alcohol y/o a ciertos alimentos, como los dulces.

-Sintiéndose atraídas hacia personas o situaciones caóticas, con problemas por resolver, evitan concentrarse en ellas mismas y en aspectos de su propia personalidad o de su vida, que no les gustan.

-Suelen tener tendencia a los episodios depresivos, que intentan evitar o prevenir mediante la excitación que proporciona una relación inestable.

-No logran sentirse atraídas por hombres amables, estables, confiables y que se interesan por ellas. Los hombres agradables les parecen aburridos.

¿Qué hombres eligen a las mujeres que aman demasiado?

Suelen ser hombres que tienen problemas con el alcohol, las drogas y/o la justicia. Hombres de vida desordenada, que necesitan -o creen necesitar- a una mujer que les coja de la mano y les haga de guía. Si él se mete en problemas ella se muestra comprensiva, le disculpa ante los demás, le justifica, da la cara por él y, en lugar de ofenderse, busca una manera de ayudarlo y a la vez de encubrirle, para que tanto él como los demás se sientan cómodos. Le proporciona una enorme sensación de seguridad. Se produce una interdependencia mutua, ella necesita ayudar y él necesita ser ayudado. Este patrón puede mantenerse durante años creando la ilusión de que todo *marcha bien* en la relación de pareja, pese a todas las evidencias en contra.

El patrón repetitivo en la mujer que ama demasiado consiste en desarrollar relaciones en las que su papel se centra en comprender, alentar y mejorar a su pareja, pero a medida que pasa el tiempo y el problema subyacente se va agravando se produce exactamente lo contrario del resultado esperado. Ella espera que su hombre le esté agradecido y le sea leal, que permanezca unido a ella por su devoción y dependencia, pero no es eso lo que se encuentra, sino un hombre cada vez más rebelde, crítico y resentido hacia ella. Llega un momento en que él, por su propia necesidad de mantener el respeto de sí mismo y su autonomía, deja de verla como la solución de todos sus problemas y se plantea si no será más bien la fuente de alguno de

ellos. Al suceder esto la relación se derrumba, el hombre se aleja cada vez más y la mujer cae en una mayor sensación, si cabe, de fracaso y desesperación. Cuando se llega a este punto lo que sucede, en la mayoría de los casos, es que ella reacciona y busca ayuda profesional. Él, al quedarse sin su mujer-guía, por una parte se siente liberado, pero por otra siente la necesidad de buscar rápidamente una nueva mujer guía que sustituya a la anterior. Sus problemas con el alcohol, las drogas o el juego se agravan hasta tocar fondo y, finalmente, algunos deciden solicitar ayuda por ellos mismos, pero esta vez profesional.

El sexo como arma de doble filo

En las relaciones de pareja que establecen las mujeres que aman demasiado, el sexo suele funcionar a las mil maravillas. ¿Cómo es posible? Este hecho las confunde aún más, pues solemos dar por sentado que, si en una pareja el sexo funciona, significa que la relación funciona. Y no necesariamente es así. De hecho una mala relación, infeliz o imposible, puede contribuir a que el sexo sea excitante, apasionado y apremiante.

En el aspecto sexual, una mujer que ama demasiado:

-Se pregunta: “¿cuánto me ama?” en lugar de: “¿cuánto le quiero?”

-Su impulso de entregarse sexualmente a los que parecen necesitados de ayuda, responde al deseo de gratificar al otro, más que a ella misma.

-Utiliza el sexo como herramienta para manipular a su pareja.

-Le parecen muy excitantes las luchas de poder de la manipulación mutua. Se pone seductora para conseguir lo que quiere y se siente muy bien cuando da resultado y muy mal cuando no es así. Si no obtiene lo que quiere se esfuerza más.

-A la sensación de tener un nudo en el estómago la llama “amor”. Confunde miedo, angustia y dolor con amor y excitación sexual.

-No sabe sentirse bien por sí misma. Mide su excitación a partir de la de él.

-Los hombres con los que no lucha le parecen aburridos, no la atraen sexualmente.

-Prefiere estar con un hombre de menor experiencia sexual, para llevar el control.

-Dice anhelar la intimidad física, pero a la vez la teme. Necesita la distancia emocional creada por la tensión de la relación. Si un hombre está dispuesto de verdad a acompañarla, a nivel emocional y sexual, se asusta, huye, se aleja de él.

Cuando una mujer que ama demasiado reconoce al fin que tiene un problema, debido a su forma destructiva de amar, le queda aún un largo camino por recorrer. Debe descubrir la capacidad de amarse a sí misma, aprender a aceptar que hay cosas que ella no puede cambiar, aprender a decir no a las relaciones negativas y un largo etcétera. Todo ello se consigue con voluntad y una buena ayuda

profesional.

Perdonar lo imperdonable

Reconozco ahora, en la distancia y el tiempo, que en aquel momento nuestro matrimonio ya estaba roto. Pero ni David ni yo estábamos preparados para admitirlo. Él tenía dudas sentimentales, pero estaba acostumbrado a mí, a que le hiciera de guía, a que me encargase de resolver los asuntos importantes. Y yo estaba profundamente enamorada del David que había creado, fruto de mi deseo de que fuese como yo esperaba. Me aferraba a esa esperanza una y otra vez. Luego estaba el aspecto sexual: funcionábamos muy bien y la separación temporal añadió chispa al tema. Y lo cierto es que eso es algo que engancha. De modo que nuestro matrimonio duró casi dos años más, poniendo parches y remiendos aquí y allá.

Nuestra vida laboral y económica era un desastre. David iba de empleo en empleo, y yo más o menos igual hasta que encontré cierta estabilidad en un puesto de teleoperadora. No me entusiasmaba y el sueldo dejaba mucho que desear, pero tenía un buen horario y algo diferente a mis trabajos anteriores: una enorme plantilla de gente joven y muy abierta que me permitió hacer nuevas amistades y salir de vez en cuando a cenar y a bailar -¡sin marido!-. De repente descubrí... que el mundo no se acababa en David. Y eso me hizo reflexionar. Incluso me fijaba en otros chicos y mantenía interesantes charlas con ellos. Empecé a darme cuenta de que ya no sentía por él lo mismo que antes.

Supongo que habrá mujeres capaces de llevar sus cuernos con elegancia, pero no era mi caso. ¡Me pesaban demasiado! En teoría le había perdonado, sí, pero en la práctica me comportaba como una paranoica obsesiva cuando él no estaba en casa. Registraba sus cosas. Me volvía loca sacando del armario todas sus chaquetas y camisas buscando no sabía qué. Olisqueando aquí, husmeando allá... ¡Resultaba realmente agotador! Era muy difícil seguir adelante haciendo ver que no había pasado nada. Sólo en el trabajo me sentía feliz, conversando con mis compañeros, gastando bromas, riéndonos, organizando cenas con cualquier excusa.

A mi familia le costó horrores perdonar a David, y no les culpo. ¿Después de lo que me habían visto sufrir tenían que recibirle con los brazos abiertos...? Imposible. Durante largo tiempo él no subió a casa de mis padres, hasta que yo, poco a poco, conseguí convencerles de que le readmitieran. Las relaciones entre ambas partes, sin embargo, nunca volvieron a ser normales, sino más bien forzadas. Mi padre dejó claro que no le perdonaría jamás. Aunque para ellos lo grave no era que David hubiera tenido una amante –los hombres ya se sabe... esas cosas pasan en

las mejores familias-, sino su afición a las máquinas tragaperras y su constante danzar de un empleo a otro sin conseguir trabajo fijo. Les dolía que su hija no tuviera un marido capaz de sacar a su familia adelante, un hombre hecho y derecho que nos diera seguridad, a mi hijo y a mí, que nos proporcionara un hogar estable en el que no faltara de nada.

David era trabajador, pero inconstante, con un bajo sentido de la responsabilidad. Psicológicamente inestable. Su ludopatía era más grave de lo que nadie se atrevía a reconocer, ni siquiera yo, a pesar de ser su mujer y, además, psicóloga. O, tal vez, precisamente por eso. De nuevo me convenció de que ese viejo problemilla con el juego ya estaba resuelto, y pasó más o menos un año comportándose como marido y padre ideal. Cuando se quedaba en paro y miraba las ofertas de empleo se encontraba siempre con que las mejores eran para conductores con vehículo propio. Empezó a comentarlo cada vez con más frecuencia y a insinuar que si tuviera una furgoneta... todo sería más fácil. La idea era buena, los transportistas autónomos ganaban bastante, según teníamos entendido. Pero daba miedo, dados sus antecedentes. Lo medité muchísimo y pedí consejo a mis padres. Finalmente empezamos a visitar concesionarios. La mayoría ofrecía formas de pago asequibles y, mientras nos decidíamos, a David le hicieron una tentadora oferta para repartir pan, difícil de rechazar. Fue tanto su entusiasmo que me dejé arrastrar por la corriente, una vez más.

A veces es peor el remedio

Adquirimos una flamante furgoneta blanca, grande, preciosa, con gran capacidad de carga. ¡Era perfecta! Incluso a mis padres les pareció una solución razonable y nos ayudaron económicamente, como en ocasiones anteriores. La compramos nueva, a nombre de David, mediante un plan de financiación a cinco años. Claro que yo también firmé, en calidad de avalista. Mi marido se dio de alta como autónomo y empezó una nueva etapa en nuestras vidas. Hasta mi hermana Alicia se entusiasmó con la idea. Esta vez sí que os va a ir bien, me comentó. Y yo la creí. Necesitaba creerla por encima de todas las cosas. Como ves, el autoengaño puede atrapar a una familia entera.

Nunca olvidaré el día que David llegó a casa con el cheque de su primer mes completo, como transportista. Era el triple del mejor sueldo que había tenido hasta entonces. Me quedé paralizada y sin habla. Como dejes este empleo me divorcio, fue lo que alcancé a murmurar cuando me recuperé del impacto. ¡Ojalá me hubiera callado! A los pocos días se despidió. Aunque, por supuesto, yo no me enteré de nada hasta que encontró un nuevo trabajo y me comunicó la noticia. Al parecer, se había visto obligado a irse de la empresa tras acumular una deuda que no podía

saldar.

¡Qué poco nos duró la alegría! La verdad es que, bien mirado, colocar a un ludópata como transportista autónomo viene a ser algo así como poner a Bob Marley de vigilante en una plantación de marihuana. Pero eso lo veo ahora, en aquel momento era incapaz. Al disponer de mayor libertad con su vehículo, todo el día en la calle, David se enganchó aún más a las máquinas tragaperras, y en cada nuevo trabajo tomaba prestado el dinero cobrado a los clientes por los repartos, se lo jugaba y lo quedaba a deber a la empresa.

Si mi esposo no hubiera tenido problemas de ludopatía, la furgoneta hubiera sido nuestra salvación. Pero David ya era un adicto en toda regla. Cuanto más dinero manejaba... más jugaba, y más se enganchaba. Esa fue nuestra perdición. Hasta que llegó un momento en que lo admitió y decidimos buscar de nuevo ayuda profesional. Inició un tratamiento psiquiátrico y yo empecé a acompañarle en las rutas, para evitar tentaciones. El juego es una droga y cuando el jugador intenta rehabilitarse, sobre todo al principio, necesita vigilancia constante. Cuando repartía prensa -en uno de los múltiples trabajos que tuvo-, su jornada comenzaba a las tres de la madrugada y yo me iba con él, pese a tener que ocupar mi puesto de teleoperadora a las ocho y media de la mañana.

Mi marido no mejoraba. Al contrario. Empeoraba por momentos, frente a mi impotencia. En cuanto se quedaba solo y pasaba cerca de un bar, volvía a caer en la misma trampa. Una y otra vez. Sabía que no debía jugar, pero una fuerza irresistible le impulsaba a hacerlo y aunque dijera venga, va, sólo unas monedas... una vez que empezaba no podía parar. Apenas veíamos a nuestro hijo, que dormía todas las noches en casa de sus abuelos, pues yo estaba dedicada en cuerpo y alma a ayudar a David, cada vez más absorbida por su problema, que a su vez era mi problema. No vivía. Cuando me quedaba a solas lloraba por los rincones, desesperada, escondida... para que nadie me viera. Cada dos por tres él llegaba a casa con una nueva deuda. Se nos amontonaban. Ganaba dinero, pero más perdía. No escuchó ni uno solo de los consejos del psiquiatra, hizo caso omiso de todas sus recomendaciones. Aquel verano estuve tentada de romper con él, pero sólo de pensarlo me sentía culpable. ¡Estaba enfermo!

David me propuso que abandonara mi trabajo y me fuera con él en la furgoneta a jornada completa. Quería que lo vigilara, por sí solo era incapaz de controlarse. Y yo sentía que llevaba sobre mi espalda una carga tan pesada como una losa... No sólo no acepté, sino que también dejé de acompañarle por las noches. Me rendí. Ya no aguantaba más. Casi no veía a Alex, no podía ocuparme de sus cuidados, mi vida entera era David, David y David. ¿Cómo iba a perder mi empleo también? ¡Deseaba tener contacto con otras personas! ¡No quería perder mis amistades!

Ahora comprendo que lo ideal para ayudarlo, si nuestra relación no hubiera estado tan desgastada, hubiese sido aceptar su petición. No siempre la solución es separarse. El amor, si es verdadero, puede mover montañas. Si el hombre (o la mujer) al que amas (o tu hijo, hermana...) es alcohólico, toxicómano o ludópata, toma nota: un adicto no puede abandonar su adicción por sí solo, sin apoyo. Lucha con él y por él porque realmente te necesita, no es un capricho, ni una locura. Ahora lo sé. Era verdad que David necesitaba a alguien a su lado las veinticuatro horas del día. Con eso y el seguimiento de un programa de deshabitación se hubiera podido curar. Pero yo me sentía desencantada, quemada, hundida... desbordada por la situación.

Todo tiene un límite

Un miércoles de otoño salió de casa por la mañana, como cada día, para ir a trabajar, y no volvió. Ni el jueves, ni el viernes. Imagina mi desconcierto. David había cometido infinidad de locuras, pero no era de esos maridos que desaparecen sin ninguna explicación. Jamás lo había hecho. Le envié mil mensajes escritos al móvil, porque no contestaba a mis llamadas. La primera noche la pasé en vela, pendiente de cualquier sonido: el ascensor, la puerta, el teléfono... *Mutis* total. Dio señales de vida a la mañana siguiente, a través de un mensaje. Decía que no se sentía con fuerzas para regresar. Cada vez que Alex preguntaba por su papá yo le decía que estaba trabajando. Tenía tres añitos. David se había gastado el cheque de su sueldo íntegro jugando a las tragaperras, y no encontraba el valor para volver a casa. En esos cuatro días y tres noches que mi marido estuvo ausente decidí de forma definitiva que lo nuestro había tocado a su fin. No podíamos vivir así. Tenía que reaccionar, por mi hijo y por mí misma. Acudí a la policía pero cometí el error de decirles que me comunicaba con él a través del móvil. En tal caso no se considera desaparición. Si una persona mayor de edad se va por su propia voluntad, no pueden intervenir. ¡Es lógico, pero estaba desquiciada! Y hasta temía que hiciera una locura, ¡parecía tan hundido! Después de enviarle mensaje tras mensaje suplicando que volviera, por favor, si no por mí, por su hijo, sólo conseguí hacerle reaccionar amenazando con denunciarle por abandono de hogar.

El sábado por la noche, con aspecto desaliñado y el rostro demacrado, David apareció. Sin un duro, por supuesto. No hubo reproches, ni broncas, sólo le dije que se acabó. Que se quedara unos días, si quería, pero aquello era el fin. Que se fuera a casa de su madre, yo no lo quería por más tiempo a mi lado. Su huida había sido la gota que colmaba el vaso. Me decepcionó mucho. Sabía que necesitaba ayuda. ¿Pero cómo se le ocurría desaparecer así, sin más? Me pareció el mayor acto de cobardía que se puede cometer. Se dio una ducha y cenamos como de costumbre, arropados por la cotidianidad. Al meternos en la cama me acurruqué contra él, apoyando mi

cabeza en su hombro como lo había hecho durante los seis años que estuvimos casados. Seis años no son nada, pero a mí se me hicieron una eternidad. Y sin embargo le amaba. Estaba muy enfadada con él, sí, pero le amaba. ¿Difícil de comprender? Es posible, pero así era. Quizás le quería por hábito, por la fuerza de la costumbre... no lo sé. Lo que sé es que ni siquiera esa noche fui capaz de renunciar al calor de su cuerpo. Me abracé a él con la certeza absoluta, esta vez sí, de que lo nuestro había tocado a su fin y que no volveríamos a dormir así, enlazados, jamás. Los dos sabíamos que era una despedida. Todo había terminado. No nos dijimos nada más. Permanecimos abrazados hasta que el sueño vino a buscarnos.

Al día siguiente, cuando vi a David y Alex jugando juntos, tuve unos instantes de flaqueza y estuve a punto de echarme atrás... pero no lo hice. Me mantuve firme, y sólo Dios sabe lo difícil que fue para mí.

CUANDO EL JUEGO SE CONVIERTE EN UNA DROGA

Ante todo quiero aclarar que la ludopatía o juego patológico no es un vicio, como mucha gente cree. Es una enfermedad, y como tal requiere un tratamiento, que debe seguirse de por vida. El jugador patológico, una vez desenganchado, puede hacer vida normal, pero al igual que el ex-toxicómano o ex-alcohólico, es carne fácil de cañón y ante cualquier dificultad que aparezca en su vida resulta susceptible de recaídas, por lo que es aconsejable que acuda a asociaciones de ayuda y a terapia siempre.

Pese a ser una enfermedad muy antigua se ha hablado muy poco de ella y no se definió como *juego patológico* hasta 1.975. Está considerada una enfermedad mental incluida dentro de los llamados *Trastornos del Control de los Impulsos* (como la *cleptomanía* o la *piromanía*), aunque para la mayoría de los profesionales de la psiquiatría la ludopatía es una adicción no tóxica.

Tres características esenciales definen *los trastornos del control de los impulsos*:

-Imposibilidad de contener el impulso de llevar a cabo un acto dañino para el propio individuo o para los demás.

-Sensación creciente de tensión antes de llevar a cabo el acto.

-Sensación de placer o liberación, al consumir el acto.

Diagnóstico: ludopatía

Para considerarse como tal deben cumplirse al menos cuatro de las siguientes condiciones:

-Frecuente y creciente preocupación por el juego o por obtener dinero para jugar.

-Jugar mayor cantidad de la prevista durante más tiempo del planeado.

-Necesidad de aumentar el volumen o frecuencia de las apuestas para conseguir la satisfacción deseada.

-Si no juega se siente intranquilo e irritable.

-Pierde dinero reiteradamente y vuelve a jugar con la intención de recuperarlo.

-Intentos repetidos e infructuosos de dejar el juego.

-Aumento de la conducta de juego ante dificultades sociales o psicológicas.

-Sacrificio de obligaciones familiares, sociales u ocupacionales para poder jugar.

-Sigue jugando pese a no poder pagar las deudas de juego y pese a que éste le ocasiona problemas sociales, laborales, familiares, etc.

Una vez generado el problema, la dependencia prospera y se perpetúa debido a que se suceden una serie de mecanismos a nivel psicológico –el individuo se identifica a sí mismo como jugador-, a nivel socio-ambiental -frecuenta cada vez más círculos relacionados con el juego, y a su vez el entorno social le adjudica un rol de jugador que se espera desempeñe— y a nivel tóxico -o mejor dicho endotóxico, generado por mecanismos de tolerancia y abstinencia, como en el caso de las drogas-.

Hay una serie de factores que son inherentes al propio jugador, es decir que se dan unas características prototípicas en el ludópata. Son individuos de personalidad débil, tienen baja tolerancia a la frustración y son susceptibles al aburrimiento. ¿Pero qué mecanismos pueden conducir a una persona al juego compulsivo? Hay varias opiniones al respecto. Según las teorías psicoanalistas el

juego refleja un comportamiento inmaduro, infantil, una especie de autocastigo por culpas subjetivas no resueltas; y según las teorías conductistas no es más que el resultado de un aprendizaje consolidado a base de refuerzos positivos –que se producen cada vez que juega y gana, y en consecuencia vuelve a jugar-. La secuencia de refuerzos es imprevisible e irregular, pero aún así efectiva. También se presupone la existencia de relación entre juego patológico y búsqueda de sensaciones. Los altos buscadores de sensaciones nuevas necesitan mayor nivel de estimulación y excitación, por lo que prueban con muy diversas experiencias.

Tratamientos

Se han sustentado considerablemente en los programas ya existentes para el tratamiento del alcoholismo, y están orientados hacia el consejo profesional, las psicoterapias grupales y la asistencia a Jugadores Anónimos.

La Terapia de Grupo para jugadores es muy similar a la que se lleva a cabo con alcohólicos, aunque el paciente alcohólico tiene tendencia a ser pasivo, depresivo y perfeccionista, mientras que el jugador patológico suele ser egocéntrico, enérgico, competitivo, intolerante y manipulativo.

Se han utilizado también Técnicas de Modificación de Conducta, con resultados esperanzadores. Incluso en algunos casos se ha llevado a cabo el internamiento del paciente, pero más bien se ha hecho debido a la penosa situación económica y psicológica del jugador.

La mayoría de programas están orientados hacia la abstinencia total, aunque algunos autores apuntan hacia la eficacia del juego controlado –abstinencia parcial-. Personalmente me inclino hacia la primera propuesta, sin ninguna duda.

Uno de los tratamientos más clásicos cognitivo-conductuales es el de *Ladoucer y colaboradores (1.994)*. Consta de cinco componentes:

-Información sobre el juego: Se informa a los pacientes de los aspectos legales, de las diferencias entre jugador social y jugador patológico.

-Intervención cognitiva: Se les hace ver que se desarrolla una falsa ilusión de control, sobreestimando sus posibilidades.

-Entrenamiento en resolución de problemas: Se les enseña técnicas asertivas -aprender a decir no de forma educada pero firme-.

-Entrenamiento de habilidades sociales: Se les sugieren actividades sociales alternativas.

-Prevención de recaídas: Se les prepara para ser capaces de mantener el control en situaciones de alto riesgo.

Es importante una intervención temprana dirigida al jugador y su entorno, resolviendo sus problemas sociales, familiares y financieros. Se debe instruir a los pacientes en el control del dinero y, en algunos casos, tramitar la autoprohibición en bingos y casinos. En el proceso terapéutico también se incluye a los familiares, a los cuales se mantiene informados de las características del problema del juego y sus repercusiones psicológicas.

Existen programas de tratamiento basados en técnicas de exposición en vivo, con prevención de respuesta y control de estímulos.

Consisten en poner al jugador ante el peligro -por ejemplo: delante de una máquina tragaperras-. Se pretende con ello que el individuo aprenda a controlar sus deseos de jugar.

Se da con frecuencia, entre los jugadores patológicos, la coexistencia de otras adicciones. El tratamiento combinado es efectivo, sobre todo, en los casos en que alcoholismo y ludopatía van de la mano, que no son pocos. Es muy importante la intervención familiar en el proceso de tratamiento del jugador, pues aumenta el éxito terapéutico, reestableciéndose la unidad familiar.

Actualmente existe un buen número de asociaciones de ayuda al jugador patológico. Tienen un papel fundamental y gran parte de su éxito se debe a que guardan el anonimato, detalle que los adictos agradecen inmensamente, debido al enorme prejuicio social que soportan tanto la ludopatía como el alcoholismo.

Salir del pozo...

Separarme supuso una gran liberación, al menos en apariencia. Me sacaba un montón de problemas de encima. Yo solita, como de costumbre, resolví el tema burocrático. Hablé con asistentes sociales y asesores. Intenté conseguir un abogado de oficio y tuve que moverme mucho recopilando todo un papeleo que al final no sirvió de nada, porque no nos lo concedieron. Le expuse a David que lo más justo era que me quedara yo con el piso, teniendo en cuenta la cantidad de dinero que él había perdido jugando, a lo largo de nuestros años de matrimonio. Estuvo de acuerdo y tramitamos la donación. Él se quedó con la furgoneta. Yo me encargué de buscar un abogado de pago. Me sentía fuerte, firme, dispuesta a salir adelante como fuese. Estaba orgullosa de haber sido capaz de romper.

Y llegó una de las pruebas más duras: la primera Navidad sin David. Creí morir de tristeza. No imaginaba que sería tan duro. Hacía poco más de un mes que nos habíamos separado y él venía a menudo por casa, para ver a su hijo. A mí no sólo no me importaba, sino que me gustaba. Tenía en mi interior un enorme dilema, y es que deseaba separarme del David conflictivo, pero adoraba que el David amable, hombre y padre, estuviera cerca, lo más cerca posible. Y añoraba, por encima de todas las cosas, hacer el amor con él.

Durante una de esas esporádicas visitas de mi ex, tuve una idea *genial*. Mientras él bañaba a Alex se me ocurrió requisar su móvil. ¿Qué culpa tengo yo de que lo dejara ahí olvidado sobre el mueble del salón? Parecía estar gritándome Ven... ven a mí... revísame. ¡Y una no es de piedra! Así es que... no tuve más remedio que hacerlo. ¿Para descubrir qué? La innegable existencia de una tal Marta que lo llamaba cincuenta veces al día. ¡Oh dios mío! Pensé. ¡Hay una Marta en su vida! ¿Quién podrá ser? ¿No se habrá dado tanta prisa en buscarse un ligue? ¡No es posible! Esto tiene que tener una explicación lógica y sensata. ¡Claro! Su tía Marta, eso es. ¿O no...? Presa del pánico más absoluto y perdiendo del todo la compostura subí al cuarto de baño con el móvil de David en la mano. ¿Se puede saber quién es Marta? Chillé, echando chispas por los ojos, cayendo en la cuenta demasiado tarde de que acababa de ponerme en evidencia. David, visiblemente ofendido, arrebató de mis manos la prueba del delito en un rápido gesto. Ella sólo es una amiga. Respondió. Además, tú y yo estamos separados, ¿recuerdas? Añadió. No tengo por qué darte explicaciones.

Desde ese mismo instante Marta se convirtió en mi pesadilla. Mi obsesión. Volqué todas mis

energías en tratar de averiguar quién era ella y qué había entre ellos. ¿Eran colegas? ¿Amantes? ¿Amigos con derecho a roce? En todo momento él mantuvo la versión de que ella era una amiga *un tanto especial* y nada más. Nada serio. No quería complicaciones.

De nuevo soltera

Por mi parte, yo también empecé a salir, a arreglarme más de lo habitual y a tener mis historias. Apenas dos meses después de la separación conocí a un chico extraordinario. Era opuesto a David en todos los aspectos. Rápidamente conectamos, hubo como un feeling, una química, algo. Se llamaba Iván. Era informático y nos presentó una amiga común, Laura, con claras intenciones de Celestina. Iván fue para mí como un dulce susurro, una caricia. Estoy convencida de que el destino lo puso en mi camino para demostrarme que había hombres dispuestos a hacerme feliz, hombres generosos, amables, honrados, sinceros y honestos. Fue una inyección de autoestima. Iván era la sonrisa, el gesto atento, la mirada tierna. Se deshacía en halagos y mimos hacia mí. Estuvimos saliendo durante algunos meses y tal vez la relación hubiera llegado a prosperar, con un poco de paciencia. Pero él no quería esperar. Decía que estaba enamorado y quería un futuro compartido conmigo. Me hablaba de conocer a Alex, de convivencia... Pero yo seguía muy pendiente de David y aunque me sentía de lo más a gusto con Iván, me asusté. No estaba preparada para dar ese paso. Él, al principio, tuvo paciencia. Comprendió, escuchó, toleró. Sin embargo, yo siempre acababa hablando de mi ex. Y comprendí que quería estar sola. Totalmente sola. Ni David, ni Iván, ni nadie. Necesitaba tiempo para asimilar el pasado más reciente y el más lejano.

Recuperar la profesión perdida

El puesto de teleoperadora que ocupaba con un salario miserable, no me daba para vivir. Resultaba evidente que tenía que espabilarme. Así es que decidí *coger el toro por los cuernos* y probar suerte como psicóloga. Como no tenía experiencia, pero sí coraje y ganas de aprender, empecé por algo sencillo: Centros de Reconocimiento de Conductores. Me puse manos a la obra y recorrí todos los que conocía, entregando mi curriculum en mano. Al cabo de unos meses de iniciar la búsqueda me llamaron para cubrir una baja de maternidad. Acepté de inmediato, asumiendo el riesgo. Ya tenía contrato indefinido como teleoperadora y lo dejaba por una suplencia. No lo dudé. Tengo la teoría de que es mejor arrepentirse de las cosas que has hecho que de las que ni siquiera has intentado. Presentía que se abrían las puertas de algo nuevo y positivo para mí. Por primera vez en la vida ejercería de psicóloga. ¡Estrenaría mi título al fin, con siete años de retraso! Mayor sueldo por menos horas y sin tenerme que desplazar, porque el centro estaba a cinco minutos de mi casa, andando. ¡Acerté de lleno!

Enseguida congenié con mis nuevos compañeros, y la jefa depositó en mí toda su confianza. Además de mi puesto de psicóloga tenía que atender otros temas administrativos y de la recepción, así como encargarme de abrir y cerrar el centro. En mis empleos anteriores jamás me hicieron responsable de nada, por lo que esto supuso para mí un reto que acepté de buen grado. Me puse al corriente con avidez inusitada de todos los aspectos relacionados con mi trabajo. Mis conocimientos de psicología se habían quedado bastante obsoletos, o sea que tuve que emplearme a fondo. Sofía, la psicóloga a la que debía sustituir, fue una eficiente profesora para mí. Me ofreció herramientas suficientes para reencontrarme con mi abandonada profesión, y reconciliarme con ella. Me transmitió la creencia de que incluso haciendo algo tan rudimentario y simple como el psicotécnico se puede aprender, si una quiere. Se aprende escuchando, observando a las personas, prestándoles atención cuando notas que necesitan hablar, captando a golpe de vista a los que intentan ocultar que sufren un trastorno.

Me sentía como si acabara de despertar de un profundo letargo. Lo que más me costó fue superar la tremenda inseguridad que arrastraba. Me vi obligada a luchar conmigo misma para vencer mis

miedos y elevar mi autoestima. Y tuve estupendos compañeros siempre dispuestos a echar una mano -psicólogos, médicos generales y oftalmólogos-. Guardo un especial recuerdo de María, excelente médico y persona que me enseñó a valorarme a mí misma en el contexto laboral, a tener confianza. Lo logró a fuerza de repetírmelo de forma constante. Me obligaba a crecerme, regañándome si no lo hacía. Me inculcó que yo, como profesional, valía tanto como el que más, y en ningún momento debía amedrentarme. Mis informes psicológicos eran tan válidos como sus informes médicos o los del oftalmólogo. Ella nos abandonó tras aprobar el MIR y sé que llegará muy lejos, la conozco. Su vida y la mía siguen hoy caminos diferentes, pero le estaré eternamente agradecida.

De esta manera y sin apenas darme cuenta, lo que empezó siendo una simple suplencia por baja de maternidad, se convirtió con el tiempo en un contrato indefinido. Desde entonces y hasta hoy he compaginado mi trabajo en numerosos centros médicos con mi verdadera pasión, que es escribir. Y no me ha ido nada mal, esa es la verdad. Cuando estaba con David, todo mi mundo era él. Tenía el poder de nublar me el cerebro y derretir una por una todas mis neuronas. Con él, navegaba a la deriva y sin rumbo. Sin él, volví a ser yo misma. La Susana intelectualmente activa y cerebral que siempre había sido.

Reajustes de vida

Como era de esperar, mi ex no pagó ni una sola letra de la furgoneta. Bueno, ya se apañará, eso es cosa suya, pensé. Tan ingenua como de costumbre. Hasta que, de la noche a la mañana y sin entender qué quería de mí, me vi acosada por un gestor de cobros. Llamaba, me dejaba notas en el buzón, venía a casa. Yo al principio no prestaba atención y me limitaba a darle el número de David. Se equivocaba, no era a mí a quién debía reclamar, pues estábamos separados y yo ya no tenía nada que ver con sus deudas. Hasta que descubrí que mi nombre estaba incluido en una lista de morosidad y se me amenazó con una citación judicial. Entonces caí en la cuenta. La furgoneta rezaba a nombre de David, sí, pero su financiación estaba avalada por mí. Hablé con mi ex pero fue del todo inútil, pues no era solvente, estaba más endeudado que nunca. Pedí consejo a mi abogado y a varios expertos en el tema y no tenía escapatoria. Si él no pagaba, debía hacerlo yo. Así de simple. Y si no lo hacía, el peso de la ley caería sobre mí. Empecé a hacerme cargo de las letras cada mes, pero era demasiado. Tuve que cancelar varios préstamos que ya tenía y abrir una nueva hipoteca, adaptada a mis circunstancias, incluyendo el valor total del vehículo. Sí, en efecto, mi menda pagó íntegramente la deuda de la furgoneta que mi ex malvendió. Pero al menos el piso era (y sigue siendo) de mi exclusiva propiedad.

Una vez resuelta la maraña burocrática y económica derivada de la convivencia con un ludópata, todo se recolocó en mi vida y entré en un período de relativa serenidad. Mi hermana Alicia se vino a vivir a casa, con Alex y conmigo. Ella deseaba independizarse y yo necesitaba compartir gastos con alguien, así que nos hacíamos un mutuo favor. Nos costó adaptarnos a la nueva situación, no fue fácil para ninguno de los tres. Sin embargo, día a día y de un modo progresivo, lo fuimos consiguiendo. Alex no entendía por qué de repente habíamos cambiado a su padre por su tata. Yo intentaba ofrecerle explicaciones sencillas, asequibles para su edad, y poco a poco lo fue asumiendo. Alicia, por su parte, pasó de apenas dar golpe en el hogar paterno a compartir conmigo las labores domésticas y las de madre, adquiriendo responsabilidades del todo nuevas para ella. Yo estaba con la adrenalina a tope, haciendo frente a lo que me pusieran delante, con una entereza admirable, intentando ser la mujer diez y casi lográndolo. Un enorme abanico de posibilidades se abría ante mí a nivel profesional y personal. Era como si hubiera vuelto a nacer.

Pero... ¿y las emociones? ¿Y los sentimientos? La procesión iba por dentro. Bajo la dura coraza que coloqué a mi alrededor estaba hundida. Resultaba muy doloroso dejar de ver a David como pareja y empezar a verlo sólo como padre de mi hijo y tal vez amigo. Ese era el objetivo.

ROMPER LAZOS

Los seres humanos somos animales de costumbres, nos cuesta mucho cambiar hábitos que ya tenemos muy asumidos. No digamos ya cambiar toda una vida, empezando desde cero.

Como muy bien dice ELVIRA HUELVES en su libro *Salir de un mal sueño*, lo que a muchas mujeres les pasa tras la separación es que se quedan como paralizadas, bloqueadas. Sin ni siquiera ser conscientes de ello, siguen enganchadas al ex y tienen la sensación de que no van a ser capaces de dar un paso sin él. Siguen pensando en él a diario, tanto para amarle como para odiarle, de algún modo siguen estando *casadas* por mucho que hayan firmado los papeles de la separación. Difícilmente pueden ni tan siquiera plantearse salir con otro

hombre, porque en el fondo aún no llevan puesto el cartelito de *libre*. No han superado el divorcio emocional, por mucho que quieran hacernos creer lo contrario.

Los casos extremos son los de aquellas mujeres que, por edad, convicción o lo que sea, se consideran *señoras de* y creen que no son nadie sin un marido al lado. No están acostumbradas a tomar decisiones por sí mismas y muchas de ellas no han trabajado en su vida. Estas mujeres, al quedarse sin marido, no son capaces de divertirse, les ponen pegas a todo, no le encuentran el gusto ni el sentido a salir a cenar con unos amigos u organizar una excursión. Todo lo tienen que hacer ellas personalmente. Están acostumbradas a ejercer el rol de esposa, madre y ama de casa perfecta que cuida a todos y nunca piensa en sí misma. El mundo se les cae encima cuando se ven sin marido. Siempre encuentran pretextos para no concederse un poco de felicidad, más allá del amor de sus hijos y el calor de su hogar. Siempre tienen mucho que hacer y les parece una pérdida de tiempo salir, distraerse, intentar rehacer su vida.

Quizás éste sea un caso extremo, pero lo cierto es que incluso las mujeres acostumbradas a trabajar fuera de casa, con una profesión interesante y una vida social activa, que se consideran autosuficientes, pasan por un período de bloqueo tras la separación. Se sienten inseguras, su autoestima está por los suelos -sobre todo en los casos en que el ex se ha ido con otra- y ante cualquier pequeña decisión -como tener que llevar el coche al taller o llamar a un fontanero- se quedan paralizadas sin saber qué hacer. Todo se les hace muy *cuesta arriba*, la casa se les cae encima. Caen en un estado

de ansiedad y/o depresión que les impide concentrarse en el trabajo o incluso en las tareas domésticas más cotidianas. Cuando esto sucede, lo más sensato es buscar la ayuda profesional de un buen psicólogo.

...Y caer al vacío

Estaba convencida de que lo que sentía por David se iría desvaneciendo con el tiempo, sin más. ¡Tenía tantos motivos para olvidarle! Sin embargo, el día que regresó mi Alex de su fin de semana fuera, hablando maravillas de Marta, la amiga de papá, quedó en evidencia que la supuesta amiga era más que una amiga. ¡Y casi me da un pasmo!

Estaban sucediendo cosas un tanto contradictorias para mí. Por una parte, mi ex había dejado de quererme y quería a otra en tiempo récord... y por otra parte, yo no podía dejar de amarle. ¡Y eso que se suponía que era él el malo de la película! El mundo al revés... Pensaba, histérica.

Mi mente empezó a caminar por la cuerda floja, me resultaba difícil concentrarme en el trabajo y pensar en otra cosa que no fuera David y Marta... Marta y David. Molestaba a mi ex a todas horas sólo para torturarlo psicológicamente. Además averigüé los números de Marta y le enviaba mensajes al móvil de contenido... poco amable. O llamaba a su casa y colgaba. ¡Estaba como loca!

La desesperación se apoderó de mí de tal manera que decidí ponerme en manos de profesionales. Es tan frágil la psique humana... ¡Si supieras qué ideas tan retorcidas, absurdas y descabelladas se me pasaban por la mente! A mi lado Meg Ryan en *Adictos al amor* era una inocente colegiala. ¡Menos mal que lo máximo que me atreví a hacer fue martirizarles y humillarles con mensajes escritos! De lo contrario hoy estaría escribiendo esto en prisión o desde un psiquiátrico.

Aprender a vivir sin él

El azar y las Páginas Amarillas me condujeron a la que se convertiría en mi terapeuta, y desde el primer intercambio de impresiones supe que ella sí me iba a ayudar. Me presenté en el gabinete ávida de expresar miles de emociones y contradicciones que me consumían por dentro... y que se exteriorizaban de forma inapropiada por fuera. La terapeuta me escuchó con paciencia. No te culpabilices por seguir queriendo a David, dijo a continuación. No hay nada de malo en que sigas enamorada de él. Los sentimientos son irracionales, se escapan a nuestro control. No luches contra eso. ¡Era lo que necesitaba oír! Y sentí una gran liberación.

En cada sesión, hablaba y hablaba de mis sentimientos de amor hacia David mezclados con la

rabia y el dolor, a lo que debíamos añadir mi irracional odio hacia Marta. Y nunca encontraba fin a la necesidad de expresar mi estado de ánimo. Por eso, ya en casa, anotaba en un cuaderno todo lo que no me daba tiempo a soltar en terapia y lo entregaba en la siguiente sesión. Expresar por escrito lo que sentía me aliviaba. A esa escritura terapéutica la titulé **Aprender a vivir sin David** y en ella se refleja qué límites alcanzó mi obsesión:

Día 1:

Mis sentimientos hacia David son muy contradictorios. Siempre he dicho que hay dos Davids: el maravilloso y el oscuro. Cuando lo acabas de conocer sólo ves al primero; el segundo permanece oculto el máximo de tiempo posible hasta que el David maravilloso no puede soportarlo por más tiempo y muestra al otro David. Por eso él necesita tanto rodearse de personas nuevas que no sepan de su lado oscuro. Escapa de sí mismo. Al alejarse de todo lo que le rodea y buscar nuevo trabajo, compañeros, amigos... lo que hace en realidad es huir de sí mismo con la absurda esperanza de que sus problemas desaparezcan, para no tener que enfrentarse a ellos.

Soy la persona que más en profundidad conoce a David. A los dos Davids. Durante mucho tiempo conviví con el primero ignorando al segundo. Cuando dejé de hacer la vista gorda él dejó de sentirse cómodo a mi lado. Sigo enamorada de ese David. ¡Cómo odio que esté con otra! Deseo que la deje y vuelva a mí. Aunque creo que para él Marta es sólo un refugio. Ella no conoce su parte oscura.

Por una parte pienso: tengo que quitármelo de la cabeza, quererle me hace daño. Y por otra: ¿Y si es mi hombre, el único?, ¿Y si soy yo la que lo ha abandonado? Una y otra vez tengo la sensación de encontrarme ante dos posibles destinos: uno que me llevará al distanciamiento definitivo de David y otro que podría significar nuestro reencuentro. ¡No sé qué camino debo tomar! Mi cabeza quiere alejarme de él y mi corazón me lleva a su lado una y otra vez. ¿Hay un capítulo pendiente entre David y yo...?

Día 2:

Hoy no paro de darle vueltas a una cosa: ¿qué pensará ella de mí? Ella, la otra. La que está con David. Seguro que ella me considera culpable de la situación económica tan deplorable en la que se encuentra mi ex. Pensará que lo he dejado sin nada y que me pasa una buena pensión, cuando lo cierto es que no recibo ni un duro por su parte. Creerá, por supuesto, que soy yo la mala. Y no me gusta ni un pelo que nadie piense mal de mí... aunque sea alguien que ni siquiera conozco. Aunque sea ella, la otra, mi rival. Desearía poder explicarle que no es verdad. Que no soy como ella cree que soy. Me duele que mi ex me deje en tan mal lugar... ¡después de todo lo que he hecho por él!

Tampoco dejo de pensar en que el próximo fin de semana se llevará a mi hijo con ella. ¿Qué cómo me siento ante esta perspectiva? ¡Fatal! Tengo la sensación de que alguien me está robando a mi hijo y a mi marido. Y ese alguien es ella, la otra. Mi parte racional sabe que no es así, que ella no tiene la culpa de nada. Pero mi parte emocional no razona.

A veces tengo tentaciones de conocer a esa chica, porque es triste dejar a tu hijo en manos de una desconocida. Pero más triste aún resultaría estar cara a cara con la mujer que ahora disfruta de lo que antes disfrutaba yo. Es absurdo y contradictorio. Lo sé. Me resulta muy difícil adaptarme a esta nueva situación. No sé cómo encajar este dolor... Y duele. Te aseguro que duele profundamente.

Día 3:

¡David, David, David! ¿Cómo voy a avanzar en mi intento de aprender a vivir sin David si no puedo dejar de pensar en él? ¡Dios mío! He contado las veces que repito su nombre, ¡treinta y siete hasta ahora! Esto no va bien. Esto no va nada bien. Son las 3:00 de la madrugada y no puedo dormir. ¿Y qué estoy haciendo? ¡Pensar en David!

El fin de semana temido ya ha pasado. Alex ha regresado muy contento. Han estado en la playa, en el MacDonals, en un Chiqui-park... A decir verdad, yo tampoco lo he pasado mal. El sábado

por la mañana fui a la playa con una amiga, por la tarde de compras, por la noche a cenar y a bailar. El domingo estuve en Sitges con Iván, comimos juntos, charlamos, paseamos. Ha sido un fin de semana genial... hasta mi reencuentro con David y Alex. Ver a mi hijo feliz debería ser suficiente para mí. ¿No es así? ¡No y no! Siento parecer una egoísta rematada y caprichosa, pero... ¿qué pasa conmigo? ¿No tengo yo derecho a ser feliz? ¡Ella ha disfrutado de mis dos hombres! Los dos seres que más amo en la vida. ¿Y yo qué...? Mi hijo se ha encargado de dejarme claro lo simpática y guapa que es Marta. El niño estaba tan contento... y yo me he muerto por dentro. ¡La odio! ¡La odio! ¡La odio!

Día 4:

Ayer fue uno de los peores días que recuerdo en los últimos meses. Me encontraba mal. Pero además del malestar físico pasé todo el día llorando. Al mediodía tuve que avisar a mis padres para pedirles que vinieran a buscar a Alex, antes de que su pequeña mente siguiera archivando patéticas imágenes de su madre hecha un guiñapo. Necesitaba estar sola.

Esta semana mi ex ha venido en varias ocasiones para ver a su hijo y se ha quedado a comer en casa, aprovechando la ausencia de mi hermana, que se ha ido de vacaciones. Yo estaba contenta. Parecíamos una familia otra vez. Estábamos tan a gusto que cuando de su boca escapó la insinuación de si yo podía prestarle veinte mil pesetas casi me da un pasmo. ¿Cómo no se le cae la cara de vergüenza? ¡No me pasa la pensión alimenticia de Alex y encima me pide dinero! El muy cretino... No podía dar crédito a mis oídos. Lo eché a patadas y por supuesto no le di ni un céntimo. ¡Pero comprendí de inmediato el por qué de tanta amabilidad!

Al día siguiente empezó a enviarme mensajes al móvil pretendiendo hacerme sentir culpable. Al parecer ha perdido su último empleo. Está en paro y ni su madre, ni su hermano ni su amiguita saben nada. Está desesperado. Sin trabajo, sin dinero, sin derecho a subsidio y sin querer que nadie sepa su situación. ¿Cómo se las va a arreglar? ¡Ni lo sé ni debería importarme! Me hace daño, mucho daño. ¡Debo alejarme de él! Me siento tan vacía... y sin fuerzas.

Día 5:

Más a menudo de lo que quisiera me dejo llevar por la rabia y reacciono impulsivamente, sin pararme a pensar. A veces le escribo cartas a David llenas de odio. Cartas que cuando llegan a su destino ya no tienen razón de ser porque ya se me ha pasado el enfado. Y lo desconcierto,

porque a menudo él ni siquiera sabe cuál es el motivo de mi enfado ni consigue adivinarlo, como yo pretendo. Lo peor es que la semana pasada a quien escribí fue a Miguel, su hermano, explicándole muchas cosas que sé que preferiría que no supiera. ¡Ahora ya no tiene arreglo! Sólo espero que Miguel no le diga nada a David, porque creo que me he pasado. Además, Miguel sale con Patricia, la amiga de Marta. ¡Creo que he metido la pata hasta el fondo! Pero estaba tan dolida... Dios mío qué difícil me resulta encontrar un punto medio adecuado en mi forma de relacionarme con David.

(David bla, bla, bla... David bla, bla, bla... ¡Por favor! ¿A quién pretendo engañar...? Esto no debería llamarse “Aprender a vivir sin David” sino “Divagaciones y desvaríos absurdos de una chiflada al borde de la náusea...”).

Día 6:

El viernes por la tarde me llamó mi ex muy enfadado, como era de esperar. Se había enterado de lo de mi carta. Miguel se lo contó a su madre y ella a David. Miguel, como toda respuesta a mi extensa carta, me envió un escueto mensaje al móvil diciendo que no quería saber nada de su hermano, que para hablar de él me busque a otra persona. David y yo estuvimos largo rato discutiendo por teléfono, echándonos en cara mutuamente un sinfín de cosas. Al final reconocí que me había pasado y le pedí perdón. Quedamos en que cuando viniera a buscar a su hijo no subiera a casa, y así ha sido. Ayer, Alex y yo le estuvimos esperando en la calle.

Día 7:

Tras el fin de semana que no dejé a David subir a casa me sentí muy mal. Por eso el lunes por la tarde le envié un mensaje diciéndole que quería reconciliarme con él y preguntándole si aceptaba venir a cenar a casa al día siguiente. ¡Me llamó ipso facto para decir que SÍ! ¿No te parece retorcido y absurdo nuestro comportamiento? Ya me ves al día siguiente comprando que si una botellita de vino rosado, gambas para hacer un cócktel, flanes, nata... Estaba ilusionada como quien tiene una primera cita con alguien. Y planeando, por supuesto, poner en práctica todas mis dotes de seducción –estaba enferma... lo sé-. Pero unas horas antes de nuestro encuentro David me comunicó que no iba a venir. Se había dado cuenta de que no estaba bien lo que íbamos a hacer y no quería hacerme daño –lo que demuestra que él estaba menos enfermo

que yo-. ¡Ja! ¡Y yo voy y me lo creo! Lo que debió pasar en realidad fue que su querida Martita le pilló los mensajes del móvil casualmente y le apretó las tuercas, con lo cual no tenía escapatoria.

Me sentí mal. ¡Muy mal! Ridícula, absurda, ¡absolutamente estúpida! Estaba trabajando y tuve que hacer verdaderos esfuerzos para no estallar en llanto. Y, cómo no, lloré a mares al llegar a casa. Sí, sí, ya sé que David hizo lo correcto y por una vez en la vida se comportó como un caballero. ¡Pero me dio plantón! ¡A mí! Y yo me sentí abandonada, frustrada, traicionada, tirada como un vulgar Kleenex. Ese día me hice el firme propósito de no pensar más en David e ir a mi rollo.

He pasado casi dos semanas sin saber nada de él y me iba estupendamente hasta que, por desgracia, ha vuelto a dar señales de vida. ¡Y cómo no, para propinarme un disgusto! Me ha llamado exigiendo ver a su hijo hoy y mañana, porque este fin de semana no se lo lleva. Hemos tenido una tremenda discusión por teléfono e incluso ha venido a buscarme a la salida del trabajo para seguir discutiendo. No he cedido. Le he dicho que su obligación es venir el sábado por la mañana a buscar a Alex y que aquí estaremos, esperándole. No le he permitido ver a su hijo ni hoy ni mañana. Ha subido a casa pero no le he ofrecido quedarse a comer. Me he mantenido firme en todos los sentidos pese a lo que más deseaba en el mundo era... ¡abrazarle! ¿Te lo puedes creer? Y me odio a mí misma por ello. -¿Lo ves? ¡Estaba enferma!-

Día 8:

Como era de suponer, aquel sábado David no apareció. Ese día era su cumpleaños y yo había comprado un pastel de hojaldre y frutas por si venía -¡es increíble lo que puede hacer la negación!-, aunque en el fondo sabía que no lo haría. Faltaban sólo cinco días para que su hijo se fuera a Málaga, con mis padres, y no vino a despedirse. Lo odié con todas mis fuerzas y deseé no verle nunca más. Hoy sin embargo no he podido dejar de pensar en él en todo el día y si mañana lunes no me llama lo llamaré yo -enferma, enferma, enferma... -. David tiene un imán que me atrae hacia él una y otra vez. Necesito hablar con él, verle, aclarar las cosas, saber qué le pasa.

Día 9:

Dicho y hecho. He llamado a David y le he pedido que venga a comer a casa. Ha aceptado de

inmediato y estaba esperándome a la salida del trabajo. Es curioso lo que nos ocurre. Soy yo siempre la que lo llama, lo busca, lo persigue... Pero él siempre responde. Ha venido a casa y, por primera vez en mucho tiempo, hemos hablado como personas civilizadas. Tengo la extraña sensación de que nuestro encuentro de hoy ha sido el broche definitivo en la relación entre David y yo. El broche de oro. Quiero creerlo. Necesito creerlo.

Día x:

Blablablá David blablablá blablablá David David David...

Pero no lo fue. Sin embargo, sí se podría considerar como el fin de una etapa. Después de aquel encuentro me hice el firme propósito de no contactar con David para nada mientras Alex estuviera fuera, con mis padres. ¡Y lo cumplí! Por primera vez puse realmente en práctica lo de... aprender a vivir sin David.

AMOR, NO... OBSESIÓN

Cuando nos enamoramos idealizamos al ser amado. En la fase inicial de la relación, tenemos tendencia a mostrar nuestra cara más amable, nuestras virtudes, y nos esforzamos al máximo en ocultar nuestros defectos. Lo deseable es que con el paso del tiempo y si la relación promete ser estable y duradera, nos relajemos y empecemos a aceptarnos y querernos mutuamente tal y como somos. Algunas personas, sin embargo, se niegan a ver la realidad. Establecen en su mente las características de lo que consideran su pareja ideal e intentan obligar al otro a ceñirse a sus expectativas. Se empeñan en intentar hacerle cambiar a toda costa, una y otra vez, y eso las mantiene en un continuo sinvivir que puede alargarse durante años.

La persona obsesiva coloca al ser amado en el centro de su universo. Su único objetivo en la vida es saber en todo momento qué hace o dice, dónde está, con quién... controlar cada uno de sus movimientos, esperando siempre respuestas que en el fondo sabe que no obtendrá. Eso le provoca frustración y una decepción detrás de otra. Aparecen los celos, la desconfianza... y un tremendo miedo al abandono. Siente que si el ser amado le deja no podrá soportarlo, no imagina la vida sin él. No disfruta de la relación, todo lo contrario, vive en un continuo estado de incertidumbre y angustia. Y cuando se produce la inevitable ruptura la obsesión no hace más que aumentar, y entonces el objetivo se centra en recuperarle a toda costa, lo que le conduce a seguir pendiente del otro, suspirando por un amor imposible con la esperanza de que ese amor llegue a ser correspondido algún día.

El amor obsesivo es un síntoma más, entre tantos otros, de baja autoestima. Si tienes la autoestima alta, te quieres. Si te quieres, te valoras. Si te valoras, te respetas. Y si te respetas, no te quedas junto a una persona que no te ama, sino al lado de alguien capaz de corresponderte.

En busca del instinto maternal perdido

Aquel mes de agosto tuve que trabajar, sin embargo y aunque parezca contradictorio, pude disfrutar de las anheladas vacaciones que tanto tiempo llevaba necesitando. Por primera vez en no sé cuántos años sólo tenía que ocuparme de mí misma. Mi jornada finalizaba al mediodía, por lo tanto, podía ir a la playa con mis amigas, de compras, a pasear, salir de noche... Hablaba con mi hijo por teléfono a diario, sabía que estaba bien atendido por sus amorosos abuelos y que no le faltaba de nada. Disponía de todos los cuidados y atenciones que cualquier niño de cuatro años pudiera precisar. Por tanto, no había de qué preocuparse. O al menos así pensaba yo en aquel momento. Lo que creo hoy es que los padres tienen el derecho y la obligación de ocuparse de sus hijos, sobre todo si son pequeños, y que hay que permitir que los abuelos disfruten de su vejez en paz. Sin embargo, los acontecimientos que forman parte del pasado no se pueden modificar.

Después de un mes de ausencia de mi pequeño... la cosa cambió. Tienes un hijo, Susana, ¿lo recuerdas? Tienes un hijo. Esa vocecilla interior tan impertinente llamada culpa me machacaba con insistencia, zarandeando sin piedad mi adormecido instinto maternal. Cuando hablaba con él percibía su tristeza. Se le notaba en la voz que me extrañaba demasiado. Ahora se me humedecen los ojos y se me nubla el alma al recordarlo, ¿cómo pudimos hacerle eso? Sólo tenía cuatro años, necesitaba a su papá y a su mamá. ¿Qué debía pasarse por su cabecita? Primero se va de casa su padre y después su madre lo envía al pueblo con los abuelos. Y él sin entender nada. Debió sentirse abandonado. David y yo estábamos tan inmersos en nuestro propio egoísmo que ni siquiera éramos conscientes.

Contaba con una semana de libre disposición en septiembre y tenía pensado pasarla allí, con mis padres y mi hijo, antes de regresar todos juntos a Barcelona. Y empecé a esperar con ansiedad el día de mi partida. Lo único que puedo decir en mi favor, a modo de justificación, es que la decisión de que el niño se fuera con mis padres al pueblo no la tomé a la ligera. Si yo no tenía vacaciones y mis padres se querían ir, ¿quién se iba a hacer cargo del niño...? ¿Y con quién iba a estar mejor que con sus abuelos...? Ese fue el razonamiento de una madre cuyo equilibrio

psicológico no atravesaba su nivel más óptimo. Estaba vacía. Y cuando estás vacía no tienes nada que ofrecer.

Para Alex, la idea de ir al pueblo era una aventura de lo más atrayente y tentadora. Viviría una experiencia nueva. Contemplaría con ojos desorbitados escenas tan pintorescas como un burro acarreando ladrillos por los empedrados callejones, o una rana saltando en una alberca. Lo cierto es que el crío disfrutó de lo lindo, y sus abuelos más. Y para mí esto resultó fundamental a la hora de recuperar las fuerzas. Necesitaba ese impás para encontrarme a mí misma como persona, como mujer y como madre. Lamerme sola las heridas y dejarlas cicatrizar un poco antes de retomar las riendas de mi vida, con renovada energía.

El día que me reencontré con Alex después de más de un mes de separación fue uno de los más emocionantes de mi vida. El azar quiso que el tren llegara a Málaga un 11 de septiembre –sí, ese 11S en el que estás pensando-, por la mañana. Allí estaban, esperándome en la estación, mis padres y mi hijo. Sólo tuve ojos para mi pequeño. Me acerqué a él despacio, me agaché para estar a su altura y nos quedamos quietos, mirándonos en silencio, inmersos en una sensación indescriptible. Él llevaba un ramillete de flores en la mano. Una humedad contenida, a medio camino entre la alegría y el reproche, brillaba en sus enormes ojazos. Creo que fue ahí cuando tomé conciencia, por primera vez, de mi condición de madre. Hasta ese momento siempre había estado más pendiente del padre que del hijo. En ese preciso instante lo comprendí. Y me hice el firme propósito de no olvidarlo jamás. Lo alcé en volandas y lo estreché entre mis brazos. Él me rodeó con toda la fuerza que sus bracitos le permitieron, sin mediar palabra, mientras yo inundaba su carita de besos. La emoción era demasiado intensa. Y permanecimos así, abrazados, una eternidad... estableciéndose entre nosotros un vínculo indestructible que dura hasta hoy.

Su adicción al juego y mi adicción a él

Marta no tenía ni idea de que David jugaba. Le explicaba mentira tras mentira, como hacía antes conmigo, para justificar el desastre financiero. Estuvo un año entero sin pasarme la pensión alimenticia de Alex. Estaba enfermo, aunque ni él mismo se atreviera a reconocerlo. Llegué a creer que nunca intentaría curarse. Me preocupaba. Intenté mantenerme al margen de su problema pero me dolía verle hundirse más y más. A veces se sentía vulnerable y acudía a mí para contarme asuntos que no podía explicarle a ella. Vendió la furgoneta, el equipo de música, sus discos, la bicicleta de su hermano... A su madre le limpiaba la cartilla a la mínima que se descuidaba. Tomaba dinero *prestado* de cada empresa en la trabajaba y, lógicamente, en cuanto era descubierto lo ponían de patitas en la calle sin finiquito, sin derecho a paro, con una deuda que

saldar y la amenaza de ser denunciado si volvía a aparecer por allí para otra cosa que no fuese pagar lo que debía.

Un día reconoció ante mí que jugaba, pero me pidió que no se lo dijese a nadie. Insistía en que no estaba tan enganchado, que controlaba, que podía dejarlo cuando quisiera. Le costaba cada vez más encontrar un nuevo empleo, le temblaban las manos, las ojeras le llegaban al suelo, se quedó muy delgado. Languidecía por momentos. De vez en cuando merodeaba a mi alrededor, con la esperanza de sacarme algún dinero. Jamás le di. Lo que sí hice fue proporcionarle, una y otra vez, las direcciones y teléfonos de varios centros de atención al ludópata, como Jugadores Anónimos y otros. No soportaba ver así al padre de mi hijo, aunque ya no fuese mi marido. Empecé a darle por perdido. Estaba convencida de que acabaría en la calle, de hecho su hermano quería echarlo de casa, pero su madre no lo permitió. ¡Vendió hasta el anillo de casado! La alianza en cuyo interior estaba grabado mi nombre y la fecha de nuestro desenlace. El juego patológico es una de las peores adicciones que existen. David se ahogaba en un océano de mentiras y traiciones, su barco se sumergía sin remedio, mientras yo contemplaba su naufragio, impotente.

Por mi parte, también navegaba a la deriva, inmersa en mi propio mar de confusión emocional. Cuando ni David ni Alex mencionaban a Marta durante un tiempo, imaginaba que ya no estaban juntos y me sentía muy bien. Después, Alex comentaba un día, de repente, que si Marta esto, que si Marta lo otro. Y yo... me hundía de nuevo. Mi estado de ánimo sufría altibajos en función de si mi ex prosperaba en sus nuevos amoríos o no. Increíble pero cierto.

CUANDO EL EX SE ECHA NOVIA

Para la mujer separada que aún sigue enamorada de su ex –digamos enganchada emocionalmente-, muy a su pesar, resulta duro pensar que éste ya está saliendo con otra y por lo tanto rehaciendo su vida. En estos casos, como ella aún le tiene muy presente y por lo tanto no está preparada para iniciar una nueva relación con otro hombre, sufre por partida doble: por no poder estar con el hombre al que aún ama; y por la evidencia de que no es capaz de rehacer su propia vida, como hace él.

La rabia que siente ella le puede llevar a iniciar una absurda guerra contra su ex y, claro está, contra la supuesta novia de éste. SONSOLES FUENTES habla de ello en su libro *Él está divorciado* y aconseja a las segundas parejas tener un poco de paciencia. En muchos casos, la furia inicial de la ex-mujer de la nueva pareja, le hace cometer alguna que otra estupidez para intentar fastidiarles, pero esto al principio es comprensible. No se la debe juzgar a la ligera, sobre todo cuando la separación es muy reciente. Ella pasa por una primera etapa de rabia, que poco a poco superará. Necesita tiempo para elaborar su duelo. Responder a sus provocaciones puede tener aún peores consecuencias, y si hay hijos de por medio, declararse la guerra puede resultar nefasto para ellos. Con un poco de suerte lo que suele ocurrir es que con el tiempo ella va superando -o al menos aceptando- la situación, y deja en paz a la nueva pareja. Pero en algunos casos, esas ex -con evidentes problemas psicológicos- se empeñan en hacerles la vida imposible, y algunas lo consiguen.

Desde luego, cuando una mujer traicionada decide, contra viento y marea, vengarse de su ex y llevarse por delante a *su rival* puede mostrarse implacable y muy imaginativa. Algunas inventan todo tipo de excusas para intentar obligarle a él a volver con ellas, normalmente utilizando a los hijos como armas. Otras molestan a todas horas con llamadas impertinentes o con ridículos mensajes enviados al móvil de la nueva mujer. Otras se esfuerzan -y muchas casi lo consiguen- en dejar a su ex-marido en la ruina más absoluta.

Pero dejando a un lado los extremos, lo normal y deseable es que todas las partes se comporten civilizadamente asimilando poco a

poco los cambios. La ex-mujer y la nueva mujer no tienen por qué ser amigas si no lo desean -aunque en muchos casos sucede así-, pero intentar ser un poco diplomáticos y no perder las buenas maneras es lo ideal, sobre todo pensando en los niños, que están en medio y sufren.

Mil pasos atrás

Una simple llamada cambió el rumbo de nuestras vidas, aquel sábado por la noche. Era tarde, Alex dormía. La voz de un desconsolado David ocupaba la línea telefónica. Se acabó todo. Se acabó, se acabó... Repetía, como ido. ¿A qué te refieres, David? Pregunté, desconcertada. Ella sabe que juego y que le he mentado durante todo este tiempo. Añadió. Me ha dejado, Susana. No quiere volver a verme. Lo he echado todo a perder, como siempre. Estoy muy mal. Ayúdame, por favor, ¡ayúdame! Te necesito. Quiero curarme. Quiero hacerlo por mi hijo, por mí... esta vez es de verdad. No quiero que Alex se avergüence de su padre. ¡Por favor, ayúdame!

Me quedé de piedra. Su tono de voz me hizo comprender que esta vez había tocado fondo. Le escuché largo y tendido. Una vez más fui la amiga, la psicóloga y la consejera de David. Por enésima vez, le di las señas de esos centros de atención al ludópata que en tantas ocasiones habían caído en saco roto. Estuvimos hablando más de una hora. Una parte de mí estaba preocupada por su desdicha y otra parte se regodeaba. ¡Ella lo había dejado! ¡Ja! ¿Y qué era lo primero que había hecho él? ¡Acudir a mí! ¿Quién sino yo le había sacado siempre las castañas del fuego cuando las cosas se ponían feas...?

David me prometió asistir a uno de esos centros ese mismo lunes. Y cumplió su promesa. Hizo lo que tantas veces deseé que hiciera mientras estuvimos casados: iniciar un tratamiento y tomárselo en serio, sin dejarlo a medias. El centro al que acudió combinaba la terapia de grupo con la individual, constaba de atención psicológica y psiquiátrica, y permitía a sus asistentes pagar las cuotas poco a poco, a medida que volvían a ser solventes.

Que yo sepa, David no volvió a jugar. Es muy posible que la clave del éxito consistiera en descubrir que su caso no era aislado, ni mucho menos. Hablar y compartir sus experiencias con individuos en circunstancias similares a la suya resultó fundamental. Comprobar que no era el

único que había caído en ese agujero negro, le hizo reaccionar. En el grupo podía explicar su historia sin avergonzarse, sin miedo a ser juzgado. Sus miembros se escuchaban unos a otros, se apoyaban, se comprendían. Se amonestaban mutuamente o se felicitaban, según el caso y el día. Tomaban conciencia de su situación y se hacían responsables de sus problemas, comprometiéndose no sólo a no volver a jugar, sino también a saldar sus deudas, hasta el último céntimo. Una persona de su entorno debía hacerles de tutor, porque mientras duraba el proceso inicial del tratamiento no podían manejar ni dinero, ni tarjetas, ni cartillas. Daban cuenta de todos sus gastos mediante recibos firmados.

La evolución de David fue brutal. Ninguno de los tratamientos anteriores funcionó y ese sí, ¿por qué? Porque antes era yo la que lo llevaba casi a rastras. Era yo la que consideraba que necesitaba ayuda. Y así no se puede curar a un adicto, sea cual sea su adicción. Tiene que ser él mismo el que reconozca que tiene un problema, lo acepte, y quiera buscar una solución. Es la única forma.

¿Qué sucedió a partir de ese día? Que mi ex empezó a llamarme día sí, día también, para hablarme de la terapia. Yo quería mantenerme al margen, pero fue imposible. Cada vez que él necesitaba hablar... le escuchaba, era incapaz de no hacerlo. Empezamos a vernos a menudo, y estaba más pendiente de su hijo que nunca. Marta no quería saber nada de él, no quería verlo ni en pintura. David estaba cada vez más presente en mi vida, al mismo tiempo que, sin yo saberlo, intentaba recuperar terreno en su perdida relación con Marta. Por si ella le fallaba, me tenía a mí. Y por si yo le fallaba, la tenía a ella. Cuando venía a casa a buscar a su hijo los sábados por la mañana me pedía que los acompañara a dar un paseo y yo aceptaba. Esto no significa nada, me decía a mí misma, sólo somos amigos y ya está. Sin embargo, al no estar cerrado del todo, mi corazón se reabrió. Volví a sentirme a gusto con él, a considerarle un poco mío, a echarle de menos en su ausencia. Estuvimos juntos en la comida de Navidad en casa de su madre y nos lo pasamos muy bien. Risas, buen humor... como en los viejos tiempos. Y al finalizar el día mi amargura se acentuó. Seguía sola. Comencé a preguntarme por qué no lo intentábamos de nuevo. Y a comentarle a David, como quien no quiere la cosa, que nos merecíamos una segunda oportunidad. Él se mostraba reacio al principio... aunque empezó a ceder. Me advirtió que en el caso hipotético de que volviéramos a ser pareja, debía ser algo muy, muy lento, progresivo, sin presiones, sin agobios... Yo estaba confusa. Ni siquiera tenía claro que deseara que eso pasara. Aun así, me hice ilusiones.

Pero existía ella. Ella nunca dejó de existir.

Me hice un montón de ilusiones y, de repente, David se esfumó. Desapareció igual que había

aparecido. De la noche a la mañana cesaron sus llamadas y sus visitas. Sólo pasaba por casa para recoger a su hijo cuando le tocaba. Y a través del crío, cómo no, supe la noticia. No es que yo le sonsacara, Alex siempre ha sido un charlatán. Sin que nadie se lo pidiera me proporcionaba un informe completo cada vez que regresaba de pasar un fin de semana con su padre. Así me enteré de que David y Marta se habían reconciliado y estaban juntos.

¿Te puedes imaginar cómo me sentí? ¡Como una tremenda estúpida! Otra vez a llorar por él... ¿Cómo ha podido hacerme algo así? Me lamentaba. Pero no nos engañemos, no fue sólo culpa suya. Cuando intenté pedirle explicaciones me respondió que yo sola me había montado mi propia película. Y tenía razón. Aunque... no me negaréis que su actitud se prestaba a confusión. Y no es de extrañar que me diera pie a concebir falsas esperanzas.

Me convertí en *Juana la loca*. Torturaba a Marta enviándole amargos mensajes al móvil... ¡otra vez! Y ella acudía a David llorando, desesperada, sin entender por qué la detestaba tanto. La verdad es que mi yo actual tampoco lo entiende, pero es cierto, la odiaba con todas mis fuerzas. También martirizaba a mi ex. Lo llamaba y le preguntaba por qué, por qué, por qué, por qué... hasta la extenuación. El gran enigma a resolver era qué tenía ella que no tuviera yo... qué tenía ella que no tuviera yo. Le daba vueltas y más vueltas a esa idea en mi cabeza, era mi obsesión, no podía pensar en otra cosa. Me pasaba el día entero preguntándome qué tenía ella que no tuviera yo... En momentos así una comprende por qué las páginas de sucesos están llenas de crímenes pasionales. En momentos así una comprende lo frágil que es la mente. La línea que separa la cordura de la locura es tan fina que a veces casi, casi... se desdibuja.

Tuve que acudir urgentemente a terapia. Y las sugerencias que me hicieron en esa ocasión me desconcertaron: conocer a Marta y consultar a un psiquiatra. Ambas propuestas se estrellaron en mi cara como bofetadas. Y me hicieron reaccionar. Según la terapeuta era posible, por una parte, que necesitara un tratamiento farmacológico para frenar la reverberancia de mis pensamientos obsesivos; y por otra, que conocer a Marta pudiera hacerme comprender lo irracional de mi odio hacia ella. ¿Y privarme de ese placer? Pensé, indignada. ¡No tenía ni la más mínima intención de conocer a *ésa*! En cuanto al tratamiento psiquiátrico decidí no necesitarlo. Tengo que esforzarme en guardar la compostura, resolví.

No fue fácil. Tuve que reiniciar la elaboración del duelo por la separación, empezando desde cero. Di mil pasos atrás. Y resultó más duro aún, si cabe, porque en los últimos tiempos me había aferrado a la frágil esperanza de que ella lo repudiara para siempre... y no sucedió así. Otra vez las lágrimas sin fin, las eternas noches de insomnio, la tristeza y la desesperación. Me sentía como la más tonta de las tontas y, sobre todo, la única tan idiota como para tropezar dos, tres,

tropecientas veces... con la misma piedra. Estaba furiosa, llena de ira. Cada vez que veía a mi ex estallaba en gritos, no lograba contenerme, aunque nuestro hijo estuviera delante. Ahora recuerdo su carita triste, su desconcierto, sus repentinos ataques de llanto injustificado. Era una delicia de niño atrapado en un incomprensible y hostil mundo de adultos enojados. Cuando estaba contento hablaba y hablaba, su verborrea no hallaba fin. Pero cuando su madre chillaba como una loca él la miraba, asustado, sin entender. La histérica era yo. Siempre yo. David jamás levantó la voz.

En una ocasión, tuve la lucidez de percibir que mi niño estaba demasiado callado, pensativo, ensimismado... Cada noche, cuando lo acompañaba a su cama, me sentaba a su lado y él me contaba cómo le había ido el día, después le leía un cuento y se dormía. Desde muy pequeño, Alex ha tenido gran facilidad para expresarse y eso nos ha permitido mantener hasta día de hoy extensos diálogos que son la envidia de muchas madres con hijos adolescentes. Me lo suelta todo. ¡Incluso cosas que preferiría no saber! Pero en fin, esa es otra historia. Qué te pasa, Alex, te noto diferente, le dije. ¿Estás bien? Después de algunos enigmáticos "nadas" y varios poco convincentes "estoy bien" lo soltó:

“Mamá, es que tú siempre le estás regañando a papá. Regañando, regañando, regañando... ¡Es mi papá! No quiero que le regañes. ¡No quiero que le regañes nunca más! Además, dices cosas feas de Marta que no son verdad. Marta es buena. Y guapa. Se porta muy bien conmigo y yo la quiero mucho.”

El comentario no necesita aclaraciones ni añadiduras. Si estás en proceso de separación y tienes hijos toma nota, porque no todos los críos tienen la misma facilidad para expresar lo que sienten, pero aunque no lo expresen, lo sufren igual. O peor, si no son capaces de exteriorizarlo. Mi hijo me dio una gran lección. Y sólo tenía cinco años. ¿Quién educaba a quién...? Decidí poner punto final a la batalla que tenía emprendida contra mi ex y su novia, y comportarme de forma civilizada, sobre todo delante de Alex. Tuve que esforzarme mucho para lograr pasar página, dejando atrás el pasado más reciente y el más lejano. Todo atrás. Pero lo conseguí.

El tiempo pasó y, aunque las heridas se cerraron, tardaron mucho en cicatrizar. De hecho, creo que jamás cicatrizaron por completo. En el momento presente Alex tiene 17 años. Marta y David se casaron y tuvieron un hijo. Mi ex encontró con ella el equilibrio que no logró conmigo.

Consiguió un buen empleo, que le dio la estabilidad laboral y económica que nunca alcanzó mientras estuvimos juntos. Maduró. Y, que yo sepa, no ha tenido recaídas en su vieja adicción, aunque no puedo asegurarlo con certeza. David y yo mantenemos las distancias. No es que estemos enfadados, pero tampoco somos amigos. Desde que Alex se relaciona directamente con él, sin necesitar mi mediación, me mantengo al margen. No conozco personalmente a Marta, pero

si la conociera, una de las primeras cosas que haría sería pedirle perdón por los absurdos mensajes que le enviaba, ahora que comprendo lo irracional de aquel comportamiento. Ella no tiene la culpa de lo que pasó entre mi ex y yo en un pasado ya lejano.

Olvidar a David fue muy difícil para mí. Y creo que no lo logré del todo hasta que, cuatro años después de separarme, conocí al hombre de mi vida, al que me ha enseñado lo que de verdad es el AMOR, con mayúsculas, y que nada tiene que ver con la tremenda dependencia afectiva que tenía hacia mi ex. Era adicta a él. Él era mi droga. Y desengancharme ha sido lo más duro a lo que me he enfrentado en esta vida.

COMPRENDER LA LUDOPATÍA

ABATTAR

**Asociación Bajoaragonesa Turolense de Toxicómanos y Alcohólicos
Rehabilitados**

José Bielsa “El Lindo”

**(Información extraída de su página web con el permiso de la
Dirección del centro)**

CARTILLA DEL LUDÓPATA

El juego patológico es una enfermedad que crea dependencia y adicción, aunque sin existir sustancia. Como en el resto de adicciones, la principal característica es la negación de la existencia del problema por parte de aquellos que lo padecen, e incluso de sus propias familias.

Es una adicción que afecta a los mecanismos de autocontrol o control de los impulsos. Este tipo de trastorno provoca un gran sufrimiento en el que lo padece y en su entorno familiar y social.

Las características del ludópata serían las siguientes:

- Tiene obsesión por jugar y conseguir dinero para seguir jugando.**
- Juega más cantidad de dinero o durante más tiempo del que tenía planeado.**
- Tiene la necesidad de aumentar la frecuencia de la apuesta para conseguir la excitación.**
- Irritabilidad e intranquilidad cuando no puede jugar.**
- Pérdida repetida de dinero en el juego, y regreso al día siguiente para intentar recuperarlo.**
- Sacrifica cualquier obligación familiar, social o laboral, para seguir jugando.**
- Repetidos intentos de dejar de jugar.**

Como cualquier otra adicción cumple los requisitos para tal:

- Tolerancia: el adicto comienza jugando ciertas cantidades y cierto tiempo, y cada vez necesita jugar más a menudo y mayor cantidad de dinero.**
- Dependencia: llega a perder el control de sus conductas y su vida**

gira alrededor del juego.

-Abstinencia: si deja de jugar sufre una serie de síntomas psicológicos (ansiedad, inquietud, irritabilidad...) y físicos (palpitaciones, pérdida de apetito...).

Todo esto tiene unas consecuencias que afectan al entorno individual, familiar, social y laboral:

-El descontrol progresivo y los gastos desmesurados de dinero llevan a graves problemas económicos que influyen directamente en las relaciones entre los miembros de la familia y su modo de vida.

-En el área social, hay un aislamiento y un grave deterioro de las relaciones sociales, debido a las frecuentes mentiras para tratar de encubrir la adicción, la imposibilidad de devolver grandes cantidades de dinero a amigos y familiares, así como el hábito creado de frecuentar círculos relacionados con el juego.

-En el área laboral se da una notable disminución del rendimiento, falta de concentración, absentismo laboral e incluso la pérdida del puesto de trabajo.

-A nivel psicológico, en el adicto se producen una serie de sensaciones asociadas al juego, como pueden ser: sentimientos de culpa, inestabilidad emocional, refugio en la bebida, etc...

Una vez conocida y asumida por el adicto, sólo nos cabe esperar que tome una decisión y sea la de salir del pozo y estar completamente

seguro de que la rehabilitación es posible y que diga lo voy a conseguir, para eso ABATTAR te ayudará a resolver el problema.

Nuestro método no es otro que implicarnos contigo a seguir sin juego, para eso necesitamos que tú y tu entorno colaboréis siguiendo una serie de normas basadas en la experiencia de otros como tú que han conseguido la rehabilitación, ya que ésta no sólo consiste en “dejar de jugar” sino en un cambio total de hábitos y comportamientos.

Los grupos de autoayuda, en principio te demostrarán que no eres el único, viviendo con otros enfermos experiencias y situaciones que te resultarán muy familiares, al haberlas vivido en tus propias carnes, te verás reflejado en ellos, pero también verás que ellos han salido, por lo que la asistencia a las terapias te darán ese empuje para conseguir la rehabilitación, como ellos hicieron.

Pero ¿me curaré?

Imaginemos a un hombre que ve mal y que, a consecuencia de ello, sufre dolores de cabeza y mareos. Un día va al oculista y éste descubre que lo que padece es miopía, le receta unas gafas, el enfermo las empieza a usar y no vuelve a padecer ningún tipo de mareo ni dolores de cabeza, ¿está curado o no? Hombre, si ve bien y está bien sí que está curado (se podría decir) y efectivamente lo está pero hay un detalle y es que tiene que usar gafas porque si no las utiliza se volverá a encontrar mal, por lo tanto ni se ha curado ni se va a curar. Pero si ve bien y se encuentra bien, si se acostumbra a

llevar las gafas hasta el punto de que no le molesten en absoluto ¿qué más da si está curado o no?

Lo mismo ocurre con el ludópata, se cura porque responde física y mentalmente, porque no siente la angustia del juego, porque recupera la relación familiar, la autoestima y todo lo que había perdido. Se ha curado por completo de las complicaciones del juego y vuelve a ser un hombre feliz (ya no le duele la cabeza, ni tiene mareos). Pero por otro lado, el ludópata no se curará nunca, deberá llevar gafas toda la vida, en este caso las gafas serán no volver a jugar nunca. Porque en el caso de que vuelva a jugar, esa adicción volverá a producir las mismas complicaciones de antes, como al miope que se le quitan las gafas, porque la ludopatía no se cura nunca.

El primer paso tiene que ser el deseo consciente de curarse.

El ludópata ha de saber que el único camino es no volver a jugar nunca más.

Y por último, saber que es para siempre, no caigamos en la falsedad de que algún día podremos “jugar como los demás”, porque se encontrará con la desagradable sorpresa y el consiguiente dolor de que sigue siendo igual de ludópata que antes.

Por eso, no hay tiempo para el proceso de rehabilitación. La rehabilitación del adicto dura siempre, ya no necesitaremos medicamentos, pero sí las terapias de grupo, las cuales nos ayudarán a seguir el camino de no jugar más.

El ludópata que deja de jugar nunca es igual que si no hubiera sido

ludópata jamás. Aunque parezca mentira, es mucho mejor, porque es un hombre que ha descendido al infierno, y ha conquistado luego su propio paraíso.

Texto adaptado del Dr. D. Rafael Llopis Paret

CARTILLA DEL FAMILIAR DEL LUDÓPATA

Ideas y consejos para familiares del ludópata

La familia

Desde hace tiempo, en ABATTAR hablamos, además del enfermo ludópata, de la “familia del ludópata”. Este término lo utilizamos teniendo en cuenta la gran influencia de tener un ludópata en la familia, y las consecuencias importantes que produce en el resto de los miembros de la misma.

Al convivir un largo período con el adicto, no se sabe cómo reaccionar ante los continuos cambios de carácter o indiferencia de éste ante las obligaciones familiares o de otra índole, incluso termina por tenerlos la esposa o compañera, sobre todo cuando durante años se ha intentado hacerle ver a ésta que “sólo son imaginaciones tuyas”, “estás loca”, etc. Ella llega a dudar de su propia capacidad, sigue el juego que la enfermedad obliga al ludópata a inventarse y, creyendo que le ayudan, llegan a ser tan víctimas como ellos del juego, porque va minando sus vidas ya que comparten “esa vida” mañana, tarde y noche.

Las relaciones interpersonales entre el ludópata y su pareja se

caracterizan por la clara aparición de una confusión de relaciones, así como de necesidades contrapuestas. Va apareciendo un enjuiciamiento y valoración negativa del individuo adicto, originados por la sucesión de conductas inadecuadas y cambios bruscos en su humor y personalidad, que van desde la apatía y total incomunicación e indiferencia hacia su entorno familiar, hasta manifestaciones de pérdida total de control, llegando en casos extremos a la agresión.

Pueden aparecer celos infundados por parte del ludópata, que dificultan más la relación, desde la comunicación hasta las relaciones sexuales.

La pareja generalmente va caminando hacia la pérdida de valores y estima, se va sembrando el distanciamiento afectivo, el cual se ve reforzado por la actitud de rechazo del cónyuge o compañero/a, que al aumentar las distancias, hace que el acto de sincerarse por parte del ludópata, se vea dificultado.

Pero es cuando la enfermedad aparece crudamente deteriorándolo todo, cuando empezamos a comprender que “algo pasa”, que no es normal pasarse horas y horas fuera de casa, cuando le grite o no le haga caso a los hijos “si los quiere tanto”. Algo empieza a apoderarse de la esposa o compañera del ludópata, y comienza a sentir angustia por algo que ocurre y que no sabe qué es, ni cómo remediarlo, ¿a quién contárselo? ¿Quién me va a entender? ¿Qué pensarán los demás? No te sientes aún la mujer de un enfermo, te sientes únicamente una persona rechazada, frustrada. Todos los complejos de tu propio conflicto personal, acaban por envolverte y succionarte

hasta destruir tu sistema nervioso, y tu vida social, ya que siempre respondes a la misma pregunta: ¿no viene tu...? ¿Dónde está...?

Cuando observas de forma continuada a la persona con la que convives, y haces balance de los momentos buenos y los malos, estos últimos empiezan siempre con la misma palabra: el juego.

Ya estamos seguros, ya lo sabemos, pero ¿qué hago para explicárselo? Intentas decirle que “esto no puede seguir”, que “no llega el dinero a fin de mes”, pero siempre encuentras de una u otra manera un sentimiento de rechazo “¡déjame en paz!”, “¡tonterías tuyas!” y es cuando llegan los enfrentamientos, dependerá entonces del grado de deterioro al que ha llegado cada uno y al que ha llegado la pareja, para que todas estas variables se conviertan en una catástrofe.

Ahora bien, si el ludópata tiene la suerte (nunca mejor dicho) de contar con una esposa/o decidida/o a no abandonarlo y a luchar para que su cónyuge vuelva a ser el de antes, ella/él intentará por todos los medios enterarse de si hay alguna forma de luchar contra esta adicción.

Afortunadamente cada día hay más divulgación sobre el tema, y entre todos, tendríamos que lograr que fuera siempre a más. Una vez informada de que hay centros, donde se logra la rehabilitación de la adicción al juego, no parará hasta lograr que el cónyuge o compañero/a le acompañe a uno de ellos.

Que la esposa busque información ante la menor sospecha de que el juego es un problema para su familia es importantísimo. Con esta

información comenzará a entender la dependencia y será más efectiva a la hora de ayudar y lograr que el enfermo inicie el tratamiento.

ABATTAR Registro Nacional de Asociaciones, Ministerio del Interior Hoja 44686 1ª

Consideraciones sobre la familia y el ludópata

Se da mucho el caso del enfrentamiento entre el cónyuge o compañera/o y la madre del adicto, como: “es que no lo sabe llevar”, “no lo entiende” o al revés “la culpa es de su madre que siempre lo mimó y le quitó la responsabilidad de sus propios actos”.

Con bastante frecuencia, un ludópata, no empieza a cambiar o a dejar de jugar hasta que no ocurre un cambio radical en la actitud y comportamiento de sus allegados. El adicto, para llegar a concienciarse de su problema, generalmente, tiene que tocar fondo, como decimos nosotros, es decir, debe sentir que ya no tiene salida porque los problemas (económicos, familiares...) le han desbordado. Por parte de la familia, actitudes agobiantes de insistir sobre el tema de forma “histérica”, en malos momentos, sin coordinación entre los miembros de la familia, llegan a convertirse para el adicto en el monólogo que “él” escucha, en el mejor de los casos, “como el que oye llover”.

El camino a la ludopatía

En principio, el ludópata no reconoce el problema, y cuando su entorno le plantea este tema, se justifica diciendo que “no es para tanto”. Dado que al principio de la adicción los “conflictos” son ocasionales, tanto el ludópata como sus familiares directos, no comprenden la magnitud del problema que se está gestando.

Usted observa que su familiar juega cada vez más y más a menudo, seguramente, pero usted no sabe que esto se conoce como “aumento de la tolerancia” y que indica que su familiar se está convirtiendo en un adicto al juego.

Además, en esta etapa el ludópata suele justificarse diciendo que “cuando quiera, lo dejo” y lamentablemente esto no es así.

De este modo, el tiempo transcurre y la familia trata de ayudarlo a resolver los problemas que le acarrea su adicción al juego, y no se dan cuenta de que están corriendo a un callejón sin salida, donde quedarán atrapados, porque verán que continúa jugando cada vez más, posiblemente los problemas económicos se hagan cada vez mayores, aquí es cuando usted verá las consecuencias del juego en su familiar, cuando empieza a tener problemas, a cambiar su estado de ánimo, a estar más irritado, a cambiar de amigos, etc.

Surgen problemas en la pareja por el juego, llegando en ocasiones a episodios de violencia verbal, ha tenido que cubrirlo ante deudas injustificadas a familiares o amigos, probablemente también haya tenido que dar explicaciones a sus hijos sobre el comportamiento de su padre/madre, con frecuencia escuchará “esta es la última vez que juego, te lo prometo”, la situación económica de la familia se ha vuelto caótica y, como en gran parte de las adicciones, su familia

tiene que asumir la mayoría –si no todas- las responsabilidades (casa, hijos, economía...), buscando entre sus hijos y sus padres el apoyo necesario para superar los problemas, ahí comienza el aislamiento social del familiar.

Ya el equilibrio familiar se ha roto, ya no se puede acallar más el problema, no se puede vivir así, todo el entorno está afectado emocionalmente por el comportamiento del ludópata, se sufren depresiones, alguno de los hijos suele tener problemas en el colegio o de conducta, etc.

El ludópata se aísla de su propia familia, vive en su mundo. Usted se ha planteado seriamente separarse, tal vez lo haya hecho durante algunos días para probar si cambiaba el comportamiento del adicto, la familia se siente impotente, no sabe cómo solucionarlo, se ha intentado todo y ya no se sabe qué hacer.

Ya estamos en el callejón sin salida. Este es el momento de tomar una decisión, y aunque hay otras como la separación, creemos que la mejor es iniciar un tratamiento de rehabilitación.

El entorno del ludópata

El entorno (esposa, familia, amigos...) tiene que enfrentarse a un adicto que, o bien no reconoce el problema, o se niega a ponerse en tratamiento.

Lo primero que debe hacerse ante esta situación es:

-No cerrar los ojos al problema.

-No tener miedo “al qué dirán”.

-No esperar a que se agrave el problema.

El entorno del ludópata es decisivo para lograr que éste inicie un programa de rehabilitación.

Piense que, en determinados momentos, el ludópata también lo desea y a la par lo teme, sea paciente y ayúdele a madurar esta idea, pero que en ningún momento sienta que el tratamiento es impuesto, sino que, por el contrario, ha sido decisión propia.

Para conseguir que el ludópata inicie un tratamiento, es fundamental que el entorno se comprometa en este objetivo con constancia y tenacidad, será pues la pauta a seguir para logra el propósito, la rehabilitación completa. Hay que tener en cuenta que a partir de aquí reestructurar la vida, reorganizarla para que vuelva a ser como antes o lo más cercano a como era, es tarea de un tiempo, que puede ser de varios meses o años, no se puede pretender que en poco tiempo, días o semanas, todo vuelva a ser como antes de jugar, el entorno, junto con el grupo de autoayuda, es el apoyo que precisa, para superar los momentos difíciles.

Lo que debe hacer la familia

-Usted sabe que la ludopatía es una enfermedad y no un vicio, trate al adicto como un enfermo, no como un vicioso.

-Hagan un frente común ante el reto de la rehabilitación.

- Háganle ver que no es el único, que otros lo han superado.**
- Aborden el tema, pero con tranquilidad.**
- Entienda las conductas del ludópata, son características propias de la adicción.**
- Demuéstrele que le ofrecerán toda la ayuda posible para solucionar el problema.**

Al final del camino, el jugador podrá sentirse como una persona normal, que ha tenido un problema grave, que le ha acarreado mucho sufrimiento, si se aprende de este sufrimiento se puede llevar una vida mejor, este es el objetivo y el fin que el ludópata tiene que tener siempre presente.

Bibliografía

Esta cartilla ha sido adaptada de “Ideas y consejos para familiares de Alcohólicos/as”, elaborada con la experiencia de miembros y técnicos de ABATTAR, y con la aportación de diversas fuentes bibliográficas.

Borrón y cuenta nueva

Estuve más de un año acudiendo a terapia. Y poco a poco, casi sin darme cuenta, empecé a utilizar las herramientas que se me administraban. Lo que más me costó entender y aceptar, por evidente que parezca, es que hay cosas que no dependen de una misma, que una persona no puede controlar todo cuanto sucede a su alrededor, y que podemos modificar nuestro propio comportamiento, sí, pero no el de los demás. Y lo que más me ayudó fue aprender a estar en contacto con mis sentimientos, buenos o malos, en todo momento. A hacerles frente, a aceptarlos, a no negarlos.

LO QUE APRENDÍ EN TERAPIA

Sugerencias de la terapeuta para aprender a vivir sin David o simplemente... para aprender a vivir:

-Si tienes un problema, concéntrate en las posibles soluciones. No pierdas el tiempo buscando las causas que lo provocaron.

-Si hoy no te sientes con fuerzas suficientes para enfrentarte a las dificultades, no pasa nada. Hay momentos en que *los árboles no te dejan ver el bosque*. Deja pasar el tiempo. Mañana será otro día.

-Si hay al menos una posible solución, hay un problema. Si no existe ninguna solución, entonces no estás ante un problema, sino ante una nueva situación a la que debes adaptarte.

-Preocúpate de cómo quieres ser y qué quieres hacer en la vida, tú. No pretendas que los demás sean o actúen de una manera determinada -como a ti te gustaría-, porque eso no depende de ti.

Vive tu vida, no la de los demás.

-En este mundo no hay nada absoluto y definitivo. Todo es cambio, todo es relativo, todo ha de ser flexible.

-Lo que para una persona es bueno, para otra puede ser malo.

-Continúa haciendo todo aquello que te funciona y que te hace sentir bien, a cualquier nivel. Deja de lado todo aquello que no funciona y te hace sentir mal.

-Recuerda que: no es sólo lo que te hacen, sino también lo que tú permites que te hagan.

-Tú no puedes controlar que alguien haga o no algo, pero sí que te involucre a ti.

-El hecho de haberte separado no necesariamente implica que no estuvieras enamorada de tu marido. Él debe tener una serie de cualidades. Pero su reiterado comportamiento inaceptable hace que necesites distanciarte de él para que sus actuaciones no perjudiquen ni a tu hijo ni a ti.

-Debido a que tienes una gran capacidad de observación te has atrevido a ver lo que realmente estaba pasando, y has sabido protegerte y ayudarte a ti misma.

-Sigues enamorada de él y al ver lo que hace sientes desesperación, frustración e indefensión, entre otros sentimientos negativos. Le quieres pero no puedes ayudarlo. Te duele ver cómo se está autodestruyendo, metiéndose en un callejón sin salida.

-El verdadero amor significa crecimiento del uno hacia el otro, no

destrucción.

-Sientes rabia y frustración por no poder seguir teniendo aquella relación de pareja tan bonita que había entre ambos. No puedes entender que él no pueda controlarse para no estropear algo tan precioso. Tampoco puedes asimilar que no sepa valorar todo lo que haces por él. Todo ello te produce un gran dolor, porque en el fondo de tu ser esperas, y más que esperar deseas que algún día todo vuelva a ser como antes. Constantemente te estás preguntando algo así como: si fue, por qué no puede volver a ser algún día –pese a todas las evidencias en contra-.

-Cuando estés con David intenta hacer algo diferente a lo que vienes haciendo hasta ahora y que te funcione para obtener los resultados que deseas: en este caso, tener como mínimo una buena relación con él. Observa entonces qué es lo que pasa. Por ejemplo, en lugar de recriminarle sé empática. En vez de querer cambiarle constantemente, límitate a aceptarle tal y como es. En vez de querer asumir siempre la responsabilidad de su vida, de sus problemas, deja que él mismo los solucione. O que te pida él ayuda para resolver sus problemas -después tú podrás delimitar si te corresponde darle una ayuda; tú decides si quieres o no sacarle las castañas del fuego-.

-Potencia tus cualidades, lo demás viene por sí solo.

-Cada uno se tiene que resolver sus propios problemas. Es como un examen, solamente la persona interesada se puede presentar, tú no lo puedes hacer por ella, y aunque lo hicieras no le harías ningún favor.

-No pienses en equivocaciones sino en decisiones que has tomado. Nunca se sabe si son buenas o malas hasta que no se ha visto el resultado. El resultado servirá en todo caso para cambiar el rumbo.

-¿Realmente estás enamorada de David o de una imagen que tienes formada de él a la cual pretendes que se ajuste, forzándole? ¿Hasta qué punto piensas que este hecho no ha influido, entre otras muchas razones, para que David se alejara cada vez más de ti? ¿Ha huido porque se ha sentido desposeído de su personalidad, de su esencia, de su manera de ser, de reaccionar, de actuar?

-Recuerda que tú decides cómo quieres vivir en general, y en particular respecto a David. Puedes pasarte la vida entera suspirando por él, lamentándote de lo que podría haber sido y no fue, sintiéndote víctima porque sale con otra mujer... o bien conservar un buen recuerdo, algo que forma parte del pasado y quedó atrás. Y continuar adelante sin él. Depende de ti.

-La sinceridad no equivale a decir todo lo que piensas sino a no decir lo que no piensas.

-Reflexiona acerca de si quieres continuar con David porque estás enamorada de él o si lo necesitas a modo de dependencia psicológica, como si fuera una droga.

-Plantéate si realmente le quieres o lo consideras como una posesión.

-Aprende el arte de retener con la mano abierta. Si quieres a alguien déjale libre. Si está contigo será porque quiere y porque te quiere, no porque se sienta obligado.

-Aunque una persona anhele estar contigo puede suceder que, al percibirlo como una obligación, se aleje en lugar de acercarse.

-De una relación negativa sólo recibirás cosas negativas. De ti depende si quieres continuar al lado de alguien que no te aporta nada positivo o cambiar de relación.

-Basas mucho tu felicidad en David. Pero no debes buscarla en él, ni en nadie. Sólo en ti. No depende de otras personas ni de las circunstancias. La felicidad es un estado interior.

-La felicidad es algo que está en el presente, no que viene en el futuro.

-La felicidad depende de nuestra actitud mental.

-La felicidad no proviene de los bienes materiales.

-La felicidad consiste en valorar lo que tienes. No lo que quieres y no tienes.

-La felicidad implica un esfuerzo diario y constante, a nivel de crecimiento personal.

-Debes aprender a aceptar a las personas tal y como son. Eso no significa tener que aguantarlo todo.

-No puedes imponer tu sistema de valores a los demás.

-En lugar de lamentarte por tus carencias, alégrate de lo que tienes y lucha por lo que quieres conseguir.

-Deja toda actitud pasiva y negativa, y ponte en actitud activa y positiva, para conseguir tus metas. Piensa en los posibles obstáculos

para poder solucionarlos. Deja de quejarte y ponte en acción.

-Es normal que de vez en cuando las cosas salgan mal. Eso nos sirve para corregir futuros comportamientos.

-Tienes que permitirte ser un poco imperfecta. La imperfección forma parte de la vida. Cuando te permitas ser imperfecta, empezarás a ser más perfecta. Los errores sirven para aprender de ellos.

-Si quieres mantener una buena relación con David, al menos como amigo y como padre de tu hijo, no le machaques cada vez que lo veas, sacando a relucir las mismas cosas una y otra vez. Si haces esto es normal que él no quiera estar contigo y se sienta agobiado.

-Recuerda que ya no es tu pareja. Es algo que debes respetar.

-Los problemas de David son suyos, no tuyos. Cada cual debe resolver sus propios asuntos.

-Recuerda que la mujer que está con David no te amarga la vida. Te la amargas tú misma, al no aceptar una situación que no puedes cambiar.

-Dejarás de sentirte furiosa cuando aceptes que: David no quiere estar contigo; David está saliendo con otra mujer; la mujer que sale con David trata bien a tu hijo y, por lo tanto, el niño se siente a gusto con ella.

-Cuando empieces a vivir tu vida en vez de hacer responsable a David de tu felicidad, entonces y sólo entonces dejarás de sentirte infeliz.

-Cuando dejes de forzar las circunstancias y a las personas, te sentirás bien.

-Cuando aceptes tu destino y empieces a construirte una vida propia, serás feliz.

-Cuando dejes de depender emocionalmente de David y de obligarle a que te colme de felicidad, te sentirás en paz. Recuerda que tu felicidad no depende de David, sino de ti misma.

-Deberías hacer las cosas porque las quieres hacer, porque te encuentras a gusto haciéndolas. No porque las tienes que hacer. No porque creas que eso es lo que los demás esperan que hagas.

-Vive tu propia vida por y para ti misma. No por y para los demás.

Estos valiosos conocimientos no fueron lo único que adquirí durante el proceso de terapia. También gané confianza en mí misma y me atreví a reconocer algo que, en el fondo, siempre había sabido: que mi verdadera vocación es la escritura. La terapeuta se percató enseguida de que me afanaba en plasmarlo todo por escrito y a la vez se daba cuenta de que debía desviar mi atención hacia otra cosa que no fuera David. ¿Qué es lo que más te gusta hacer, Susana? Me preguntó de repente. Escribir, respondí sin pensarlo. Lo hago casi de forma compulsiva, desde que era una niña. Si tanto te gusta escribir ¿por qué no escribes un libro? ¿Un libro...? Contesté, sorprendida. Escribes muy bien, he podido comprobarlo. ¿Un libro sobre qué? Sobre lo que te está pasando. Tu experiencia puede ayudar a otras personas que atraviesen circunstancias similares. A pesar del desconcierto inicial, la idea se acomodó en mi cabeza y, al cabo de un tiempo, la puse en práctica.

Ser madre separada

No es fácil encontrar el equilibrio. Resulta muy duro verte de repente sola y con un hijo tan pequeño. Cuando David y yo decidimos separarnos definitivamente, Alex iba al parvulario, tenía

tres años. Hablé con su tutora para que lo observara, por si cambiaba su comportamiento, pero él siguió tan tranquilo, evolucionando como cualquier otro niño de su edad. Los primeros días, tras la separación, preguntaba mucho por su padre. Le parecía raro que no se quedara a dormir y yo le expliqué que a partir de ese momento papá se iba a quedar todos los días en casa de la abuela Luisa, para hacerle compañía. David venía a menudo a verle, y los sábados se lo llevaba por la mañana y me lo traía por la noche. Deberíamos haberle dicho la verdad a nuestro hijo, pero ni siquiera nosotros nos la creíamos del todo.

No puedo negar que sí que hubo ligeros y esporádicos cambios en la conducta de Alex, pero creo que se debían más al hecho de percibir a su madre triste y llorosa la mayor parte del tiempo, que a la separación en sí. Era un chiquillo muy sensible, a la mínima que se le regañaba estallaba en un desconsolado y exagerado llanto. Los niños captan al vuelo el estado de ánimo de los adultos, pero muy en especial el de su madre. Yo me esforzaba en estar alegre con él, pero me costaba horrores disimular mi verdadero estado de ánimo. Cada dos por tres me venía abajo, estuviera o no Alex delante. Esa criatura me ha visto llorar cientos de veces. No era de extrañar que estuviéramos dándonos juntos un baño, chapoteando alegremente en el agua, y de repente me quedara con la mirada perdida en un incierto más allá y las lágrimas inundaran mis mejillas. La sonrisa de Alex se esfumaba de inmediato. Soltaba todos sus muñequitos en la bañera y me zarandeaba con sus diminutas manos, como para obligarme a regresar. Mamá, ¿por qué lloras? ¿Echas de menos a papá? Decía, mirándome fijamente, con esos preciosos y enormes ojazos suyos, abiertos como platos. Y yo, con un tremendo nudo en la garganta y sin poder articular palabra, asentía con la cabeza. La mayoría de las veces, no me apetecía jugar. Ni cantar, ni reír... ni todas esas cosas que a los críos les encantan y tanto necesitan.

Cuando te acabas de separar estás perdida, sin rumbo, no sabes qué hacer con tu vida... Nada te ilusiona. Apenas puedes cuidar de ti misma y atender a tu hijo, que es casi un bebé, se te hace una montaña. Recuerdo mi propia tristeza reflejada en sus ojos. Y aquellos desconcertantes sábados en los que, de repente, David y yo decidíamos ir juntos, los tres, a pasear. Alex se ponía como loco de contento. Y al final del día, otra vez a llorar y a preguntar por qué no se quedaba papá a vivir con nosotros para siempre. Una y otra vez me preguntaba por qué nos habíamos enfadado, por qué se había ido papá. Por qué, por qué y por qué... Yo intentaba explicárselo ciñéndome todo lo posible a la realidad, aunque omitiendo los detalles no convenientes para su edad. Si estás pasando por algo similar te recomiendo que le digas claramente a tu hijo que su padre (o madre) y tú ya no estáis casados, que habéis decidido vivir separados porque no os lleváis bien. Las verdades a medias son incluso peor que las mentiras piadosas. Los niños tienen una especie de radar capaz de captar todo aquello que tratamos de ocultarles y su imaginación se puede disparar

hasta límites insospechados.

En ausencia de su padre, Alex tomó por costumbre colarse en mi cama todas las noches. Hacia las dos o las tres de la madrugada se levantaba sigilosamente, se dirigía a mi dormitorio y se camuflaba entre mis sábanas. Él creía que yo no me daba cuenta, porque me hacía la dormida, pero lo cierto es que tener su cuerpecillo al lado me reconfortaba. Transcurrió el tiempo y eso se convirtió en un hábito que me sentía incapaz de romper. Cuando conocí a mi segundo marido, Alex tenía siete años y en cuanto empecé a darme cuenta de que lo nuestro iba en serio comprendí que si el chaval no se acostumbraba a dormir en su cuarto íbamos a tener un problema. Por suerte, no teníamos prisa. Estuvimos dos años saliendo juntos antes de iniciar la convivencia y tuve tiempo de sobra para lograr la postergada hazaña. Lo solucioné en una sola noche que pasamos casi entera en vela. Cada vez que Alex venía a mi habitación yo lo acompañaba de nuevo a la suya, y así una y otra vez, hasta que él acabó llorando a moco tendido, sin entender nada, y yo sintiéndome la madre más cruel del mundo mientras intentaba explicarle que ya era mayor y debía acostumbrarse a dormir solo, en su cama. Me quedé con él hasta que se calmó. Después, resignado, me rodeó con sus brazos. Te quiero mucho, mamá. Exclamó, agotado. Yo también a ti, hijo, más que a nadie, ¿entiendes? Y se durmió entre gemidos desconsolados, abrazado a su Tigger de peluche. Y a mí se me rompió el corazón en mil pedazos.

Qué duda cabe que lo mejor para cualquier criatura es crecer junto a su padre y a su madre, recibiendo toneladas de amor y siendo testigo del amor que se profesan ellos entre sí, como pareja. Eso sería lo ideal. Pero este mundo no es perfecto y los adultos tomamos decisiones, unas acertadas, otras no tanto. Y en medio están los niños, sufriendo las consecuencias, sin comerlo ni beberlo.

Durante años tuve que trabajar doble jornada para salir adelante, saldar mis deudas y pagar la hipoteca. Alex pasaba la mayor parte del día con sus abuelos y su tata, es decir mi hermana, que prácticamente era su segunda madre, por no decir la primera. Después inicié una nueva vida en pareja y con dos sueldos la situación mejoró. Alex tenía nueve años cuando, por primera vez, empecé a tener las tardes libres y a ir a recogerlo al colegio. Siempre he estado pendiente de mi hijo, incluso en las épocas en las que le veía a duras penas un rato por la mañana y un rato por la noche. Y he procurado compensar con calidad la falta de cantidad. Muy pocas noches se fue a dormir sin que su madre le leyera un cuento o dos. No me daba tiempo a regañarle o enfadarme con él, eso sí que es verdad. Creo que en el fondo, Alex tenía tan idealizada a su madre como la madre su hijo. Lo mimaba en exceso. Lo confieso. Mea culpa.

Las consecuencias de esa sobredosis de mimos combinada con las misteriosas incógnitas entorno

a la separación de sus progenitores y en concreto a la figura de su padre, al que también tenía idealizado, se manifestaron en un furioso Alex de trece años que pretendía que le concediéramos todos y cada uno de sus caprichos a base de gritos, portazos, patadas a los muebles, puñetazos a los interruptores de la luz y mandos de la tele volando por los aires hasta estrellarse y hacerse añicos. Acabamos en un CESMIJ (Centro de Salud Mental Infantil y Juvenil). Y lo primero que me recomendó la psicóloga fue que le explicara a mi hijo de una vez por todas por qué su padre y yo nos separamos, ya tenía edad de sobra para entenderlo. Seguí su consejo y le conté a Alex todo lo que sucedió entre David y yo, sin omitir detalle alguno. Fue doloroso pero necesario ver cómo su padre caía del pedestal en el que lo tenía. Por otra parte, entre mi pareja y yo logramos pararle los pies a sus arrebatos de violencia. Fueron dos años complicados, hasta que cumplió los quince. Pero milagrosamente, al resolverse los enigmas, su ira empezó a calmarse.

Sé que no soy una madre perfecta y acarreo una pesada mochila cargada de sentimientos de culpa sobre mi espalda. Aun así, me consta que entre mi hijo y yo hay un vínculo especial y atípico. Todavía hoy, los fines de semana, que es cuando estamos más relajados, lo primero que hace en cuanto se levanta es buscarme para hablar, como cuando era pequeño. Cuando regresa de estar con sus amigos también. Así puedo valorar qué hace, dónde va, con quién, cuáles son sus inquietudes y preferencias... En cuanto detecto algo inconveniente se lo hago ver y si alguien de su grupo no me gusta se lo digo de una forma clara y directa. Él valora mi opinión y confía en mi criterio. Mi herramienta para educar es la palabra y el ejemplo. Ese es mi método. Y si de algo estoy segura es que reprimir, prohibir y coartar no es educar. Aunque conceder todos los caprichos tampoco. La mayoría de adolescentes se debaten entre elegir lo que de verdad les gusta o lo que les permitirá recibir la aprobación de los demás. Viven en un eterno conflicto interno. Y no son pocos los que acaban cediendo a los deseos de los padres estudiando tal carrera o tal otra para tenerles contentos, pero no por vocación. Eso a Alex no le va a pasar, desde luego, porque sabe que en el seno de su hogar se le acepta tal y como es. Y no teme ser él mismo.

CÓMO AFECTA LA SEPARACIÓN A LOS HIJOS

Según explica LUCIANO MONTERO, psicólogo, en su libro *La aventura de crecer*, es más probable que presenten problemas de conducta los hijos de familias completas, pero conflictivas, que los

hijos de familias de un solo progenitor pero libres de conflicto.

Que la separación de los padres afecta a los hijos es cierto, sí, pero de ahí a afirmar que todos los hijos de padres separados sean conflictivos o acaben siendo unos adolescentes problemáticos, hay un buen trecho. Es tarea de los padres hablar claro con los hijos y explicarles, en términos que puedan comprender, cual es la situación. Y estar prevenidos sobre cuáles pueden ser los efectos más visibles, tras la separación: puede aparecer irritabilidad, agresividad y afán destructivo, llanto frecuente, tristeza, mojar la cama, problemas de sueño, miedos, inadaptación escolar, aumento de la necesidad de contacto físico, confusión, dudas... Y sobre todo, miedo al abandono -lo manifieste o no-. Hay que explicarles que los padres van a seguir queriéndolo y cuidándolo, cada uno por separado, aclararles que la separación es entre los padres, pero que nadie se separa de él. Hay que hacerles comprender que ellos no son culpables de nada. Y debemos ser firmes al hacerles saber que la separación es definitiva. Cuanto antes lo acepten, antes lo superarán, ya que es frecuente que los niños fantaseen sobre la posible reconciliación de los padres y esto no les ayuda, precisamente. No hay por qué reprimir los sentimientos. Los niños -tanto como los adultos- pueden necesitar expresar su rabia y su tristeza, no hay por qué tragarse el dolor. Nosotros, los adultos, tampoco debemos ocultarles que la separación supone un mal trago y que no nos sentimos muy felices en ese momento. Enseñarles a expresar sus emociones, según Montero, les prepara para la vida.

También SONSOLES FUENTES en su libro *Soy madre, trabajo y me*

***siento culpable*, habla de las madres que educan solas y opina que es mucho más perjudicial para un niño crecer en una familia disfuncional, entre constantes gritos y peleas, que en una sana familia monoparental. Muchos estudios han pretendido demostrar que la desaparición de la figura paterna tiene como consecuencia el fracaso escolar, la violencia juvenil, etc... Pero evidentemente esa es una visión demasiado simplista para tan complejo problema. Cuando lo cierto, según Sonsoles -y estoy de acuerdo- es que, en la mayoría de los casos, los hijos de padres separados -que por regla general viven con la madre-, maduran antes, tienen un alto sentido de la responsabilidad y suelen crecer como individuos autónomos, autosuficientes. El hecho de preparar su mochila cada quince días para *viajar* a su otro hogar les hace sentirse independientes, mayores. Saben adaptarse a las distintas normas con facilidad -las normas de la casa de papá son diferentes pero tan respetables como las de la casa de mamá, y viceversa-. Se han visto obligados a adaptarse a unas circunstancias que les han llevado a crecer y evolucionar más y mejor que otros niños de su edad.**

Ser hija separada

Esto también tiene sus complicaciones, no te creas. Para unos padres anticuados, y de ideas tradicionales, tener una hija separada es algo así como una mancha que deshonra el apellido. Y no resulta fácil cuando esa mancha eres tú. Soy consciente de que mis padres también sufrieron lo suyo con mi historia. Pero pasan los años, lo superas, conoces a alguien, vuelves a ser feliz... y ellos siguen igual. Dándole vueltas a lo mismo una y otra vez. Tú casi ni te acuerdas de que estuviste casada y tu madre venga a hurgar en la herida. ¡Qué mala suerte has tenido en la vida,

hija mía! ¡Todo te tiene que pasar a ti! ¿Tienes idea de lo que eso desmoraliza...? ¡La madre de *Bridget Jones* al lado de la mía es la empatía personificada! Tengo amigas que pasaron por lo mismo. No se atrevían ni a ir a comer a casa de sus padres un domingo, temiendo que se les atragantara la paella cuando saliera a relucir una vez más el monotema. Para ellos no hay fecha de caducidad. Da igual que hayan pasado diez meses o diez años. Ni perdonan ni olvidan.

Tampoco les parece bien que su hija separada entre y salga como si estuviera soltera, eso puede considerarse mal visto o dar la imagen de vida desordenada. Y no digamos si intentas colocarles al nieto para salir. Lo mejor, para no dar explicaciones, es aprovechar los fines de semana que el niño está con su padre. Eso hacía yo, en la mayoría de ocasiones. Tengo una amiga que a sus treinta y seis años, separada, con dos hijos cuyo ex no se llevaba nunca, si le pedía a sus padres que se quedaran con los niños, para ir a trabajar, lo hacían gustosos, pero para salir a divertirse o para asistir a sus clases de bailes de salón... no tanto. ¿Qué se suponía? ¿Que su vida como mujer había finalizado...? Resultaba irónico que después de todo le salieran con que a ver si se buscaba un novio... ¡Encima!

A mí también me cayó alguna que otra reprimenda si les pedía, a mis padres o a mi hermana, que se quedaran con Alex para hacer algo que no fuese ir a trabajar. Reproches que, como es lógico, lograban que me sintiera culpable. Sólo con el transcurso de los años he comprendido que no era justo, y que esa culpabilidad no tenía razón de ser. Porque soy madre, sí, pero también mujer y persona. De vez en cuando necesitaba salir sin el niño, airearme, divertirme... y volver a enamorarme.

Tuve la sensación, a menudo, de que mis padres estaban más cómodos y dispuestos a apoyarme en todo mientras lo pasaba mal. Cuando empecé a levantar cabeza se sintieron desconcertados. Un día, de repente, vuelves a sonreír, a sentir deseos de vivir la vida intensamente, de recuperar el tiempo perdido... y tus tradicionales padres se quedan perplejos, y no entienden nada. ¡Ellos que habían planeado seguir consolándote y compadeciéndote hasta el fin de sus días...! ¿Y ahora qué?

La ex familia política

¿Por qué razón cuando una pareja se rompe se pierde el contacto con los padres, hermanos y otros familiares del ex? Esto es bastante frecuente. Yo comprendo que en algunos casos, si ocurren cosas muy graves entre los cónyuges, es normal que los familiares se pongan cada uno en el bando que les corresponde. Pero la verdad es que esas absurdas guerras cuando hay niños de por medio resultan bastante penosas.

A veces los ex-cónyuges, sumidos en su propia rabia y rencor contra el otro impiden que los hijos sigan manteniendo el contacto con los que siguen siendo sus tíos, abuelos, primos, etc. Yo a esto no le veo mucho sentido. Después de separarme, durante las vacaciones de verano, llevé a mi hijo a visitar a varios tíos que mi ex tiene en Marbella. Nos recibieron con los brazos abiertos y se alegraron de que hubiera dado ese paso, pese a las circunstancias. Pero antes de ir, cuando les comuniqué a mis padres esta decisión se quedaron atónitos. No lo comprendían. Me costó horrores hacerles entender que a esas personas les unen lazos sanguíneos con mi hijo, y a parte siempre me han tenido un sincero aprecio. Lo mismo que mi exsuegra, con la que mantengo una amistosa y excelente relación y ella no se cansa de decirme que siempre me considerará una hija.

Por parte de mis padres, la cosa cambia. Ellos no quisieron saber nada más de David y nunca le perdonaron. Yo soy de la opinión de que perdonar es importante para pasar página, seguir adelante y sentirse en paz con una misma y con los demás. El odio y el rencor sólo pueden engendrar más odio y rencor, amargura, infelicidad... El que perdona se libera de un enorme peso. Pero... allá ellos.

Todo hijo de padres separados tiene derecho a seguir en contacto con su familia paterna y mantener el vínculo. Por mi parte, no seré yo la que se lo impida al mío.

¿Qué pasa con el sexo tras la separación?

Está científicamente demostrado que tener una actividad sexual sana y satisfactoria te aporta una mayor calidad de vida. Y me temo que cuando en una pareja que se está yendo al traste, el sexo sigue funcionando, eso puede crear la falsa ilusión de que no está todo perdido, contribuyendo a alargar el sufrimiento de una relación agonizante.

Cuando me separé, me dediqué a leer y releer infinidad de libros de autoayuda relacionados con el mundo de la pareja, las rupturas sentimentales y los diferentes obstáculos a los que se enfrenta la persona que se separa, a la hora de rehacer su vida. Y me sorprendió que el tema sexual no apareciera por ninguna parte. ¿Acaso carece de importancia que tu vida sexual quede sesgada de la noche a la mañana? No te mueres por no practicar sexo, es evidente, pero lo echas de menos. No quiero caer en el manido error de generalizar, pero tengo motivos para sospechar que suelen ser los hombres separados los que más prisa se dan en buscar y encontrar una nueva pareja sexual. Y salvo honrosas excepciones, me atrevería a afirmar que las mujeres somos más exigentes y selectivas. No nos vamos a la cama con el primero que se cruza en nuestro camino, por regla general. Sin embargo, eso no significa que no tengamos deseos sexuales.

Si estás habituada a tener sexo de tarde en tarde, vale. Pero si estás acostumbrada a mantener una vida sexual rica y activa, privarte de ella también te pone de mal humor. No son pocas las parejas que, después de separarse, siguen manteniendo relaciones esporádicas hasta que uno de los dos encuentra una nueva pareja. Y no me negarás que no es lo mismo tener sexo con un desconocido... que con alguien que ha recorrido palmo a palmo cada centímetro de tu piel y viceversa.

Mi ex y yo éramos bastante inexpertos en ese terreno cuando nos conocimos, y con el paso de los años llegamos a tener una bastante buena compenetración sexual. No obstante, ahora que han transcurrido tantos años y vuelvo a estar casada, pero con otro hombre, puedo asegurarte que el sexo se renueva en cada relación. Y por mucho que creyeras que ya lo sabías todo sigues aprendiendo, descubriendo, disfrutando... Cuando estaba recién separada me subía por las paredes. Atravesé una etapa un tanto promiscua en la que se diría que el objetivo central de mi vida era ligar. Luego me calmé y comprendí que necesitaba aprender a estar sola. Probé el sexo

sin amor y no me gustó. Aunque me sintiera atraída por el individuo de turno, después me sentía vacía. Así es que me propuse apegarme con el celibato impuesto por las circunstancias hasta que volviera a enamorarme. Lo cumplí. Estuve dos años enteros sin practicar sexo y... ¿sabes? No te mueres. Un día conocí al que hoy es mi marido y me enamoré de él como una chiquilla de quince años. Entonces el deseo, que permanecía aletargado y contenido, se despertó con renovada energía, manifestándose como una maravillosa explosión. Y es con él con quien he alcanzado la madurez y plenitud sexual que creía tener con David.

Mujer separada busca pareja

Tengo buenas razones para creer y afirmar que a las féminas nos cuesta más que a los varones encontrar pareja tras un divorcio. ¿Por qué será? Se me ocurren varios factores con los que estarás de acuerdo si eres separada, mujer y madre. Para empezar, nosotras estamos más atadas. Con los niños a nuestro cargo todo el tiempo excepto un par de fines de semana al mes... ¿quién tiene tiempo para buscar novio? La mayoría de hombres –no todos- salen por piernas en cuanto ven que hay polluelos en el nido.

Por otra parte, la mujer suele ser, salvo excepciones, la que queda más afectada tras la separación. Tardamos más tiempo en superar el divorcio emocional y estamos tan escarmentadas que desconfiamos de todo el mundo.

Tras la ruptura, el hombre recupera su libertad de soltero. Por lo general él vuelve a casa de su mamá, mientras que ella solita tiene que sacarse las castañas del fuego y salir adelante con sus hijos, su casa, su vida profesional y sus dilemas internos. El hombre vuelve a arreglarse y a salir de ligue mientras la mujer tiene demasiadas cosas en la cabeza como para pensar en esas pamplinas. Pero pasa el tiempo. Y tarde o temprano la mujer separada termina de resolver los conflictos a los que ha tenido que enfrentarse, tanto internos como externos, vuelve a sentir deseos de estar con alguien, conocer un hombre y plantearse la posibilidad de iniciar una nueva relación. Lo que ocurre entonces es que ya se ha acostumbrado a su nueva vida, sola, y le pone pegas a todo.

Mientras que los hombres separados suelen tener nueva pareja al cabo de pocos meses, las mujeres tardan dos o tres años, como mínimo, en rehacer su vida a nivel sentimental. Aun así, van con pies de plomo. Y no son pocas las que inician una relación de las de tú en tu casa y yo en la mía y prolongan esta situación durante años o de forma indefinida. No se lanzan a una relación de buenas a primeras. En mi caso y como ya os he contado, tuve que ponerme freno y decir ¡basta!

Quería encontrar una nueva pareja pero también necesitaba tiempo para curarme las heridas y dejar que sanaran. No obstante, estaba abierta al amor. Hay mujeres que lamentan no tener pareja pero en el fondo, están cerradas, aunque no se den cuenta. Tienen un tremendo miedo a comprometerse y a equivocarse. Yo sabía que necesitaba darme tiempo pero jamás dejé de creer en el amor y tenía claro lo que quería. Anhelaba un compañero, un igual. Alguien que quisiera recorrer a mi lado el camino de la vida, sin pisotear mi terreno. Sin dejar de ser él. Sin que yo tuviese que dejar de ser yo. Un hombre que quisiera una compañera, no una madre. Que defendiera su espacio y respetara el mío. Que supiera estar a las duras y a las maduras. Que me abrazara por las noches después de la larga y dura jornada. Que me mimara y se dejara mimar. Que tuviera sus propios proyectos y apoyara los míos. Que me mirara directamente a los ojos, sin miedo, sin desviar la mirada como un niño asustadizo. Una mirada directa, firme y honesta que eliminara todo atisbo de duda en mi corazón sobre su amor por mí. Que... Que... (que vale ya, pesada, ya hemos captado la idea...).

Ni más ni menos. Eso anhelaba. ¿Y sabes qué? Lo encontré. Y sin buscarlo. El propio destino hizo que se cruzaran nuestros caminos.

Aprender a disfrutar en soledad

Si estás acostumbrada a vivir en pareja, eso te da una confortable seguridad y estabilidad que inevitablemente pierdes, cuando te separas. Te quedas descolocada, no sabes ocupar el lugar que te corresponde porque desconoces cual es. En ese inevitable período de transición y adaptación a tu nueva vida te sientes como un animal enjaulado. Y no tienes escapatoria, porque tú eres tanto la prisión como el preso. Hagas lo que hagas, nada te hace sentir mejor. Vayas donde vayas el dolor te acompaña a todas partes. La rabia y la desesperación se abren paso en tu mente de forma inevitable, anulando todo vestigio de cordura. O por lo menos así me sentía yo. Y aunque una angustiada sensación de soledad se apodera de ti, estoy convencida de que encontrar pareja, en un momento así, no es la mejor solución, aunque pueda parecerlo.

Cuando llevas muchos años con alguien y esa relación se rompe, por el motivo que sea, es fácil caer en el error de querer conocer enseguida a otra persona que le reemplace. Yo también pensaba así. Cuando conocí a Iván deseaba con fervor enamorarme de él y que de forma milagrosa David desapareciera de mi corazón y de mi mente para siempre. Pero no funciona así. No podemos decidir de quién debemos enamorarnos y cuándo. Comprendí que no era eso lo que necesitaba, sino aprender a estar sola conmigo misma, reencontrarme y aceptarme tal y como soy. Intenté ser coherente con mis propios principios y parece que lo conseguí.

A nivel profesional, en mis dos primeros años de separada alcancé más logros que en toda una década de relación con el hombre que fue mi obsesión. Empecé a ejercer la Psicología por primera vez; hice un curso de Psicofarmacología; realicé un Máster en Psicología del Tráfico y Seguridad Vial; asistí a un curso de Terapia Sistémica Breve; y escribí este libro que hoy, diez años después, me he atrevido a revisar o mejor dicho a reescribir. Sí, en efecto, descubrí que había vida más allá de David.

Reflexiones a modo de conclusión

David y yo estuvimos juntos toda una década, entre noviazgo y matrimonio, y si alguna vez hubo verdadero amor, debió de ser muy al principio de la relación. Sin embargo, ese sentimiento puro empezó a deteriorarse mucho antes de que lo nuestro desembocara en divorcio, no nos engañemos. La nuestra era una compleja relación de codependencia. Él era inestable e inmaduro. Y yo de lo más responsable y sensata, aunque también romántica, soñadora y con tendencia a adornar la realidad. Yo guiaba, protegía, defendía, justificaba... y tiraba del carro con una entereza muy digna. David se dejaba llevar. Mi empeño logró mantener la ilusión externa de que nuestro matrimonio funcionaba, durante los primeros años. Pero estábamos muy lejos de ser la pareja perfecta que aparentábamos. Yo no respetaba los deseos de David. No me daba cuenta. Imponía mis ideas, mis gustos, mis decisiones. Y como él decía que sí sin rechistar estaba convencida de que nos compenetrábamos en todo. En nuestra forma de comunicarnos yo era dominante y él sumiso. A David no le gustaba enfadarse. Jamás levantaba el tono de voz. Si discutíamos, él me daba la razón en todo con tal de terminar lo antes posible. En algún punto de la relación él debió cansarse de que yo intentara dirigir su vida y controlar todos y cada uno de sus actos. Buscó vías de escape. Se refugió en los brazos de otras mujeres, se aficionó a las máquinas tragaperras... Luché día tras día en una batalla condenada al fracaso porque no era la mía. No era mi batalla, sino la de David. En la vida, cada cual debe librar sus propias batallas. La llegada del bebé complicó las cosas aún más, si cabe, porque un recién nacido necesita atención constante... y se inició nuestra caída en picado a una especie de pozo sin fondo. Por si eso fuera poco, cuanto más enganchado al juego estaba David... más enganchada a él estaba yo.

No teníamos ni idea de lo que era el amor. El amor no es sufrimiento. El amor no es destrucción. El amor no debe ser ni obsesivo ni posesivo... sino libre. El verdadero amor te llena de alegría y plenitud, te enriquece y te conduce al crecimiento personal.

ESE ENIGMA LLAMADO AMOR

**“¿Qué es amor? Dices mientras clavas
en mi pupila tu pupila azul.
¿Qué es amor? ¿Y tú me lo preguntas?
Amor... eres tú”.**

O al menos eso es lo que, probablemente, le respondería GUSTAVO ADOLFO BÉCQUER a su amada, si levantara la cabeza.

Ríos y ríos de tinta se han vertido intentando descifrar, definir y analizar ese sentimiento irracional que nos acongoja y a la vez deleita, transformándonos. No sabemos bien qué explicación darle, ni en qué lugar exacto situar el límite que lo diferencia de una afectuosa amistad o de una transitoria pasión.

Según la definición del Diccionario de la Real Academia, es “el sentimiento que mueve a desear que la realidad amada, otra persona, un grupo humano o alguna cosa, alcance lo que se juzga su bien, a procurar que ese deseo se cumpla y a gozar como bien propio el

hecho de saberlo cumplido”.

Pero casi se podría afirmar que existen tantas interpretaciones del amor como personas hay en el mundo, pues es una experiencia subjetiva, y de qué forma lo vive cada uno dependerá de numerosos factores sociológicos, culturales e incluso biológicos.

El antropólogo JAMES PRESCOTT, que ha estudiado las diferencias existentes entre las sociedades o culturas que acostumbran a ser afectuosas con los niños y las que no lo son, lo define destacando cuatro aspectos que lo caracterizan. Según él, el amor es:

-Empatía con el ser amado. Saber ponerse en el lugar del otro y comprender lo que siente.

-Preocuparse por el bienestar, la felicidad y el crecimiento del ser amado.

-Poner a disposición del otro todos nuestros recursos para que consiga el bienestar, la felicidad y el crecimiento.

-Aceptar la singularidad y la individualidad del ser amado, otorgar libertad plena para que experimente, actúe y se convierta en aquello en lo que desea convertirse.

Los antiguos griegos establecían una distinción entre el amor ágape —que viene a ser más o menos el definido por Prescott— y el amor eros. También CARMEN POSADAS lo menciona en su libro *Un veneno llamado amor*.

El ágape es esa pequeña sociedad creada por dos seres adultos que se eligen libremente y deciden caminar juntos a lo largo de la vida. Se aceptan tal y como son, no se imponen nada por la fuerza. Evolucionan y maduran de forma individual y conjunta, alcanzando cada uno su propia felicidad y procurando la del otro. Es un crecimiento mutuo, del uno al otro, resultante del respeto de la voluntad y de la identidad de cada uno. Como dice ERICH FROMM en su libro *El arte de amar*, “se da la paradoja de dos seres que se convierten en uno y, no obstante, siguen siendo dos”.

El eros, sin embargo, está más acorde con la pasión que con el amor verdadero. Esa pasión que te arrastra, que te hace sentir un irresistible cosquilleo en el estómago y te quema por dentro. Te sientes morir pero a la vez no deseas vivir sin ese vértigo indescriptible. Esta es la idea de amor que se nos ha transmitido de generación en generación a través de cuentos, leyendas y películas que narran historias de amantes que vivieron sufriendo por amor y murieron por amor, como *Romeo y Julieta*, *Los amantes de Teruel* o *Juana la loca*.

Del amor como adicción

Ante semejante panorama no me extraña que haya tanta confusión generalizada y tanto loco suelto capaz de protagonizar los más escalofriantes crímenes pasionales. Los asuntos amorosos llevan a más de uno a la consulta del psiquiatra y a otros, aún menos afortunados, directamente al cementerio.

Hay personas adictas al amor. Tienen una necesidad exagerada, rozando lo patológico, de sentirse queridas. Son muy exigentes a nivel afectivo con sus familiares y amigos. Sus expectativas de amor son tan elevadas que sus parejas acaban huyendo ante la imposibilidad de cubrir sus carencias. Nunca están a la altura. Al ser abandonados, los adictos al amor se sienten frustrados y decepcionados, creen que nadie les quiere y acaban encerrándose en sí mismos para evitar nuevos fracasos amorosos. Para llegar a desengancharse tendrán que comprender y aceptar que su idea del amor no es realista, y que el origen de esa idea está en su gran inmadurez emocional. Este será el primer paso para adquirir una visión del amor más madura, sana y acorde con la realidad.

Luego están los que aman demasiado, los que se entregan sin límite ni medida, sin esperar nada a cambio, y sólo reciben rechazo y desprecio por parte del ser amado. La persona que ama demasiado no puede comprender ni aceptar la reacción del otro, sin embargo tiene su lógica: cuanto más fácilmente se entrega uno a los demás, menos se le valora; cuanto más esfuerzo nos cuesta conseguir el amor de alguien, más valor le otorgamos. Cuando se da, hay que comprobar qué se recibe a cambio, de lo contrario el desgaste psicológico y el sufrimiento están asegurados. Ya he profundizado en esta errónea y dañina forma de amar en un capítulo anterior, y he mencionado el libro *Las mujeres que aman demasiado*, de la terapeuta ROBIN NORWOOD, que es un fiel reflejo de lo que estamos analizando.

La bioquímica del amor

Desde el punto de vista biológico, enamorarse no es más que una sucesión de reacciones químicas que se producen en el cerebro, provocando modificaciones mentales y físicas.

La principal culpable de dicha revolución hormonal es la fenilalalina, sustancia que se encuentra en alimentos como el chocolate. Este componente químico es el responsable de que, ante la presencia del ser amado, sintamos mariposas en el estómago, sudoración en las manos, dilatación en las pupilas y aceleración del ritmo cardíaco. Aunque, por otra parte, debemos tener en cuenta que otras emociones igualmente intensas –como la cólera o el miedo— pueden provocar los mismos síntomas o muy similares, creando confusión en el individuo que las experimenta. Así lo corroboran estudios realizados por psicólogos sociales como STANLEY SCHACHTER, que atribuye dos componentes a la experiencia de la emoción:

-La activación psicológica: sudar, pulso acelerado, acaloramiento, etc.

-La interpretación subjetiva: la etiqueta que le colocamos a eso que estamos sintiendo según el momento, lugar y persona que nos acompaña.

Pero la fenilalalina no se encuentra sola, causando estos estragos. La acompañan sus colegas de profesión: la adrenalina, que acelera el corazón; y la endorfina, que fortalece el sistema inmunológico. O sea que enamorarse no sólo produce sensación de felicidad, buen humor

y bienestar psíquico, sino que además mejora las defensas del organismo, con lo cual repercute beneficiosamente en nuestra salud, y tiene como consecuencia que el que está enamorado enferme menos que el que no lo está.

El mejor o peor funcionamiento de todo este engranaje de reacciones químicas que nos capacita para el amor, depende precisamente del que nosotros mismos hayamos recibido en la infancia e incluso en el útero materno. La importancia de la vida intrauterina ha quedado demostrada en numerosos estudios realizados por el doctor ARTHUR JANOV, reconocido psicoterapeuta que ha sabido plasmar, en su libro *La biología del amor*, el hecho fundamental e indiscutible de que el amor es la base de la vida.

Nuestro cerebro está lleno de mensajeros, cada uno de los cuales tiene una determinada función que, si no se cumple de forma correcta, puede provocar alteraciones diversas. Estos mensajeros son sustancias químicas como la serotonina, que ayuda a inhibir el dolor; la dopamina, que activa el estado de alerta y el placer; o la oxitocina, que tiene la función de estimular la conducta maternal en la mujer, entre otras.

La embarazada debería ser consciente de que determinadas conductas incidirán de forma negativa en las conexiones cerebrales de la criatura, alterándolas de por vida, dejando archivada una huella irreversible. Si se alimenta de forma precaria, el bebé no sólo nacerá desnutrido, sino que además tendrá elevadas probabilidades de padecer, cuando llegue a la adolescencia, trastornos alimenticios como la anorexia. Si fuma, el feto sufrirá hipoxia –deficiencia de

oxígeno- y se verá obligado a flotar en un ambiente tóxico que le provocará en el futuro problemas respiratorios y una continua sensación de agobio. Si la gestante ingiere drogas, tranquilizantes y/o alcohol en cantidades significativas, dañará las estructuras cerebrales de su hijo de tal manera que sus niveles de neurotransmisores se verán afectados, no será capaz de producir analgésicos de forma natural, padecerá, casi con toda seguridad, trastornos de ansiedad y depresión entre otros, ya en la edad adulta, y tendrá todos los números para convertirse a su vez en un adicto a cualquiera de las sustancias consumidas por su progenitora. Una estructura cerebral sana, en cambio, fabrica por sí misma los niveles precisos de serotonina, oxitocina y/o dopamina, que son las hormonas del amor por excelencia.

La futura mamá que ama a su hijo y, por supuesto, a sí misma, se alimenta de forma adecuada, no fuma, no bebe alcohol, no se automedica, no consume drogas y no se expone a situaciones de riesgo para el feto. Transmite a su criatura, desde antes de nacer, una sensación de bienestar y confianza que la prepara de la forma más idónea para la dura tarea de nacer y vivir.

Después del nacimiento, si los padres no ofrecen contacto físico al recién nacido –caricias, besos, abrazos, mirada afectuosa- disminuirá notablemente el ritmo de crecimiento de las células nerviosas de su cerebro. Esto es fundamental sobre todo en los dos primeros años de existencia. A esa edad, cada vez que besamos o abrazamos a nuestro bebé activamos de forma vertiginosa el desarrollo de sus neuronas. No obstante, hay padres que aman con locura a sus hijos pero no

saben cómo demostrarles afecto, ya que ellos mismos tampoco lo recibieron en su infancia, y el gran peso que tienen los patrones de conducta adquiridos en la primera etapa de la vida impide a estos padres mostrarse cariñosos. Es una pena, porque a su vez ellos mismos vuelven a transmitir ese modelo no afectuoso a su propia descendencia, y ésta a la suya, creando una cadena muy difícil de romper. Además, cuanto más amor entreguemos a nuestros hijos, antes y después de nacer, mejor los dotamos para que sean capaces, en el futuro, de disfrutar de una sana, duradera y estable vida en pareja.

Las mieles de la pasión

La pasión es otra cosa. Es atracción sexual, fuego, deseo. Un impulso visceral que la mayoría anhela sentir al menos una vez en la vida. No puedes dejar de pensar en él, en ella... te cuesta concentrarte en otra cosa y tienes la sensación de no poder vivir sin su presencia. La libido se dispara y a todas horas quieres dar rienda suelta a esa lujuria desatada. Llevada al extremo y si se convierte en algo obsesivo, podría provocar erróneos sentimientos de posesión e incluso celos patológicos, una combinación capaz de llevar a cualquiera a cometer las más absurdas locuras, con terribles consecuencias.

Viviéndola de forma sana, sin embargo, podemos disfrutar de la pasión mientras dure, teniendo en cuenta, eso sí, que en cualquier momento se esfumará. No es sinónimo de amor. En una relación ideal deberían estar presentes ambas emociones, al menos en una fase inicial, aunque no siempre sucede así. Si el amor no es tal, la

pasión se desvanece y muere, sin más. Cuando lo que sentimos por alguien es auténtico, y correspondido, la pasión suele desembocar en un sentimiento menos intenso pero más duradero, que nos da equilibrio, serenidad y felicidad.

La importancia del amor

Amar no significa sufrir. Si el amor conlleva sufrimiento, algo va mal. Cuando se descubre que el ser amado no es perfecto y aún así lo queremos y aceptamos tal y como es: eso es amor. No se impone, ni se aprende, surge sin más, de un modo espontáneo y natural, sin esfuerzo. O lo sientes o no lo sientes. Si tienes que pararte a pensar si quieres a tu pareja o no... mal asunto.

Para amar a alguien hace falta cierta madurez emocional y la capacidad de conocerse y amarse a uno mismo, primero. Cuanto más a gusto te sientes y mayor es tu autoestima mejor preparado estás para encontrar a una persona dispuesta a caminar a tu lado. Se trata de querer, no de necesitar. No es sólo dar, no es sólo recibir; es dar, recibir, compartir y sobre todo respetar. Sin pisar la libertad del otro, que no tiene por qué cubrir tus carencias o cumplir tus expectativas. Ni tú las suyas.

Dos personas que se aman se apoyan mutuamente, se respetan. Son ante todo amigas, y por supuesto amantes. En cuanto a la pasión, no tiene por qué desaparecer. Con el paso del tiempo podemos ir recurriendo a truquillos varios con el fin de reavivar la llama. Donde hubo fuego, siempre quedan brasas. Ahora bien, donde nunca lo hubo...

Cuando una relación se convierte en estable y van pasando los años, sucede a veces que cada uno de sus miembros evoluciona de manera diferente. Se distancian, se enfrían y el amor se desvanece. Hay parejas que duran dos días y otras que comparten una vida entera. Y también las hay de conveniencia, personas que están juntas por intereses económicos, sociales, o para no quedarse solas. Pero esa ya es otra historia que nada tiene que ver con el AMOR, con mayúsculas.

Lo que está claro es que el amor es importante y parece inconcebible una existencia sin él. Como dice ERICH FROMM, en su libro *El arte de amar*, “sólo el amor puede lograr la fusión con otra persona, siendo el impulso más poderoso que existe en el hombre. Sin amor, la humanidad no podría existir ni un día más”.

Y eso es todo. Esta es mi historia. La historia de por qué me separé, aunque le amaba demasiado. Algo que forma parte de mi pasado. De algunas cosas aquí mencionadas me enorgullezco. De otras... me avergüenzo. Pero qué le voy a hacer, no soy perfecta. Soy simplemente humana. Además, de los errores se aprende, ¿no? No son errores, Susana, diría mi terapeuta. Son decisiones que se toman en un momento dado. Nunca se sabe si son buenas o malas hasta que no se ve el resultado.

NOTA DE LA AUTORA

Empecé a escribir este libro en el año 2.001 y me aferré a sus páginas como si me fuera la vida en ello. Era la primera vez que me zambullía en una aventura de tales características, intentando combinar mis conocimientos de psicología con mi vocación de escritora, y resultó una experiencia tan enriquecedora como terapéutica. Después lo puse en manos de mi amiga Sonsoles Fuentes, excelente escritora, además de periodista que, por aquel entonces, había publicado ya varias obras. Ella lo supervisó y me ayudó a corregirlo y pulirlo. Presenté el manuscrito a un par de editoriales, tan cargada de ilusiones como de temores, y ante dos negativas consecutivas... me desanimé. Así, sin más. Era una ingenua.

Recientemente, me sentí con la motivación necesaria para recuperar el viejo manuscrito abandonado en el fondo de un cajón y revisarlo. O mejor dicho reescribirlo. Esta vez sola, sin ningún tipo de ayuda. Desde que di por finalizada su primera versión hasta hoy, ha transcurrido más de una década. No negaré que en algunos momentos he estado tentada de tirar la toalla, pero al final lo he conseguido. Y la sensación que tengo es la de haberme sacado un gran peso de encima, como quien aprueba una asignatura pendiente. No lo hice con la pretensión de publicarlo, sino con la de cerrar un capítulo de mi vida que seguía abierto. Sin embargo, al comprobar el resultado definitivo me dije “¿Por qué no? ¿Y si hay otras Susanas por ahí que al leerlo se vean reflejadas y eso les proporcione alivio...?”

Una vez tomada la decisión de sacar esta historia a la luz, tenía la intención de decir que es ficción, y que todo parecido con la realidad es pura coincidencia. Pero lo cierto es que se trata de un testimonio real. Eso sí, sucedió hace mucho tiempo. Tanto... que la actual “Susana” en nada se parece a la joven inestable e insegura que protagonizó los hechos. Las personas pueden madurar y cambiar. Ella lo hizo. “David” también. Si un solo lector (o lectora) se identifica con Susana o con David y recupera la esperanza... habrá merecido la pena contarlo.

BIOGRAFÍA

MAR MONTILLA es licenciada en Psicología por la Universidad de Barcelona, y reside en esa misma ciudad que la vio nacer en 1967. Escribe desde los doce años y esa faceta suya (su verdadera vocación) ha ido ganando terreno con el paso del tiempo, a pesar de seguir ejerciendo como psicóloga.

Es la autora de dos novelas: *Pasión en Marrakech* (publicada por Tombooktu Erótica, en octubre de 2013); y *Los ojos de Saïd* (romántica, 2010). *Me separé, aunque le amaba demasiado* (autoayuda, 2004) fue el primer libro que escribió, y es la segunda de sus obras que ve la luz.

En la actualidad trabaja ya en un nuevo proyecto literario.

Podéis seguirla a través de:

@mar_montilla

<https://www.facebook.com/Escritora.Mar.Montilla>

<http://uncuardernoenlaescalera.blogspot.com.es/>

-UBICACIÓN CENTROS MENCIONADOS-

BACS PSICOLOGÍA

Daya Rolsma y Pepe García Romero

Cabanes, 21, ático 1ª

08004 Barcelona

Móvil: 617 34 05 40

www.bacsconsultoria.com

ABATTAR

Asociación Bajoaragonesa Turolense de Toxicómanos y Alcohólicos Rehabilitados.

José Bielsa “El Lindo”.

C/ Escucha, 3

44500 Andorra (Teruel)

Tfno.: 978 84 31 51

www.abattar.com

AGRADECIMIENTOS

Mi más sincero agradecimiento a DAYA ROLSMA y PEPE GARCÍA ROMERO, del gabinete BACS Psicología, por su fuente inagotable de sabiduría, profesionalidad y calidad humana. Sigo aprendiendo de ellos.

A SONSOLES FUENTES, por sus valiosas aportaciones en mis años de andadura hacia la meta de abrirme camino como escritora.

A los profesionales de ABATTAR: Asociación Bajoaragonesa Turolense de Toxicómanos y Alcohólicos Rehabilitados José Bielsa “El Lindo” por permitirme “tomar prestada” la información de su web, que me pareció tan completa que no necesité añadir nada más, por lo que no tengo la menor duda a la hora de recomendarlo.

A ti, que tienes este manual entre tus manos, por tu interés. Y por leerme.

BIBLIOGRAFÍA

- FUENTES, Sonsoles, *Soy madre, trabajo y me siento culpable*, Grijalbo Mondadori, 2000.
- FUENTES, Sonsoles, *Él está divorciado*, Plaza & Janés, 2001.
- GOLEMAN, Daniel, *Inteligencia emocional*, Kairós, 1996.
- VANDER ZANDEN, J. W., *Manual de Psicología Social*, Ediciones Paidós, 1986.
- ZIMBARDO, Philip G., *Psicología y Vida*, Trillas, 1971.
- VALLEJO RUIBOLA, J., *Introducción a la Psicopatología y a la Psiquiatría*, Salvat Editores, 1980.
- JANOV, Arthur, *La biología del amor*, Ediciones Apóstrofe, 2001.
- VALLEJO-NÁGERA, Alejandra, *Hijos de padres separados*, 1993.
- MONTERO, Luciano, *La aventura de crecer*, Temas de Hoy, 1999.
- FELIU, María Helena, *Acabar bien*, Ediciones Martínez Roca, 2000.
- ROJAS MARCOS, Luis, *La pareja rota*, Espasa Hoy, 1994.
- HUELBES, Elvira, *Salir de un mal sueño*, Temas de Hoy, 2001.
- NORWOOD, Robin, *Las mujeres que aman demasiado*, Ediciones B Argentina, 1985.
- FROMM, Erich, *El arte de amar*, Ediciones Paidós, 1959.

