

Arrastrándose

Zara Wynn

ARRASTRÁNDOSE

Z A R A

W Y N N

NO CAERÉ ANTE EL
ABISMO



Capítulo 1

Carta de una víctima

Estoy dentro de un cubo de hielo, presionada, oculta y visible. Se supone que estoy camuflada, viendo al mundo sin que éste me vea. Sin embargo, lo que se supone me oculta en realidad me hace visible y vulnerable. Me pueden ver y la presión que genera el que logren verme hace que el cubo sea cada vez más estrecho. Estoy atrapada en el hielo, ya no es mi fortaleza, ahora es mi tumba.

A veces logro arrastrarme lejos del cubo solo unos instantes. En esos momentos se siente bien, siento que todo estará bien, que recuperaré mi confianza, siento alivio y esperanza. Y es que cuando se vive esto la confianza en uno mismo se quiebra, no logras confiar ni siquiera en una decisión tan simple como si salir a pasear o no, no logras sentir motivación para levantarte de la cama y hacer algo de tu vida por más que sepas que hay mucho por hacer. Te da miedo salir y chocar con él, te asusta respirar, te da miedo ver tu reflejo en el espejo. Hay días que son de esa forma, te levantas y todo está mal, pero luego ocurre algo, ya sea un pensamiento, un sonido o una persona que te ayuda a volver a tener días buenos. Pero se vuelve como un zig zag, un día es bueno y de repente al llegar la noche vuelven los miedos. Entonces aquella pequeña sensación de bienestar y cordura comienza a evaporarse.

Vas a ducharte y sientes que tu piel es asquerosa, que todo tu cuerpo está sucio y no importa si estás una hora bajo el agua pasando jabón en cada centímetro de piel, no importa que sepas que no hay nada y esta limpio, simplemente no puedes parar de lavar. Una y otra y otra y otra vez, durante más de una hora estás en la ducha llorando y limpiando tu asqueroso cuerpo porque lo sientes en cada parte, sientes sus manos y su cuerpo sobre el tuyo, pero la peor parte es recordar esa sonrisa... La sonrisa que te hace entender que para él no es nada malo lo que está haciendo, la sonrisa que te demuestra que para él es natural lo que hace, mostrando así que simplemente es un monstruo.

Luego ya no ves un cuerpo, solo una cosa. Te denigraron a un objeto. Ya no hay humanidad en tu cuerpo y solo te queda llorar mientras se siente asco de uno mismo, mientras sientes como tu corazón se destroza porque crees que todo fue tu culpa. Y es en ese preciso instante cuando el cubo te vuelve a atrapar, presiona tu pecho, congela tu vida, ya no hay asco pero en su lugar solo hay un vacío.

El cubo te convierte en un abismo cuya profundidad se encuentra repleta de miedo con preguntas que nunca desaparecen: ¿Fue mi culpa? ¿Por qué permití que me hiciera esto? ¿Siempre supe lo que me hacía y aún así lo permití? ¿Soy y seré siempre sólo un cuerpo que usar, solo un

objeto? ¿Por qué me hice esto?

¿Alguien podrá amarme? Con esa pregunta surge un nuevo miedo. ¿Cómo esperar que una persona se quede a tu lado al enterarse de tu pasado? Y lo peor de la pregunta es que si esa persona te deja, por más que sepas que no hay nada malo en ti, que nada fue tu culpa y que eres una persona normal que solo se cruzó con un monstruo, aún sabiéndolo es inevitable sentir compresión. Porque si incluso yo siento asco de mí, ¿Cómo no entender que te dejen por la misma razón?

Está mal. Sé que está mal aquella línea de pensamiento. Sé que si una persona te deja al saber la verdad entonces no te merece y es un imbécil, pero es difícil eliminar el "entendimiento", lo cual te lleva al nuevo miedo: el rechazo.

Estás horas dándole vueltas, pensando que no deberían dejarte por algo del pasado, estas horas con la psicóloga intentando entender que no eres horrible y que si te quiere no va a dejarte. Pero... siempre hay un pero.

Se supone que trabajo en mi confianza para poder estar tranquila y segura el día que le cuente a la persona que amo lo que viví, y lo intento. Lo intento tan duramente. Pero cada vez que intento contarle enmudezco. Y vuelve la pregunta ¿Y si me deja?

Es entonces cuando logras entender que esa persona que te hirió no solo quebró tu cuerpo, también quebró tu esperanza y tu espíritu, porque ahora da miedo contarle la verdad a quien amas.

Capítulo 2

Carta de una víctima 2

Querida yo:

Llevo varios días fuera del cubo, las cosas se sienten mejor y tengo felicidad por primera vez en mucho tiempo. Siento energía en mi cuerpo, siento motivación y entusiasmo. Hago cosas como pintar, dibujar, hablar más con mis amigas.

Me di cuenta que no soy unida a nadie, noté que nunca pude vincularme con los demás. Lo estuve analizando y entendí que es por mi problema de confianza. Al parecer no se aplica solo a parejas, simplemente me cuesta confiar en las personas ya sean hombres o mujeres. ¿Tanto se rompió mi confianza? Quiero recuperarla. Principalmente porque veo y escucho a mis amigas, quienes tienen como mayor preocupación una infidelidad de parte de sus novios, cuando la mía es ser abusada de nuevo, y siento envidia. No voy a mentir, también me preocupa que me engañen, porque además de abusador también era infiel, pero es el menor de mis intereses y por ello las envidio. Es horrible tenerles envidia, pero al mismo tiempo me alivia saber que no pasaron por lo mismo que yo, por ello termino sintiendo culpa al envidiarlas.

Al cuestionarme al respecto, noté que la infidelidad es algo que jamás comprendí. Él tenía todo de mí, usaba mi cuerpo cuando le daba en gana, tenía mi cariño también y aún así me engañaba. Fue inevitable que se creara una grieta en mi autoestima y confianza, porque si alguien como él era infiel ¿Qué puedo esperar de una persona normal? Claro que con los años entendí que es solo la desconfianza hablando, porque una buena persona no va a traicionarte ni herirte. Quien te ama solo va quererte a ti. A su vez, recordé que yo existo, que yo si soy una persona leal y fiel, entonces, si alguien como yo existe es seguro que en algún lugar del mundo estará una persona con la misma lealtad, bondad y amor. O al menos eso es lo que ruego cada día, lo que más anhelo.

Estos días fuera del cubo no están mal, no me siento objeto y siento que la psicóloga me ayuda mucho. En la sesión de ayer hablamos sobre la culpa que siento por no haberme ido antes, a lo que ella suele contestar que no estaba capacitada para hacer otra cosa en ese momento, que hice lo que pude, que sobreviví. Intenta recordarme que él es una persona violenta, que no es mi culpa y que ahora es importante el hecho de haber decidido ir a las sesiones y vivir. Intenta recordarme que no debo continuar congelada en la nada, que estar fuera del cubo es hermoso, que debo seguir avanzando por la vida.

Si bien comprendo sus palabras, es difícil no estar

resentida conmigo misma. Durante 1 año y medio fui su novia, durante 1 año y medio estuve atrapada en el dolor, sangrando, llorando, siendo solo un objeto... y no hice nada. Entiendo que ella diga que simplemente no podía y que eso está bien. Pero asusta, porque ahora tengo miedo de confiar, que la persona que esté conmigo abuse de ello y terminar volviendo a aquel dolor, porque la confianza es poder y el poder lleva al dolor.

De todas formas en mi interior sé que ahora podré evitar a los monstruos, pero el miedo no se va. Aún así hago lo que puedo por escucharla para dejar atrás el miedo y aprender a perdonarme, resulta casi insoportable hacerlo.

¿Cómo se perdona? Por favor, dime cómo perdonarme.

Querida yo, llevo casi 2 meses saliendo con un chico. Es dulce, amable, atento, es honesto y directo, me cuida y me hace sentir tanta paz. Jamás me sentí de esta forma, nunca sentí tranquilidad al estar con alguien. Desde el primer día que lo vi, desde la primera vez que me sonrió, solo sentí paz y amor. Estoy hechizada, estoy feliz de encontrar seguridad y tranquilidad. Siento que él me da lo que siempre busqué y más. Es hermoso por dentro y por fuera, es divertido y jamás me cansa pasar tiempo juntos, al contrario, nunca tengo suficiente, quiero más y más tiempo a su lado.

Gracias al cielo jamás tuve problema para el sexo, por lo que me relaja saber que por lo menos él sabrá que mi pasado no nos perjudicará en nuestra vida sexual. Sé que suena tonto e irrelevante ponerse a pensar en ello pero no me gustaría que mi pareja crea que no podremos amarnos en todos los sentidos. Aún así me pregunto... ¿Si le dijese la verdad, seguiría deseándome? ¿O la sola idea de tenerme cerca lo asquearía?

Querida yo, quiero que sepas que intenté contarle pero enmudecí. Él sabe que algo sucedió y desea que se lo cuente cuando esté lista porque al ser algo que me marcó piensa que, si quiere conocerme por completo, es algo que debe saber. Entiendo su punto y quiero hacerlo, quiero que sepa todo de mí, quiero que ame todo de mí. Quiero contarle... pero me aterra.

Siento miedo pero a su vez esperanza. Si bien asusta hablarle de esto y del cubo, quiero hacerlo para poder vincularme con él por completo. Quiero que pueda llegar el día en el que le diga que lo amo y que cuando él me lo diga sea amando incluso mis partes rotas. Pero mi voz nunca sale, solo queda atorada en mi garganta, cortándome y llenándome de ansiedad. ¿Cómo lo hago? ¿Cómo puedo decirle mi pasado? ¿Cómo puedo abrirme a él?

Querida yo, quiero que sepas que lo intento, trato de no regresar a mi abismo tan magnético. Lo intento tan fuertemente. Pero este imán es tan fuerte, su energía es como una mano negra gigante que

me toma sin vacilación alguna, sin oportunidad de escape.

Como dije, estoy fuera del cubo, pero en momentos así lo siento arrastrarse dentro de mí.

Querida yo, ¿Cómo puedo evitarlo? No quiero volver a perder esta paz y felicidad. No quiero ser arrastrada a la oscuridad. No quiero perderme.

Capítulo 3

Carta de una víctima 3

Odiada yo:

Lo siento en mi, me está recorriendo de nuevo. Es desgarrador, mi cuerpo se llena de grietas y se rompe, se desgarran mientras el nudo en mi garganta me impide respirar. Siento sus manos en mi piel, no hay forma de escapar. No puedo escapar, estoy atrapada, estoy enredada en él. ¿Y el cubo? ¿Dónde está mi protección?

La suciedad se arrastra con lentitud, inevitable e imparable, cubre mi cuerpo. Pesa y me deja tirada en el suelo, no puedo moverme. Estoy en una esquina bajo la ducha llorando porque no puedo evitar que se detenga. ¿Cómo llegué aquí? Todo iba tan bien. Estuve fuera de mi cubo y de la oscuridad por más de un mes y ahora, tan repentinamente, estoy volviendo a entrar.

La caída comenzó por una pesadilla. En mi sueño me hallaba atrapa en una habitación sin ventanas, con una cama que ocupaba casi todo el espacio, había una pequeña cómoda junto a una puerta de metal, la única entrada y salida. Estaba allí parada, aterrorizada, usando toda mi fuerza por abrir la puta puerta pero esta no cedía ni un poco.

A pesar de ser un sueño cada sensación era real, veía a colores y con nitidez, sentía el frío del metal en mis manos y el calor que el miedo me provocaba. Pero sobre todas las cosas lo sentía a él. El monstruo estaba detrás acechándome. Sonriendo porque sabe, él sabe que no puedo huir. Grito pero no hay voz, solo desesperación. Y él solo sonríe. **Esa puta y condenada sonrisa.**

Quiero que pare, quiero tenerlo lejos. Pero su avance continúa. Se acerca cada vez más, su forma es como una mancha negra, una silueta sin forma a excepción de esa desquiciada sonrisa, es pura oscuridad.

¿Dónde está la salida? ¿Dónde está mi luz? Caigo desesperada al suelo y lloro cuando da sus últimos pasos hacia mi, cuando una parte de la negrura toma forma de mano y se acerca a mi cuerpo tembloroso y sollozante.

En ese instante mis ojos se abren y vuelvo a la realidad. Estaba a salvo, estaba en mi habitación. Nada es real.

Odiada yo, ¿por qué no me deja ir? ¿Por qué no puedo olvidarlo? ¿Alguna vez podré dormir con las puertas cerradas sin miedo? ¿Cuándo terminará este calvario?

Odiada yo, no sé cómo detenerlo.

Odiada yo, estoy perdiendo a mi amor. Se aleja y no entiendo la razón. ¿Acaso ve a través de mí? ¿Entiende que soy mercancía

dañada? ¿O no merezco amor por haber sido cruel conmigo al haber permitido que la oscuridad me consumiese?

Odiada yo, ¿Cuándo dejaré de pensar así? ¿Cuándo entenderé que no es mi culpa?

Fui con la psicóloga, me abrí a ella y le di un poco más de detalles de lo ocurrido en aquel año y medio, pero me detuve al ver el horror y la pena en sus ojos. ¿Si ella me ve así, qué esperar de mi amor? No quiero que me vea con aquellos ojos. Pero quiero que ame todo de mí y para ello debía ser sincera y contarle.

¿Pero sabes lo difícil que es? Que te vean de esa manera es insoportable porque te hace dar cuenta que si hablas más solo los horrorizarías e incomodarías, entonces para no dañar ni incomodar, una solo guarda silencio y prefiere guardarse el dolor, que quede atorado en lo más profundo del corazón. Creen que sólo importan las palabras que salen de sus bocas, pero no es así. Lo que importa es que a pesar de todo te sigan viendo con amor y que sigan deseando escucharte. Por otro lado entiendo que las palabras son necesarias, deben acompañar a los ojos.

Es algo confuso para mí. Estar encerrada hace que no sepas qué pensar o sentir. A veces solo siento que estoy apagada y no hay nada, no hay sentimientos, ya sean de amor o dolor, solo hay un vacío. Solo hielo y ya. Otras veces hay ira. Una furia que se desata sola y no tiene control. Es un odio que te hace imaginar y desear los peores males, las peores torturas y muertes para ese asqueroso monstruo. Es una furia tan grande que no deja lugar para ningún otra emoción. Y entonces, te encuentras ideando formas de asesinarlo, sonriendo ante la idea de que su existencia desaparezca por completo de la faz de la tierra... Pero, luego de unos instantes, el horror inunda todo tu ser. El horror ante tus pensamientos, ante tu sed de venganza que te hace sentir que el monstruo eres tú.

La experimenté hace unos días cuando mirábamos una película con mis padres, una historia real. En ella las protagonistas eran víctimas de sus jefes. Simplemente no podían evitarlo, ellas también se sentían atrapadas y sin opciones, ellas también estaban acorraladas bajo el poder de sus monstruos. Pero mi padre... mi padre no las veía cómo víctimas del todo, pensó que ellas podían renunciar a sus trabajos y ya, que quizás se aprovecharon para ascender en el trabajo. Me enfadé tanto. No pude evitar gritarle. Ellas no tenían porqué abandonar el trabajo de sus sueños, el trabajo por el cuál invirtieron años de estudios y dinero, solo por un abusador. Ellas simplemente estaban enjauladas.

Las defendí y mi padre se disculpó, pero sé que no lo hice por ellas. Es un espejo de mi vergüenza y miedos. La razón por la que no puedo ver un espejo. Porque entiendo, porque yo tampoco pude escapar. En mi caso era más fácil, ¿cierto? Él solo era mi primer novio, así que podría haberlo dejado. Pero no lo hice.

Odiada yo, te odio.

Te odio por no irte. Te odio por estar con él ese año y medio. Te odio por no darte cuenta de lo que te hacía.

Siempre te mantuvo encerrada en su habitación, te mostraba a sus amigos como un trofeo. Jamás te hizo tener un orgasmo, jamás le importó si tenías placer, nunca le importó que terminabas lastimada y sangrando. Nunca le importaste. ¿Por qué no te fuiste? ¿Por qué me hiciste esto?

Odiada yo, ¿Cómo puedo perdonarte?

Capítulo 4

Carta de una víctima 4

Traicionera yo:

El miedo parece controlarlo todo. Me esfuerzo, de verdad que lo hago, uso todo de mí para confiar pero es tan difícil. No puedo evitar imaginar situaciones en las que me engañan, o en las que me dejan por ser horrible. Lo detesto.

Pienso que la mente es muy poderosa, por lo que todo lo que pensemos puede terminar manifestándose. Razón por la que cada vez que esas escenas vienen a mi mente las borro, las cancelo e imagino que todo está bien. Imagino que él me es fiel y que me ama, que yo soy hermosa por dentro y por fuera. Porque lo soy. Y no lo digo con egocentrismo, lo digo con amor, porque me tomó años convertirme en quien soy hoy y recuperar mi autoestima. Soy comprensiva, soy amable, soy amorosa aunque sigo aprendiendo a serlo al 100%, soy lealtad, soy honestidad, diversión, etc. Soy todo lo que siempre quise ser. Fuera del cubo soy maravillosa porque quiero una vida llena de amor que sé que merezco. Porque merezco el mundo.

¡Pero entonces tú! ¡Tú me traicionas una vez más! Lo puedo sentir. El asco, las náuseas, la curiosidad. Soy espantosa, nauseabunda, horrorosa, cobarde.

¡Todo estaba bien! Hasta que regresaste y susurraste:

Estoy en una esquina abrazando mis rodillas mientras siento como el agua helada sube por mis pies y recorre lentamente mis piernas congelando todo. ¿Soy un monstruo como él por no denunciarlo?

Una parte de mí quiere hacerlo, quiero gritar. Quiero gritarle, pegarle, quiero que pague por lo que hizo, quiero escupirle en la cara. Quiero arruinar su vida como él la mía. Pero no puedo.

La sola idea de estar a unos metros suyo me paraliza. A penas soporto estar en la misma ciudad. Todos estos años he evitado los lugares que sé que son en los que puede aparecer, porque las pocas veces que lo he cruzado, luego de terminar la relación, mi cuerpo temblaba y se paralizaba. No podía correr, a penas podía mover la cabeza para un "sí" porque mi voz tampoco estaba disponible. Simplemente no puedo tenerlo cerca.

¿Qué idiota, no? Sé que habiendo gente mirando él no hará nada, pero de todas formas me aterra que lo haga, porque una de las cosas que le gustaba era el sexo en lugares públicos. Por lo tanto ¿Qué

le impediría llevarme a un lugar apartado de la vista ajena y hacerlo de nuevo?

Él ni siquiera es consciente de lo que hizo, para él era algo normal y estaba bien. Eso es lo que más odio. El hecho de que para él no fue violación, el hecho de que para él fue una relación normal y que solo terminamos por su infidelidad. Pero eso es lo que lo hace más atemorizante. El que piense que es normal, el que, aquel día, me halla sonreído como si fuese un juego divertidísimo mientras que yo estaba completamente atemorizada.

Y ahora, por ti traidora, no puedo evitar pensar si le hará lo mismo a otras. No puedo evitar sentir culpa. Una culpa más para la colección.

¿Pero como denunciarlo? Mis padres no saben la verdad. Si se enteran papá iría a matarlo a golpes sin dudarlo y mamá lloraría por no haberlo notado y salvarme. No quiero eso, no quiero arruinar sus vidas. No quiero que sientan culpa por lo que me hizo. Y sobre todo, simplemente no puedo verlo.

Me recuerdo a mi misma que antes a penas fui consciente, que mi mente bloqueó cada recuerdo suyo hasta que ya no pudo más y para ese entonces no estaba bien emocionalmente como para denunciarlo.

Cuando mi mente desbloqueo los recuerdos de todas aquellas veces caí en una depresión muy fuerte de la que a penas salí con vida. Bajé 10 kilos en menos de un mes, solo me concentraba en estudiar haciéndoles creer a mis padres que estaba estresada por los exámenes, me forzaba a salir de la cama cada día, me esforzaba por respirar. Fue difícil, por no decir imposible, siquiera el darme cuenta de que debía denunciarlo.

Pero ahora que gracias a mis esfuerzos y a la nueva ayuda de la psicóloga estoy mejor, ¿Cuál es mi excusa?

Aún así no puedo. De verdad no puedo.

¿Fui la única a la que hirió? ¿Soy su única víctima? Dios, te ruego que sea la única. No se lo deseo a nadie. Pero si no lo soy... ¿Aquella persona podrá perdonarme por no haberlo denunciado? Yo no puedo perdonarme, si hay otra víctima entiendo si no quiere perdonarme. Pude evitarlo, pero el miedo ganó. Soy una perdedora. El miedo toma el control de todo. Él toma el control de todo. El monstruo está ganando sin siquiera estar presente.

Soy un mar de lágrimas, mi alma se rompe, mi cuerpo tiembla, estoy atrapada en la oscuridad.

El agua fría se arrastró por mi cuerpo como un gusano, en silencio, con firmeza, completamente inevitable. Aquí estoy, traidora yo, aquí estoy una vez más atrapada entre paredes de hielo.

P.D: ¿Notaste que por fin puedo decir lo que es? Por fin puedo llamarlo

violador y puedo llamarnos como lo que somos: una víctima.

P.D1: Aún sigo sin contarle a mi amor, lo que el monstruo hizo.

Capítulo 5

Carta de una víctima 5

Queridas salvadoras:

Mientras pensaba en mi recuperación, en cómo logré llegar a donde estoy a pesar de lo mucho que me falta para llegar a la meta, recordé algo importante que pasé por alto. Quizás porque no estaba en condiciones de notarlo, quizás porque aún estaba demasiado encerrada. Pero ahora que estoy cada vez más tiempo fuera, más tiempo siendo yo en la realidad, en el presente, ahora lo veo. El mérito de mis avances no es solo mío. Es de mis amigas, de mi prima, de ellas que siempre me escucharon sin juzgar, que se entristecieron pero me continuaron viendo con amor. Ustedes salvadoras, que estaban para sostenerme e impulsarme hacia delante.

Estaba sumergida en el agua más fría, oscura y profunda que había visto. Un azul tan profundo que apenas lograba vislumbrar el sol en la superficie. Cada día me hundía más y más, como si mi cuerpo fuese la roca más pesada del planeta y nada podía detener mi caída. Mis pulmones no recibían oxígeno, solo sentían ardor y unas manos oprimiéndolos. Intenté nadar, quería flotar, quería estar en la superficie flotando y recibiendo la luz del sol, pero mis manos me distraen. No entiendo la razón pero solo puedo ver mis manos moviéndose lentamente en el océano, siento el agua en mi cuerpo y me entretengo eternamente de esta forma. Solo moviendo mis manos, viendo cómo quiebran las partículas del mar, sintiendo la suavidad y frialdad de este.

Me encontraba en un lugar donde el tiempo fue paralizado pero ya no hay dolor, ya no hay pensamientos de asco, de odio o de muerte. Solo estoy yo, solo están mis manos, solo estamos nadando bajo el mar, en el vacío eterno.

Sin embargo, en la nada hay una luz blanca, aclara el azul profundo, le da vida. De la vida viene el movimiento, del movimiento viene la esperanza, de la esperanza el amor, del amor la felicidad. ¿Cómo llegué aquí?

El tiempo revive y avanza una vez más. Veo cómo sale el sol, luego el atardecer y finalmente la luna. Así sucesivamente, el tiempo corre y yo sigo sumergida, pero al menos el tiempo no se congeló nuevamente.

Veó mi mano moverse y pequeñas burbujas formándose tras ella. Sigo atrapada en el hechizo del movimiento sin moverme de mi lugar, de las profundidades. Pero entonces otras manos se lanzan al mar, se estiran para llamar mi atención. Las manos quieren llegar a mí, me toman e intentan elevarme. Quieren sacarme pero me resisto, no quiero que mi tiempo avance, no

quiero volver a pensar, no quiero que mis sentimientos de dolor sigan aumentando. Pero esas manos... las manos no se rinden, no me dejan. Ellas brillan con la luz de la luna, se sienten cálidas y repletas de vida. Ellas quieren mostrarme la vida, quieren darme vida, quieren impulsarme fuera de mi dolor.

Asusta, mi cuerpo está temblando de miedo. Tengo frío, mi cuerpo está rígido, no siento nada, solo un hueco en mi corazón que no tiene fin. Me convertí en un pozo, es lo único que hay en mi interior, un abismo. Es lo único que refleja el espejo, oscuridad.

¿Pero que hay del exterior, cuando el interior se encontraba sumergido, qué hay en el exterior? El exterior era una persona alegre, siempre creyente del amor, una persona hermosa por fuera fingiendo ser hermosa por dentro. Pensé que era buena mintiendo, sé que muchos lo creyeron, otros notaron tristeza pero pensaban que "sólo era estrés". Como si el estrés no fuese grave. Sin embargo, mis salvadoras sabían la verdad. Me esforzaba el doble por ocultárselos siempre que podía para que no se entristezcan por mi. Sin embargo, a veces sabía que no podía sola y las buscaba. Las buscaba a ustedes, porque sabía que iban a dejarme decirles que me dolía, sabía que podía ser honesta y me contendrían, no cambiarían la forma de verme o tratarme, ese era mi mayor consuelo y alegría.

Por ello aquellas manos tiraban de mi. Eran ustedes intentando sacarme. Sin importar el miedo, sin importar si lloraba, ustedes nunca dejaron de tirar. Me rendí ante su persistencia.

Entendí que debía seguirlos. Sujete sus manos, suaves, cálidas, llenas de amor, fuertes y valientes y me dejé llevar, dejé que me eleven a la superficie. Ustedes gritaban por mi, lloraban y me rogaban que fuese feliz, que avance. Estaban siempre, así que debía agradecerles saliendo del manto de penumbras.

Me dieron luz y me guiaron. Tomé sus manos y nadé con la ayuda del impulso que me daban. Nadé y nadé, sintiendo el agua fría cortarme como cuchillos, sintiendo otras manos que tomaron mis pies. Manos negras más oscuras que el azul profundo. Eran firmes y heladas, trataban de hundirme nuevamente, subían por mis pies y un líquido espeso y negro salía de ellas y cubrían mis piernas, subiendo por mis muslos. Estaba siendo manchada una vez más, pero la luz también me cubría. El oxígeno estaba cada vez más cerca y mis pulmones lo sabían y lo anhelaban, necesitaba el aire con urgencia.

Miraba la oscuridad y la luz, rogando que la luz gane, pero solo se llegó a un empate. Mitad luz, mitad oscuridad. Blanco y negro. Sol, luna y abismo. Eso era lo que había en el fondo del océano, eso era en lo que me convertí.

"Ya no más, ya no quiero seguir así. No quiero ser una mitad, no quiero mentir más. Solo quiero ser yo. Quiero ser la persona que finjo ser. Quiero ser real. Quiero vivir,

por favor, quiero vivir".

Lo pensaba sin parar, lo gritaba en mi mente. Lloré, mi corazón se rompió pero lo deseaba, deseaba salir. En ese instante, en el interior de mi corazón, una luz rosada se encendió. Al principio era una pequeña flama, pero cuanto más fuerte gritaba aquel pensamiento, cuánto más fuerte era mi deseo de vivir, más se encendía, hasta que finalmente cubrió todo mi cuerpo. Me convertí en un fuego rosado. Un fuego que redujo la oscuridad y me llenó de esperanza y amor. Una parte de la llamarada que me cubría se elevó, salió de mi cuerpo como teniendo vida propia y tomó forma de una mano. Una mano de fuego que se unió a ustedes. Todas ustedes y la mano de fuego tiraron de mí, sacándome del océano frío, librándome de la oscuridad.

Gracias salvadoras, gracias yo, gracias fuego rosado. Ustedes me salvaron.

El que sea quien soy hoy, el que siga luchando y avanzando, el que tenga una vida, es mérito no solo mío sino de ustedes. Les debo todo, les debo la vida y el amor que siento y experimento cada día.

Gracias por amarme incluso en el infierno.

Capítulo 6

Carta de una víctima 6

Querida víctima:

A las personas no les importa entenderte, no les importa la empatía, no les importa pensar en tus sentimientos. Sólo les importa hablar. No les importa escuchar tus palabras y emociones, solo quieren responderte. Una dice que la hirieron cuando era una pequeña, o adolescente o adulta, pero como pasaron años sin que lo dijeras te responden: ¿Y por qué no lo dijiste antes?

Una dice que su novio o esposo la hirió y hay quiénes dicen **"¿Y qué hiciste?"/"Eres su novia/esposa, no fue violación, es tu deber complacerlo"/"Entonces, ¿Por qué no lo dejaste?"/"Nadie te obligó a estar con él".**

Ellos no lo entienden, no se dan cuenta de que estas atrapada, de que aquellos monstruos son depredadores que saben identificar a una posible presa, a una persona que puedan manipular y asustar. No ven que para ti no hay forma de escapar y que para cuando se entiende lo que está pasando, para cuando se comprende que serás devorada, ya es tarde. No comprenden el miedo que uno siente por tan solo pensar en cruzarlo en la calle o ver su foto.

Pero no son solo ellos. **Uno mismo se lo dice también.**

Una tiene su primer noviazgo, no conoce nada sobre estar en pareja, pero se dice a sí misma: **"debe ser normal, él ya tuvo novia antes así que sabe más"/"Soy su novia, es mi deber complacerlo aunque no tenga ganas"**. Pero el sentimiento de que algo está mal no se evapora. Y mientras más tiempo él te tiene, más fuerte grita aquella emoción. Te das cuenta que la razón por la que te duele y a veces sangras, además de su brusquedad, es porque no hay atracción, no estás mojada, no hay nada que lo haga llevadero. Te das cuenta que hubo solo un instante en el que lograste un orgasmo, uno en un año y medio de relación. Te das cuenta que tu primera vez no fue especial, no hubo romance, no hubo nada significativo porque a él solo le preocupaba su propio placer, porque él quería hacerlo ya sin importarle si era un lindo lugar, sin importarle si había privacidad.

Hablas con tus amigas y descubrís que es normal que tu pareja te pregunte si estas bien después de tener relaciones, es normal que te abracen y quieran dormir abrazados, es normal que si no tienes ganas te respeten, cosas que jamás experimentaste ni sabías que estaba permitido tener. Descubrís que no sabes qué es tener un novio porque solo fuiste usada como una muñeca sexual.

Descubrís que fuiste violada por tu novio no solo el día que dijiste que "No", fuiste rebajada a un objeto por alguien que decía amarte y que seguramente lo hacía porque para él eso era amor, su amor retorcido. Entiendes que no sabes cómo es tener un amor real y sano.

Con el tiempo terminas atrapada en aquel cubo de hielo, con la oscuridad arrastrándose por tus piernas, trepándote para hundirte por completo. El hielo hace lo que puede por frenarlo pero la realidad es que solo uno mismo tiene ese poder.

Silencio los gritos, las palabras inconscientes pero hirientes de las personas, cierro mis ojos ante las imágenes de burla de dichas situaciones y me centro en mi. Busco en mi interior la verdad. La busco desesperadamente y buscándola encuentro luz.

En el interior de mi corazón hay una luz, una llamarada rosada que envuelve mi corazón. Me concentro en aquella área pequeña y lo que encuentro es un inmenso amor. El amor de mis salvadoras, el amor de mi familia, el amor de mi pareja, pero sobre todo, la parte que más brilla, es **mi amor propio**. Allí, oculto en las profundidades, está aquel pequeño destello, una pequeña esperanza. Al acercarme oigo detrás de mí las voces de quienes me aman gritando que merezco ser feliz, que no estoy sola, que puedo seguir viviendo, que no haga caso a las personas que no comprenden y rompen tu corazón con sus comentarios y sus famosos memes. Gritan que soy hermosa por dentro y por fuera, que merezco ser feliz.

Continuo moviéndome hacia mi diminuta esperanza y mientras más cerca estoy más brilla, más se ilumina todo a mi alrededor. Una luz rosada, una llamarada rosada con destellos blancos me está llamando. Estiro mi brazo para poder tocarla. Siento la oscuridad tomando mis pies pero no importa cuánta fuerza tengan sus manos, **yo no me detengo**. Sigo esforzándome con todo mi ser hasta que finalmente mi mano logra alcanzarla.

Al hacerlo todo a mi alrededor estalla en luz. Una bomba de luz rosada. Todo se ilumina, la oscuridad es borrada, el lugar se vuelve rosado con partículas blancas flotando como pétalos. Siento mi cuerpo completamente cálido y lleno de una energía amorosa e intensa. Es una energía que me llena de motivación, amor, seguridad, impulso. Mi cuerpo brilla volviéndose luz blanca, lo observo absorta en el cambio y en la sensación hermosa de esta energía que jamás sentí.

Y entonces... al alzar la vista, me veo. Frente a mí veo una mujer, una mujer un poco más adulta que yo. Su cuerpo es rojo y resplandece al igual que el mío. Ella se acerca, yo me acerco. Caminamos lentamente hacia la otra, ella sonriendo con amor y yo cautelosa pero emocionada. Finalmente, cuando estamos una frente a la otra con tan solo unos centímetros distanciándonos, sonriendo me abraza.

Al abrazarnos todo cambió, una energía dorada nos envuelve, pétalos blancos danzan a nuestro alrededor mientras siento cómo ella comienza a entrar en mi interior lentamente. Pero antes de quedar completamente unidas la oigo decir: **"Mereces el mundo, mereces amor. Ser amada, respetada, tener confianza en ti y en**

los demás... Mereces lograr el éxito con lo que amas, ser próspera, exitosa, tener la vida que desees. Tu fuerza no tiene límites."

Cuando fuimos una, cuando nos unimos, lo entendí.
Merezco ser feliz, tengo todo para serlo. Elijo ser feliz.

Al tomar aquella decisión todo se transforma. Mi cuerpo se volvió rosado y rojo y al salir de mi corazón ambos tonos cubrieron todo mi cuerpo y mi exterior. Todo mi entorno estaba cubierto con mi energía amorosa.

Estoy en una habitación blanca que se derrite. Mi cubo se derrite. ***Soy libre.***

Lloro feliz porque finalmente ya no importa el resto, ya no importan aquellas palabras e imágenes que destrozaban mi corazón, porque no importa qué digan o qué hagan, nada me impedirá vivir.

La habitación de hielo ahora es de fuego. El fuego consume todo lo negativo, todo lo que hiere. Me llena de fe, de esperanza, confianza y amor.

Soy fuego, soy amor, soy confianza, soy libre. Ya no habrán recaídas, ya no habrán dudas. Seré feliz porque decidí serlo, porque decidí que él y el miedo que dejó no controlarán mi vida.

Entendí que soy fuerte.

Con amor, la víctima libre

Capítulo 7

Carta de una ex víctima 7

Amada yo:

Mi amado desapareció. Esta enojado por un pequeño error mío.

Desapareció como una ilusión, no tengo forma de saber de él. Sé que no es solo enojo, sé que está cargando con sus propios dolores y frustraciones, con su propia oscuridad. Lo consume, detiene su vida, le quita energía y le crea un miedo que controla cada paso que da. Él no puede desprenderse, no sabe cómo escapar, ya que su dolor proviene del amor.

Sé que si desaparece es porque está triste, porque algo malo ocurrió y eso es justamente lo que me mata. No soporto que me empuje lejos en su momento de sufrimiento, odio no poder estar para él aunque sea solo estar sentada a su lado. Quiero apoyarlo, quiero que sepa que no está solo. Quiero gritar que aquí estoy, pero si se desvanece así ¿Cómo puedo hacérselo saber?

Es tan frustrante. Finalmente logré salir del dolor, finalmente logré armar todas mis piezas y ser la persona que siempre desee. Una versión mejorada y amorosa. Por fin soy todo lo que siempre quise y ahora que puedo darle todo de mi, ahora que puedo contarle la verdad de mi pasado, mi amor solo se esfumó como un espejismo.

¿Qué debo hacer? Por favor amada yo, dime qué hacer.

Quiero ayudarlo, quiero amarlo, quiero darle todo lo que merece y más. Pero si se cierra, si no se comunica conmigo, si no quiere apoyarse en mi y solo se desvanece, ¿Qué debo hacer?

No merezco este trato. Ha pasado demasiado tiempo sin noticias tuyas, he estado horas llorando por lo mucho que lo extraño y por la preocupación que siento. Intenté comunicarme, intente pedirle por favor que me explique lo que ocurre, que me diga si se encuentra bien. Pero solo soy ignorada, solo la indiferencia es la que responde. Es como hablarle a una pared, solo estoy chocando contra una gran muralla, lo cual no deseo.

Decido dejar la incertidumbre atrás y avanzar, pues ya no deseo llorar ni sentirme despreciada, decido dejar a mi amor solo, tal y como me ha demostrado que desea estar.

Pero entonces, cuando ya no quería hablarle a la pared, esta se derrumba y me llega su explicación. Pide perdón, me habla sobre su dolor, habla sobre su enfado, el cual aumentaba con mis intentos de derribar el estúpido muro, pero que aún así entiende que su actuar fue erróneo y que la situación, que su sufrimiento, lo superó. Con pena mi amor dice que no merezco ser tratada de esta forma, que es mejor

alejarse para que ya no vuelva a herirme porque soy un ángel y merezco algo mejor.

¿Algo mejor?! ¡Él es mi "algo mejor"! Mi mente enfurece, hierve de rabia. Yo decido lo que merezco o no, yo decido quién es digno de mí. Y si, él actuó pésimo, ¡pero escapar no es la solución!

Jamás es la solución irse. Si amas a alguien no escapas, te quedas a pelear, porque uno quiere todo con aquella persona especial, por ende vale la pena el esfuerzo. Y no solo para quedarse con quien amas, sino también para crecer. Si odias ser ese tipo de persona, si odias herir a quien amas, entonces tomas la decisión de convertirte en quién deseas ser, tomas la decisión de quedarte y ser mejor.

Cuando alguien te quiere o te ama, si un día le da miedo equivocarse y así lastimarte, no va a escapar y dejarte, va a aprender de su error y decir: ***"Amo a esta persona, voy a trabajar en mí, aprenderé de mis errores para no volver a dañarla y así seguir juntos. Voy a valorarla"***. Porque una persona que te ama no te deja, se esfuerza por seguir juntos porque sabe que vale la pena, porque quiere ser mejor y una forma de lograrlo es aprendiendo, crecer internamente, estar junto a quien quiere sin rendirse ni abandonar.

¿Pero si escapa qué debo pensar, que no me quiere? Me niego a siquiera considerarlo porque lo vi en sus ojos, vi su amor por mí. Escucho en su voz la tristeza al dejarme. Es frustrante porque él es todo lo que siempre quise, es todo lo que siempre anhele. Estar a su lado fue la máxima felicidad, fue conocer lados de mí que no creí pudiesen existir.

Sin embargo, ahora que por fin logré amarme, ahora que entiendo que merezco la felicidad y el amor, ***no detendré mi vida***. Si quiere dejarme lo dejaré ir porque no le rogaré amor a nadie. Sé exactamente lo que quiero en mi vida, sé lo que merezco y no aceptaré menos. Seguiré adelante y si aparece una nueva persona le daré la oportunidad, pero no ahora. Porque sobre todo soy fiel a mi corazón el cual es completamente suyo en este presente. No sería justo para otra persona estar con alguien que piensa en otro o ama a otro, no es justo para nadie. Así que viviré, seguiré adelante y cuando me sienta lista avanzaré a otro amor.

Pero, amada yo, ¿no hay nada que pueda hacer para seguir a su lado, para que se abra conmigo, que se comunique y se apoye en mí?

Amada yo, sé que puedo vivir sin él, porque no lo necesito, él no me completa porque ya estoy completa, pero si me complementa. Él es mi complemento, es la persona que quiero que me acompañe en el camino de la vida. No quiero lo que tuvimos hasta ahora a pesar de haber sido hermoso, quitando este desliz. ***Quiero algo aún mejor***. Porque una vez que se abra a mí, que se comunique y me permita entrar por completo en su vida, sé que será aún mejor. ***Porque todo puede ser mejor de lo que fue***.

Quiero que él, además de ser quién me ame, también recorra el camino que elegí a mi lado y quiero ser quién lo acompañe en el camino que él elija. Quiero ser la única a la que desee como la persona

que estará a su lado a la hora de vivir con amor. Quiero una relación estable, duradero, algo que, aunque no sepamos qué ocurrirá en el futuro, quizás llegue a ser eterno. No necesito que sea perfecto porque no soy perfecta ni me interesa serlo, pero... si busco que seamos cómplices, que nos lancemos a la vida y nos motivemos e impulsemos hacia delante siempre. Que nos apoyemos mutuamente para alcanzar nuestras metas ya sean individuales o en conjunto. Quiero que seamos fuego juntos, que arrasemos la existencia con nuestro calor, sin apagarnos jamás, siempre colocándole más leña al fuego del otro.

Quiero que aunque no entienda mi dolor o yo el suyo, nos amemos totalmente, quiero que amemos nuestra luz y nuestra oscuridad. Quiero continuar caminando de la mano sin aprisionarnos, quiero que enfrentemos nuestros miedos y dilemas juntos. Que al despertar lo primero que vea y sienta sea su cuerpo abrazándome. Quiero seguir conociendo todo de él, su lado dulce y detallista, su lado pervertido y salvaje. Quiero que sus ojos sigan viéndome como si yo fuese la persona más especial del planeta a pesar de mis rarezas y tonterías. Que ame mi presencia, mi esencia, que ame todo lo que soy así como yo amo todo lo que es. Quiero ser su mejor amiga y que él sea mi mejor amigo, que nos retemos intelectualmente y nos encendamos físicamente. Quiero seguir pasando horas y horas a su lado hablando, besándonos y acariciando nuestras pieles y aún así sentir que no es tiempo suficiente.

Quiero que continúe haciéndome sonreír como una tonta con solo un mensaje suyo, que siga haciéndome reír, que me vuelva loca de deseo, que continúe siendo apasionado en la cama y luego dulce. Quiero sentir sus labios en mi cabeza, mi beso preferido, el beso con más significado de todos los que me ha dado. Quiero confiarle mi alma, cuerpo y mente, que los arrope con su amor y sus cálidas manos. Quiero estar entre sus brazos y sentir cómo su corazón intenta escapar de su pecho solo por mí. Quiero seguir siendo nosotros mismos sin miedo porque sabemos que nos amamos como si fuésemos un regalo del cielo, como si ambos fuésemos aquella magia antigua y amorosa en la que ya nadie cree. Quiero que sigamos siendo magia juntos.

Que no dude de que siempre estaré allí para él así como yo no dudaré de que siempre estará para mí. Nos sostendremos mutuamente. Pero sin darlo por sentado, porque siempre nos valoraremos y apreciaremos.

No necesito que sane mi alma, pues es mi trabajo cuidarme y sanarme, así como es su trabajo cuidarse y sanarse. No debe ser la carga de nadie más. Solo nos complementaremos como siempre hemos hecho. **Nuestra felicidad no dependerá del otro**, sino que compartiremos la alegría de existir.

Amada yo, no puedo, no quiero rendirme aún, no siento que se haya terminado. No obstante siempre respetaré sus decisiones, no quiero que nadie esté a mi lado por obligación. Por ende, le escribiré una carta a mano, como era en los tiempos del amor eterno. Si realmente es nuestra despedida entonces será con amor.

Amada yo, puedo vivir sin él, pero mi esperanza no quiere

morir.

Amada yo, ¿Cómo se deja de amar?

Capítulo 8

Carta al Amor

Amor:

Gracias por estar en mi vida, gracias por existir, gracias por elegirme. Estoy tan agradecida contigo que podría llenar mil hojas agradeciéndote. Me diste todo lo que siempre quise y busqué, lo que pensé que quizás no podía tener. Me mostraste el mundo que creí era inalcanzable para mí.

Te amo. Amo tu presencia en mi vida, amo estar entre tus brazos, amo escucharte o leerte. Amo tus manos en mi y ser tuya. Cada vez que estás cerca, ya sea a unos centímetros, o abrazándome o lejos pero conmigo, todas aquellas veces siempre me llenaste de paz, calidez y seguridad. Una paz que nunca tuve con nadie, una calidez que me complementa y me llena de energía y una seguridad que jamás sentí. Contigo siempre me sentí a salvo, nunca tuve miedo. Sentí que eres lo que siempre esperé, me hizo tan feliz conocerte y que me elijas. Gracias por elegirme, gracias por estar conmigo todo este tiempo.

Perdón por no darte lo que querías y no dejarte solo cuando lo pedías. Lo siento, siento haber sido egoísta.

Hay tantas cosas que quiero darte, decirte y hacer con y para ti. Todavía te quiero a mi lado, quiero amarte y ser amada, quiero todo contigo. Vales tanto para mí, duele tenerte lejos. Me siento apagada sin ti.

Sé que puedo seguir mi vida, porque no voy a detenerla ni voy a esperar a nadie, pero si bien puedo estar sin ti no quiero hacerlo. Quiero estar contigo.

Te amo de una forma que no sabía que existía. Me hubiese gustado decírtelo en voz alta, abrazarte y susurrarte al oído lo especial que eres, lo increíble y hermoso que es que existas. Amo que hayas estado en mi vida.

Gracias por enseñarme este mundo, gracias por mostrarme lo que merezco y lo que no. Gracias por tu honestidad.

La escritora Raine Miller escribió: ***"Tu sinceridad y franqueza son unas de las cosas que me enamoraron de ti. Siempre me dijiste lo que querías, lo que pretendías hacer y cómo te sentías. Eras sincero conmigo y eso me daba seguridad. No te das idea de lo mucho que necesitaba eso de ti. No tenía miedo a lo desconocido porque lo hacías tan bien diciéndome exactamente lo que querías que pasara entre nosotros. Eso es justo lo que funciona conmigo. Y por eso confío en ti de manera incondicional."***

Nunca comprendí sus palabras porque no creí que existiese algo como

aquello. Pero entonces te conocí y cada una de sus palabras se hicieron reales. Y por ello confío en que si vuelves a mi va a ser solo cuando de verdad quieras mi amor, porque de otra forma no voy a aceptarte de vuelta, porque ahora sé que **merezco el mundo** y no voy a aceptar menos, así como tampoco voy a darte menos. Porque **tu también mereces el mundo**. Lo mereces. *Mereces todo*.

No estoy cegada de amor. Te veo, veo todo de ti. Lo negativo y lo positivo. Y lo que veo es que tú lado positivo pesa mucho más que tú lado negativo. Te veo y entiendo que hay muchas heridas que deben ser curadas, heridas que solo tú puedes y debes sanar. Pero no olvides que sanar puede hacerse juntos, así como yo seguí sanando cosas mías mientras estaba junto a ti. Uno puede sanar y crecer como persona individualmente y a su vez compartir su vida con quien ama.

Te veo y entiendo tu dolor. Sé que si debemos estar juntos entonces de alguna forma sucederá, ya sea que me busques o que algo nos una de nuevo. Porque el destino y los lazos que lo conforman son inquebrantables.

Como dije, no voy a detener mi vida, así que no voy a esperarte. Soy fiel, soy leal a mí, a mis sentimientos, sé que te amo y por ello hasta no dejar de sentirlo no tengo deseos de estar con nadie más. Solo quiero ser tuya. Pero si pasan meses o años y aparece alguien que quiera darme ese amor sano y real que busco, no voy a rechazarlo.

Nunca se sabe lo que pasará. Lo que sé es que ahora siento todo esto y no va a desaparecer por un largo tiempo. Así como tampoco van a desaparecer mis ganas de conversar contigo, de saber si estás bien. No van a desaparecer las ganas de abrazarte y besarte, las ganas de despertar y que estés junto a mi abrazándome. Si tengo que elegir entonces **te elijo**, elijo que seas quien me dé todo y más. Y elijo ser quien te dé todo y más.

Espero que seas feliz y todo mejore, **espero que te elijas a ti mismo y sanes**. Cuando quieras un amor real, sincero, sano, con respeto, compañerismo, apoyo, pasión, romance, sexo, confianza, comunicación, lealtad, fidelidad, honestidad, diversión, algo duradero, independiente, uno en el que puedas crecer tanto en pareja como individualmente, no dudes en buscarlo. No te escondas detrás de la muralla, no dejes que el miedo domine tu vida.

Y si me necesitas, si necesitas que te escuche, aquí estaré para ti, siempre.

Gracias amor por absolutamente todo. Por favor no te aísles de la vida.

Soy feliz por haberte conocido.

Gracias por existir. Gracias por estar en mi vida.

Ya te estoy extrañando, te sigo extrañando.

Cuédate por favor, por mi y por ti, ¿sí?

Te amo

Capítulo 9

Carta de una Sobreviviente