



Yo también estuve ahí

UNA HISTORIA DE ABANDONO
Y ABUSOS EN LA QUE APRENDÍ
A QUERERME

Lola Ortiz

@lolita_ol


alienta
EDITORIAL

Yo también estuve ahí

Una historia de abandono y abusos en la
que aprendí a quererme

LOLA ORTIZ



© Lola Ortiz, 2024

© Centro de Libros PAF, SLU., 2024

Alienta es un sello editorial de Centro de Libros PAF, SLU.

Av. Diagonal, 662-664

08034 Barcelona

www.planetadelibros.com

Primera edición: abril de 2024

Depósito legal: B. 5.253-2024

ISBN: 978-84-1344-322-5

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Huertas Industrias Gráficas S.A.

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento. En Grupo Planeta agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conlicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.



Sumario

Antes de empezar	11
Prólogo	13
1. El origen	17
2. La voz de la sabiduría	37
2.1. El diagnóstico	47
3. ¡Ya no tengo miedo de hablar!	53
3.1. El ciclo del abuso narcisista	69
4. ¿Quién tiró las gafas?	81
4.1. Principales fases de la luz de gas	92
4.2. Impacto de la luz de gas en la víctima	98
4.3. Estrategias para evitar la luz de gas	103
5. Encerrada bajo llave	105
5.1. Violencia psicológica	117
5.2. El ciclo de la violencia psicológica	118
5.3. Impacto de la violencia psicológica en la víctima	121
5.4. Estrategias para salir de una relación donde existe violencia psicológica	126
6. La peor fiesta de mi vida	129
6.1. El ciclo de la violencia física	140
6.2. Impacto de la violencia física en la víctima ..	142

6.3. Estrategias para salir de una relación donde existe violencia física.	146
7. Nadie me quiere	149
8. Un carnaval en el infierno	163
8.1. El ciclo de la violencia sexual	179
8.2. Impacto de la violencia sexual en la víctima	186
8.3. Estrategias para salir de una relación donde existe violencia sexual	191
9. El amor sano	195
9.1. Herramientas para vincularse en relaciones sanas.	203
9.2. Ahora lo sé: el amor sano existe.	209
Agradecimientos	217
Bibliografía.	219

El origen

Era un día caluroso de verano en el año 1995. Recuerdo estar en mi cuarto quejándome porque mi madre nos había instalado un ventilador destartalado que únicamente movía el aire caliente de un lado para otro. Estaba vestida con un pantalón corto de pijama y una camiseta de estar por casa, o lo que es lo mismo, los futuros trapos para limpiar los cristales. Fue entonces cuando mi hermana mayor me llamó desde el salón con urgencia, como si algo importante demandara mi presencia. Sus gritos de alerta resonaron en las paredes de mi casa y rápidamente me levanté de la cama para atravesar la puerta de mi habitación, sin imaginar que ese llamado cambiaría mi vida para siempre.

La casa en la que todos vivíamos podría describirse como un triplex, un laberinto vertical con múltiples plantas y un sinfín de escalones que parecían extenderse hacia el infinito. Cada vez que necesitaba ir a la cocina o al baño, tenía que hacer un gran esfuerzo para bajar y subir escaleras. En esta ocasión, descendí los veintiún escalones con un dilema en mente: ¿me echarán la bronca por algo malo que había hecho? ¿O simplemente será como siempre, que me obligarán a recoger todas mis cosas del salón? Las preguntas y las dudas danzaban en mi cabeza mientras avanzaba por la escale-

ra. Cada escalón que dejaba atrás estaba marcado por la incertidumbre.

Al llegar abajo y alzar la vista, mis ojos se encontraron con los de mi familia, cargados de tensión y preocupación. En ese preciso instante, me quedé paralizada al final de la escalera, necesitaba agarrarme a algo para enfrentar la desagradable situación que presentía. Mi mano se posó instintivamente sobre la barandilla, como un gesto de apoyo para no perder la estabilidad de mi cuerpo. Sus miradas me transmitían una inminente decepción que estaba a punto de desvelarse.

Apenas tenía seis años cuando recibí la noticia más dolorosa de mi vida: mi padre se marchaba de casa.

Le recuerdo como un hombre de apariencia atractiva, con piel blanca y cabello oscuro. Su vestimenta característica consistía en vaqueros azules y camisas holgadas que ocultaban su barriga. Tenía un bigote negro muy característico que le tapaba el labio superior, quizá una astuta estrategia para disimular unos dientes descuidados. A menudo, bromeaba diciendo que era más económico arreglarse el bigote que ir al dentista.

Mi padre era una persona con un gran carácter y amante de las bromas. Solía bromear con absolutamente todo, haciendo chistes cortos con la intención de ser gracioso. Recuerdo una escena en la cocina, donde todos estábamos charlando alrededor de la mesa con la puerta cerrada, y le hizo una broma a mi hermana sobre que su pareja vestía fatal. Se burlaba de lo espantosos que eran los zapatos que siempre llevaba puestos. Lo que él desconocía por completo era que el novio de mi hermana estaba sentado en el sofá del salón de nuestra casa, escuchándolo todo. La cocina tenía una gran cristalera en uno de los laterales que daba al salón y, justo en ese momento, la ventana estaba abierta. Sus bromas, la mayoría de las veces, carecían de gracia alguna, pero al menos él lo intentaba.

Otra de las peculiaridades de mi padre era su afición por adquirir cosas de segunda mano que parecían carecer de utilidad. En uno de mis cumpleaños, me sorprendió con una caja envuelta con mucho entusiasmo. Emocionada, fui despegando el papel de regalo, ansiosa por descubrir el tesoro que escondía. Al abrir la caja, encontré una Game Boy roja, la misma que siempre había deseado. Sin embargo, mi ilusión se esfumó al encenderla y ver una raya azul que atravesaba toda la pantalla. Me había regalado una videoconsola rota con toda su jeta.

Además de sus adquisiciones curiosas, mi padre también era músico. Nuestra familia regentaba un bar flamenco, donde mis hermanas bailaban las sevillanas y mi padre deleitaba a todos con su habilidad para tocar diferentes instrumentos. Su destreza al tocar los bongós o el teclado me dejaban completamente hipnotizada, su habilidad era asombrosa. Me recuerdo a mí misma por aquel entonces, como una niña vestida con un traje típico andaluz de lunares en tonos pastel, a la que le gustaba imitar los movimientos de las sevillanas mientras todos se divertían persiguiéndola. Pero todo cambia, todo debe cambiar y, con el tiempo, se volvió un maestro del engaño que se creía sus propias mentiras.

Aquel día se quedó grabado en mi memoria como si el huracán Katrina hubiera arrasado mi mente. La sensación que experimenté era similar a ese nudo en el estómago que sentías cuando tus padres te echaban la bronca por algo gordo que habías liado y la culpabilidad se apoderaba de ti. Con apenas seis años, mi comprensión de la situación no era completa, pero, al observar las expresiones del resto de mi familia, podía percibir que las cosas no terminarían bien. Era consciente de que las decisiones que se estaban tomando en ese momento podían alterar el curso de nuestras vidas de manera que aún no podía entender completamente.

Cuando me vi ante esa situación, me solté de la barandilla y me senté en un pequeño escalón, justo al lado de la escalera que conducía a la cocina. En el salón, una amplia cristalera albergaba una puerta integrada, la cual solíamos utilizar para salir de casa. El hecho de que la puerta estuviera abierta de par en par era un claro indicador de que alguien estaba a punto de marcharse en cualquier momento.

Todos mis hermanos, junto con mi madre, estaban allí, y nos encontrábamos completamente absortos escuchando cada palabra que salía de los labios de mi padre. Era como si estuviéramos inmersos en una escena típica de una película americana, donde toda la familia se involucra en algún asunto importante. Aunque no recuerdo las palabras textuales que pronunció, sí entendía que se estaba despidiendo. Se me escapaban los suspiros cada segundo y me estaba quedando sin aire. El diafragma me golpeaba los pulmones para recordarme que tenía que coger oxígeno o terminaría desmayándome. Fue en ese preciso instante cuando nació mi primera alarma interior.

Seguro que se preguntarán: ¿qué es esa «alarma interior»? Bien, se trata de nuestra intuición, ese pequeño aviso que nuestra mente nos da cuando percibimos que algo no va bien, basado en experiencias que hemos vivido o presenciado en la vida de alguien cercano. Por lo general, la alarma suena de forma suave pero constante, tratando de hacernos conscientes de la advertencia, aunque a menudo preferimos ignorarla. Es importante distinguir la intuición de la inseguridad o la ansiedad. No debemos confundirlas, ya que la intuición es como una voz interior que nos guía sin generar malestar, simplemente nos alerta ante ciertas situaciones. Aunque, a veces, el miedo a enfrentar lo que se avecina nos lleva a mirar hacia otro lado. Sin embargo, esa alarma nunca nos abandona, se cuela en nuestros pensamientos, en nuestros sueños, durante el desayuno, incluso cuando tomamos

una simple Coca-Cola; está presente en todas partes. No podemos evitarla todo el tiempo.

Aquel día, a tan corta edad, esa alarma sonaba sin cesar dentro de mi cabeza, incluso parecía latir en mi corazón, advirtiéndome que nos estaba abandonando. Empecé a llorar sin comprender por qué se iba y sin encontrar explicación a la posibilidad de haber hecho algo malo para que tomara esa dolorosa decisión. ¿Cómo puede una niña comprender que su padre se marcha de casa para no volver nunca más? Yo no había participado en esa decisión, nadie me había preguntado qué deseaba yo en ese momento tan difícil de nuestras vidas. Sin embargo, la culpabilidad comenzó a apoderarse de mi alma, como si cargar con el peso de su partida fuera mi responsabilidad, aunque fuera totalmente ajena a esa determinación.

Cuando volví la cabeza hacia la derecha, me percaté de que mi hermano estaba sollozando, apoyado en un cojín de color rojo. Era evidente que se sentía avergonzado de mostrar sus emociones frente al resto de la familia. Supongo que, siendo ya un adolescente, anhelaba dejar atrás su niñez y ansiaba que los demás lo viéramos como un adulto, sin permitirse mostrar su vulnerabilidad. Aunque intentaba ocultar su dolor, sus lágrimas eran un recordatorio de que todos, sin importar la edad, atravesábamos momentos difíciles en esa situación desafiante.

Tengo cuatro hermanos, tres mujeres y un varón.

Mis hermanas son totalmente diferentes entre ellas, pero comparten una cualidad en común: son unas auténticas guerreras. Desde muy jóvenes, se esforzaron para costearse sus cosas, sin depender de mis padres y contribuyendo económicamente en el hogar. Las tres estudiaron Administración de Empresas y lucharon por conseguir un trabajo estable. Recuerdo cómo entraban y salían de casa acompañadas de sus novios, vestidas con ropa de moda y ta-

cones, los cuales yo aprovechaba para pasearme frente a todos los espejos de mi casa cuando ellas no estaban. Adoraba cuando llegaba el domingo y me llevaban al cine, era mi día favorito de la semana. Siempre se preocupaban por mí, asegurándose que no me faltara de nada.

Hoy en día, se han transformado en mujeres excepcionales que me han brindado unos sobrinos maravillosos. Su dedicación y fortaleza han dejado una huella imborrable en mi corazón. Estoy sumamente agradecida por todo lo que han hecho por mí y por ser ejemplos inspiradores de lucha y superación. Son un motivo de orgullo y amor en mi vida, y no puedo evitar sentirme afortunada de tenerlas como hermanas.

Todas ellas eran adorables, pero tenía una predilección especial por mi hermano. Supongo que esta preferencia tenía mucho que ver con la diferencia de edad. Mis hermanas mayores me llevaban más de quince años, lo que me convertía en la pequeñaja de la familia. Sin embargo, con mi hermano había una brecha de sólo ocho años, lo cual, aunque significativo, no se notaba tanto. Vivíamos en una acogedora urbanización donde todos los vecinos éramos amigos y, cuando él salía a jugar, yo lo perseguía por cada rincón del barrio, escondiéndome detrás de los coches. No quería que se diera cuenta de que andaba sola por la calle cotilleando.

Mi hermano es una persona realmente especial; su carácter bondadoso es incomparable. Ningún miembro de la familia era como él de tranquilo. No le gustaba en absoluto discutir o, más bien, simplemente no sabía cómo hacerlo. Siempre encontraba el lado gracioso de los conflictos que surgían en casa. Admiraba profundamente su habilidad para gestionar el enfado y la tensión, especialmente siendo tan joven. Físicamente es muy parecido a mi padre, pero más guapo y sin bigote. Recuerdo cómo solía sujetarme la cabeza con su brazo alargado, dándome tortas sin que yo lo

podiera tocar a él. Era una especie de juego entre nosotros, una sana competencia para ver quién podía dar más tortas sin hacerse daño.

Por las noches, mi ritual era irme a su cuarto y colocar un colchón en el suelo para poder dormir a su lado. Aunque mi madre siempre me regañaba por ello, yo no le prestaba atención. Estar con él me aportaba un consuelo inigualable, una sensación de protección que mitigaba cualquier temor o inseguridad que pudiera sentir. Necesitaba sentirle cerca, necesitaba no sentirme sola.

Quizá por todo eso me sobrecogió tanto verlo llorar mientras mi padre se despedía. En ese momento, ocurrió algo realmente penoso, por decirlo de alguna manera. Mi padre se colocó frente a mí, ocultando algo detrás de su espalda, mientras sus ojos negros, que heredé de él, me miraban fijamente. Extendió su brazo y me entregó un muñeco acompañado de cinco mil de las antiguas pesetas. Era el león de la película *El Rey León*, una de mis pelis favoritas de pequeña. Mi cara era un auténtico poema. Joder, ¿de verdad creyó que eso era suficiente? ¿Eso era lo que él pensaba que yo valía? ¿Un puto peluche y un poco de calderilla? Me sentí traicionada y confundida, incapaz de asimilar lo que estaba sucediendo.

Mis ojos se llenaron de lágrimas, mojando mi camiseta. Él no se iba de casa para volver a verlo en tres días, sino que se iba para mudarse a otra ciudad fuera de Fuerteventura con la mujer con quien le fue infiel a mi madre, lejos de todos nosotros, lejos de mí. La tristeza y el abandono que sentí en ese momento me abrumaban. Era una mezcla de emociones difícil de comprender y expresar, y mi corazón se debatía entre el dolor de la despedida y la incertidumbre de lo que vendría después.

Cuando eres pequeño, el mundo parece más complicado y no razonas como un adulto. Todo aparenta girar en torno

a ti y a veces sientes que eres culpable de las cosas que suceden a tu alrededor. En mi caso, llegué a creer que si hacía los deberes todos los días y cumplía todas las tareas que me mandaba mi madre, todo se solucionaría. Pensé que mis padres estarían felices de nuevo y que así no sería un problema para ellos. Sin embargo, era muy joven para entender la verdad detrás de la situación. No era mi culpa que mis padres se separaran, pero mi mente infantil no podía comprenderlo por completo. Ellos también cometieron un error al pensar que no me afectaría, subestimando la profundidad de mis emociones.

Lamentablemente, mi padre no era buena persona, incluso teniendo los recursos económicos suficientes, no cumplió con sus responsabilidades como padre al no proporcionar la manutención para ayudar a mi madre a cubrir mis gastos escolares. En lugar de preocuparse por su familia, había decidido mudarse a la casa de mi abuelo en Benidorm, un hermoso piso en primera línea de playa. Allí decidió gastarse todo su dinero jugando al bingo y en a saber qué más.

En cierta ocasión, mi madre reunió valor y decidió llamar a mi padre para expresarle lo apurada que vivía, necesitaba con urgencia dinero para cubrir mis gastos, especialmente porque yo seguía siendo menor de edad. Ella le advirtió que, si no cumplía con su responsabilidad, lo denunciaría. Escuché aquella conversación en silencio, a escondidas y sin que mi madre lo supiera, ya que en casa teníamos dos teléfonos fijos; uno era el inalámbrico que estaba utilizando mi madre y otro convencional, pegado a la pared, que era el que estaba usando yo. Entonces, escuché atónita como mi padre le respondía que, si lo denunciaba, le quemaría la casa, sin importar si nosotros estábamos dentro. Colgué corriendo y me fui a mi habitación a llorar. ¿Cómo podía ser tan cruel y amenazar a mi madre de esa forma?

Fue un golpe muy doloroso para mí.

Mi madre nació en 1950, en tiempos de Franco. Creció en una familia numerosa y económicamente desfavorecida, donde incluso una simple barra de pan valía oro. Siempre nos repetía una frase que quedó grabada en mi mente: «Ustedes no sabrán lo que vale un peine hasta que se pongan a trabajar». Y tenía toda la razón. Nos enseñó desde pequeños a valernos por nosotros mismos, a no depender de nadie, y nos inculcó la importancia del esfuerzo y la dedicación.

Con pocas opciones en sus manos, mi madre decidió comenzar trabajando como camarera de piso en un apartahotel cercano a nuestra casa. Su elección tenía un propósito claro: la posibilidad de ir caminando al trabajo cada día, ya que no tenía el carnet de conducir. La determinación de mi madre para enfrentar la situación y encontrar una solución práctica demostraba su capacidad para adaptarse y hacer lo necesario para sostener a nuestra familia. Fue una tarea muy dura, y a veces llegaba a casa con moretones debido a las exigencias físicas del trabajo, como arrastrar el pesado carro que utilizaban las limpiadoras. Yo no era consciente de lo que ella sufría física y psicológicamente para darnos de comer, sin embargo, ella nunca dejó de hacerlo.

Es cierto que los padres no nacen con un manual debajo del brazo sobre cómo ser padres perfectos, y sé que hacen lo que pueden con las herramientas y los conocimientos que tienen, pero tampoco fue justa para mí esa despedida de mierda. No me lo merecía, me merecía alguien que estuviera ahí para mí incondicionalmente.

Todos merecemos tener unos buenos padres, porque no hemos elegido nuestra familia ni la situación en la que nacimos. Así que era su responsabilidad cuidarme y protegerme, brindándome amor y apoyo, y siendo un pilar en mi vida. Es difícil aceptar que una figura de apego tan importante como

es un padre nos haya defraudado, pero es importante recordar que no somos responsables de sus acciones y decisiones.

Cuando tenía nueve años, viví una experiencia horrible relacionada con el fuego. Sucedió en la celebración de la noche de San Juan, cuando todos los vecinos nos reuníamos para encender las hogueras. En ese entonces, estaba permitido hacer las hogueras libremente, y nosotros elegimos hacerla justo en frente de nuestra casa, en un descampado. Mi hermano era el encargado de encenderla y, como de costumbre, yo andaba pegada a él todo el tiempo.

Antes de prender la hoguera, él me advirtió que me alejara para evitar cualquier salpicadura de gasolina, pero yo hice caso omiso de su aviso y, efectivamente, el peor escenario se hizo realidad. La gasolina me salpicó y mi pierna izquierda quedó envuelta en llamas, desde el tobillo hasta la parte trasera del muslo. Estaba tan asustada que comencé a correr frenéticamente por el terraplén, sin detenerme, mientras mi hermano, aterrado, me suplicaba que parara de moverme. Finalmente, logró alcanzarme, me tiró al suelo y apagó el fuego arrojando tierra sobre mi pierna.

Mis quemaduras eran de primer y segundo grado, lo que me llevó a ser directamente ingresada en el hospital para recibir atención médica. Pasé un verano horrible, encerrada en mi casa mientras mis amigos se bañaban en la piscina. Y adivinen quién no se enteró hasta un mes después de lo que había sufrido. Otra decepción más para la lista.

Para él yo no ocupaba un lugar importante en su vida, más bien era un incordio. Se ocupaba de mí por obligación, no porque realmente lo deseara. Tampoco se acordaba de todos mis cumpleaños. Cada 26 de noviembre me quedaba pegada al teléfono, esperando ansiosamente una llamada de felicitación por su parte, sin embargo, la mayoría de las veces, esa llamada no ocurría. Con suerte algún año se acordaba y ese día, al menos, derramaba menos lágrimas. Ni

siquiera era una niña que esperara regalos, me daba completamente igual, con una pequeña muestra de cariño me habría conformado. Siempre tenía la esperanza de que algún día cambiaría de opinión y decidiría darme afecto, pero ese anhelado momento nunca llegaba.

Pasaban los años y apenas veía a mi padre. Ya no vivía en Benidorm, mi abuelo lo había echado de su casa porque se había fundido todo el dinero en el bingo, por lo que decidí volver a Fuerteventura junto con su pareja. Mi madre, a pesar de todo, insistía en que debía pasar algún fin de semana con él al mes, seguía siendo mi padre y tenía que ir a verlo, pero yo me negaba rotundamente. Para mí, él era un señor malo que había causado mucho daño a mi familia y lo culpaba a él y a su pareja por la separación de mis padres. Aunque en realidad la responsabilidad recaía en él, mi mente infantil no lograba entenderlo completamente. Así que veía a su pareja como una especie de enemiga, una intrusa en mi vida que había contribuido al abandono de mi familia. No me gustaba estar con ellos, me sentía fuera de lugar, como si estuviera en casa de un extraño.

A medida que iba creciendo, sentía que en casa las cosas no iban del todo bien. Me invadía la sensación de que nadie realmente se preocupaba por mí. Todos estaban inmersos en sus vidas de adultos y yo me sentía cada vez más sola. Aunque mi madre hacía lo que estaba dentro de sus posibilidades, no era suficiente. Necesitaba su ayuda con las tareas escolares, su participación en las reuniones de padres y su apoyo en las decisiones que tomaba. Se esperaba que fuera una buena estudiante y, sin embargo, no recibía el apoyo moral que tanto necesitaba. Creo que lo que más hacía falta en mi familia eran los abrazos, las palabras cariñosas, los «te quiero» y los «te apoyo». No sabíamos verbalizar nuestros sentimientos. Mis padres nunca habían sido cariñosos o, al menos, no tengo ni un solo recuerdo de ellos diciéndome «te

quiero» mientras me daban un abrazo. Supongo que toda esta falta de afecto o, al menos, la percepción que tenía en ese momento, fue lo que me impulsó a emanciparme muy joven.

Un día, decidí visitar a mi padre en el locutorio que había montado, que casualmente se encontraba en el mismo pueblo donde yo estudiaba bachillerato. Con diecisiete años, tenía la ilusión de estudiar Psicología una vez terminara el instituto. Aprovechando mi tiempo libre, me acerqué con esperanza y entusiasmo para compartir esta idea con él. Aunque una parte de mí sabía que las cosas podrían no salir como esperaba, aún mantenía una pequeña esperanza de que, en algún momento, mi padre asumiera su papel y me brindara su apoyo. Así que se lo solté sin rodeos. Le saludé con cariño, dándole dos besos y le revelé mi sueño de estudiar Psicología en la universidad. ¿Saben qué me respondió? Que estaba loca, que eso no tenía salidas, que lo que tenía que hacer era ponerme a trabajar, dejando de pensar en tonterías. ¿Tonterías estudiar? O, mejor dicho, ¡tontería ayudarme a pagar la universidad y ejercer su papel por una puta vez en su vida! Me fui completamente decepcionada, sólo quería sentirme apoyada, joder.

Una anhela escuchar palabras de orgullo por parte de sus padres, no que la consideren una loca por querer estudiar. Mi padre constantemente me infravaloraba, mientras que mi madre insistía en que debía trabajar y ahorrar, ya que, para ella, asumir los costes de la universidad era imposible. La ilusión de convertirme en psicóloga se desmoronó por completo.

Nuevamente, transcurrieron muchos años sin ver a mi padre, hasta que un día iba caminando por la calle bordeando el centro comercial Las Rotondas en Fuerteventura y me lo encontré. Bueno, en realidad, lo vi yo a él, pero él no se percató de que era yo. Nunca supe si iba despistado o sim-

plemente prefería evitar el contacto. Supongo que tenía mucho que ver con que yo ya había dejado de ser aquella niña frágil de mirada apagada y me había convertido en una mujer físicamente madura. En ese instante, mi mente se quedó paralizada y no fui capaz de reaccionar. Sus ojos se habían cruzado con los míos y no se dio cuenta de que yo era Lola, su hija abandonada. Y dirán: ¿por qué no lo saludaste tú? Pues no sabría decir qué fue lo que pasó por mi mente en ese momento. Me imagino que estaba esperando a que él diera el saludo primero y no sucedió nada.

A partir de ese momento, no le vi más de tres veces hasta que murió.

Cuando mi hermano me avisaba de que iba a visitar a nuestro padre, me unía a la visita, pero no tanto por mi padre, sino por el deseo de estar cerca de mi hermano. Quería que él supiera que seguíamos siendo un equipo, como cuando éramos niños, apoyándonos incondicionalmente. Visitar a mi padre suponía hacer un gran esfuerzo emocional. Siempre me hacía daño con sus frases invalidantes, como aquella vez que fue al quiosco a comprar el periódico y, entre las revistas, se dio cuenta que yo había salido en la portada de *Interviú*. Se publicó tras mi participación en *Supervivientes*, había dado una entrevista en la que hablaba sobre la experiencia, y todos sabemos que en esa revista no se viste una de monja. Recuerdo que mi padre me dijo sin piedad: «Pareces una puta, vas a acabar siendo una prostituta como muchas de las que salen en la tele». No sólo nunca había ejercido de padre, sino que encima se creía con el derecho a decirme cómo tenía que vivir mi vida. Pero ¿y si yo hubiera querido ser una prostituta? ¿Acaso eso debería importarle a alguien que jamás se preocupó por mí?

La vida parecía haber cobrado justicia con mi padre, ya que la mujer con la que le fue infiel a mi madre finalmente lo dejó sin blanca. El karma había jugado su papel y lo condenó

a perderlo todo. Debido a las deudas que cargaba a sus espaldas, lo puso todo a nombre de ella y, cuando tuvo la oportunidad de darle la patada, ¡zas!, hasta luego. Lo echó de casa llevándole a una situación total de desamparo. Ver cómo su vida se desmoronaba me generó cierta pena, a pesar de todas las veces que había tratado mal a mi madre y a mis hermanos. A diferencia de él, yo sí sentía pena por su situación.

Sin embargo, la soledad no le duró mucho, ya que rápidamente encontró una nueva pareja, esta vez una mujer mayor que él. Aunque este detalle quizá no tenga relevancia para los demás, no puedo evitar encontrar algo irónico y cómico en el hecho de que dejara a mi madre por alguien veinte años más joven, para acabar con una persona mayor que él. La nueva pareja de mi padre resultó ser una mujer extranjera que contaba con un buen chalet y dinero en el banco. Esa pobre señora estaba en las últimas; su cadera estaba en mal estado y tenía problemas en las rodillas. A pesar de todo lo que había hecho él para dañar a mi familia, al menos tenía un lugar donde vivir, y aunque no sentía cariño hacia él después de todo lo que nos había causado, me reconfortaba saber que no estaba desamparado en la calle y que le acogía una mujer con buenas intenciones.

A mi padre le habían diagnosticado cáncer de próstata. Era una persona que no se preocupaba por su salud ni tampoco seguía las indicaciones del médico, estaba siempre bebiendo alcohol y fumando tabaco en exceso. Su aspecto descuidado me producía rechazo, con una dentadura destrozada y una barriga que parecía desbordar. A medida que entraba en su casa, me encontraba con un caos similar: artugios inútiles llenaban cada rincón, y unos cuantos gatos se adueñaban del espacio, subiéndose sobre todo lo que encontraban. Aunque amo a los animales, no podía evitar pensar que aquella escena se parecía a una imagen salida directamente de la serie *Los Simpson*.

Al comienzo de la pandemia, mientras yo residía en Madrid, mi padre falleció a causa del cáncer. Su salud había empeorado y ya no tenía remedio. Fue un día desgarrador, el 4 de abril de 2020, cuando su corazón dejó de latir tras un tiempo luchando en el hospital de Puerto del Rosario, en Fuerteventura. Aunque para muchos su partida ocurrió entonces, para mí, su ausencia se había hecho presente mucho antes.

Cuando recibí la noticia de su fallecimiento, experimenté una mezcla de emociones profundas. Por un lado, afloró en mí una sensación de culpabilidad por la ausencia de tristeza y, por otro lado, sentí muchísima rabia hacia él. Recuerdo llorar en la habitación diminuta que tenía en mi piso de Madrid, chillando sin control, liberando así la intensidad de esa ira acumulada. Lo maldecía por todo el dolor que me había infligido y por su deficiente papel como padre. Era tan fuerte la rabia que no era capaz de empatizar con su muerte. Aunque pueda parecer una confesión fría, me presento completamente vulnerable ante ustedes, compartiendo sin reservas cómo transitaron mis emociones. Las emociones surgen dentro de nosotros y no las podemos evitar. Debemos abrazar la realidad de que, en ocasiones, estas emociones no resultan agradables, pero cederán con el tiempo.

Al amanecer del día siguiente, me compré un vuelo con destino a Fuerteventura, ansiosa por reunirme con mi familia. Resultó extraño, ya que ninguno de nosotros parecía verse profundamente afectado; todos parecíamos haber interiorizado que su muerte era un desenlace previsible tras la mala vida que había llevado. Estábamos en plena pandemia y no podíamos reunirnos todos, sin embargo, encontramos en las videollamadas un medio para ponernos al día.

Durante quince días, compartí el hogar de mi hermana en compañía de mi cuñado y mis sobrinos, y admito con sinceridad que su presencia de ellos fue como un bálsamo cura-

tivo. Deseaba con toda mi alma canalizar la tristeza en lugar de la ira; sentir compasión y empatía por él, aunque no supo —y también por no haber sabido— ser un buen padre.

Al acostarme cada noche, me recorría por todo el cuerpo el remordimiento de no haberme despedido de él. Permaneció postrado en la cama del hospital durante unas semanas, pero, por su histórica habilidad para sobreponerse a cualquier adversidad, me aferré a la esperanza de que esa vez tampoco sería diferente. Cuando tuve oportunidad de llamarle por teléfono no lo hice y, cuando quise hacerlo, ya estaba sedado. En realidad, ¿qué iba a decirle a estas alturas del cuento? ¿Qué palabras habrían salido de mi boca en ese momento?

No pasó mucho tiempo hasta que concerté una cita con mi psicóloga. Sentía una gran necesidad de compartir con ella la montaña rusa de emociones que había experimentado durante mi estancia en la isla. Ella siempre tenía respuestas para todo, cualquier cosa que le preguntaba, me la respondía al instante, y eso era exactamente lo que necesitaba en aquel momento: entender por qué la rabia se imponía sobre la tristeza.

Tuvimos una hora de terapia muy intensa, un espacio donde las palabras me hacían sentir comprendida y segura. Mi psicóloga, con su dulce voz y su sabiduría reconfortante, me explicó que era completamente normal sentir rabia debido a la niña herida que llevaba dentro. Me aclaró que la rabia es una emoción natural que puede surgir como respuesta a la sensación de injusticia, traición y pérdida que resultaba del abandono paterno. La rabia puede sentirse como una emoción desagradable, sin embargo, es una señal de que algo en tu vida necesita atención y procesamiento.

Algo que me sorprendió mucho de sus palabras fue cuando me dijo que, desde su punto de vista, la alegría no era lo contrario a la tristeza, más bien era la rabia quien se

situaba al otro extremo. La tristeza podía surgir de la sensación de pérdida y la rabia podía manifestarse como una reacción a la injusticia por la soledad que sentí en mi infancia. Entonces, empecé a entender que, en mi vida, la sensación de injusticia había sido más poderosa que la tristeza ante la pérdida. Ésta era la clave para comprender lo que estaba ocurriendo en mi interior después de la muerte de mi padre.

Con cariño, me tranquilizó, diciéndome que, con el tiempo, la serenidad volvería a mi vida. Me recordó que era esencial explorar todo lo que sentía, sin prisas ni presiones, permitiendo que las emociones fluyeran de manera natural. Entendí que debía dar voz a mis sentimientos para sanar y que cada emoción, por dolorosa que fuera, era un paso importante en mi camino hacia la recuperación. La hora de terapia se convirtió en un faro de esperanza, iluminando el camino que me llevaría hacia una sanación más profunda y una aceptación de mi propia historia.

Una gran idea que me propuso para sentirme mejor fue la de escribir una carta de despedida, donde pudiera expresar todo lo que habría deseado decirle antes de su fallecimiento. Esta sugerencia me pareció una oportunidad para liberar el resentimiento que había llevado en lo más profundo de mi ser durante tanto tiempo. Sin embargo, en aquel entonces, me encontraba inmersa en un torbellino de emociones, sin saber por dónde empezar ni cuál sería la primera palabra que escribiría en esa carta de despedida.

Las dudas abrazaban mi mente de forma abrumadora. ¿Realmente lo había perdonado por todo el sufrimiento que me hizo vivir? ¿Estaba dispuesta, en ese momento, a concederle el perdón? Supongo que para mí era más fácil sentir rabia que tristeza y, si le escribía esa carta, soltaría toda esa rabia que me mantenía fuerte. Al menos ésa era la conclusión a la que yo había llegado.

Después de abrir mi corazón y contarles lo duro que fue sentirme sola en mi infancia, siento que tanto yo como todas ustedes merecemos este momento juntas. Ha llegado el día en que finalmente me he armado de valor para plasmar la carta en este libro. Aquí voy:

Querido papá:

Me encantaría escribirte una carta de amor preciosa donde pudiera recordar todo lo bonito que hemos vivido juntos e incluso perdonarte por todo el daño que me hiciste, pero si algo he aprendido en esta vida es a no engañarme a mí misma.

Intento recordar momentos bonitos contigo y siento que no existen. Por más que le doy vueltas a mis pensamientos, sólo aparecen recuerdos desagradables, como el dolor, la soledad, la incomprensión, las incontables lágrimas derrochadas por ti...

A menudo me pregunto si realmente era tan complicado brindarme tu amor y preocuparte por mí. Se me hace imposible llenar el vacío tan grande que siento desde que tengo uso de razón. He vivido toda mi juventud mendigando cariño a cualquier desgraciado que aparecía en mi vida, conformándome con migajas de algo que ni siquiera se podría llamar amor. Tú me enseñaste que me merecía poco, que yo era insuficiente. Me ignorabas en momentos importantes de mi vida como si fuera un cero a la izquierda. Esa sensación de soledad sigue persistiendo a día de hoy, aunque, afortunadamente, en menor medida que antes.

Bastan sólo tres segundos, acordándome de ti, para hincharme a llorar como un bebé recién nacido. Joder, era muy pequeña, te necesitaba a mi lado. La familia sufrió mucho por tu culpa. Nos soltaste como si fuéramos el lastre de un barco que navegaba en alta mar. Nadie pretendía que dejaras de hacer tu vida, simplemente debías estar presente, cumplir como padre, aunque no estuvieras con nosotros en casa.

Ojalá las cosas hubieran sido diferentes, ojalá hubieras estado a mi lado para protegerme. He tenido muchos problemas de autoestima; no he sabido valorarme lo suficiente como para defenderme. Siempre he estado rodeada de chicos que me trataban como un objeto, sin entender por qué tenía esa necesidad de acercarme a cualquiera, independientemente de si tenían buenas intenciones conmigo o no.

Aún hoy, no he sido capaz de perdonarte. Creía que podía hacerlo con terapia y mucho esfuerzo, pero sigo estando enfadada contigo. La rabia me ha mantenido fuerte, tanto que me convertí en una mujer empoderada que no necesita de nadie para sobrevivir.

Ojalá algún día pueda liberarte del peso que puedas llevar allá donde estés y liberarme de toda esta rabia y dolor que siento. Hasta entonces, necesito más tiempo conociéndome y queriéndome para sanar esta herida.

Un beso,

Lolita

He aquí el primer contacto con un hombre que me hizo daño. A partir de él, me convertí en un saco de boxeo dispuesto a recibir golpes de cualquiera.