

SANDRA DELAPORTE

DEL BARRO AL POEMA



Pequeñas conquistas de mi vida

DEL BARRO AL POEMA

Pequeñas conquistas de mi vida

Sandra Delaporte



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, escanear, distribuir o poner a disposición algún fragmento de esta obra (www.cedro.org; 91 702 19 70 / 93 272 04 45).

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.

© Sandra Delaporte, 2026

© de las letras de las canciones: Sony Music, 2026

© de las ilustraciones: Sandra Delaporte, 2026

© Editorial Planeta, S.A., 2026

Lunwerk es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.

Avenida Diagonal, 662-664 – 08034 Barcelona

Calle Juan Ignacio Luca de Tena, 17 – 28027 Madrid

lunwerk@lunwerk.com

www.lunwerk.com

www.instagram.com/lunwerk

www.x.com/Lunwerglibros

www.facebook.com/lunwerk

Diseño y maquetación: Lunwerk, 2026

Primera edición: febrero, 2026

Depósito legal: B.247-2026

ISBN: 979-13-87761-55-4

Printed in Spain – Impreso en España



ÍNDICE

Pótimas. Una introducción a mis conquistas	9
1. La conquista de la dependencia emocional	15
Poemas	39
2. La conquista de la impresión	63
Poemas	93
3. La conquista de la soledad	105
Poemas	129
4. La conquista de la creatividad	139
Poemas	160
5. La conquista del miedo: la libertad	173
Poemas	187
Epílogo. Abrir las ventanas	205
Agradecimientos	207

1

LA CONQUISTA DE LA DÉPENDENCIA EMOCIONAL

Empiezo por el barro de la dependencia emocional porque es el que más fuertemente ha dirigido mi vida y mis relaciones. Supongo que es el resultado de unos quince años de vida metida en una especie de oscuridad pringosa y extraña, que acabó impregnando mi cuerpo y mi sistema nervioso y que hoy, aunque haya visto bien de frente la boca del lobo (hasta la más mínima caries), me sigue suponiendo un reto enorme, porque no deja de ser un sentir muy profundo y arraigado.

Las creencias, lo que pienso, no son solo discursitos mentales. Son enfermedades que se meten en cada hormona, en cada nervio, en cada célula. Si fuera tan sencillo como cambiar una simple creencia, yendo un par de veces a terapia, todo el mundo dejaría de hacerse daño y viviríamos en el cielo y la felicidad. Pero no.

Creo que la cosa, por experiencia, es mucho más profunda y está mucho más arraigada. No es solo cambiar la creencia de «estoy sola en el mundo», «no puedo confiar en nadie», «nunca seré suficiente» o «necesito salvar para que me amen o ser salvada para sentirme a salvo». Es, con mucho amor y paciencia, ir experimentando en cada célula el dolor que estas creencias generan en cada parte de mí, poder sostenerlas si es que mi capacidad de amor y escucha están disponibles y no me he congelado por el camino, y, desde ahí, empezar a ver con claridad para poder convertir en poemas todas estas afirmaciones tan duras, pero tan incrustadas en mí.

A pecho abierto

La dependencia es una enfermedad emocional muy incrustada en el cuerpo y muy bien dirigida por el miedo. Os quiero contar cómo la he vivido yo en

primerísima persona. Me abro el pecho porque necesito creer que, si cuento por lo que he pasado, quizás a alguien le ayude. Recuerdo que, cuando estaba en la absoluta confusión, buscaba respuestas, buscaba «arreglarme». Leía mucho, pero no encontraba nada que de verdad resonara en mí y que me diera las herramientas que necesitaba conmigo.

He entendido que ninguna respuesta está, como tal, en los libros, porque no hay que «arreglarse» ni perseguir ser la mejor versión. Eso solo me hacía más daño. Se trata de cultivar presentes y experiencias que me permitan vivir la vida de otra manera. Sintiéndome segura en mí tal como soy.

Pues bien, recuerdo que, a los veinticuatro años, empecé con una terapeuta que me decía que tenía que mejorar mi autoestima. Me mandaba tareas como redactar cosas positivas sobre mí, afirmaciones positivas todos los días y cosas de esas. Por supuesto, no me sirvió de nada. Los parches terapéuticos o la terapia más superficial, más cognitiva, podrá ayudar a alguien, pero, desde luego, cuando se tienen enfermedades emocionales tan profundas y se vive con heridas del tipo de las que yo tengo, la terapia «superficial» ni roza las catacumbas a las que llega todo ese barro y oscuridad.

Más adelante, con otra terapeuta, empecé a trabajar sobre el amor propio. Fue con la primera con la que pude abordar esto más de lleno. El amor propio se forja con el conjunto de experiencias en las que lo que siento, deseo, necesito y pienso es escuchado, respetado, validado y amado. Si, como yo, desde muy pequeña, lo que pensabas, sentías, deseabas y necesitabas lo reprimías porque solía recibir menosprecio, se humillaba, no se respetaba ni se escuchaba, lo natural es que surja un buen barro o herida.

Cuando estás junto a personas que, al mostrarte vulnerable se vuelven frías de golpe, al hablar de tus sueños y entusiasmos se ríen con ironía de ti y tus proyectos, o que cuando les pones límites te quieren controlar y te dicen lo que tienes que hacer, o se enfadan contigo porque no actúas como esperaban, es muy difícil crecer sintiéndote segura.

Un entorno que juzga constantemente, que opina y da consejos sin pedir permiso, que no escucha, invade, interrumpe, grita y culpa es un medio muy hostil en el que vivir y crecer. Y desarrollar amor propio en un lugar así es muy complicado.

Recuerdo un ex que se reía de mí porque me apuntaba a seminarios sobre codependencia, veía documentales y vídeos, leía libros y empecé a conectar con gente muy relacionada con el desarrollo personal, con sanar traumas y heridas y con la salud mental. Y al principio se reía, pero luego



empezó a gustarle menos y a avisarme de manera no amable de que «en ese mundillo hay mucho desgraciado que se aprovecha de niñas como yo».

Otro ex también se burlaba de mí, y se acabó enfadando, porque le dije que mi sueño era, en aquel momento, subir montañas y aprender alpinismo para quizás, incluso, algún día conocer el Himalaya.

Y otro, el peor de todos porque fue mi primera pareja, con lo que eso supone, con el que sufrí un maltrato psicológico de libro y del que me llevo de regalo un buen trauma sexual, me decía que era una creída, que iba de diva, que mis letras eran malas, que le estaba traicionando por soñar con tener éxito en la música. También solía culparme porque yo era la culpable de sus enfados y malestares, decirme lo insignificante, fea y tonta que era, desaparecer y dejar de hablarme si decía algo que él creía inadecuado, darle la vuelta a todo lo que decía hasta que conseguía que creyera que era yo la que estaba haciéndole daño a él. Así, me sentía constantemente culpable y en alerta por lo que pudiera pasar si tenía mis necesidades. Decir «no» era un verdadero deporte de riesgo. Y como estos, miles de ejemplos durante los tres años que estuve en esta relación.

El problema es que ahora, tras tantísimos años de abuso, me cuesta a mí misma validar, escuchar, amar y tratar con compasión lo que necesito, lo que deseo, lo que siento y lo que pienso. No entiendo a mi cuerpo y vivo sin brújulas. Sin embargo, mi entorno ha cambiado y sanado mucho, así como las personas con las que me relaciono, y mi red de apoyo es real. No es hostil e impredecible.

Quiero abrirme aquí respecto a este tema porque la codependencia y la falta de amor propio son precisamente aquello que nos puede llevar a situaciones límite de maltrato, depresión y problemas de salud mental muy complicados. Si nadie nos ha enseñado a amar de manera libre y a respetar nuestras necesidades, límites y sentimientos, es muy posible que estemos muy acostumbradas a callar, agradar y reprimir lo que de verdad sucede en nuestro interior, porque el miedo se va instalando muy profundo. O nos hayamos acostumbrado a no respetar los de los demás.

En la codependencia salen a flote las heridas de cada persona y, desde el miedo, desde los sistemas de defensa de la herida, empieza todo un universo al que comúnmente llamamos «amor». Pero, generalmente, no tiene nada de amor, porque suele partir de la herida. Por ejemplo: «Necesito ser salvada» o «Estoy sola en el mundo», que se suele relacionar con «Yo te salvo para sentirme visto, importante, pero entonces tú me perteneces y tengo el control sobre ti».

También puede haber un «el mundo me traiciona y tú también lo vas a hacer» con un «yo te salvo, me sacrifico y dejo de quedar con la gente que me hace bien para que no te moleste porque mi herida de abandono es insoportable y no te puedo perder».

Yo he identificado dos maneras muy claras de relacionarme de modo dañino o en «modo miedo» o «modo defensa»: desde el apego más ansioso y desde el apego evitativo. Desde el «te necesito y temo perderte porque eso sería el fin de mi vida», o bien desde el «quiero estar contigo, pero siento rechazo por ti y por eso marco distancias, porque temo perderme a mí misma, pues eso sería el fin de mi vida». Mi actual terapeuta dice que es apego ambivalente.

El apego ansioso

Fue el primero que reconocí, porque me dirigía en mi adolescencia, en mi juventud y con todos mis ex, pero sucedía al principio de la relación, cuando el vínculo no era firme todavía y me tenía que asegurar de que no se iba a marchar. Ocurría también cuando me relacionaba con personas que me decían que me amaban, pero con las que era muy fácil que las cosas se enfriaran como un medio para conseguir así de mí lo que querían.

Así, me gustaba alguien, me hacía ilusión y parecía ir todo bien. Me sentía segura, vista y me decían cosas preciosas. Pero, de pronto, esa persona no podía quedar, empezaba a pasar de mí, no me podía asegurar que iba a estar conmigo, y me entraba la locura. La locura literal, porque me obsesionada, y la baja autoestima y el rechazo hacia mí misma se volvían enfermizos.

Me pasaba el día comprobando los mensajes, releendo todo lo que habíamos hablado por si había dicho algo «malo» y deseando que contestara como fuera. Mi vida, como tal, perdía un poco el sentido y me importaban menos mis cosas; lo único verdaderamente importante era conseguir pasar una tarde idílica con esa persona de nuevo: tenía que gustarle y llamar su atención.

Además, me sentía culpable, porque mis amigos, mi trabajo, mi arte, mi familia quedaban en un segundo plano y me dedicaba solo a pensar en cómo conseguir que esa persona quisiera quedarse conmigo y no se marchara, mientras todo lo demás lo hacía un poco en modo automático. Me hacían ilusión cosas de mi vida si servían potencialmente para que esa

persona quisiera estar conmigo, me respondiera y me viera, ya fuera ir más al gimnasio, subir determinadas historias en redes o conseguir éxitos profesionales que esa otra persona pudiera admirar.

Mis pensamientos habituales eran: «Uf, ya no voy a volver a verle hasta dentro de dos semanas, ¿cómo voy a aguantarlo?», «Los días que pasamos juntos fueron tan especiales..., mucho mejores que ahora. Soy tan desgraciada ahora que él no está», «Es tan increíble..., hace que todo fluya, que por fin deje de pensar y viva de verdad con color» o «Uy, ha puesto mala cara. Ha dejado de hablarme y este silencio es muy hostil, ¿qué he hecho mal?», «Necesito que esté feliz conmigo a toda costa. Mejor me adapto. No es para tanto. Es verdad que soy muy sensible y tonta a veces», entre muchos otros.

Así, me pasaba la vida anclada en pensamientos y *flashbacks* de encuentros sexuales, conversaciones, experiencias y sensaciones que había vivido con esa persona en el pasado y también con el ansia de cuándo la iba a volver a ver en el futuro. Si no había más futuro con esa persona, sucedía un episodio de mucho dolor e insatisfacción vital que iba más allá del duelo en sí. Era un buen barro. Porque tocaba la herida profunda, esa que me decía: «Hay algo erróneo en mí y por eso me voy a quedar sola. No merezco amor».

La droga dura

Soy completamente abstemia de sustancias y no puedo saber qué se siente cuando se tiene una adicción al tabaco, la coca o el alcohol, pero creo que esta adicción a las relaciones funciona de manera muy parecida.

Al final, cuando consumimos, lo hacemos porque necesitamos sentir algo amable, agradable, que nos ayude a distraernos de un dolor o vacío más profundo que no podemos ni escuchar. Una persona dependiente lo es porque no encuentra dentro de sí un lugar donde sentirse tranquila, bien, en casa. La encontramos consumiendo cosas, distrayéndose y evadiéndose como puede de todo ese dolor. Y, al final, el problema se vuelve doble porque hay que lidiar con el dolor y, además, con la autodestrucción de la dependencia o la adicción.

En mi caso solía funcionar así: conocía a alguien, me enamoraba bastante rápido, generalmente porque idolatraba y veía en esas personas a

perfectas salvadoras para mí. Me dejaban en las nubes con las cosas que decían y las cosas de las que presumían: «¿Cómo alguien así puede mirarme y decirme esas cosas a mí?».

Pero entonces esas personas se convertían en las *dealers* de mis dosis. Cada vez que me contestaban a un mensaje, aparecían, me las encontraba, me sugerían quedar o teníamos sexo, era recibir mi dosis. Con estas personas me podía sentir ligera por fin, no tenía que cargar con mi vida, me sentía segura y mi sistema nervioso se calmaba un poco. Suponían mi principal distracción porque, además, al principio todo era divertido, excitante, nuevo y colorido. Tener una noche de sexo con una de esas personas era como meterse en el cuerpo lo más grande.

La obsesión se convertía en mi día a día y no podía quitármelo de la cabeza. Las horas y los días pasaban muy lento mientras esperaba otra magnífica noche de sexo y diversión con estos *dealers*. Algunos de ellos me lo ponían más fácil o difícil.

Recuerdo a uno que salía y volvía de mi vida de manera intermitente y me volvía loca porque desaparecía sin explicación y volvía como si no hubieran pasado semanas donde yo me moría de abstinencia. Y aunque conseguí hablar y decirle que no era normal lo que hacía, seguía igual. Me prometía a mí misma no volver a quedar y seguir con mi vida, pero, para una yonqui como yo, por mucha voluntad que tuviera, era imposible, y más tratándose de un pico tan bueno de droga.

Mi relación conmigo y el amor propio eran tan escasos que mi vida perdía todo el sentido sin esas personas. Mi incapacidad de sentir ese dolor o herida, de tratarme con ternura y de hacerme bien, eran de tal magnitud que, además, me sentía culpable por seguir quedando con estas personas a sabiendas de que eran tóxicas para mí. Me peleaba conmigo misma. Me alejaba cada vez más de mí.

A veces, conseguía quitarme uno de estos clavos, consumiendo en otro lugar donde la droga fuera más barata y me la dieran más fácilmente. Pero desde dónde me relacionaba con estas personas, ya desde un inicio, indicaba que esas relaciones de supuesto amor iban por mal camino.

Al principio, crees que tu vida brilla solo si está esa persona cerca, y crees estar segura porque está esa persona contigo y «te pertenece» o «no se va a marchar nunca». Pero empezar desde este miedo tan inmenso a perder a esa persona me ha hecho tolerar, permitir, resignarme, forzarme y callar las cosas más horribles. Ha hecho que me bloquee totalmente como ser,

como persona, como humana. Me ha hecho callarlo todo, tolerarlo todo y estar por miedo, pero no marcharme de ahí. Estar atrapada.

De pronto la figura en la que puedes confiar se convierte en lo opuesto, pero el miedo a perderle no lo entiende así. Me olvidaba de mí, por supuesto, y de todas mis necesidades, y ni hablamos de poder poner algún límite porque la prioridad era que la otra persona estuviera en su «modo apacible y divertido» para tener un poco más de droga de la distracción de un dolor que cada vez se intensificaba más junto a esta persona.

Llegaba un momento en el que dudaba de lo que pensaba, sentía y quería realmente... Incluso de lo que era y soy. Mi principal objetivo era ocuparme de que la otra persona no se alterara y no me dejase y, por eso, toda mi existencia giraba en torno a este bucle de basura. Me he llegado a perder tanto..., la vergüenza y la culpa se hicieron tan grandes que me he llegado a creer que doy asco y que no merezco vivir. Así de divertida es esta enfermedad emocional y el abuso. Aprendes a buscar luz y amor donde nunca los ha habido y, al final, todo se vuelve aún peor.

Agradar

He entendido que agradar o complacer es uno de los grandes mecanismos de la codependencia. Te agrado porque no quiero que me abandones, me castigues o me humilles si te decepciona lo que soy, lo que siento o necesito.

Es una forma de manipulación porque me aseguro de controlar tu opinión sobre mí ofreciéndote siempre una versión adecuada, aunque por el camino me tenga que abandonar a mí misma. Por ejemplo, estamos teniendo sexo, pero no me encuentro bien o algo no me gusta, ¿sabes lo muchísimo que me ha costado decir «no» o «para»? Sentía muchísima vergüenza en mí por pedir cosas, como si hubiera algo erróneo o cortara el rollo del momento por expresar que no me siento a gusto.

O me pides un favor y yo me desvivo para hacerlo, aunque no me venga bien y no pueda, porque la prioridad es el otro y que no se decepcione conmigo.

Recuerdo la vergüenza y el congelamiento que pasé porque mi primer ex (sí, el horrible) me empezó a gritar porque se me habían olvidado las píldoras anticonceptivas en casa de mis padres y tuvimos que volver a

por ellas mientras yo trataba de justificarme e inventar excusas para no decepcionarle tanto y que dejara de gritarme.

Si me pongo a enumerar las veces que he dado la razón a otras personas, en general, riendo sus gracias, tratando de encajar, de no llamar la atención, agradando, aunque no estuviera de acuerdo con nada, pero callando y riendo para sentirme a salvo, creo que no entrarían en este libro, porque agradar ha sido mi sistema de defensa por omisión. La sumisión y la complacencia. Negarme a mí misma y a lo que soy. No ser yo, para ser lo que a ti te guste y, así, no ser castigada o humillada.

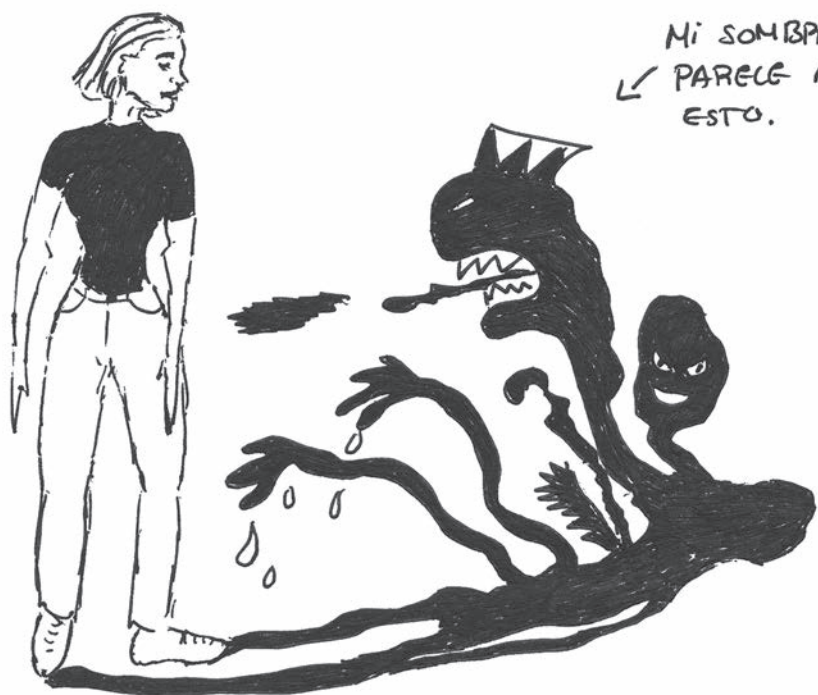
Al final, también me di cuenta de que estaba mintiendo y que no daba la oportunidad a los demás de conocerme de verdad. Pero es natural, teniendo en cuenta que sentía que no podía confiar en nadie, porque las consecuencias a las que estaba acostumbrada por mostrarme no eran especialmente amables.

Salvar

Otro gran mecanismo codependiente es, por ejemplo, el dedicarme a salvarte, a hacer cosas por ti que no quieres hacer porque te da miedo o dices que no puedes. Al principio, puede parecer que ayudo y que soy muy maja, pero en realidad lo hago para que la otra persona dependa de mí y no me pueda dejar, mientras le evito enfrentarse a las cosas necesarias de la vida para crecer. Esto te da una sensación de poder y de que eres «buena» o «bueno», de que ayudas y eres útil o, incluso, de que eres mejor que la otra persona, pero salvarla porque crees que no puede con ello es una manera de interferir en su crecimiento y proceso propio. Adquieres la carga de la otra persona para sentirte bien de alguna manera.

O el opuesto: no puedo, hazlo tú, sálvame, soy sumisa, tú mandas. El dejar al otro las riendas de lo importante. Estoy aquí para ti. Solo para ti. Para las personas que, como yo, se creen muy incapaces de todo por el tipo de discurso y herida con la que han construido su identidad, el salir adelante en la vida se hace a veces imposible y tendemos a buscar a personas salvadoras que nos saquen del hoyo. Como, a menudo, yo era la que necesitaba ser salvada, he llegado a oír de mis parejas cuando las dejaba cosas como: «¿Y qué va a ser de ti, tú sola? ¿Vas a ser capaz de valerte por ti misma sin mí? Nadie te va a hacer tan bien como yo».

He hablado con mi sombra:



MI SOMBRA SE
← PARECE A
ESTO.

Quitar a Disney de mi cabeza

El discurso generalista no ayuda nada y nos convierte en carne de cañón para relaciones que nos pueden llevar a lugares inimaginables de sufrimiento. Nos montamos películas románticas donde nos desvivimos por el otro y nos dedicamos a ocuparnos de la felicidad ajena; las canciones del tipo «no puedo vivir sin ti» y toda esa clase de mensajes que vienen de la cultura y creencia sistémica «del salvador que controla y oprime a la salvada porque se supone que la ama».

No vemos las consecuencias reales que tiene la dependencia emocional, y acabar en relaciones de maltrato no es ninguna circunstancia con causa fortuita como que te aparezca un ogro de la nada que te hace la vida imposible. En las relaciones tóxicas no se percibe desde fuera el dolor y el sufrimiento que, en realidad, se tapa, pero se vive desde dentro.

Por dependencia emocional lo he permitido todo. Por la herida de abandono y el miedo a que se repita, así como por temer no ser suficiente, construí a mi alrededor una burbuja de hostilidad, violencia, barro y oscuridad de la que no me podía desprender porque estaba muerta de miedo.

Recuerdo haberlo pasado muy mal cuando me di cuenta de que necesitaba dejar a una expareja porque sentía que a su lado me marchitaba. Esa persona divertida con la que me drogué se convirtió en un ser que no se hacía cargo de sus heridas ni de su ira y que me las lanzaba a mí a través de culpa y reproches. Y yo, por mi parte, no podía ver que me estaba volviendo a hacer pequeña, a confundirme y a dudar de mí y de la vida junto a él porque tampoco podía reconocer y hacerme cargo de mi herida de abandono. De pronto, me imaginaba el futuro con esa persona y aparecía una clara oscuridad en el cuerpo.

Tenía muchos proyectos que me hacían ilusión y que quería sacar adelante, como el de Alexxandra, pero en su presencia me sentía completamente incapaz de avanzar. Conviviendo con él necesitaba estar pendiente 24/7 de lo que hacía y de lo que necesitaba él para que «todo fuera bien», así que lo de encerrarme a componer y sacar adelante mis sueños no era nada fácil.

Recuerdo que un día que él estaba con un amigo decidí cenar muy pronto porque estaba cansada, solo quería una pequeña ensalada y me hice algo para mí porque ellos estaban a otras cosas. Cuando me senté a cenar, con ira y mucha ironía, me reprochó que cómo era capaz de hacerme la

cena solo para mí cuando él la ha hecho muchas veces para los dos. Parecen tonterías. Y todo se puede abordar. Pero cuando hay ira, violencia, ironía y humillación, se convierte en abuso.

Por suerte, en esa época ya estaba metida en el crecimiento personal y en empezar a buscar por qué estaba mal. Por este tipo de cosas, comencé a entender que no era normal que una persona me hablara así. Le decía: «No me puedes hablar así, ni dejar de hablarme y marcharte sin más, no puedes gritarme o reprocharme de una manera tan violenta». Y aunque me pedía disculpas, volvía a suceder.

Pero, por supuesto, no se hacía cargo de su parte, me lo reprochaba a mí. Y acabé muy cansada de que, tantos años más tarde, se repitieran situaciones violentas que ya había vivido muchas veces en mi primera relación, la relación de maltrato. Por suerte, esta persona me empezó a generar rechazo. El rechazo que tanto temía al principio era entonces un sentimiento maravilloso, que, de no ser por el miedo a perderle y la herida, me habrían ahorrado muchas cosas.

El rechazo

Empecé una terapia más intensiva porque le rechazaba y no sabía cómo dejar de hacerlo. ¡Fíjate la locura! El cuerpo me estaba dando señales muy claras, pero decidí ir al psicólogo para que me ayudara a reprimirlas y poder así seguir con esa persona que no se sabía hacer cargo de sus estados emocionales y mentales y que los descargaba contra mí.

Me volvía a sentir deprimida en pareja, como con todas mis exparejas. Me volvía a sentir confusa. Sentía rechazo de nuevo hacia esas personas con las que tenía que convivir, estaba muy cansada, mi mente no paraba de buscar soluciones, de leer, de intentar entender cómo quitarme de encima esa sensación.

Me volvía a sentir en una cárcel junto a esa persona. La vida no me gustaba, pero la soledad me aterraba aún más. Era como que necesitaba sentirme viva, salir de ahí, pero sin salir de ahí. Me obligaba a estar, a luchar, a hacer cosas en pareja, a intentar reactivar la llama esa que dicen. Es un tedio insoportable vivir así con una pareja. Cargando. Con alguien que das por hecho, que en realidad te acaba dando igual y con quien continúas por miedo a perderlo. Dicen por inercia, pero una persona sana y

conectada con su ser y con la vida no se queda en un lugar sin agua ni alimento, por puro sentido común.

Conseguí salir de ahí con muchísimo esfuerzo y gracias al apoyo de una terapeuta a la que quiero mucho. Y, como con todas las anteriores rupturas, sentí un gran dolor y también un gran alivio, como si pesara diez kilos menos.

Entonces empezó la luz y la vida de nuevo. Me sentía yo, recuperaba mi vida y notaba la felicidad de poder ser y hacer lo que necesitara sin alguien detrás haciéndome reproches y juzgando lo que hacía. No tenía que ocuparme de la ira ni de las heridas de nadie.

Me recuperé a mí misma. Empecé a crear sin parar. Estaba muy entusiasmada con la vida y con todo. Fue maravilloso porque estaba trabajando la codependencia a tope y pude conocer a mi amiga la soledad. Ahora, el miedo a volver a ser invadida por una persona incapaz de hacerse cargo de sus estados, sus heridas y sus procesos y que pretendiera hacerme a mí cargo de su felicidad me aterra más que la idea de quedarme sola durante años. He tenido hasta pesadillas en las que alguno de estos ex volvía y tenía que seguir con él por obligación y aguantar sus miserias y olvidarme de mí de nuevo.

La verdad es que ahora, cuando vuelvo a mi casa, en las montañas, sin hombres, ni ira cerca, me da bastante calma y me siento mejor.

El problema es que, unos años después y, habiendo superado lo de la droga, porque ahora mi vida es mucho más enriquecedora y entiendo más cosas, me pasa que también conozco a gente y una se enamora porque le gustan las personas. Y entonces pasan más cosas, que son la vida y que no se pueden evitar.

Aquí entra en juego mi otro tipo de apego emocional. El de huir a la mínima que siento que me pierdo a mí misma o que noto rechazo. Y entonces, me exijo quedarme. No quiero saber nada de suegros, compromisos, exigencias, novios o novias ni hacerme cargo de los barros del personal. He desarrollado una alergia emocional especial a cualquier pequeña cosa que me recuerda a la cárcel que he vivido muchos años por mi herida de abandono, donde lo permití TODO, literalmente. Llámalo trauma complejo.

Al final supongo que es una manera de huir de lo que pasó. Eché cemento encima de ese pasado que apenas recuerdo porque lo viví en estado de absoluta disociación. Aun así, últimamente he aprendido una cosa muy útil que me ayuda también a entender por qué hago lo que hago y por qué sigo sintiendo ese dolor. Es sencillo y muy lógico en realidad.