

SOBREVIVÍ AL ABISMO

Cuando el caos emocional de
un ser querido casi me consume



Autor
B2 MAGOO

SOBREVIVÍ AL ABISMO

Quando el caos emocional de
un ser querido casi me consume

Derechos de Autor

© 2025 B2 MAGOO. Todos los derechos reservados.

Esta obra puede ser **descargada en formato PDF y compartida de forma gratuita únicamente para fines personales y no comerciales.**

No está permitida la reproducción total o parcial, distribución con fines comerciales, edición, adaptación, venta o almacenamiento en sistemas públicos, plataformas de terceros, bibliotecas digitales, o cualquier otro medio de difusión masiva, sin el permiso expreso y por escrito del autor.

Cualquier uso no autorizado será considerado una infracción a los derechos de autor conforme a la legislación vigente.

Nota del autor

Este libro es una obra de ficción. Aunque está inspirado en experiencias humanas universales, los personajes, situaciones y diálogos han sido creados con fines narrativos y no deben interpretarse como un caso real ni como un reflejo exacto de ningún diagnóstico en particular.

A lo largo del libro se utiliza el término **IEE - Inestabilidad Emocional Extrema** como una construcción ficticia que busca representar, desde la narrativa, ciertos patrones de comportamiento y sus efectos en el entorno cercano. **Estas siglas no han sido extraídas de ninguna entidad oficial ni forman parte de ningún criterio reconocido.** Su uso en esta obra es meramente literario y no debe ser considerado un diagnóstico real ni un término avalado por la comunidad profesional.

Asimismo, este libro **no pretende brindar asesoramiento.** Si te identificas con alguna de las experiencias aquí relatadas, te animo a buscar la orientación de un especialista capacitado que pueda brindarte apoyo profesional.

Toda interpretación, análisis o reflexión que surja a partir de la lectura de esta obra es responsabilidad del lector. La intención de este libro no es proporcionar respuestas absolutas, sino abrir una conversación sobre la complejidad de las relaciones humanas y el proceso de autodescubrimiento.

Dicho esto, te invito a adentrarte en la historia de Luzia con la libertad de leer, cuestionar y sentir, pero siempre recordando que cada camino es único y que el tuyo merece ser recorrido con el apoyo adecuado.

INDICE

INDICE	2
PROLOGO	3
INTRODUCCIÓN	4
PRIMERA PARTE	6
Sesión 1: El espejo roto	6
Sesión 2: El laberinto de los espejos	14
Sesión 3: El ciego y el bosque cambiante	19
Sesión 4: El viento y la montaña	29
Sesión 5: El muro y el centinela	38
Sesión 6: El espejo del agua	53
Sesión 7: La mujer y la lámpara	65
Sesión 8: Los tres ciervos y el río	80
Sesión 9: La casa en el acantilado	100
SEGUNDA PARTE	112
Sesión 10: El jardín olvidado	112
Sesión 11: El faro incansable	131
Sesión 12: El cántaro agrietado	143
Sesión 13: La niña y la casa de cristal	167
Sesión 14: El soldado que nunca dejó la guerra	184
Sesión 15: La gran tormenta	199
Sesión 16: la cuerda invisible	210
Sesión 17: La despedida de los fantasmas internos	222
TERCERA PARTE	234
Carta para Luzia	234
Sobre el autor	237

PROLOGO

Hay relaciones que, lejos de ofrecer refugio, se convierten en laberintos donde la identidad se desdibuja y el alma se fractura. Luzia vivió atrapada en un espacio así durante mucho tiempo. Creció a la sombra del caos emocional de su madre, envuelta en una dinámica de amor intermitente y dolor constante. Aprendió a leer silencios, a caminar con cautela, a anticipar tormentas antes de que llegaran. Pero lo que más aprendió fue a dudar de sí misma.

Este cuaderno no es solo su historia; es también, en cierta medida, la historia de tantos hijos e hijas que han crecido bajo el peso de una figura materna o paterna con Inestabilidad Emocional Extrema (IEE), un trastorno que distorsiona la realidad y deja cicatrices invisibles. Durante años, Luzia no tuvo un nombre para lo que vivía. No sabía que su ansiedad perpetua, su autoexigencia desmedida y su miedo al abandono eran ecos de una infancia marcada por la incertidumbre. Creía que el problema era ella, que simplemente no era lo suficientemente buena, lo suficientemente digna, lo suficientemente "fácil de amar".

En estas páginas, Luzia se ha permitido ser honesta. Aquí está su recorrido, sin adornos ni eufemismos, desde la angustia de no saber quién era fuera del reflejo de su madre, hasta el descubrimiento de que su identidad no estaba definida por las palabras hirientes de su madre, sino por su capacidad de reconocerse a sí misma más allá de su distorsión.

Este no es solo un relato de sufrimiento. No está escrito para ser leído como una crónica de dolor, sino como un testimonio de transformación. A lo largo de su camino, guiada por el doctor Nicomedes, aprendió que hay algo más allá del caos. Descubrió que la paz no es la ausencia de tormentas, sino la capacidad de caminar en medio de ellas sin perderse. Comprendió que la sanación no es un destino al que se llega un día y se habita para siempre, sino un proceso constante de elección y reconstrucción.

Si alguna vez te has sentido atrapado/a en una dinámica emocional que te desborda... si has crecido creyendo que eras el problema cuando, en realidad, solo reflejabas las grietas ajenas... entonces, este libro te hablará directamente a tu corazón.

Ahora, querido lector, queda la invitación a acompañar a Luzia en este viaje. No hay promesas de comodidad, pero sí la certeza de una perspectiva que quizás, hasta ahora, no había considerado. Porque, al final, todos merecemos vernos en un espejo limpio, sin fracturas.

Y descubrir quiénes somos realmente, al margen del caos que nos rodea.

INTRODUCCIÓN

Mi nombre es Luzia.

Hoy es jueves 30... ¿de qué mes? ¿de qué año? No lo sé con certeza. La vida se ha convertido en una sucesión de días indistintos, como páginas de un libro en blanco que alguien olvidó escribir. Estoy sentada junto a la ventana de mi habitación, observando el paisaje de un otoño gris y exhausto. Las hojas secas se arrastran por el suelo como pensamientos que alguna vez fueron verdes y ahora yacen en el polvo del olvido. A lo lejos, unas aves cruzan el cielo con la indiferencia de quien no teme perderse. No las culpo.

Este cuarto en el que estoy sentada se parece demasiado a mi mente: un desorden abrumador, montañas de ropa sobre el piso, libros apilados sin orden, tazas vacías que nunca llegaron al fregadero. Un espacio que fue mío alguna vez, pero que ahora se siente prestado. Mi existencia entera se ha reducido a esto: una habitación llena de objetos inertes y un cuerpo que carga con un cansancio sin nombre.

Tengo cuarenta años, aunque dentro de mí siento que he vivido cien.

No sé en qué momento todo se volvió así. Si miro hacia atrás, no hay un punto exacto donde pueda decir "aquí empezó el derrumbe". Mi vida ha sido un rompecabezas de piezas que nunca encajaron del todo, un hilo suelto que se fue deshilachando lentamente con el tiempo. Y sin embargo, a pesar de este vacío que me envuelve, hay algo aún más aterrador: la sensación de que ni siquiera sé quién soy más allá de todo esto.

Desde que tengo memoria, mi madre ha sido el eje de mi vida. Pero no en la forma en que la mayoría imaginaría.

Mi madre no fue el sol que me guió, sino una luna cambiante, a veces fría y distante, a veces iluminando con un brillo sofocante y falso. Su amor era como una ráfaga de viento: impredecible, caprichoso, capaz de levantarme en un torbellino o derribarme con la misma facilidad.

Nunca entendí por qué me trataba así.

Por qué algunas mañanas despertaba con sus caricias y susurrándome que yo era su tesoro, y otras me lanzaba palabras afiladas como cuchillos, acusándome de ser la causa de todos sus sufrimientos.

Aprendí a medir cada uno de mis movimientos, a pisar con cuidado para no hacer estallar la tormenta. A leer en sus ojos el clima del día: si serían cielos despejados o un huracán de gritos y puertas cerradas de golpe.

Pero lo peor de todo no era su furia, sino su ausencia.

Su capacidad de borrar me con la mirada, de convertirme en nada con el silencio. Yo podía estar en la misma habitación con ella y sentir que era un fantasma.

Cuarenta años han pasado de esa misma dinámica.

Cuarenta años de cargar con una culpa que no sé de dónde vino, de sentirme defectuosa, como si hubiera nacido con algo roto dentro de mí.

He intentado encontrar refugios en el trabajo, en las relaciones, en los libros y las películas. Pero nada llena este vacío. Nada me hace sentir que encajo en alguna parte. Ni siquiera dentro de mí.

Hace algunas semanas, Alicia, una de mis mejores amigas, y que me conoce como nadie, me miró con una compasión que me revolvió el estómago y me dijo:

—¿No crees que necesitas ayuda?

Lo dijo con voz incómoda y prudente, como quien teme que su verdad sea demasiado pesada para el otro.

Obviamente, en ese momento rechacé la idea de inmediato.

—¿Qué podría hacer un psicólogo que yo no haya intentado ya por mi cuenta? —respondí con amargura.

Pasé mi vida sobreviviendo, no necesito que alguien me explique mi propia miseria.

Pero al parecer, aún en mi enojo, la semilla se sembró en mi mente.

El nombre de Nicomedes, el doctor del que mi amiga me había hablado, apareció en mis pensamientos más de una vez, siempre seguido de mi propio rechazo. Hasta que anoche, algo cambió.

Mi madre hizo lo que tantas veces había hecho:

Me atacó con sus palabras.

Me despojó de mi dignidad con la precisión de alguien que lleva toda la vida perfeccionando su arte.

Pero esta vez fue diferente.

No porque sus palabras fueran más crueles que antes, sino porque sentí, que **ya no podía más**.

Era como si algo dentro de mí se hubiera resquebrajado en silencio, como si el aire se hubiera vuelto irrespirable.

No hubo lágrimas, ni gritos, ni confrontaciones.

Solo una certeza amarga que me carcomía el pecho:

"Si sigo aquí, si sigo permitiendo esto, un día voy a desaparecer del todo."

Así que hoy, jueves 30 de no sé qué mes ni qué año, decidí finalmente escribir un correo al Dr. Nicomedes.

Fue un mensaje corto, sin adornos, sin explicaciones largas.

Solo cinco palabras:

"Necesito ayuda. ¿Cuándo puedo ir?"

Presioné "enviar" antes de darme la oportunidad de arrepentirme.

Me levanté de la silla y miré nuevamente por la ventana.

Las aves seguían su vuelo, ajenas a todo, pero algo en su indiferencia esta vez me pareció liberador.

PRIMERA PARTE

Sesión 1: El espejo roto

La cita

El correo llegó temprano en la mañana.

"Luzia, nos vemos el lunes a las 5:00 PM. Saludos, Dr. Nicomedes."

Leí el mensaje una vez. Luego otra. Y otra. Lo dejé abierto en la pantalla como si esperara que las palabras cambiaran, que al parpadear la cita se hubiera desvanecido como un malentendido.

Cerré la laptop y me quedé mirando la pared, como si en los pliegues de la pintura descascarada pudiera encontrar una respuesta.

"¿Para qué iba a ir?"

"¿Qué esperaba encontrar en el consultorio de un psicólogo?"

La idea me parecía absurda, casi infantil. Como si sentarme frente a un desconocido y abrir mi mundo fuera a solucionar algo. ¿Qué podía decirle que no hubiera intentado decirme a mí misma mil veces?

Me repetí una y otra vez que no lo necesitaba.

"No necesito esto. No necesito ayuda. No necesito a nadie."

Y sin embargo, el pensamiento se instaló en mi cabeza como una piedra en el zapato. Durante el resto del día, la cita se convirtió en un ruido de fondo persistente, un recordatorio de algo que no quería enfrentar pero tampoco podía ignorar.

Me convencí de que no tenía sentido ir.

"No voy a ir."

Pero llegó el lunes.

Y a las 4:30 PM, estaba de pie frente al espejo, con el abrigo puesto y la bolsa colgada del hombro.

Suspiré.

"Solo caminaré un rato. No significa nada."

Salí a la calle con las manos enterradas en los bolsillos y los pensamientos revueltos.

Cada paso se sentía como un pequeño acto de traición a mí misma.

"Puedo darme la vuelta ahora mismo."

"Puedo tomar otra ruta y hacer de cuenta que esto nunca pasó."

"Puedo seguir cargando con esto sola. Como siempre lo he hecho."

Pero mis pies no se detuvieron.

El viento frío de la tarde me golpeaba el rostro.

Las calles estaban llenas de gente, de ruido, de luces de autos reflejándose en los charcos del pavimento.

Me pregunté cuántas de esas personas llevaban batallas invisibles en el pecho.

"¿Seré la única que siente que está a punto de romperse y que nadie lo nota?"

Cuando me di cuenta, ya estaba frente al edificio.

El consultorio

El lugar estaba en una calle discreta, lejos del bullicio del centro. No tenía grandes carteles ni anuncios llamativos, solo una puerta de madera oscura y una placa de bronce que decía:

Dr. Nicomedes – Psicoterapia y Psicoanálisis

Me quedé allí, de pie, con el corazón golpeando en mis costillas.

El simple hecho de estar ahí me hizo sentir estúpida. Imaginé al doctor como un hombre mayor, con gafas en la punta de la nariz y una libreta en la que anotaría cada palabra que dijera para luego emitir un juicio clínico sobre mi miseria.

Apreté los puños dentro de los bolsillos de mi abrigo y contemplé la puerta. Podía dar media vuelta y largarme. Podía fingir que nunca recibí el correo. Podía ahorrarme la incomodidad de sentarme frente a un desconocido a desnudar mi vida.

Pero si me iba, ¿a dónde?

El mismo pensamiento me asfixió. **No tengo un lugar a donde volver. No tengo un refugio. No tengo una casa que sea mía.**

Tomé aire y empujé la puerta.

Adentro, el ambiente era cálido, acogedor. La sala de espera tenía un sofá de cuero algo desgastado y una mesa de madera sobre la que descansaban varios libros con títulos que no me molesté en leer. Un reloj de péndulo colgaba en la pared, marcando el tiempo con un compás pausado, como si aquel lugar existiera en una dimensión distinta, ajena a la prisa del mundo exterior.

Me senté y pasé la vista por los objetos que decoraban la habitación. Un jarrón azul con flores de tela. Una alfombra persa de colores apagados. Una lámpara antigua con una luz tenue, casi dorada.

Antes de que pudiera convencerme de que todo esto era una pérdida de tiempo, la puerta del consultorio se abrió y un hombre diminuto apareció en el umbral.

Era bajo, tal vez metro sesenta, con el cabello blanco y una presencia que desmentía su tamaño. Su rostro estaba surcado por arrugas profundas, pero sus ojos... Sus ojos eran distintos. No tenían la dureza de la autoridad ni la condescendencia de quien se sabe superior. Eran serenos, observadores. Como los de alguien que ha aprendido a escuchar antes de hablar.

—Luzia —dijo con voz grave, pero amable—. Bienvenida. Adelante.

Había algo en su tono que desarmaba cualquier barrera. No era una orden, no era una sugerencia. Era un reconocimiento. **Sabía quién era yo sin necesidad de que le explicara nada.**

Ingresé a su consultorio con la torpeza de quien no sabe si está cruzando el umbral de un santuario o una trampa mortal.

La sesión comienza

El consultorio era más un estudio que una oficina. Había una enorme biblioteca repleta de volúmenes de distintos tamaños, un escritorio de madera oscura con una pila de papeles desordenados y un sillón de cuero frente a la silla donde él se sentó.

El doctor me indicó que tomara asiento.

—¿Por qué estás aquí, Luzia?

Quise responder con sarcasmo, con indiferencia. **-Porque mi amiga cree que estoy rota. Porque ayer mi madre me gritó durante una hora porque no respondí su llamada en cinco minutos. Porque cada día que despierto siento que no pertenezco a este mundo.-**

Pero lo único que salió de mi boca fue:

—No lo sé.

El doctor asintió con una leve sonrisa, como si esperara esa respuesta.

—Está bien —dijo con calma—. Podemos comenzar con algo personal que quieras comentarme, sobre tu vida actual, tu trabajo, el amor o por qué no algo sobre la familia, cuéntame por ejemplo sobre tu madre.

Me tensé. ¿Por qué tenía que preguntarme eso? ¿De todas las temáticas que podría haber preguntado justo esa se le ocurría? ¿Acaso el doctor era uno de esos embusteros que decían ser videntes que solía aparecer en los canales de televisión por cable más recónditos de la grilla de canales? ¿será que mi amiga ya le había hablado de mí? ¿No se le podía ocurrir otra cosa? Mi mente estaba atormentada, sentía una neblina mental que no me dejaba pensar con claridad.

El caso es que no quería hablar de ella. No quería desenterrar todo eso. Pero al mismo tiempo, algo en su voz hizo que las palabras se derramaran de mi boca sin que pudiera detenerlas.

Le hablé de cómo mi madre me hacía sentir invisible y al mismo tiempo indispensable. De cómo un día podía colmarme de afecto y al siguiente hacerme sentir como el peor error de su vida. Le conté de los días en que me ignoraba por completo y de las noches en las que me despertaba con llamadas llenas de reproches, llorando, gritando, exigiendo.

Hablé de cómo crecí aprendiendo a medir mis palabras, mis gestos, mis respiraciones, porque cualquier cosa podía hacerla explotar. De cómo vivía en un estado constante de alerta, pisando con cuidado para no desatar la tormenta.

El doctor no me interrumpió ni una sola vez. Solo escuchaba, con la misma expresión serena con la que me había recibido.

Cuando terminé, sentí como si hubiera vaciado un peso que ni siquiera sabía que estaba cargando.

El doctor entrelazó los dedos sobre su regazo y se tomó unos segundos antes de responder, como si estuviera eligiendo con sumo cuidado cada palabra. Luego, con voz serena, dijo:

—Luzia, a lo largo de los años he escuchado muchas historias como la tuya. Hijos e hijas que han crecido en un mundo de incertidumbre, donde el amor de su madre o padre es un péndulo que oscila entre la devoción absoluta y la indiferencia más cruel. Donde la ternura se convierte en tormenta sin previo aviso y cada palabra puede ser una daga o una caricia, dependiendo del momento. Y con el tiempo, estos hijos aprenden a caminar con cautela, a medir cada gesto, a vivir como equilibristas sobre una cuerda que nunca se detiene.

Por lo que describes, entiendo que te sientes como en una montaña rusa de emociones, ese miedo constante a decir lo incorrecto, esa sensación de ser al mismo tiempo invisible y el centro de un universo caótico... todo esto encaja con un patrón muy específico. En mi profesión, llamamos a este patrón **Inestabilidad Emocional Extrema (IEE)*** y es probable que sea lo que tu mamá padece Luzia.

Sus palabras flotaron en el aire como hojas cayendo lentamente en un lago en calma.

Fruncí el ceño.

—¿Qué significa eso?

El doctor hizo una pausa, inclinándose apenas hacia adelante.

—Significa que tu madre no es simplemente cruel o caprichosa. No es una villana que se complace en tu sufrimiento, aunque así lo parezca. Su mente funciona de una manera distinta. Siente las emociones con una intensidad que pocos pueden imaginar. Cuando ama, lo hace con una pasión feroz, pero cuando teme, cuando se siente herida o amenazada — incluso sin que exista una amenaza real—, el mundo se vuelve insoportable para ella, y en su desesperación, arrastra consigo a quienes más cerca están.

—La Inestabilidad Emocional Extrema es una condición compleja. No es una elección ni una excusa. No significa que tu madre sea mala, pero tampoco la absuelve de las heridas que ha causado. Lo que sí significa es que su percepción del mundo es volátil, que su miedo al abandono es tan profundo que a veces prefiere destruir antes de ser abandonada. Que sus explosiones de ira, sus acusaciones, su forma de manipular, no surgen de la maldad, sino del terror de quedarse sola en un mundo que siente hostil.

Las palabras quedaron suspendidas en la habitación, llenando cada rincón con su peso.

—Entonces... ¿ella está enferma?

El doctor exhaló suavemente, como si estuviera acostumbrado a esa pregunta.

* IEE (Inestabilidad Emocional Extrema) es una construcción narrativa ficticia que simboliza patrones de comportamiento y su impacto en el entorno.

—No en el sentido en que la mayoría de la gente entiende la enfermedad. No es un resfriado que se cura con reposo, ni una fractura que puede enmendarse con yeso. No es algo que desaparezca con el tiempo. Pero tampoco es una condena absoluta. Es una forma de ser, una manera distinta —y muchas veces dolorosa— de experimentar la realidad. No es algo que ella haya elegido, Luzia. Pero eso tampoco significa que tú debas cargar con sus tormentas.

Sentí un nudo en la garganta.

—¿Y qué se supone que haga con todo esto?

El doctor me sostuvo la mirada con firmeza, pero sin dureza.

—Primero, entenderlo. Luego, decidir qué harás con ese conocimiento. Pero hay algo que quiero que recuerdes, Luzia. **Tu madre es una persona que sufre, sí. Pero su sufrimiento no es una justificación para que tú vivas sufriendo.**

Mis manos estaban frías. Algo dentro de mí, un mecanismo de defensa construido tras décadas de caos, se resistía a aceptar sus palabras. Pero otra parte —pequeña, tenue, como una brasa encendida entre cenizas— empezaba a preguntarse si, después de todo, tal vez yo no era el problema.

El dr. Nicomedes me pasó un vaso de agua, como si supiera que mi mente estaba tratando de tragarse algo difícil de digerir.

La historia del espejo roto

El doctor Nicomedes se acomodó en su silla con la misma calma de siempre, esa que parecía sostener el peso de mis silencios sin apresurarlos. Su mirada era serena, como si ya supiera la profundidad de lo que estaba por decirme.

—Quiero contarte una historia, Luzia.

Me acomodé en mi asiento, sintiendo la suavidad del respaldo contra mi espalda, pero sin poder evitar que mis manos se entrelazaran con ansiedad sobre mi regazo.

—Hace mucho tiempo —comenzó—, en una aldea olvidada entre montañas, vivía un hombre que poseía un espejo hermoso, una pieza única, tallada a mano, con un marco de madera pulida y detalles dorados. El espejo era más que un objeto; era un testigo del tiempo, de las generaciones que habían pasado frente a él.

Hizo una pausa y continuó, con un tono que parecía más profundo, más cercano.

—Pero un día, en un arranque de ira, el hombre arrojó el espejo contra el suelo. El estruendo llenó la habitación, los fragmentos se esparcieron como astillas de luz en el piso de piedra. Se quedó allí, mirando lo que había hecho, con las manos temblorosas y el pecho agitado.

El doctor hizo una pausa. Sentí una punzada en el estómago.

—Al día siguiente, arrepentido, el hombre trató de unir los pedazos. Recogió cada fragmento con cuidado, pegó uno a uno, reconstruyendo lo que antes había sido un reflejo perfecto. Y aunque logró recomponerlo, algo había cambiado. Las grietas seguían ahí. No importaba cuánto se esforzara en ocultarlas, cada línea fracturada distorsionaba la imagen.

Me humedecí los labios y tragué saliva.

—Cuando alguien se miraba en ese espejo, ya no veía su verdadero rostro. Veía una versión fragmentada, incompleta, deformada por las grietas. Y así, con el paso de los años, la gente de la aldea comenzó a creer que eran defectuosos. Nadie cuestionaba el espejo, nadie pensaba que el problema no estaba en sus rostros, sino en la forma en que se reflejaban en él.

El doctor me miró con intensidad, dejando que la historia se asentara en mí antes de continuar.

—Luzía... —su voz se suavizó—, a veces, cuando somos criados por personas heridas, aprendemos a vernos a través de sus grietas. Crecemos creyendo que somos defectuosos, incapaces, insuficientes. Sin darnos cuenta de que lo que está roto no somos nosotros, sino el reflejo que nos mostraron.

Algo en mi interior se contrajo. Sentí un nudo en la garganta, una especie de temblor silencioso que no encontraba salida.

¿Era posible que yo no fuera el problema?

La idea era abrumadora.

Durante años había tratado de encajar, de corregirme, de hacerme lo suficientemente buena, lo suficientemente digna, lo suficientemente perfecta para que el reflejo que veía en los ojos de mi madre no me devolviera una imagen distorsionada de mí misma.

Pero ahora el doctor Nicomedes estaba sugiriendo algo que nunca antes había considerado.

Respiré hondo, sintiendo que mis pulmones apenas podían contener la verdad que se expandía en mi interior.

—¿Y si nunca fui yo la que estaba rota? —murmuré, más para mí que para él.

El doctor me sostuvo la mirada con paciencia, como si estuviera esperando que yo misma terminara de construir mi respuesta.

Porque quizá, por primera vez, no necesitaba que él la dijera por mí.

Las tareas para la semana

El doctor se inclinó un poco hacia adelante.

El doctor tomó un pequeño bloc de notas de su escritorio y lo sostuvo entre sus manos por un momento, como si buscara las palabras exactas antes de hablar. Luego, con su voz serena y pausada, dijo:

—Luzia, durante toda tu vida has interactuado con tu madre como si estuvieras atrapada dentro de una coreografía ensayada mil veces. Ella dice algo, tú reaccionas. Ella se enoja, tú intentas calmarla. Ella te culpa, tú te justificas o te defiendes. Es un baile que se repite una y otra vez, y sin darte cuenta, sigues cada paso con precisión.

Me quedé en silencio.

—Esta semana quiero que hagas algo distinto —continuó—. No quiero que bailes. Solo quiero que observes.

Fruncí el ceño.

—¿Observar?

—Sí. No cambiar nada, no intentar detenerla, no explicarle nada. Solo **míralo todo con ojos nuevos**.

Se inclinó un poco hacia adelante y añadió:

—Cuando ella te hable, cuando te acuse de algo, cuando su estado de ánimo cambie de repente, detente por un momento y pregúntate: **¿esto es real o es un reflejo roto?**

—No estoy segura de entenderlo.

El doctor tomó una pausa antes de responder.

—Imagínate que toda tu vida has estado viendo tu reflejo en un espejo astillado. Algunas veces te ves alargada, otras veces deformada, otras veces te ves partida en pedazos. **Pero nunca te has visto realmente a ti misma. Solo has visto el reflejo que el espejo te ha mostrado.**

—Tu madre es ese espejo. Su forma de verte, de hablarte, de definirte, ha sido la única imagen que has conocido de ti misma. Pero dime, Luzia, ¿crees que lo que ella dice de ti es la verdad absoluta?

Sentí un nudo en la garganta.

—No lo sé —admití.

El doctor me miró con paciencia.

—Entonces, esta semana quiero que observes. Cuando ella te diga algo, en lugar de reaccionar de inmediato, detente y cuestionalo. Pregúntate: **¿esto es realmente quién soy o es solo su percepción del momento? ¿Estoy viendo la realidad o estoy viendo su distorsión de la realidad?**

Cruzó las manos sobre su escritorio y concluyó:

—No tienes que hacer nada más que eso. No confrontarla, no corregirla. Solo **observar**. Como si fueras una testigo de tu propia vida en lugar de una actriz atrapada en su guion.

Me quedé en silencio, digiriendo sus palabras.

Tomé la hoja de papel que él me extendió, aunque aún no sabía qué hacer con ella.

Me levanté, sintiendo que la sesión había durado una eternidad. Cuando abrí la puerta para salir, el doctor habló una última vez.

—Recuerda, Luzia: no eres las palabras de tu madre. No eres el reflejo del espejo roto.

Salí a la calle y, después de mucho tiempo, respiré hondo con tranquilidad.

Esa noche, cuando mi madre me llamó para decirme que "**siempre la hacía sentir sola**", sentí el impulso de disculparme, de explicarle que había estado ocupada, de intentar calmarla.

Pero entonces me detuve.

Respiré hondo.

Me hice la pregunta que nunca antes había tenido el valor de formular.

¿Esto es real... o es un reflejo roto?

Sesión 2: El laberinto de los espejos

El eco de la primera sesión

No dejaba de pensar en el espejo roto.

Era absurdo. Había pasado una semana entera y aún me sorprendía recordando las palabras del Dr. Nicomedes en los momentos más inesperados. Mientras bebía café en la mañana y veía mi reflejo en la ventana de la cocina. Mientras caminaba por la calle y me cruzaba con desconocidos cuyas vidas no tenían nada que ver con la mía. Mientras mi madre me hablaba por teléfono y sentía, una vez más, esa vieja punzada de culpa sin nombre.

Durante días, su imagen se repitió en mi cabeza: el espejo roto, la distorsión, la certeza de que tal vez no había sido yo la defectuosa, sino el reflejo que había aprendido a ver.

Pero a pesar de esa idea, el escepticismo seguía allí, aferrado a mí como una sombra testaruda. **Todo esto es una tontería. Una excusa para justificar lo que no tiene justificación.**

Y, sin embargo, el día de mi segunda cita con el Dr. Nicomedes, ahí estaba yo de nuevo, caminando hacia su consultorio.

No entendía qué me impulsaba a volver. No había tomado la decisión consciente de regresar; simplemente, mis pasos parecían saberlo antes que yo.

El consultorio y sus nuevos detalles

Al llegar, me encontré nuevamente en la sala de espera. Pero esta vez, sin la ansiedad de la primera vez, mis ojos comenzaron a notar detalles que antes me habían pasado desapercibidos.

Sobre una mesita, además de los libros, había un pequeño reloj de arena con granos diminutos y dorados que caían de un lado al otro con una lentitud hipnótica. Junto al jarrón azul de flores de tela que ya había visto, ahora noté algo más: una caja de madera con un relieve tallado en su tapa. Me incliné un poco y pasé los dedos sobre la superficie. Era un laberinto. Un diseño intrincado, con caminos que se entrecruzaban sin aparente destino.

No pude evitar sentir que, de alguna manera, aquella caja estaba ahí por una razón. **Como si los objetos en este lugar no fueran casuales, sino piezas de un rompecabezas esperando a ser entendidas.**

Mis pensamientos se desvanecieron cuando escuché la voz del doctor llamándome desde la puerta.

—Hola, Luzia.

Levanté la vista y él estaba allí, con su figura pequeña pero firme, con esa mirada que parecía verlo todo. Me puse de pie y entré a su oficina.

La sesión comienza

Me acomodé en el sillón y él hizo lo mismo. Durante un instante, el silencio nos envolvió, pero no era incómodo. Era como si el doctor me diera espacio para ordenar mis pensamientos antes de hablar.

—Dime, Luzia, ¿cómo te has sentido después de nuestra última sesión?

Tomé aire.

—No puedo dejar de pensar en el espejo roto.

Él asintió con una leve sonrisa, como si esperara esa respuesta.

—¿Y qué piensas cuando recuerdas la historia?

Jugueteé con los dedos sobre mis rodillas antes de responder.

—Que tal vez... tal vez no todo lo que mi madre ha dicho sobre mí es cierto. Que tal vez la forma en que me veo a mí misma no es real.

—Esa es una reflexión importante —dijo el doctor—. Pero dime, ¿has notado algo distinto en estos días?

Me encogí de hombros.

—Nada cambia. Mi madre sigue siendo la misma.

El doctor entrelazó los dedos sobre su regazo.

—Háblame de ella, de cómo ha sido esta semana.

Solté una pequeña risa sin humor.

—¿Por dónde empiezo? Un día me llamó llorando porque no le contesté el teléfono en menos de cinco minutos. Al día siguiente, actuó como si nada hubiera pasado. Luego me dijo que yo era lo único que tenía en el mundo y que no sabía qué haría sin mí. Pero ayer me acusó de ser egoísta, de no preocuparme por ella, de haber arruinado su vida... y, claro, después volvió a decir que me amaba.

El doctor me escuchaba con atención, pero no con sorpresa.

—¿Siempre ha sido así?

—Desde que tengo memoria. Es como si viviera en dos mundos distintos y nunca supiera en cuál va a despertar cada día.

El doctor asintió lentamente.

—Luzia, lo que describes son algunas de las características más comunes de la Inestabilidad Emocional Extrema. No es solo el miedo al abandono o los cambios de humor extremos. Es esa inestabilidad que confunde y desorienta a quienes están cerca.

Se inclinó un poco hacia adelante.

—Las personas con IEE sienten las emociones con una intensidad devastadora. Lo que para otros es una pequeña molestia, para ellas es un terremoto. Su percepción del mundo no tiene matices: o eres todo para ellas, o no eres nada. Y esa oscilación constante entre idealización y rechazo es lo que vuelve estas relaciones tan dolorosas.

Bajé la mirada. **Eso lo explicaba todo.**

—¿Entonces por eso puede amarme y odiarme en el mismo día?

—Exactamente. Su amor es real, Luzia. Pero también lo es su miedo, su frustración y su sensación de vacío.

Tragué saliva.

—¿Y qué se supone que haga con esto?

El doctor me miró con paciencia.

—Comprenderlo, pero no justificarlo. Y sobre todo, aprender a protegerte.

La historia del laberinto de los espejos

El doctor tomó la pequeña caja de madera con el laberinto tallado y la colocó sobre la mesa.

—Déjame contarte una historia, Luzia.

Lo miré sin decir nada.

—Cuenta la leyenda que, en un reino olvidado, había un laberinto donde todo aquel que entraba quedaba atrapado. Pero no porque no hubiera salida, sino porque cada pasillo tenía espejos, y cada espejo mostraba una imagen diferente.

—Algunos reflejaban a quien entraba como un ser radiante y hermoso. Otros lo mostraban como una sombra miserable. En otros, su rostro se distorsionaba por completo.

—Y así, quienes se adentraban en el laberinto se perdían no en los pasillos, sino en los reflejos. Algunos se detenían frente a un espejo y creían que esa era su única verdad. Otros huían de los espejos deformantes sin darse cuenta de que todos eran solo fragmentos de una misma imagen.

—Lo que pocos entendieron es que la única manera de salir era dejar de mirar los espejos y seguir caminando hasta la salida.

Se quedó en silencio, dejando que las palabras se asentaran en mi mente.

—¿Lo entiendes, Luzia?

Asentí lentamente.

—Mi madre es el laberinto. Sus palabras, su forma de verme... son los espejos.

—Y tú has pasado tu vida mirándolos, preguntándote cuál es real.

—¿Y si ninguno lo es?

El doctor sonrió.

—Entonces, es hora de encontrar la salida.

Las tareas para la semana

El doctor tomó una hoja de su escritorio y la deslizó hacia mí con un gesto tranquilo.

—Esta semana quiero que hagas un ejercicio, Luzia.

La miré sin tomarla todavía.

—Cada vez que tu madre te diga algo sobre ti, quiero que te detengas por un instante. No respondas de inmediato, no dejes que la emoción tome el control. Solo respira y pregúntate a ti misma: **¿esto es un reflejo o es la realidad?**

Fruncí el ceño.

—No estoy segura de entenderlo.

El doctor cruzó las manos sobre su regazo y me miró con paciencia.

—Piensa en los espejos del laberinto. Cada uno mostraba una imagen distinta de la misma persona. Algunos hacían que se viera hermosa, otros la deformaban por completo. Pero la verdad es que ninguna de esas imágenes era totalmente real. Eran solo interpretaciones, fragmentos distorsionados de algo más grande.

—Tu madre hace lo mismo contigo. Sus palabras pueden elevarte hasta el cielo o hundirte en el fango en cuestión de minutos. Un día eres su razón de vivir, al siguiente eres la peor decepción de su vida. Pero dime, Luzia, ¿es posible que ambas cosas sean verdad al mismo tiempo?

Negué lentamente con la cabeza.

—Entonces, cada vez que ella hable sobre ti, quiero que te preguntes: **¿esto refleja quién soy realmente o es solo su percepción del momento?**

El doctor hizo una pausa y luego añadió:

—No se trata de discutir con ella. No se trata de convencerla de que se equivoca. Se trata de que aprendas a cuestionar lo que has dado por cierto toda tu vida. Porque si pasas demasiado tiempo frente a un espejo roto, terminas creyendo que tú eres la que está rota.

Mis manos se cerraron en un puño sobre mis rodillas. Sentí un escalofrío recorrerme, como si su voz hubiera tocado una verdad que no quería ver.

Tomé la hoja de papel y la guardé en mi bolso sin mirarla.

Cuando salí del consultorio, las luces de la calle comenzaban a encenderse. Me pregunté cuántas veces en mi vida había aceptado sin dudar las palabras de mi madre, cuántas veces había creído que su versión de mí era la única posible.

De camino a casa, me detuve en una tienda y miré mi reflejo en la vitrina. Nunca antes me había preguntado si la imagen que veía era realmente mía o solo el eco de un espejo roto.

Por la noche, al mirarme en el espejo antes de dormir, volví a hacer lo mismo, repetí en voz baja la pregunta del doctor:

¿Esto es un reflejo o es la realidad?

Sesión 3: El ciego y el bosque cambiante

Una conversación con Alicia

El fin de semana siguiente, transcurrió como todos los demás: con el tiempo resbalando entre mis dedos sin dejar rastros. Había algo inquietante en la monotonía de mi rutina, como si viviera dentro de una pintura en la que nunca cambiaban los colores.

El sábado por la tarde, Alicia y yo nos encontramos en una cafetería que frecuentábamos desde hacía años. **La elegimos la primera vez por casualidad, y después, por costumbre.** Tenía un enorme ventanal que daba a la calle, desde donde podíamos observar a la gente pasar como si viéramos una obra de teatro sin guion. Siempre pedíamos lo mismo: café con leche y algún pan dulce, y hablábamos de todo lo que no importaba. Eran conversaciones sin peso, sin urgencias, ligeras como el vapor que se elevaba de nuestras tazas.

Esa tarde, la luz dorada del atardecer se filtraba a través del vidrio, reflejándose en las cucharillas y en la superficie brillante de la mesa. Afuera, un hombre en bicicleta pasó tan rápido que su imagen pareció un borrón entre los autos. La ciudad tenía ese ritmo, una cadencia inconstante entre lo caótico y lo pausado.

—¿Viste la película que te recomendé? —preguntó Alicia, rompiendo el silencio entre sorbos de café.

—No, aún no. Esta semana fue... extraña.

—¿Extraña cómo?

—No sé. Como si el tiempo se hubiera estirado y encogido al mismo tiempo.

Alicia arqueó una ceja con diversión.

—Eso suena a que estuviste pensando demasiado.

Sonreí con cansancio.

—Sí, puede ser.

Hablamos de trivialidades por un rato: un libro que ella había terminado de leer, la nueva panadería que habían abierto en la esquina, el clima que, según las noticias, cambiaría radicalmente la próxima semana. Pero en algún momento, su mirada se volvió más atenta.

—¿Y qué tal con el Dr. Nicomedes?

La pregunta me tomó por sorpresa. No porque no esperara que Alicia la hiciera, sino porque no había pensado en cómo responderla. Bajé la vista a mi café y observé cómo la espuma comenzaba a disolverse lentamente.

—Bien... supongo.

Ella ladeó la cabeza con escepticismo.

—¿Sí?

—A veces dudo —dije, con una sinceridad que me sorprendió—. No sé si todo esto tiene sentido, si realmente es algo que pueda ayudarme o si solo estoy perdiendo el tiempo.

Alicia no respondió de inmediato. Me dejó espacio para continuar.

—Pero... —hice una pausa, removiendo el café con la cucharilla, viendo cómo los remolinos oscuros se mezclaban con la leche—. Pero hay momentos en los que siento que estoy viendo cosas que antes no veía. Como si, al fin, alguien me estuviera diciendo que tengo derecho a cuestionar la forma en la que crecí creyendo que eran las cosas.

Alicia apoyó el codo en la mesa y descansó la barbilla sobre la mano.

—Eso suena a que te está moviendo algo.

—No sé si es bueno o malo.

—No importa. Lo importante es que te está moviendo.

Tomé aire y le conté sobre la historia del espejo roto y la del laberinto de espejos.

Alicia me escuchó en silencio, asintiendo de vez en cuando. Cuando terminé, se quedó pensativa, como si estuviera saboreando las palabras en su mente antes de responder.

—Suena intenso —dijo finalmente—. Pero tiene sentido.

—¿Sí?

—Sí. Y aunque creas que todo sigue igual, Luzia... —su tono cambió, volviéndose más suave—. Te conozco. Algo está cambiando en ti.

La miré con escepticismo.

—No lo sé, Alicia. Me siento igual. Mi vida sigue igual. Mi madre sigue siendo mi madre.

Alicia sonrió apenas.

—Tal vez. Pero hay algo en tu forma de hablar, en cómo piensas las cosas. No sé si es para bien o para mal, pero lo noto.

Me quedé callada, sintiendo que sus palabras flotaban en el aire como hojas que caen lentamente al suelo.

Después de un rato nos despedimos y no volvimos a tocar el tema. Pero mientras caminaba de regreso a casa, no pude evitar preguntarme si Alicia tenía razón. **¿Era posible que algo en mí estuviera cambiando sin que yo pudiera verlo del todo?**

El lunes y la caminata hacia la sesión

Cuando llegó el lunes, supe sin dudar que volvería a la consulta. Aunque mi mente seguía intentando convencerme de que todo esto era un sinsentido, algo dentro de mí —una parte más profunda, más silenciosa— ya había decidido.

Salí de casa con tiempo y, desde que comencé la terapia, por fin noté la cuadra donde estaba el consultorio. Nunca antes me había fijado en los negocios vecinos ni en las personas que caminaban por allí a diario.

El local contiguo tenía un escaparate con pequeñas figuras de cerámica pintadas a mano. Al pasar, una mujer mayor que barría la entrada me saludó con un gesto amable, como si supiera exactamente quién era yo y por qué estaba ahí.

Los detalles parecían cobrar una nitidez inusual. El sonido de los autos en la avenida, el reflejo de la luz del sol en los adoquines, la sensación de los pasos llevándome a un lugar donde, después de mucho tiempo, intentaba comprender mi historia..

Entré en la sala de espera. Esta vez, el Dr. Nicomedes ya estaba ahí, sonriendo con esa calma inalterable suya.

—Hola, Luzia. Adelante.

La sesión comienza

Me acomodé en el sillón, cruzando las piernas, esta vez con una sensación distinta. No era exactamente comodidad, pero sí una familiaridad extraña. Como si mi cuerpo, más rápido que mi mente, hubiera comenzado a aceptar que este lugar, este hombre diminuto de voz serena, esta habitación repleta de libros y pequeños detalles que aún no había terminado de explorar, formaban parte de algo que ya no me era del todo ajeno.

El doctor Nicomedes esperó, como siempre, sin apurarme, con la paciencia de alguien que entiende que hay silencios que deben ser respetados antes de que las palabras puedan existir.

—¿Cómo te fue esta semana?

Tomé aire, sin saber por dónde empezar. Mi mente había sido un torbellino de pensamientos inconclusos desde la última sesión.

—He estado pensando en la historia del laberinto de espejos.

Él asintió levemente, como si hubiera esperado esa respuesta.

—Me hizo reflexionar sobre cómo mi madre siempre cambia de opinión sobre todo. Sobre cómo lo que hoy es blanco mañana es negro, sobre cómo jura que dije algo que nunca dije. A veces, en una misma conversación, lo que es una certeza absoluta en un minuto, al siguiente se transforma en una mentira que ella me acusa de inventar.

—Es como si viviera en un mundo donde la realidad es líquida, imposible de atrapar.

El doctor entrelazó los dedos sobre su regazo y me observó con la misma mirada serena de siempre.

—Porque, en cierto modo, así es —dijo con suavidad—. Las personas con Inestabilidad Emocional Extrema perciben el mundo de una manera distinta. No es que elijan ser inestables, sino que su mente no tiene las mismas anclas que la tuya.

Se inclinó ligeramente hacia adelante, su tono volviéndose más pausado, como si estuviera hilando con cuidado cada palabra.

—Imagínalo así: para ti, la realidad es como una casa bien construida, con cimientos firmes, con habitaciones en su lugar, con puertas y ventanas que se abren y cierran cuando deben. Puede que haya temblores, alguna grieta aquí y allá, pero la estructura se mantiene. Sabes quién eres, qué sientes y por qué lo sientes.

—Para tu madre, en cambio, la realidad es como una casa hecha de sombras. No tiene paredes sólidas. Lo que hoy es una entrada, mañana es un muro. Lo que ayer era una ventana por donde entraba la luz, hoy es una puerta cerrada que conduce a la nada. Ella no tiene un espacio interno estable al cual regresar.

Me quedé en silencio.

—Y por eso cambia tanto de opinión —murmuré, procesando sus palabras.

El doctor asintió.

—Exactamente. Para alguien con IEE, las emociones son como tormentas que arrasan con todo. Son intensas, inmanejables y, lo peor de todo, efímeras. Lo que siente en un momento puede desaparecer en el siguiente, y con ello, su visión de la realidad también cambia. Si en un instante siente que eres la persona más importante de su vida, entonces eso es la verdad absoluta. Pero si algo la hiere —una palabra malinterpretada, una ausencia momentánea—, de inmediato te conviertes en su mayor enemigo.

Mi garganta se apretó.

—Lo he vivido tantas veces...

—Lo sé —dijo con suavidad—. Y sé que es doloroso.

Tragué saliva y desvié la mirada hacia la estantería a mi derecha. Me pregunté si todas las personas que habían pasado por esta consulta habían sentido este mismo vértigo al comprender algo sobre su vida que nunca habían podido nombrar.

—Pero eso no es todo —continuó el doctor—. Porque además de la inestabilidad emocional, también está la distorsión de los recuerdos.

Volví a mirarlo.

—¿Distorsión?

—Tu madre no te miente a propósito cuando te dice que dijiste algo que no dijiste. No está jugando contigo, aunque así lo parezca. Su mente reescribe la realidad según la emoción que la domine en ese momento.

—Si siente que la has abandonado, su memoria ajustará los hechos para que eso sea cierto. Recordará las veces en que tardaste en contestarle, en que estabas ocupada y no la atendiste de inmediato. **Y olvidará, sin darse cuenta, todas las veces que estuviste ahí. Su cerebro edita la historia para que encaje con lo que está sintiendo.**

Mi respiración se volvió lenta y pesada.

—Eso... es aterrador.

El doctor asintió con una gravedad tranquila.

—Lo es. Y sé que para ti, debe ser agotador.

Me quedé callada un momento, dejando que todo esto se asentara en mi mente.

—¿Entonces... nunca podré hacerla ver la realidad?

El doctor me sostuvo la mirada, con la delicadeza de quien está a punto de decir una verdad difícil de aceptar.

—No, Luzia. Porque su realidad no es la tuya. Y cuanto antes entiendas eso, antes dejarás de desgastarte intentando convencerla de lo contrario.

Cerré los ojos por un instante. Algo dentro de mí se rompió un poco. O quizás, se estaba reorganizando de una forma distinta.

—¿Y qué hago con todo esto?

El doctor respiró hondo y me dedicó una leve sonrisa y se quedó como pensando por un instante, luego me preguntó.

—Luzia, ¿has visto la película *Joker*?

Parpadeé, un poco desconcertada por el cambio de tema.

—Sí, claro.

—¿Y recuerdas una frase que dice el personaje de Joaquin Phoenix?

Fruncí el ceño, tratando de recordar. El doctor, en cambio, se tomó un momento, como si estuviera pescando las palabras exactas en algún rincón de su memoria.

—El Joker en un momento de la película está conversando con alguien y le comenta lo siguiente... **"La peor parte de tener un padecimiento mental es que la gente espera que te comportes como si no la tuvieras."**

Me quedé en silencio.

—¿Qué piensas de eso? —preguntó con suavidad.

Crucé los brazos sobre mi pecho y desvié la mirada hacia la biblioteca, donde una hilera de libros con lomos desgastados parecía observarme en silencio.

—Supongo que tiene sentido —dije finalmente—. Pero nunca lo había pensado así.

—La sociedad, en general, no está preparada para lidiar con la salud mental de forma realista —continuó el doctor—. Se nos dice que debemos ser comprensivos, pero al mismo tiempo esperamos que las personas con trastornos emocionales se comporten como si no los tuvieran, como si pudieran simplemente "controlarse".

Se inclinó ligeramente hacia adelante, con el mismo tono de voz que usaba cuando estaba a punto de desmenuzar una idea compleja.

—Tu madre vive en un estado de emociones extremas. Para ella, cada pequeño evento puede ser el fin del mundo o la gloria absoluta. No existen matices intermedios, porque su mente no funciona en términos de gris: todo es blanco o negro, todo es amor o traición, todo es júbilo o desesperación. Y lo más difícil de todo es que quienes están a su alrededor —en este caso, tú— esperan que actúe de manera lógica, que reaccione con la misma estabilidad con la que reaccionarías tú o cualquier otra persona sin IEE.

Respiró hondo antes de continuar.

—Pero ella no puede hacerlo.

Sus palabras quedaron flotando en la habitación como polvo suspendido en un rayo de luz.

Yo seguía con la vista fija en la estantería. Sabía que tenía razón. Siempre me había frustrado la forma en que mi madre reaccionaba ante cualquier inconveniente, por pequeño que fuera. Una llamada no respondida podía convertirse en una prueba irrefutable de mi desamor. Un comentario sin importancia podía desatar una tormenta de reproches. Era agotador.

El doctor notó mi expresión tensa y suavizó su tono.

—No te digo esto para que sientas lástima, Luzia. No se trata de justificar sus acciones ni de minimizar el daño que han causado en tu vida. Te lo digo para que entiendas. Porque

entender te dará algo que tal vez nunca has tenido en tu relación con ella: una manera distinta de enfrentarte a su caos sin dejar que te devore.

Mi pecho se contrajo con una punzada extraña, una mezcla de revelación y angustia.

—¿Y cómo hago eso?

El doctor sonrió con paciencia.

—Primero, comprendiendo. Luego, aprendiendo a no reaccionar a cada tormenta como si fuera el fin del mundo.

Me froté las palmas de las manos sobre las rodillas, inquieta.

—Es más fácil decirlo que hacerlo.

—Por supuesto. —El doctor inclinó la cabeza levemente—. Pero, ¿no crees que toda tu vida has estado reaccionando a sus tormentas como si fueran el fin del mundo?

Abrí la boca para responder, pero me detuve.

Era cierto.

Cada discusión, cada explosión de su parte, cada palabra hiriente me afectaba como si fuera una sentencia irrevocable, como si mi mundo entero dependiera de lo que ella decía o hacía en ese momento.

—Imagínalo así —dijo el doctor—. Cada vez que tu madre entra en uno de sus episodios, es como si un incendio se desatara en una habitación. Hasta ahora, tu instinto ha sido correr directamente hacia las llamas, tratando de apagarlas con las manos desnudas. Pero, ¿qué pasaría si en lugar de eso te quedaras fuera, observando el fuego sin entrar en él?

Me quedé mirándolo fijamente.

—Me quemaría menos.

—Exactamente.

Suspiré.

—¿Pero cómo me quedo fuera sin sentirme culpable?

El doctor sonrió, como si hubiera estado esperando esa pregunta.

—Esa, Luzia, es la lección que aprenderemos quizás la próxima vez.

La historia del ciego y el bosque cambiante

El doctor Nicomedes se acomodó en su silla, entrelazando los dedos sobre su regazo. Su expresión adquirió una seriedad casi ceremonial, como si estuviera a punto de abrir una puerta que solo él conocía.

—Déjame contarte una historia, Luzia.

Lo dijo con la cadencia de quien está a punto de relatar algo antiguo, algo que ha sido contado una y otra vez, pero que aún guarda su magia intacta.

—Hace mucho tiempo, en un reino olvidado por la historia, existía un bosque como ningún otro. No era un bosque común, de esos en los que el sol se filtra entre las hojas y los senderos llevan a lugares conocidos. No. Este bosque tenía una cualidad única: **cambiaba de forma cada día.**

Me incliné ligeramente hacia adelante, atrapada por la imagen que sus palabras comenzaban a tejer en mi mente.

—Los viajeros que se aventuraban en él nunca encontraban el mismo paisaje dos veces. Un día, podían caminar entre árboles dorados de ramas luminosas, con ríos de cristal que reflejaban cielos infinitos. Pero al día siguiente, esos mismos senderos desaparecían, y en su lugar surgían pantanos oscuros donde la niebla cubría todo y cada paso podía llevarlos a un abismo invisible.

El doctor hizo una pausa, dejando que las imágenes tomaran forma en mi cabeza.

—Los mapas no servían. Las brújulas giraban sin control. No había puntos de referencia, no había estrellas que guiaran el camino. Era un bosque caprichoso, un reino que decidía su propia geografía a cada amanecer.

—Los viajeros que intentaban cruzarlo solían volverse locos. Se aferraban a un sendero seguro, solo para descubrir que al día siguiente había desaparecido. Creían haber encontrado la salida, pero en un instante se veían rodeados por sombras nuevas, atrapados en un laberinto que nunca era el mismo dos veces.

—Algunos gritaban de desesperación. Otros se rendían y aceptaban su destino, sentándose en cualquier rincón del bosque, esperando que los árboles y la tierra se los tragarán.

Sentí un estremecimiento recorrió mi cuerpo.

—Pero había un hombre —continuó el doctor—. Un ciego que vivía en el bosque desde hacía años.

Mis cejas se fruncieron.

—¿Un ciego?

—Sí. Un hombre que nunca había visto el bosque con sus ojos, y, sin embargo, lo conocía mejor que nadie.

El doctor se inclinó ligeramente hacia adelante.

—Los viajeros, al encontrarlo, lo miraban con incredulidad. “¿Cómo es posible que vivas aquí sin perderte?”, le preguntaban. “Nosotros, que podemos ver los caminos, nos desorientamos cada día. Pero tú, que no puedes ver nada, pareces moverte sin miedo.”

—El ciego sonreía con tranquilidad. “Es porque ustedes confían demasiado en lo que ven”, les respondía. “Yo no dependo de los colores del bosque ni de los senderos que aparecen y desaparecen. Yo confío en mis pasos, en mi oído, en mi tacto. No me pierdo, porque no dejo que el bosque me dicte el camino.”

El doctor se detuvo y me observó en silencio, dejándome absorber el significado de la historia.

El aire en la oficina se volvió más denso, como si hubiera cambiado de textura con sus palabras.

—Luzia —dijo finalmente, con voz pausada—, tu madre es como ese bosque cambiante.

Sentí un nudo en la garganta antes de que terminara la frase.

—Cada día es diferente. Lo que hoy es amor, mañana es rechazo. Lo que hoy es calma, mañana es tormenta. Si intentas encontrar estabilidad en ella, te perderás, como los viajeros que intentaban descifrar el bosque con la vista.

Bajé la mirada hacia mis manos.

—Pero si aprendes a confiar en ti misma —continuó el doctor—, si dejas de depender de sus reflejos para saber quién eres, entonces encontrarás tu propio camino, sin importar cuánto cambie el bosque a tu alrededor.

Me quedé en silencio, sintiendo cómo la historia se instalaba dentro de mí, como una semilla enterrada en la profundidad de mi mente, lista para germinar cuando estuviera lista para entenderla del todo.

Las tareas para la semana

El doctor tomó una hoja en blanco de su escritorio y la deslizó hacia mí con un gesto tranquilo, casi ceremonioso.

—Esta semana, quiero que hagas algo muy sencillo, Luzia —dijo, con esa voz pausada que parecía diseñada para desarmar cualquier resistencia—. Quiero que lleves un registro.

Fruncí el ceño.

—¿Un registro de qué?

El doctor sonrió levemente.

—Cada vez que tu madre tenga un cambio brusco de actitud, en lugar de reaccionar, quiero que lo escribas. Sin intervenir, sin discutir, sin intentar corregirla. Solo obsérvalo y anótalo.

Tomé la hoja y la miré, sintiéndome de repente pequeña ante la simpleza de la tarea.

—¿Escribirlo? —pregunté con escepticismo.

—Sí. Como un observador externo. Imagina que eres una investigadora que documenta el comportamiento de una persona sin involucrarse emocionalmente. Anota qué sucedió, qué dijo, cómo cambió su estado de ánimo, qué detonó el cambio. Y lo más importante: cómo te hizo sentir a ti.

Jugueteé con la hoja entre mis dedos.

—¿Y qué se supone que haga con eso?

El doctor cruzó una pierna sobre la otra y apoyó los codos sobre el escritorio.

—Por ahora, nada. Solo observar. Cuando estamos atrapados en una dinámica emocional intensa, solemos reaccionar sin darnos cuenta, como si estuviéramos dentro de una tormenta. Lo que quiero que hagas es alejarte lo suficiente como para verla desde fuera.

Bajé la mirada a la hoja en blanco. Algo en mí se resistía a la idea.

—No va a cambiar nada —dije, casi en un susurro.

El doctor asintió con calma.

—No. No va a cambiarla a ella. Pero puede cambiarte a ti.

Sus palabras flotaron en el aire, asentándose en mi mente como polvo en una habitación en penumbra.

Asentí lentamente, aunque todavía no sabía qué haría con esa información.

Me levanté, sintiendo el peso de la sesión en mis hombros, y salí del consultorio.

El viento frío de la tarde me golpeó el rostro, despejando un poco la bruma en mi cabeza. Mientras caminaba por la cuadra, noté que la misma mujer del negocio contiguo estaba en la puerta, como siempre. Esta vez, no solo me saludó con un gesto de la mano, sino que me dedicó una sonrisa cómplice.

Fue un detalle pequeño, casi insignificante, pero algo en su expresión me hizo sentir que me había convertido en parte de una rutina que, hasta ahora, no había notado.

Quizás, después de todo, algo en mí sí estaba cambiando.

Y quizás, estaba comenzando a notarlo.

Sesión 4: El viento y la montaña

El encuentro con el pasado

Toda la semana me dediqué a seguir las instrucciones del doctor Nicomedes. O al menos, lo intenté. Anoté los cambios bruscos de mi madre, los momentos en los que su humor se transformaba sin advertencia, las palabras que me lanzaba con la certeza de quien cree que la verdad es solo suya.

Pero algo no estaba funcionando del todo. **Me sentía atrapada.** Como si solo estuviera observando desde un rincón, tomando notas sobre una jaula de la que nunca había salido realmente.

El sábado en la noche asistí a un encuentro con mis excompañeros de la escuela, una reunión que hacíamos cada año desde hacía más de veinte. Siempre asistía sin mucho entusiasmo. La misma gente, las mismas conversaciones, las mismas bromas recicladas. Antes, simplemente convivía, flotando en la superficie de las charlas sin sumergirme demasiado.

Pero esta vez fue diferente.

No sé si fue por todo lo que había estado reflexionando últimamente o si la historia del bosque cambiante del doctor seguía vibrando en algún rincón de mi mente, pero aquella noche observé a mis excompañeros con otros ojos.

Vi a **Josefa**, que había viajado por medio mundo y ahora escribía artículos para revistas internacionales. A **Adrián**, que dirigía una fundación para niños en situación vulnerable y hablaba con una pasión que nunca antes le había escuchado. **Alejandra**, casada y con dos hijos, hablaba con brillo en los ojos de sus planes de mudarse a la costa para iniciar un negocio familiar. **Mabel**, radiante y segura de sí misma, compartía sus experiencias en el mundo del arte, donde había encontrado su vocación. **Ricardo**, que de ser el chico más tímido del grupo, ahora dirigía su propia empresa y se expresaba con una confianza que parecía recién descubierta.

Los miré y sentí algo extraño.

No era envidia. **Era tristeza.**

Tristeza porque yo no tenía nada que contar. Porque mientras ellos se habían dedicado a explorar sus caminos, a construir algo propio, yo había pasado la mayor parte de mi vida encarcelada en el drama de mi madre.

Mientras ellos avanzaban, yo sobrevivía.

No es que mi vida hubiera estado completamente vacía, pero había estado detenida, suspendida en una espera silenciosa que nunca terminaba. Como si cada decisión, cada anhelo, cada intento de ser algo más que la hija de mi madre hubiera sido relegado a un rincón oscuro de mi mente.

Me pregunté qué habría sido de mí si no hubiera pasado años apagando incendios que no eran míos. Si no hubiera estado siempre en estado de alerta, preparada para responder a los gritos, a los silencios, a las acusaciones veladas.

¿Cómo sería haber vivido sin miedo?

Mis amigos habían construido historias con sus propias manos. Tenían éxitos, fracasos, experiencias que los definían. Y yo... yo tenía un campo de batalla en el alma.

No lo tenía completamente claro aún, pero sentí una punzada en el pecho, **como si algo dentro de mí comenzara a despertarse**. Como si, viera con claridad la distancia entre mi vida y la vida que alguna vez soñé tener.

Y lo más aterrador de todo fue darme cuenta de que **aún estaba a tiempo de hacer algo al respecto**.

El lunes y la charla con la mujer del negocio

Cuando llegó el lunes, me encontré llegando más temprano de lo usual a la cuadra donde estaba el consultorio. No quería quedarme esperando en la sala, así que decidí entrar a una pequeña tienda que estaba justo al lado.

El negocio era pequeño pero acogedor, con estantes repletos de dulces, galletas y una nevera con botellas de agua que dejaban un rastro de humedad en el cristal. Me acerqué al mostrador y tomé una botella.

Detrás del mostrador, una señora mayor, elegantemente arreglada, con un peinado perfectamente estructurado y un abrigo de lana, me sonrió con amabilidad.

—Se la ve muy bien —dijo, mientras marcaba la compra en la caja registradora—. Usted suele venir a lo del doctor Nicomedes, ¿verdad?

Levanté la vista con cierta sorpresa.

—Sí —respondí, con una leve sonrisa incómoda.

La señora tomó el billete que le extendí, pero no se apresuró en darme el cambio.

—En el barrio lo llamamos "el mago del rostro" —dijo con un tono casi conspirador.

Fruncí el ceño.

—¿El mago del rostro?

Asintió, apoyándose levemente en el mostrador.

—Sí, porque cuando las personas vienen las vemos pasar con sus rostros cansados, llenos de conflicto. Pero con las semanas, poco a poco, la luz en sus rostros comienza a encenderse.

Me quedé en silencio.

La mujer me extendió el cambio con una sonrisa.

—Llevo treinta años viendo ese cambio en la gente —agregó—. Es difícil no notarlo.

Salí de la tienda con la botella de agua en la mano y una sensación extraña en el pecho.

¿Mi rostro estaba cambiando?

No estaba segura. Pero al menos, estaba aquí.

Y eso ya era un cambio.

La sesión y la tarea de la semana pasada

El doctor ya estaba esperándome cuando entré. Me recibió con una leve sonrisa y una inclinación de cabeza, como si con ese simple gesto confirmara que estaba lista para continuar.

—¿Cómo te fue esta semana?

Me acomodé en el sillón y suspiré.

—Hice la tarea. Anoté cada cambio brusco en mi madre. Cuatro episodios en total.

Tomé mi libreta y la abrí.

—Aquí está...

La semana del caos

Abrí la libreta con dedos tensos y respiré hondo antes de hablar. Sentía que, de alguna manera, cada palabra que estaba a punto de leer era un testimonio de mi agotamiento.

—Intenté seguir su consejo y simplemente observar... pero es como si mi madre no me diera tregua.

El doctor asintió con serenidad, invitándome a continuar.

—El lunes... —tragué saliva—. Discutimos porque no contesté su llamada a tiempo. Ni siquiera fue mucho, tal vez unos quince minutos. Pero cuando finalmente la devolví, ya estaba furiosa.

—Me dijo que **no me importaba lo que le pasara, que yo siempre la hacía sentir sola, que si algún día algo le ocurría, yo ni siquiera me enteraría porque estaba demasiado ocupada con mi “maravillosa vida”**. Me sentí culpable. Intenté explicarle, pero no había forma de calmarla. La discusión duró casi media hora, en la que me dijo de todo.

—Y entonces, de un momento a otro, cambió. **Su voz se volvió dulce. Me preguntó qué estaba haciendo y si quería ver una serie con ella.** Como si nada hubiera pasado.

El doctor no interrumpió. Solo escuchaba.

—El miércoles... —exhalé con frustración—, cuando llegué a verla, estaba de buen humor. Me recibió con una sonrisa y me preparó un té. **Me habló de su juventud, de sus viejos amores, de anécdotas de cuando era joven y libre.** Me reí con ella. **Me sentí bien.**

—Pero... en menos de una hora, todo cambió. **Se quedó callada de repente, su mirada se endureció y luego me soltó:** “Siempre vienes a verme cuando te da la gana, pero yo nunca soy tu prioridad.”

—Intenté suavizar la situación, pero la conversación se convirtió en un interrogatorio: **¿Por qué no la visito más seguido? ¿Por qué no la incluyo en mis planes? ¿Por qué la abandono como si fuera un mueble viejo?**

—Terminó llorando, diciéndome que nunca la he querido realmente.

Me pasé una mano por el rostro, sintiendo el cansancio acumulado en mi piel.

—El viernes fue... otro golpe.

—Fui al supermercado por ella. Llené su despensa, llevé sus cosas favoritas, incluso le compré flores porque la última vez mencionó que le alegraban el día.

—Cuando llegué, me recibió con los brazos abiertos. **Me abrazó fuerte, como si de verdad me necesitara. Me agradeció y me dijo que yo era lo mejor que tenía en la vida.**

—Pero... —me reí sin humor— diez minutos después, todo se desmoronó.

—Descubrió que había comprado la marca de café equivocada. **Se puso tensa. Me miró con decepción.**

—“Nunca me prestas atención, Luzia. Ni siquiera eres capaz de recordar lo que me gusta. A veces pienso que solo haces las cosas por obligación.”

—Intenté decirle que podía ir a cambiarlo, que no era para tanto. Pero ya no me hablaba. **Pasó de la gratitud al desprecio en cuestión de minutos.**

Me recargué contra el respaldo del sillón, sintiendo el peso de mis propios recuerdos.

—Y luego vino el domingo...

Mi voz sonó más baja.

—Me llamó a las once de la noche, llorando. **Diciéndome que estaba sola, que nadie la quería, que la vida no tenía sentido.**

—Me sentí desesperada. Quise calmarla, le aseguré que iría a verla en la mañana. Pero cuando llegué...

Me trató con frialdad.

—“No sé por qué haces tanto escándalo, Luzia. A veces exagero, pero tú lo haces peor.”

—Esa fue mi semana. **Un vaivén de amor y desprecio.**

Miré al doctor, esperando que dijera algo, cualquier cosa que pudiera darle sentido al caos.

Cerré la libreta y solté un suspiro.

—Intenté ser neutral. Pero es difícil.

El doctor me miró con comprensión.

—Lo hiciste bien, Luzia. Observar es el primer paso.

Me removí en el asiento.

—Pero sigo sin saber cómo no involucrarme en sus emociones sin sentirme culpable.

El doctor asintió lentamente.

—Justamente, hoy hablaremos de eso.

No puedes cambiarla, pero sí cambiarte a ti

El doctor entrelazó los dedos sobre su regazo, adoptando la misma postura serena que ya me resultaba familiar. Pero esta vez había algo distinto en su expresión. Una gravedad en su mirada, como si estuviera a punto de explicarme algo fundamental, algo que debía entender para seguir adelante.

—Luzia, hemos hablado de cómo aprendiste a verte a través de los ojos de tu madre. Pero hoy vamos a cambiar la perspectiva.

Se inclinó ligeramente hacia adelante, sus ojos sosteniendo los míos con firmeza.

—No puedes cambiar a tu madre. No puedes hacer que vea la realidad como tú la ves. No puedes hacer que ame de una forma distinta, ni que sus palabras sean justas, ni que su mente deje de girar en espirales caóticas de un momento a otro.

Me quedé en silencio.

—Pero sí puedes cambiar la forma en que respondes a ella.

Sentí un escalofrío recorrerme los brazos.

—¿Cómo?

—Lo primero que debes practicar es la despersonalización.

—¿Despersonalización? —repetí, saboreando la palabra como si fuera un concepto abstracto que no terminaba de encajar en mi mente.

—Sí. Significa comprender que lo que tu madre dice y hace no es un reflejo de quién eres tú, sino de lo que ella siente en ese momento.

El doctor tomó aire y prosiguió con una calma imperturbable:

—Tu madre reacciona desde sus heridas, desde su caos. Su mente es como una tormenta que no puede controlar. Cuando la marea de sus emociones sube, arrastra consigo todo lo que encuentra a su paso. Y cuando baja, deja un terreno arrasado, donde nada de lo que dijo hace unos momentos parece tener importancia.

Me tensé en mi asiento.

—Eso lo sé —murmuré—. Pero... si lo sé, ¿por qué me sigue doliendo tanto?

El doctor esbozó una leve sonrisa, como si hubiera esperado esa pregunta.

—Porque durante toda tu vida, Luzia, has tomado sus palabras como si fueran verdades absolutas. Has crecido creyendo que cuando tu madre te dice que eres egoísta, mala hija o indiferente, es porque realmente lo eres.

—Pero no es así.

—Lo que tu madre dice de ti en un momento de furia no es la verdad. Es solo su dolor hablando.

Las palabras flotaron en el aire, pesadas.

—Es difícil no reaccionar —dije en voz baja.

—Lo sé —asintió el doctor—. No reaccionar no significa que te vuelva indiferente ni que dejes de sentir. Pero imagina esto: cada vez que tu madre estalla, cada vez que te grita o te manipula, es como si arrojara una piedra al agua. Hasta ahora, cada una de esas piedras ha creado ondas en tu interior, moviéndote, sacudiéndote.

El doctor dejó que sus palabras se asentaran en la habitación antes de continuar.

—La despersonalización, Luzia, no significa que dejes de sentir. No significa que te vuelvas insensible o que ignores lo que ocurre a tu alrededor. Significa que **aprendes a no permitir que cada tormenta ajena se convierta en una tormenta dentro de ti.**

Se reclinó levemente en su silla, observándome con detenimiento.

—Imagina que estás en la orilla de un lago. Su superficie es calma, serena, reflejando el cielo sin distorsión. Ahora imagina que alguien lanza una piedra al agua. **Ese impacto genera ondas, altera la superficie, rompe la quietud del reflejo.**

—Eso es lo que ocurre cada vez que reaccionas emocionalmente ante las palabras de tu madre. Cada vez que grita, cada vez que te acusa de algo injusto, cada vez que cambia de opinión drásticamente, **tú permites que su piedra altere tu reflejo, que su tormenta se vuelva tu tormenta.**

Respiró hondo antes de continuar.

—Pero el agua puede aprender a absorber las piedras sin romperse. La superficie puede volverse lo suficientemente profunda como para que el impacto ya no la perturbe. Y lo mismo puede ocurrir contigo.

Me quedé en silencio, sintiendo que la imagen se grababa en mi mente.

—Entonces... —murmuré—, si mi madre me dice que soy una mala hija, que soy egoísta, que no la quiero...

—Puedes escucharlo sin absorberlo. **Puedes reconocer que sus palabras provienen de su propio dolor y no de la realidad.**

El doctor hizo una breve pausa y luego añadió con suavidad:

—No tienes que pescar cada piedra que te lanza, Luzia. Puedes dejar que caigan al agua y se hundan.

Tragué saliva, sintiendo el peso de cada palabra.

—¿Cómo se hace eso?

El doctor sonrió con ternura, como si hubiera estado esperando esa pregunta.

—Déjame contarte una historia.

La historia del viento y la montaña

El doctor Nicomedes respiró hondo antes de hablar, como si estuviera acomodando la historia dentro de sí mismo antes de compartirla conmigo. Su voz, pausada y grave, llenó la habitación con la cadencia de un antiguo relato transmitido de generación en generación.

—Había una vez una montaña. No una colina, no una simple elevación de tierra, sino una montaña inmensa, con raíces profundas que se extendían hasta el corazón de la tierra. Su cima rozaba las nubes y su base era tan ancha que abarcaba valles enteros. Desde siempre, la montaña había estado ahí, firme, inmutable, testigo del paso del tiempo.

Me imaginé la montaña en mi mente, su presencia imponente, su quietud ante el mundo.

—Y había un viento —continuó el doctor—. Un viento furioso, errante, que no conocía descanso. Era un viento caprichoso, nacido de tormentas lejanas, de mares enojados y desiertos ardientes. Era un viento que nunca aprendió a detenerse.

—Desde que el viento llegó a la montaña, intentó moverla.

—Soplaba con furia, golpeando sus laderas con ráfagas cortantes. Le gritaba con voz de trueno: “¡Muévete! ¡Derrúmbate! ¡Déjame pasar!”

El viento traía lluvias, tormentas, relámpagos. Arrastraba consigo polvo y escombros, arremetiendo una y otra vez contra la roca inmóvil.

—“¡Eres demasiado rígida! ¡Demasiado dura! ¡Demasiado fría!” —le decía el viento—. “¿Por qué no te transformas? ¿Por qué no te doblas como los árboles? ¿Por qué no desapareces con el tiempo como las dunas del desierto?”

—Pero la montaña no respondía.

—No porque fuera indiferente, no porque no sintiera la furia del viento, sino porque sabía que el viento no hablaba de la montaña, sino que de sí misma.

Hice una pausa en mi respiración. Algo en esa última frase me atravesó.

—El viento solo expresaba su propia naturaleza —continuó el doctor—. El viento no odiaba a la montaña. No la quería destruir por maldad. Solo sabía ser viento.

Me quedé en silencio, sintiendo cómo la historia se iba acomodando en mi mente.

—Durante siglos, el viento siguió soplando. Y la montaña siguió allí. A veces el viento era más fuerte, a veces más suave, pero nunca pudo moverla, porque la montaña entendía que no era su papel luchar contra el viento.

El doctor me miró fijamente, su expresión era suave pero firme.

—Luzia, tú eres la montaña. Tu madre es el viento.

Me sentí inmóvil, con las palabras del doctor pesando en el aire.

—Si respondes a cada tormenta como si hablara de ti, te desgastarás —continuó con calma—. Pero si aprendes a dejar que el viento pase sin moverte, encontrarás tu paz.

Sus palabras se asentaron en mi interior como una piedra cayendo en el fondo de un lago.

¿Y si yo también podía aprender a ser como la montaña?

Ahora, comenzaba a entender.

Las tareas para la semana

El doctor me observó en silencio por unos instantes, como si quisiera asegurarse de que la historia de la montaña y el viento se hubiera asentado en mí antes de continuar. Luego, tomó una hoja de su escritorio y la deslizó suavemente hacia mí como ya se venía haciendo costumbre.

—Luzia, esta semana quiero que practiques algo muy específico.

Tomé la hoja y la miré con cierta precaución, como si dentro de esas palabras estuviera la clave para salir de un laberinto en el que había estado atrapada toda mi vida.

—Quiero que, cada vez que tu madre tenga un arrebato emocional, cada vez que su estado de ánimo cambie bruscamente o que te diga algo hiriente, **hagas una pausa antes de reaccionar.**

Lo miré, un poco escéptica.

—¿Solo... una pausa?

El doctor sonrió con paciencia.

—Sí. **Un instante, una respiración, un espacio entre su emoción y tu respuesta.** En ese breve momento, quiero que te preguntes: *¿Estoy actuando como el viento o como la montaña?*

Me quedé en silencio, dejando que la idea tomara forma en mi mente.

—No se trata de ignorarla —continuó—. No se trata de volverte de piedra ni de contener todo lo que sientes. Se trata de elegir **cómo** responder. Porque en ese pequeño instante de pausa, tienes la oportunidad de decidir si quieres ser arrastrada por la tormenta o si quieres permanecer en tu centro.

—No será fácil —murmuré.

—No lo será —admitió el doctor—. **Pero cada vez que logres hacerlo, será un paso más hacia la libertad emocional.**

Se inclinó ligeramente hacia adelante, apoyando los codos sobre la mesa.

—Luzia, hay algo que quiero que recuerdes: **tu madre siente el viento dentro de ella todos los días. Tú solo lo sientes cuando sopla sobre ti.**

Aquella frase quedó suspendida en el aire, como un eco que resonaría en mí mucho después de que la sesión terminara.

—Cuando el viento sople con fuerza esta semana —agregó—, **pregúntate si realmente quieres moverte con él o si puedes quedarte quieta, inmutable, sin que te afecte.**

Asentí lentamente, como quien acepta una tarea que sabe que cambiará su forma de ver el mundo.

El regreso a casa

Me despedí del doctor y salí del consultorio con la hoja en la mano, sintiendo el frío de la tarde envolverse. La calle tenía el mismo aspecto de siempre: la luz anaranjada del atardecer filtrándose entre los edificios, la mujer del negocio contiguo acomodando algunas cajas en la entrada, el eco lejano de un vendedor ambulante ofreciendo café caliente.

Pero algo era diferente.

Caminé sin prisa, sintiendo el peso de la sesión en mis pensamientos. Recordé la historia de la montaña y el viento. **¿Cuántas veces había respondido como el viento, dejando que mi madre me arrastrara con ella? ¿Cuántas veces me había movido, cambiado, sentido culpable, solo porque ella lo exigía?**

El viento siempre soplaría. **Pero yo no tenía que moverme con él.**

Me detuve un momento en la esquina antes de cruzar la calle. Miré mi reflejo en la ventana de una tienda. La mujer que vi allí no era diferente a la que había llegado unas horas antes... pero en su expresión había algo que antes no estaba:

Determinación.

Respiré hondo y seguí caminando.

Quizás, después de todo, la montaña dentro de mí comenzaba a despertarse.

Sesión 5: El muro y el centinela

La pizzería y las historias en mi mente

La semana transcurrió con la misma rutina de siempre. **Trabajo, casa, llamadas de mi madre, pequeños incendios emocionales que intentaba no avivar.** Pero algo en mi interior ya no era el mismo.

Estaba aprendiendo a mirar.

El jueves por la noche decidí invitarla a cenar a su pizzería favorita. Hacía tiempo que no salíamos juntas, y me pareció una buena oportunidad para poner en práctica lo que había aprendido.

Sabía cómo sería. **Las salidas con ella nunca eran simples, nunca completamente felices.**

Podían empezar bien, con sonrisas y un tono de voz amable, y en cuestión de minutos, transformarse en reproches, ironías, silencios tensos o súbitos estallidos de enojo. Siempre había algo que lo estropeaba: **una mirada malinterpretada, un comentario que tomaba como ofensa, una pausa en la conversación que se convertía en una prueba de mi supuesta indiferencia.**

Aun así, la invité.

El inicio de la cena: calma tensa

Llegamos al restaurante, un lugar con mesas de madera oscura, manteles a cuadros y un aroma a queso derretido que flotaba en el aire. **El tipo de sitio en el que cualquiera podría sentirse a gusto.**

Ella parecía de buen humor. **Sonreía, hablaba con ligereza.**

Elegió su pizza favorita y, por un instante, **casi parecía una madre normal.**

Habló de un programa de televisión que había estado viendo, con entusiasmo casi infantil. Luego, de una vecina con la que había discutido. **Un tema recurrente.**

—Esa mujer es insoportable —bufó—. **Siempre cree que tiene la razón.**

Tomé un sorbo de agua y asentí con la cabeza. La conocía lo suficiente como para saber que no esperaba una opinión, solo un asentimiento de complicidad.

Todo parecía ir bien. Pero **con ella, la calma nunca duraba demasiado.**

El giro inesperado: la tormenta llega

Apenas llegó la pizza y tomé mi primer bocado, su voz cambió.

—Luzia, ¿sabes qué estaba pensando? —dijo de repente, con un tono demasiado casual, demasiado calculado.

De inmediato, mi cuerpo se tensó. **Sabía que esa pregunta llevaba un filo oculto.**

—¿Qué cosa? —pregunté, con cautela.

Ella dejó su tenedor sobre el plato y me miró fijamente.

—Últimamente te noto extraña conmigo.

Sentí un escalofrío recorrerme la espalda.

—¿Extraña cómo?

Ella suspiró dramáticamente, como si estuviera a punto de revelarme un gran descubrimiento.

—Como si quisieras mantenerme lejos. Como si... estuvieras ocultándome algo. **¿Tienes problemas y no me los cuentas? ¿O acaso ya no confías en mí?**

Sus ojos me escrutaban, esperando que cayera en la trampa.

Respiré hondo. **Sentí la tormenta acercándose, el viento de la montaña soplando con fuerza.**

—No es eso, mamá.

—Claro, claro... **siempre me dices lo mismo.**

Ahora su tono ya no era casual, era cortante.

—Pero yo te noto diferente, Luzia. **Menos cariñosa.** Antes me llamabas más. Antes me contabas más cosas.

Sus palabras se clavaron en mí como agujas invisibles. **Era su táctica de siempre: convertir cualquier pequeño cambio en una acusación, en una deuda emocional que yo debía pagar.**

Mientras ella hablaba, yo **me obligué a observar en silencio.**

Recordé la historia del espejo roto: *"No eres lo que el reflejo distorsionado muestra."*

Vi su rostro frente a mí, con esa expresión de reproche que tantas veces me había hecho sentir culpable. **Pero esta vez, no me lo creí.**

No soy una hija desconsiderada. No soy egoísta. **Este es su reflejo, no el mío.**

El cambio de táctica: la culpa como anzuelo

De repente, su expresión cambió. Sus facciones se suavizaron, su voz se volvió más melancólica.

—Es que a veces siento que te estoy perdiendo, Luzia...

Sus dedos jugaron con la servilleta, como si de pronto la conversación le resultara demasiado pesada.

—No quiero ser una carga para ti.

Otra trampa emocional.

Recordé la historia del laberinto: *"La realidad cambia, pero tú decides cómo atravesarla."*

No había salida correcta en esta conversación.

Si intentaba tranquilizarla, me enredaría en más reclamos. Si me defendía, lo tomaría como un ataque. **Si intentaba razonar con ella, giraría las palabras hasta convertirme en la villana.**

Así que decidí no jugar.

Me incliné ligeramente hacia adelante y la miré con calma.

—Mamá, vine a cenar contigo porque quiero compartir este momento, no para discutir.

¿Podemos simplemente disfrutar la comida?

Ella me miró sorprendida.

No esperaba esa respuesta.

Abrió la boca, como si fuera a responder con otro reproche... pero al final, solo suspiró y cortó un pedazo de pizza.

Por dentro, sentí que acababa de ganar una pequeña batalla.

Pero también supe que la guerra aún no había terminado.

Un fin de semana de reflexión

Pasé el fin de semana en casa, dándole vueltas a la salida con mi madre.

Por un lado, **me sentía orgullosa de haber logrado no caer en su juego emocional.** Pero por otro... me di cuenta de algo más profundo.

Ella es incansable. Persistente. Tenaz.

Por cada intento de despersonalizarme, por cada esfuerzo en no reaccionar, ella encontraba otra forma de arrastrarme al mismo ciclo.

La idea me inquietó.

¿Voy a tener que hacer esto toda mi vida?

Me di cuenta de que, aunque había aprendido a **entenderla**, todavía no había aprendido a **ponerle límites.**

Esa palabra, *límites*, quedó flotando en mi mente.

Abrí mi libreta y lo anoté. **Tenía que hablar de esto con el doctor Nicomedes.**

El lunes y los ecos de otras historias

Los lunes ya no eran un simple día de la semana. Se habían convertido en **un ritual de confrontación interna**, en un momento en el que me encontraba cara a cara con mis propias sombras.

Tomé el metro y me bajé en la estación de siempre. Como había llegado temprano, me detuve en una tienda de revistas.

Mientras hojeaba una revista sin mucho interés, una discusión captó mi atención.

Era una pareja de ancianos. **La mujer reprochaba, el hombre suspiraba.**

—Siempre tienes una excusa, siempre es lo mismo... —decía ella con tono dolido—. Si de verdad me quisieras, me darías mi lugar.

Él intentaba justificarse. Pero **todo en su voz sonaba a resignación.**

Observé la escena sin querer, sintiendo un extraño reconocimiento en sus palabras.

No soy la única.

Quizás, lo que vivía con mi madre no era tan excepcional. Quizás, este tipo de dinámica ocurría más seguido de lo que imaginaba, en muchas familias, en muchas historias.

Seguí caminando.

Al pasar por el negocio de dulces, la señora me sonrió nuevamente. **Era una sonrisa cómplice, una que parecía decirme que algo en mí ya estaba cambiando.**

Entré al consultorio y esperé. Miré algunos libros. Psicología. Autoayuda. Psiquiatría. **Pero también arquitectura y turismo.**

Me pregunté cuántas historias habrían pasado por esas páginas, cuántas personas habrían buscado respuestas en ellas.

De repente, la puerta se abrió.

—Hola, Luzia. Buenos días. Adelante.

La sesión: el tema de los límites

Me senté en el sillón y crucé las piernas, lista para hablar.

—Tuve una salida con mi madre esta semana.

El doctor Nicomedes esbozó una leve sonrisa, de esas que parecían invitarme a relatar sin prisa, sin miedo al juicio.

—Cuéntame.

Le relaté todo: la pizzería, sus reclamos disfrazados de preocupación, mi esfuerzo por mantenerme firme, el momento en que sentí que había ganado una pequeña batalla... y la sensación inevitable de que no era suficiente.

Cuando terminé, el doctor guardó silencio por un instante, como si estuviera dejando espacio para que mis palabras se asentaran.

—Me di cuenta de que he entendido muchas de las historias que me ha contado —dije finalmente—. **Sé que no soy lo que mi madre dice de mí.** Sé que su realidad es fluctuante. Sé que debo confiar en mí. Y sé que no puedo luchar contra el caos.

Bajé la mirada y jugué con los pliegues de mi falda antes de continuar.

—Pero...

El doctor levantó una ceja, expectante.

—Pero... —repetí, sintiendo la inquietud subir por mi pecho—, **ella nunca se detiene.**

Sentí un nudo en la garganta.

—Cada vez que logro despersonalizar sus palabras, encuentra otra manera de atraparme. Si no es con enojo, es con tristeza. Si no es con culpa, es con una súplica. Si no es con manipulación, es con ternura. **No importa cuánto me esfuerce en mantenerme firme, ella siempre encuentra una rendija por donde entrar.**

Hice una pausa y solté la pregunta que había estado rondando en mi mente todo el fin de semana.

—¿Voy a tener que hacer esto siempre?

El doctor se apoyó en el respaldo de su silla y asintió lentamente, como si estuviera eligiendo con cuidado sus palabras.

—Eso depende de ti, Luzia.

Lo miré con desconcierto.

—¿De mí?

—Sí.

Se inclinó ligeramente hacia adelante, apoyando los codos sobre su escritorio.

—Entender a tu madre es un primer paso. **Pero aprender a ponerle límites es lo que realmente te liberará.**

Su voz era serena, pero en ella había una certeza inamovible, como si supiera exactamente la dirección en la que debía guiarme.

¿Cómo poner límites?

El doctor me observó con atención, dándome tiempo para asimilar lo que acababa de decir. Luego, con su característico tono pausado, continuó:

—Hasta ahora, Luzia, cada interacción con tu madre ha sido como una **danza donde ella marca el ritmo, el paso y la dirección.**

Se inclinó ligeramente hacia adelante, sus ojos fijos en los míos.

—Cuando ella avanza, tú retrocedes. Cuando sube la voz, tú intentas calmarla. Cuando llora, corres a consolarla. **Toda tu vida ha girado en torno a sus movimientos, como si estuvieras atrapada en una coreografía que no elegiste.**

Me removí en mi asiento. **Era cierto.**

—Porque si no lo hago, se descontrola —susurré.

El doctor asintió con comprensión.

—Exacto. Pero aquí está la verdad que nunca has considerado: **que ella se descontrola no significa que tú debas perderte con ella.**

Sentí un nudo en la garganta.

—¿Cómo se hace eso?

El doctor se apoyó en el respaldo de su silla y cruzó las manos sobre su regazo.

—Antes de hablar de límites, Luzia, quiero que entiendas algo fundamental: **los límites no son un castigo para la otra persona, sino una forma de protegerte a ti misma.**

—Mucha gente piensa que establecer límites significa ser cruel o egoísta, pero es exactamente lo contrario. **Un límite es un acto de amor propio. Es decirle al mundo: "Esto es lo que estoy dispuesta a aceptar y esto no."**

Mis dedos se entrelazaron sobre mi regazo.

—¿Y qué pasa si mi madre no los respeta?

El doctor sonrió con suavidad.

—Eso es lo más difícil de aceptar. **No puedes controlar cómo reacciona ella, pero sí puedes controlar qué haces tú cuando traspasa un límite.**

Se inclinó nuevamente hacia adelante.

—Piénsalo así: **un límite sin consecuencia es solo una sugerencia.**

Me quedé en silencio.

—Si cada vez que intentas poner un límite, cedes ante su manipulación, su enojo o su tristeza, entonces no es realmente un límite. Es solo un deseo.

—Por eso, hay dos reglas esenciales para establecer límites: **claridad y consistencia.**

—Explíqueme eso —pedí, sintiendo una mezcla de curiosidad y nerviosismo.

El doctor asintió.

—Primero, claridad. **Un límite debe ser directo, sin ambigüedades.**

—No sirve decir: *"No me gusta cuando me hablas así."*

—Porque ella puede responder: *"¿Cómo así? ¿Qué hice? ¿Por qué eres tan sensible?"*

—En cambio, si dices: *"Si me levantas la voz, me retiraré de la conversación"*, entonces hay una acción clara que respalda el límite.

—Lo mismo aplica para otras situaciones. En lugar de: *"Me gustaría que no me llamas tanto"*, puedes decir: *"Si me llamas más de dos veces seguidas sin que sea una emergencia, no responderé hasta más tarde."*

Asentí lentamente.

—Y la consistencia...

El doctor levantó un dedo.

—Es la parte más difícil. **Si decides establecer un límite, tienes que sostenerlo, sin importar qué tan fuerte sea la reacción de la otra persona.**

—Porque aquí es donde muchas personas fallan, Luzia. Creen que por haber dicho su límite una vez, la otra persona lo respetará. **Pero tu madre probará cada grieta en la barrera que construyas.**

—Te llamará más veces para ver si realmente dejas de contestar.

—Subirá la voz para ver si realmente te retirarás.

—Intentará hacerte sentir culpable para que retrocedas.

—¿Y qué hago cuando eso pase?

El doctor me sostuvo la mirada.

—Sostenerte firme. **Recordar que un límite sin acción no es un límite real.**

Se quedó en silencio un momento, como si me estuviera dando tiempo para asimilarlo.

—Luego dijo - Luzia, los límites son una de las cosas más difíciles de establecer cuando hemos pasado la vida creyendo que nuestro deber es adaptarnos a los demás. Pero entenderlos y sostenerlos es lo que te dará verdadera libertad.

Su sonrisa se amplió un poco.

—Así que déjame contarte una historia.

La historia del muro y el centinela

El doctor Nicomedes apoyó los codos sobre el escritorio y entrelazó los dedos con calma.

Hizo una pausa, como si estuviera organizando las palabras en su mente antes de entregármelas.

Cerré los ojos por un instante, preparándome para sumergirme en su relato.

—Hace mucho tiempo, en una ciudad olvidada por la historia, existía un gran muro que protegía el reino de todo peligro exterior. No era solo una simple muralla de piedra y ladrillo. **Era una barrera firme, inquebrantable, que definía dónde terminaba el caos del mundo y dónde comenzaba la seguridad del pueblo.**

—El muro tenía un solo acceso: **una gran puerta de madera reforzada con hierro**, y en esa puerta, día y noche, se encontraba un centinela.

—¿Cuál era su trabajo? —pregunté, ya conociendo la respuesta.

El doctor sonrió.

—**Decidir quién podía entrar y quién debía quedarse afuera.**

Respiré hondo. **Sabía hacia dónde iba esto.**

—Algunos viajeros llegaban con buenas intenciones. Eran comerciantes, amigos del reino, personas que traían noticias y provisiones. A ellos, el centinela les permitía el paso sin problemas.

—Pero había otros que no venían con buenas intenciones. Algunos eran invasores disfrazados de peregrinos. Otros eran embusteros que intentaban colarse con engaños. Algunos golpeaban la puerta con violencia, exigiendo entrar.

—Pero el centinela sabía algo fundamental: **su deber no era complacer a cada persona que llamaba a la puerta.**

Hizo una pausa y me miró fijamente.

—Su deber era proteger el reino.

Sentí como una corriente helada serpenteó por mi espalda.

—Un día, llegó un viajero de aspecto inofensivo. No gritó, no golpeó con furia la puerta. Solo sonrió y dijo:

—“Déjame entrar, solo quiero hablar con el rey.”

—El centinela dudó. **Parecía inofensivo.** Sus ropas estaban gastadas, su voz era suave.
¿Sería realmente una amenaza?

—Entonces, hizo algo que no solía hacer. **Abrió la puerta solo un poco.**

El doctor hizo una pausa dramática antes de continuar.

—Y en ese instante, **el viajero empujó la puerta de golpe y entró sin permiso.**

Me tensé en mi asiento.

—Una vez dentro, el viajero ya no era el hombre humilde que parecía ser. **Se convirtió en un invasor que sembró el caos en la ciudad.**

El doctor me sostuvo la mirada.

—Luzia, **tú eres la ciudad.** Y el centinela... **eres tú misma.**

Tragué saliva.

—Cada vez que permites que tu madre traspase tus límites sin cuestionarlo, cada vez que la dejas entrar en tu espacio emocional sin restricciones, **es como si abrieras la puerta sin pensar en las consecuencias.**

Mis pensamientos se arremolinaron en mi mente.

—Pero... no puedo dejarla afuera para siempre.

El doctor asintió.

—Exactamente. **No se trata de construir una muralla sin entrada. Se trata de aprender a controlar quién entra, cuándo y bajo qué condiciones.**

—Si permites que todo el mundo tenga acceso irrestricto a tu espacio emocional, te desgastarás. **Pero si aprendes a ser la centinela de tu propio bienestar, vivirás en paz.**

Se inclinó ligeramente hacia adelante.

—El problema es que tu madre **nunca ha respetado esa puerta.** Ella está acostumbrada a cruzarla sin permiso, a empujarla, a exigir entrada cada vez que lo desea.

—¿Y qué hago?

El doctor sonrió con serenidad.

—**Primero, reconstruyes la puerta.**

Me miró con intensidad.

—**Después, te conviertes en la centinela que nunca has sido.**

Sentí una corriente de vértigo en mi interior.

—¿Y si ella insiste?

—Lo hará —afirmó sin dudar—. Intentará entrar de todas las formas posibles. Tocaré con dulzura, exigirá con enojo, llorará tras la puerta. **Probaré cada grieta de la muralla.**

Hizo una pausa antes de agregar:

—Pero tú, Luzia... **ya no vas a abrir la puerta sin pensar.**

Entonces, sentí que tenía el poder de decidir, pero al mismo tiempo me surgió una duda y le pregunté a dr Nicomedes.

— Dr Nicomedes, pero esto de construir una muralla, poner límites o confrontar no se contraponen con las otras enseñanzas, la de la montaña, el bosque, el laberinto y el espejo roto, donde tenía que observar, pero no reaccionar, ¿puede ayudarme a comprender el combo de enseñanzas todas juntas como si fuese una especie de receta de cocina?

—Esa es una excelente pregunta, Luzia.

Se reclinó en su silla y entrelazó los dedos sobre su regazo. **Parecía estar disfrutando el momento, como si esta fuera la pregunta que había estado esperando.**

—Comprender cómo todas las enseñanzas encajan es el siguiente gran paso —dijo con voz pausada—. Porque no son ideas separadas, sino **partes de un mismo sistema**, como los ingredientes de una receta perfectamente equilibrada.

Hizo una pausa.

—Imagina que estamos cocinando. Cada enseñanza que te he dado hasta ahora es un ingrediente, y cada uno cumple una función distinta. Si las usas por separado, pueden parecer insuficientes. **Pero juntas, crean la receta de tu libertad emocional.**

Me incliné ligeramente hacia adelante.

—Explíqueme eso.

El doctor asintió.

—Empecemos por la montaña —dijo—. **La historia del viento y la montaña te enseñó a no reaccionar de inmediato, a no permitir que el caos te arrastre con él.** El viento soplará, tu madre gritará, exigirá, manipulará... pero **tú no tienes que moverte con cada ráfaga.**

—Esta enseñanza es el **fondo** de la receta. Como el caldo en una sopa, **es la base que te permite permanecer en paz sin importar lo que ocurra a tu alrededor.**

—Lo entiendo —dije—. ¿Y el bosque cambiante?

—El bosque cambiante es tu madre —respondió sin dudar—. **Un lugar que nunca es igual dos días seguidos.** Sus estados de ánimo cambian, sus palabras también. **La historia del**

ciego y el bosque te enseñó que no puedes guiarte por lo que ves en ella, porque su realidad siempre está cambiando.

Hizo un gesto con las manos, como si estuviera esparciendo especias sobre la mesa.

—Esta enseñanza es como el condimento en nuestra receta. **Es el conocimiento que te permite navegar la relación sin perderte en sus variaciones.**

Asentí lentamente.

—¿Y el laberinto de espejos?

El doctor sonrió.

—Ah, el laberinto —dijo—. **El laberinto te enseñó que no debes confiar en cada reflejo que te muestra tu madre.**

—Cuando te dice que eres egoísta, cuando te dice que no la amas lo suficiente, cuando te hace sentir culpable... **esas son distorsiones, no verdades.**

Me miró con intensidad.

—Por eso, esta enseñanza es como el tamiz que usas al cocinar. **Filtrar lo que entra en ti.** Te ayuda a **descartar lo falso y quedarte solo con lo que es real.**

Me quedé en silencio un momento, procesando todo lo que decía.

—Pero entonces... —murmuré—, **¿dónde encaja la historia de la muralla y el centinela?**

El doctor hizo una pausa deliberada antes de responder.

—Aquí es donde todo cobra sentido.

Se inclinó ligeramente hacia adelante.

—**La montaña te enseña a mantener la calma.**

—**El bosque te enseña que la realidad de tu madre es cambiante.**

—**El laberinto y el espejo te enseña a no creer todo lo que ella dice.**

—Pero **nada de eso servirá si no tienes una muralla que te proteja.**

Sentí un escalofrío recorrerme.

—Puedes ser la montaña, pero si dejas la puerta abierta, el viento entrará y destruirá tu casa.

—Puedes saber que el bosque es cambiante, pero si te adentras sin cuidado, te perderás.

—Puedes comprender que los espejos distorsionan la imagen, pero si te dejas guiar por ellos, terminarás atrapada en un reflejo que no es real.

Hizo una pausa para que sus palabras se asentaran en mí antes de continuar.

—La muralla es **el límite que le pones a todo lo demás.**

—Es lo que define hasta dónde puedes observar sin involucrarte.

—Es lo que marca la diferencia entre comprender y permitir.

—Es lo que evita que el caos te arrastre con él.

Tomé aire, sintiendo que una luz comenzaba a encenderse en mi mente.

—Entonces... ¿cómo sé cuándo usar cada enseñanza?

El doctor sonrió.

—Esa es la verdadera sabiduría, Luzia. **Y solo la aprenderás con práctica.**

—Cuando tu madre grite, **serás la montaña.**

—Cuando cambie de opinión de un momento a otro, **recordarás el bosque.**

—Cuando te haga sentir culpable, **mirarás el laberinto.**

—Y cuando intente cruzar tu puerta sin permiso, **levantarás la muralla.**

Su voz era tranquila, pero sus palabras me envolvieron como un escudo invisible.

—Al principio, no será fácil. **Dudarás.** Cederás en algunos momentos. **Te sentirás culpable.**

—Pero un día te darás cuenta de que **has dejado de reaccionar.**

—Que ya no te pierdes en su caos.

—Que las palabras que antes te herían, ahora solo son viento contra una montaña.

—Y que, al fin, eres libre.

El silencio se extendió entre nosotros.

Me di cuenta de que mi respiración había cambiado. **Algo dentro de mí se había acomodado, como si por fin tuviera todas las piezas del rompecabezas.**

Miré al doctor y asentí.

—Estoy lista para practicar.

Él sonrió con satisfacción.

—Entonces, Luzia... **vamos a cocinar.**

Las tareas para la semana

El doctor Nicomedes tomó su libreta y escribió unas palabras con calma, como si estuviera componiendo una receta precisa, cada indicación medida con exactitud. Luego, deslizó la hoja hacia mí.

—Luzia, esta semana quiero que trabajes en **tres ejercicios fundamentales**.

Tomé la hoja con cierta expectación y leí en voz baja la primera indicación.

1. Identifica los límites que nunca has puesto

—Antes de aprender a sostener un límite, primero debes **saber cuáles nunca has establecido** —dijo el doctor—. Así que esta semana, quiero que observes cada situación con tu madre en la que te sientas incómoda, agotada o emocionalmente drenada. **Pregúntate: "¿Esto sucede porque nunca puse un límite claro?"**

—¿Hago una lista? —pregunté.

—Sí —respondió con un leve asentimiento—. **Anota cada momento en el que sientas que ella está cruzando una línea, pero tú no sabes cómo frenarlo**. No necesitas resolverlo ahora, solo reconocerlo.

Miré la hoja. **Podía imaginarme varias situaciones que terminarían en esa lista**.

Respiré hondo y pasé a la segunda indicación.

2. Practica una respuesta de límite claro

—Esta semana —continuó el doctor—, quiero que elijas **una** de esas situaciones y practiques cómo establecer un límite con claridad.

—¿Cómo lo hago? —pregunté.

—Siguiendo estas reglas —dijo con una sonrisa—:

1. **Sé breve y directa**. Un límite no necesita explicaciones infinitas.
2. **No pidas permiso para ponerlo**. No es negociable.
3. **Usa frases en primera persona, sin acusaciones**.

Tomó un bolígrafo y escribió un ejemplo:

"Mamá, si me hablas en ese tono, me voy a retirar de la conversación."

—No "por favor, no me hables así". No "no me gusta cuando me hablas así". **Debe haber una acción que lo respalde**.

Tragué saliva. **Podía sentir el miedo de intentar algo así**.

—¿Y si ella se enoja?

El doctor sonrió con paciencia.

—Se va a enojar. **Eso es parte del proceso.**

Bajé la mirada a la hoja. No sabía si me aterraba más poner el límite o sostenerlo.

Pasé a la última indicación.

3. No ceder, incluso si ella insiste

—Aquí viene la parte más difícil, Luzia —dijo el doctor, mirándome con seriedad—. **Cuando pongas el límite, ella lo va a probar.**

—¿Cómo?

—De muchas formas. **Primero con sorpresa, luego con enojo, después con manipulación.**

Hizo una pausa y luego enumeró con los dedos:

—Primero dirá: "¿Qué? ¿Ahora te pones en ese plan?"

—Si no cedes, cambiará a: "Me lastimas con tu actitud."

—Si aún te mantienes firme, llegará el momento de la súplica: "No puedo creer que me hagas esto."

—Y si nada funciona... probará el último recurso: "Si sigues así, mejor no me busques más."

Respiré hondo.

—¿Y qué hago cuando eso pase?

El doctor Nicomedes apoyó los codos sobre el escritorio y me sostuvo la mirada.

—Nada.

Me tensé.

—¿Nada?

—Nada. **No ceder. No discutir. No suavizar tu límite para que ella lo acepte mejor.**

—Pero si me dice que soy mala hija...

—Lo dirá. **Y ahí es cuando recordarás el espejo roto.**

—Si cambia de opinión y me dice que en realidad me ama...

—Ahí recordarás el bosque cambiante.

—Si me hace sentir atrapada...

—Ahí recordarás el laberinto.

El doctor sonrió.

—Y si grita, llora, suplica o se enoja... recordarás la montaña.

De repente, todas las enseñanzas cobraron sentido.

Las piezas estaban en su lugar.

—¿Lista para intentarlo?

Apreté la hoja entre mis manos.

No lo sabía.

Pero estaba dispuesta a intentarlo.

El regreso a casa y los cabos sueltos

Cuando salí del consultorio, el viento de la tarde me golpeó el rostro con una intensidad diferente.

Caminé lentamente por la cuadra, sintiendo la presencia de mis pensamientos como un murmullo constante. **¿Cuáles eran los límites que nunca había puesto?**

Pasé por el negocio de la mujer de siempre, la que vendía dulces y me sonreía cada lunes. Esta vez, no solo me saludó, sino que me dijo algo al pasar:

—Parece que cada día camina con más seguridad.

Sonreí, sin responder.

Seguí caminando, pero su comentario resonó en mí.

Quizás tenía razón.

Quizás, después de todo, el guardián dentro de mí **estaba empezando a despertar.**

Sesión 6: El espejo del agua

La semana de los intentos fallidos

A pesar de todo lo que había aprendido, aquella semana **fue un desastre.**

El lunes, intenté poner mi primer límite. **No resultó como lo esperaba.**

Mi madre me llamó temprano, con esa voz dulce y vulnerable que sabía exactamente cómo desarmarme.

—Hija, ayer esperé toda la tarde a que me llamaras, pero no lo hiciste. **Me sentí tan sola...**

Era mentira. **Nos habíamos visto el día anterior.** Habíamos tomado café juntas, habíamos hablado de su novela favorita, hasta me había pedido que le trajera unas galletas de la tienda. **Pero en su mente, ese momento había desaparecido.**

Respiré hondo y traté de aplicar lo aprendido.

—Mamá, entiendo que te sientas así, pero no puedo llamarte a cada momento.

Ella guardó silencio unos segundos. Luego su tono cambió por completo.

—**¡Claro, claro! Para eso sí que tienes tiempo, ¿verdad? Para los demás sí, pero para tu madre no.**

Mi estómago se encogió.

Intenté repetir mi límite.

—No quiero discutir, mamá, pero necesito que entiendas que no puedo...

—**¡No necesito que me expliques nada!** —me interrumpió, con la voz aguda y cargada de resentimiento—. **No quiero ser una carga para ti, Luzia. No te preocupes, ya me las arreglaré sola.**

Colgó.

Fracaso absoluto.

El miércoles, volvió a ocurrir.

Fui a visitarla después del trabajo. Apenas entré por la puerta, me recibió con una sonrisa. **Una sonrisa demasiado amplia, demasiado perfecta.**

—Te traje esas galletas que te gustan —le dije, intentando sonar ligera.

Ella tomó la bolsa, la miró con atención, y en su rostro apareció **el más mínimo, sutil gesto de decepción.**

—Ah... estas... sí, están bien...

El aire en la habitación cambió.

—¿No son las que querías? —pregunté, sintiéndome de repente insegura.

Ella suspiró.

—**No importa, Luzia. Estoy acostumbrada a que nadie preste atención a mis cosas.**

Otra trampa.

Intenté poner en práctica lo aprendido.

—Mamá, entiendo que te sientas así, pero no puedo...

—**No, Luzia, no entiendes. Nunca entiendes.**

La tensión en el ambiente era asfixiante. Me limité a sentarme y cambiar de tema. **No pude sostener el límite.**

El viernes, la tercera caída.

La llamé por la tarde y le dije que no podría ir a verla hasta el domingo porque tenía otros compromisos.

Al principio, respondió con calma.

—Claro, hija, no te preocupes.

Pero al día siguiente me envió un mensaje:

"Espero que lo estés pasando muy bien. No te preocupes por mí. Estoy acostumbrada a estar sola."

Sentí culpa. Tanta culpa.

Me imaginé a mi madre sola en su departamento, mirando por la ventana, sintiéndose abandonada.

Tomé mi bolso, salí de casa y fui a verla.

Cuando entré, me recibió con un tono seco.

—No tenías por qué venir, Luzia.

Y en ese momento entendí: había caído en su juego.

El lunes de la frustración

Esa mañana, estuve a punto de no ir a terapia.

Pensé en mandar un mensaje diciendo que tenía trabajo, que me había enfermado, que tenía un imprevisto.

Pero en el fondo, **sabía que huir no era la solución.**

Así que me obligué a salir de casa.

Esta vez no me detuve en la tienda de revistas. **No observé los detalles de las calles, no vi a la señora del negocio contiguo.**

Entré al consultorio y me senté en la sala de espera. **Mi corazón latía acelerado.**

Por un momento, sentí un pequeño orgullo. **A pesar de todo, estaba ahí.**

De repente, la puerta del consultorio no se abrió. En cambio, **la puerta principal se movió y el doctor Nicomedes entró desde la calle.**

—Hola, Luzia —dijo, con su tono amable de siempre—. **Disculpa, vengo algo retrasado, tuve que hacer unos trámites.**

Me extendió la mano, en un gesto que indicaba que podía pasar.

La sesión: la frustración y una nueva enseñanza

Me hundí en el sillón con un suspiro pesado.

—No fue mi mejor semana, doctor.

Él me observó con paciencia.

—Cuéntame.

Le relaté los tres episodios. Al terminar, me sentía agotada solo de recordarlos.

—Intenté poner los límites, pero **cada vez que lo hacía, mi madre lo tomaba como un ataque.** Se enojaba, se victimizaba, me hacía sentir culpable. Y al final... **cedí.**

El doctor asintió con calma.

—Luzia, los límites no son solo palabras. **Son acciones sostenidas en el tiempo.**

—Lo sé, pero cada vez que intento poner uno, todo se sale de control.

—Porque hay algo que todavía no hemos trabajado —dijo con suavidad—. **La forma en que te comunicas.**

—¿Qué tiene de malo mi comunicación?

El doctor sonrió.

—Nada. Excepto que todavía **estás reaccionando como si tu madre jugara el mismo juego que tú.**

Fruncí el ceño.

—¿Cómo?

—Tu madre no escucha para entender. **Escucha para reaccionar.**

—Hoy vamos a aprender algo crucial: **cómo comunicarte con ella sin entrar en combate.**

Me incliné ligeramente hacia adelante.

El Dr. Nicomedes me miró con esa calma inquebrantable que siempre tenía cuando sabía que estaba a punto de decir algo que cambiaría mi manera de ver las cosas. Se acomodó en su silla, tomó aire y me habló con la claridad de quien conoce los laberintos de la mente humana.

—Luzia, lo que aprendas aquí no solo te ayudará con tu madre, sino en la vida. **Las palabras pueden ser armas o pueden ser puentes.** Tienes el derecho de elegir cómo usarlas.

Se inclinó hacia mí, tomó una hoja en blanco y comenzó a escribir mientras hablaba.

1-No caigas en la trampa de la justificación o la culpa.

—No tienes que demostrarle a tu madre cuánto la quieres en cada conversación. **El amor no es un juicio que se gana con pruebas.** Cada vez que te justificas ante una acusación injusta, le das el poder de definirte. Responder con calma, sin caer en la trampa de la culpa, no significa que no te importe. Significa que te respetas a ti misma.

2- Reconoce la emoción del otro sin ceder tu control.

—Tu madre tiene derecho a sentir lo que siente, pero **sus emociones no son tu responsabilidad.** Validar lo que expresa no significa que debas obedecer su demanda. Puedes decirle "*Lamento que te sientas así*", y al mismo tiempo, mantenerte firme en tu decisión. Así como respetas su emoción, debes respetar la tuya.

3- No te enredes en discusiones interminables.

—Hay batallas que no se ganan ni se pierden; solo desgastan. Si te dejas atrapar en el juego de quién tiene la razón, te quedarás atrapada en un conflicto sin salida. No discutas sobre lo que fue o lo que debería haber sido. **Dirige la conversación hacia lo que se puede hacer ahora.**

4- No respondas desde la emoción impulsiva.

—Cuando alguien te empuja al enojo, lo que realmente busca es control. **La furia nublará tu juicio, y te llevará exactamente a donde quieren que estés: reactiva y vulnerable.** Responde con calma, con seguridad, pero nunca con agresión. Si mantienes tu centro, la otra persona perderá el control sobre ti.

5- No dejes que usen tu pasado en tu contra.

—Tu madre te dirá que "siempre has sido así", que "nunca la has entendido", que "eres igual que antes". Pero escúchame bien, Luzia: **tu pasado no es una deuda que debes pagar eternamente**. No te justifiques ni trates de convencerla de lo contrario. Solo di: *"Entiendo que lo veas así. Ahora, ¿cómo podemos resolver esto?"* Eso te libera del peso innecesario de lo que no puedes cambiar.

6- Mantente firme sin entrar en provocaciones.

—No necesitas demostrarle nada a nadie cuando sabes quién eres. Si tu madre cambia de humor drásticamente o lanza amenazas emocionales, **no le sigas el ritmo**. No es tu responsabilidad bailar al compás de su inestabilidad. Responde con serenidad, sin miedo, y sin caer en el juego de ganar su aprobación.

7- No permitas que interrumpan tu derecho a expresarte.

—Cuando alguien te interrumpe constantemente, elevando la voz para imponerse, no es una conversación, es un acto de dominio. No pidas permiso para hablar. **Di lo que necesitas decir con firmeza, sin gritos, sin miedo**. Si la otra persona no quiere escucharte, no tienes que desgastarte más.

8- Redirige la conversación hacia soluciones.

—El problema con las discusiones emocionales es que rara vez buscan resolver algo; solo buscan desahogar frustraciones. **No caigas en ese bucle**. Pregunta: *"¿Cómo podemos solucionar esto?"* Si la otra persona no quiere una solución, sino solo más drama, entenderás que no tiene sentido seguir ahí.

9- No permitas que te chantajeen emocionalmente.

—*"Si me quisieras, harías esto por mí."* Luzia, esas palabras son un anzuelo. **El amor no se mide en sacrificios ni en pruebas de lealtad**. Responde con seguridad: *"Mi cariño no depende de lo que haga o deje de hacer. Te quiero, pero esto es lo que puedo ofrecerte."* Eso es amor real. Lo demás es control.

10- Aprende a cerrar conversaciones de manera sana.

—Las amenazas emocionales no pueden gobernar tu vida. Si te dicen *"Si sigues así, mejor no me busques más"*, no imploras, no suplicas. Solo di: *"Lamento que te sientas así. Cuando quieras hablar, aquí estaré."* Y sigue con tu vida. **No dejes que te encadenen con palabras que buscan generarte miedo**.

El Dr. Nicomedes dejó el bolígrafo sobre la mesa y me miró con una sonrisa ligera.

—Luzia, lo más importante que quiero que recuerdes es esto: **tienes derecho a existir sin pedir permiso**. No puedes cambiar a los demás, pero puedes cambiar la forma en que permites que te afecten.

Me quedé en silencio. Sentía que algo dentro de mí se acomodaba, como si un engranaje que llevaba años atorado finalmente comenzara a moverse.

—Ahora dime, Luzia —dijo él, recargándose en su silla—, ¿qué harás con este conocimiento?

Lo miré a los ojos y supe que no había vuelta atrás. Había cosas que jamás volvería a permitir.

Respiré hondo y respondí:

—Empezar a usarlo.

El doctor se recostó en su silla, observándome con serenidad.

—Luzia, cada una de estos entendimientos no busca ganar una pelea, sino protegerte.

Sentí un nudo en la garganta.

—¿Y si ella insiste?

Él sonrió.

—Entonces recordarás que la montaña no se mueve con el viento.

Esto me hizo sentir que tenía herramientas para salir del laberinto.

—¿Qué opinas? —preguntó.

Tomé aire.

—Que esto... podría funcionar.

Él sonrió.

—Entonces, Luzia... **vamos a practicar, pero ten en cuenta que esto que te compartí son sólo ejemplo, sólo tu misma y con la práctica vas a encontrar las mejores maneras, pero a conciencia**.

La historia del espejo del agua

El doctor Nicomedes se acomodó en su silla y cruzó las manos sobre su regazo.

—Luzia, en las últimas sesiones hemos hablado de montañas, de bosques cambiantes, de laberintos y centinelas. Pero hoy quiero que pienses en algo diferente. **En el agua.**

Hizo una pausa y luego continuó.

—Hace mucho tiempo, en una aldea escondida entre montañas, vivía un anciano sabio. No tenía riquezas, ni tierras, ni ejércitos, pero la gente viajaba desde lugares lejanos para pedirle consejo.

—Un día, un joven llegó a su puerta, visiblemente alterado.

—"Maestro," —dijo el joven— "la gente me irrita. Me insultan, me provocan, me hacen enojar con sus palabras. Intento ignorarlos, pero **no puedo evitar reaccionar.** Me siento como una marioneta de sus comentarios, atrapado en sus opiniones y manipulaciones."

El anciano lo miró con ternura y le hizo un gesto para que lo siguiera. Caminaron en silencio hasta llegar a un pequeño lago escondido entre los árboles.

—"Mira el agua," —dijo el anciano, señalando la superficie tranquila—. "¿Qué ves?"

—"Veo mi reflejo."

El anciano tomó una piedra y la arrojó al lago. El agua se agitó, creando ondas concéntricas que distorsionaron la imagen del joven.

—"Ahora, ¿qué ves?"

—"Nada. Solo un reflejo roto, tembloroso."

El anciano sonrió.

—"Las palabras de los demás son como esta piedra. **Si tu mente es como el agua quieta, reflejará la verdad con claridad. Pero si reaccionas a cada piedra que te lanzan, solo verás un reflejo distorsionado de ti mismo.**"

El joven frunció el ceño.

—"¿Quiere decir que debo dejar que la gente diga lo que quiera y no hacer nada al respecto?"

El anciano negó con la cabeza.

—"No. Quiere decir que **tienes el poder de decidir qué piedras dejas hundirse y cuáles permites que revuelvan tu calma.** Si alguien te insulta, si alguien intenta provocarte, puedes elegir no permitir que sus palabras perturben tu paz."

El joven permaneció en silencio, observando cómo el agua del lago volvía lentamente a su estado natural.

El doctor Nicomedes me observó con paciencia, permitiéndome procesar la historia. Después de un momento, se inclinó ligeramente hacia adelante.

—Luzia, ¿te diste cuenta de que esta historia es diferente a las demás?

Fruncí el ceño, aún reflexionando sobre la imagen del lago.

—No estoy segura... siento que tiene un mensaje distinto, pero no sé explicarlo.

El doctor asintió con una leve sonrisa.

—Todas las historias que te he contado hasta ahora han sido sobre **cómo enfrentar el caos de tu madre sin perderte en él**. La montaña, el bosque cambiante, el laberinto, la muralla... todas te han enseñado **a defender tu espacio, a sostenerte, a salir de sus juegos**.

—Pero esta historia es diferente. **Esta no es una historia sobre tu madre. Esta es una historia sobre ti**.

Me quedé en silencio.

—¿Sobre mí?

—Sí—afirmó con firmeza—. **Esta historia no habla de cómo actuar ante tu madre. Habla de cómo actuar ante ti misma**.

Su mirada era intensa.

—Hasta ahora, hemos trabajado en cómo **poner límites externos**: cómo hablar con ella, cómo evitar la manipulación, cómo no dejarte atrapar por su caos. Pero...

Hizo una pausa y luego continuó con calma:

—**¿Cómo manejas el caos dentro de ti?**

Las palabras golpearon algo profundo en mi interior.

—Luzia, toda tu vida has reaccionado a cada piedra que te han lanzado. **Cuando tu madre te acusa de ser egoísta, sientes culpa. Cuando te dice que la abandonaste, sientes ansiedad. Cuando cambia de humor repentinamente, te desesperas**.

—Lo que esta historia te enseña es que **tienes derecho a mantener la calma dentro de ti, sin importar lo que pase afuera**.

Sentí un nudo en la garganta.

—¿Y cuál de las otras historias se parece a esta? —pregunté, con voz baja.

El doctor entrecerró los ojos, pensativo.

—La montaña.

Lo miré sorprendida.

—¿La montaña?

—Sí. **La montaña y el lago son dos caras de la misma moneda.**

—La montaña **te enseñó a no moverte con el viento.** A no dejarte arrastrar por el caos de tu madre.

—El lago **te enseña a no dejar que ese viento revuelva el agua dentro de ti.**

—Es decir... **la montaña es el límite externo y el lago es el límite interno.**

El doctor sonrió satisfecho.

—Exactamente, Luzia.

Sentí que algo encajaba dentro de mí.

—Entonces... si quiero encontrar paz, no solo debo aprender a establecer límites con ella, sino también con mis propias emociones.

—Sí—dijo con suavidad—. Porque si solo proteges tu espacio externo, pero cada palabra de tu madre sigue agitándote por dentro... **sigues atrapada.**

Bajé la mirada, tocando los bordes de mi libreta.

—No sé si puedo hacerlo.

El doctor me observó con paciencia.

—Luzia...

Elevé la vista.

—El agua siempre vuelve a la calma. **Tú solo debes permitirlo.**

Y en ese momento, supe que había encontrado una de las enseñanzas más importantes de todas.

Así entendí que **yo podía decidir cuándo dejar de reaccionar.**

Las tareas para la semana

El doctor Nicomedes tomó su libreta y escribió con calma. Luego, deslizó la hoja hacia mí.

—Esta semana, Luzia, quiero que trabajes en **tres ejercicios fundamentales.**

Tomé la hoja con cierta expectación y leí en voz baja la primera indicación.

1. Observa sin reaccionar

—El primer ejercicio es **observar sin reaccionar** —dijo el doctor—. **No significa que ignores lo que sucede, sino que notes cómo tu cuerpo y tu mente responden cuando tu madre lanza una de sus "piedras".**

—Cada vez que ella diga algo que normalmente te haría sentir culpa, enojo o ansiedad, quiero que hagas una pausa mental y te preguntes:

"¿Estoy reaccionando como el lago agitado o como el lago en calma?"

—Solo obsérvalo. **No trates de cambiar nada todavía.** Solo nota **cuántas veces el reflejo del agua se altera.**

2. Encuentra tu piedra más pesada

—Cada persona tiene un "punto débil", una palabra o actitud que la desarma por completo — continuó el doctor—. **Para algunos, es la culpa. Para otros, es el miedo al rechazo.**

—Esta semana, quiero que prestes atención y descubras **qué es lo que más te afecta cuando hablas con tu madre.**

¿Es cuando te dice que la estás abandonando?

¿Es cuando te hace sentir que eres egoísta?

¿Es cuando cambia de humor repentinamente y te confunde?

—Anótalo en tu libreta. **Identificar la piedra más pesada es el primer paso para aprender a dejarla hundirse sin perturbarte.**

3. Practica responder sin combatir

—En lugar de discutir, defenderte o tratar de hacerla razonar, quiero que practiques las respuestas que hablamos hoy —dijo el doctor—.

—No tienes que aplicarlas todas a la vez. Solo elige **una** y úsala cuando surja la oportunidad.

Si ella dice "Siempre me dejas sola."

Responde: *"Entiendo que te sientas así. ¿Cómo puedo ayudarte ahora?"*

Si ella usa el pasado en tu contra: "Siempre fuiste así."

Responde: *"Siento que lo veas de esa manera."*

Si ella se victimiza: "Si sigues así, mejor no me busques más."

Responde: *"Lamento que te sientas así. Cuando quieras hablar, aquí estaré."*

—No esperes que su reacción cambie inmediatamente. **Ella va a probar tu respuesta.**

—Pero cada vez que lo hagas, será más difícil para ella perturbar el agua dentro de ti.

Leí las indicaciones y tragué saliva.

—¿Y si no lo logro?

El doctor sonrió con serenidad.

—Entonces recordarás esto, Luzia: **el agua siempre vuelve a la calma. Tú solo debes permitirlo.**

Apreté la hoja entre mis manos.

Era el momento de empezar a practicar.

El regreso a casa: el eco de las palabras

Cuando salí del consultorio, el aire de la tarde era más frío de lo que recordaba. **O quizás era yo la que estaba más sensible a cada sensación.**

Caminé sin rumbo fijo durante unos minutos, sin apurarme. **Por primera vez, no sentí la necesidad de ponerme los audífonos o revisar el teléfono para distraerme.**

Mi mente estaba demasiado ocupada.

Las palabras del doctor seguían resonando en mí. **"El agua siempre vuelve a la calma. Tú solo debes permitirlo."**

La señora del negocio contiguo me saludó con su sonrisa cómplice de siempre. Esta vez, en lugar de solo devolverle la cortesía con un gesto apresurado, **le sonreí de vuelta.**

Continué caminando hacia la estación del metro. **Los sonidos de la ciudad, el murmullo de la gente, el traqueteo de los autos, todo parecía un poco más nítido.**

Me detuve frente a la tienda de revistas que había ignorado en la ida. Después de semanas, sentí que estaba completamente presente en ese momento.

No me sentía ni feliz ni triste.

Me sentía... en pausa.

Era una sensación extraña, como si hubiera logrado, al fin, separar mi mente de la presión constante de la culpa, el enojo, la ansiedad.

Por un momento, el lago dentro de mí estaba quieto.

Pero no tardó en volver el miedo.

¿Y si todo esto se desmorona la próxima vez que hable con mi madre?

Me conocía demasiado bien. Sabía que ella intentaría agitar el agua, que lanzaría piedras con la precisión de alguien que había practicado ese juego toda su vida.

¿Sería capaz de mantener la calma?

Suspiré y cerré los ojos por un instante.

No tenía la respuesta.

Pero si algo había aprendido en estas sesiones era que **la libertad emocional no llega de golpe. Se construye con cada elección, con cada pequeña victoria sobre uno mismo.**

Quizás mañana fallaría.

Pero hoy, al menos por este momento, **me sentía en paz.**

Y eso, para mí, **ya era un cambio monumental.**

Sesión 7: La mujer y la lámpara

La semana de los límites

La semana siguiente fue una prueba crucial para mí. Sentía que por fin había comprendido lo que el doctor Nicomedes me había enseñado: poner límites sin confrontar, sin entrar en conflicto. No se trataba de ganar una batalla, sino de posicionarme firmemente sin desgastarme.

Durante esos días, hablé con mi madre por teléfono tres veces y la visité en dos ocasiones. En tres de esos encuentros, sentí que había logrado establecer límites con éxito, pero en dos no lo conseguí. Cada una de esas interacciones fue una lección en sí misma.

Primer intento exitoso: La llamada nocturna

Esa noche, cerca de las once, mi teléfono sonó. No necesitaba mirar la pantalla para saber quién era. Mamá.

Por un instante, sentí el viejo impulso de responder de inmediato, de estar disponible, de evitar cualquier reclamo por “abandonarla”. Pero entonces recordé la historia de la montaña y el viento. Respiré hondo antes de contestar.

—Hola, mamá.

—¿Por qué tardaste tanto en contestar? —Su voz sonaba herida, pero con ese matiz demandante que tantas veces me había envuelto en culpa.

Quise responder como siempre, con una disculpa automática. Pero me detuve.

—Estaba terminando de leer un libro y preferí llamarte después de terminarlo —dije con calma.

Hubo un silencio al otro lado de la línea. Un vacío que en otro tiempo me habría apresurado a llenar. Pero esta vez esperé.

—Bueno... solo quería decirte que me siento sola —dijo, ya sin tanto filo en la voz.

—Lo lamento, mamá. ¿Cómo te fue en el día? —pregunté, desviando la conversación hacia un terreno neutral.

Para mi sorpresa, la táctica funcionó. Mamá comenzó a contarme su jornada sin lanzarme nuevas acusaciones. Era la primera vez que no caía en el juego del reproche y la culpa.

Pequeña victoria.

Segundo intento exitoso: La visita del miércoles

El miércoles fui a verla. Sabía que debía cuidar mis palabras, mantenerme firme sin perder la calma.

Como si fuera un guion que se repetía una y otra vez, mamá comenzó con comentarios sobre cómo mi hermano la llamaba más seguido, cómo otras hijas hacían más por sus madres.

Sentí el golpe. Lo reconocí, lo sentí deslizarse por mi pecho como una sombra que buscaba envolverme.

Pero esta vez no me apresuré a justificarme.

—Mamá, sé que a veces te gustaría que estuviera más tiempo aquí, pero hago lo mejor que puedo. Quiero que los momentos que pasemos juntas sean buenos para ambas, no solo una obligación para mí.

Se hizo un silencio.

Mamá frunció el ceño, como si no esperara esa respuesta. Pero en lugar de discutir, simplemente asintió.

Otra victoria.

El primer intento fallido: La comida del viernes

El viernes, al salir del trabajo, decidí pasar al supermercado antes de ir a casa de mamá. Quería llevarle algo de comida para que no tuviera que cocinar durante el fin de semana.

Recorrí los pasillos con rapidez, escogiendo algunas cosas que sabía que le gustaban: pan fresco, su marca de café favorita, un poco de fruta. Luego llegué a la sección de comida preparada y vi una sopa de calabaza humeante detrás del cristal.

Por un instante, dudé.

Algo en mi interior me advirtió que tal vez no era la mejor elección, pero la descarté de inmediato. Mamá solía decir que la sopa no le gustaba, pero también la había visto comerla muchas veces sin quejarse. Tal vez exageraba. Tal vez, después de un día largo, le parecería reconfortante.

La compré y salí de la tienda con la bolsa en una mano y mi determinación en la otra.

Cuando llegué a su casa y entré al comedor, la vi sentada en su sillón con una revista en las manos. No levantó la vista hasta que puse la bolsa sobre la mesa.

Fue un instante, apenas un segundo, pero lo vi: el gesto de desagrado que cruzó su rostro antes de que hablara.

—Otra vez trajiste sopa. Ya te he dicho que no me gusta.

Su tono era seco, impersonal, como si le hubiera traído algo estropeado.

Sentí cómo mi cuerpo se tensaba.

En mi mente se abrió un torbellino de pensamientos al mismo tiempo: *No es para tanto. Siempre está insatisfecha. Solo es una sopa. No quiero discutir. No quiero que esto se convierta en algo más grande.*

Y entonces, casi sin pensarlo, respondí con mi vieja costumbre de apaciguar.

—Perdón, mamá. No pensé en eso, la próxima vez traeré algo diferente.

Mi voz sonó más pequeña de lo que hubiera querido.

Apenas terminé la frase, supe que había cedido.

Supe que había vuelto a mi antiguo patrón de sumisión, dejando que mi deseo de evitar el conflicto se impusiera sobre mi derecho a no ser constantemente criticada.

Mamá no dijo nada más. Solo se levantó y comenzó a acomodar las cosas que había traído, pasando de la queja a la indiferencia en cuestión de segundos.

Me quedé de pie en el comedor, sintiendo un vacío familiar.

No era la sopa. Nunca era la sopa.

Era la sensación de que nada de lo que hacía era suficiente. De que cada esfuerzo podía ser reducido a un error, a una omisión, a un nuevo motivo para ser reprendida.

Sentí la rabia en mi pecho, no solo contra ella, sino contra mí misma. ¿Por qué había cedido tan fácil? ¿Por qué me había disculpado por algo tan insignificante?

Me prometí que la próxima vez no reaccionaría de la misma forma.

No me disculparía por existir, por elegir, por no adivinar sus deseos.

No volvería a encogerme ante el peso de su insatisfacción.

No más.

Las revelaciones en el trabajo

El eco de mis sesiones con el doctor Nicomedes seguía resonando en mi mente incluso fuera de casa, en lugares que antes creía ajenos a mi batalla interna.

Si estaba aprendiendo a navegar el vaivén emocional de mi madre sin dejarme arrastrar, ¿por qué no había notado antes que esa misma dinámica se repetía en otras áreas de mi vida?

Lo descubrí a mitad de semana, en el lugar más inesperado: mi oficina.

El jefe y la petición que antes habría aceptado

Era un miércoles denso, de esos en los que el aire de la oficina parecía más pesado y el murmullo de los teclados resultaba insoportablemente monótono.

Llevaba horas concentrada en un informe cuando escuché pasos acercándose a mi escritorio. Levanté la vista y vi a mi jefe, con su impecable camisa azul y el gesto impasible que solía usar para enmascarar sus urgencias.

—Luzia, necesito que te quedes un par de horas más hoy —dijo, sin preámbulo.

No fue una pregunta, fue una orden disfrazada de solicitud.

—Hay un reporte que necesitamos tener listo para mañana y nadie más puede encargarse.

Nadie más. Como siempre.

El viejo instinto se activó de inmediato: la necesidad de decir que sí, de evitar cualquier posible tensión, de demostrar que era confiable, eficiente, servicial.

Sentí la palabra formarse en mi boca, a punto de salir. Pero entonces, algo dentro de mí se resistió.

Recordé la historia de la montaña.

El viento podía rugir todo lo que quisiera, pero yo no tenía por qué moverme.

Respiré hondo y respondí con una calma que incluso a mí me sorprendió.

—Hoy no puedo quedarme, pero puedo encargarme mañana temprano.

Mi jefe frunció el ceño apenas por un instante.

Por dentro, me preparé para la mirada de desaprobación, para un posible comentario pasivo-agresivo. Pero nada de eso llegó.

—De acuerdo —dijo simplemente, y se fue.

Lo vi alejarse sin una pizca de resentimiento. Como si mi negativa no fuera el cataclismo que había imaginado en mi mente.

Me quedé sentada, sintiendo cómo algo se acomodaba dentro de mí.

Decir que no, no había sido el fin del mundo.

La colega y el favor que no acepté

El segundo episodio llegó al día siguiente.

Mi compañera de oficina, Laura, se acercó con su característico andar ligero y su sonrisa fácil. Sabía lo que venía antes incluso de que abriera la boca ya que había detectado que era una mujer bastante manipuladora.

—Luzia, ¿me ayudas con esto? No tengo tiempo para hacerlo —dijo, dejando caer una pila de documentos en mi escritorio sin siquiera esperar mi respuesta.

Durante meses, esa había sido su estrategia. Pedir favores con dulzura, con la seguridad de que yo nunca me negaría, aunque no fuesen actividades que me correspondieran hacer.

Y durante meses, había funcionado.

Pero esta vez, algo en mí se negó a repetir el patrón.

Le sostuve la mirada con una sonrisa tranquila y respondí:

—Lo entiendo, yo también estoy ocupada con mis tareas. ¿Por qué no le preguntas a alguien más?

Laura parpadeó, desconcertada.

—Oh... bueno... está bien, veré quién puede ayudarme —dijo, sin insistir.

La vi alejarse y sentí cómo mi pecho se expandía con una extraña sensación de victoria.

No había cedido.

No había tenido que explicarme ni disculparme ni compensarlo de ninguna forma.

Esta vez, sentí que tenía control sobre mis respuestas y decisiones.

Y se sintió bien.

Camino a la sesión: Observando sin juicio

El lunes amaneció con una sensación distinta. No era felicidad, tampoco tristeza. Era algo más sutil, como si una brisa ligera hubiera barrido el polvo de mis pensamientos, permitiéndome ver con mayor nitidez.

Me vestí sin prisa y salí de casa sintiendo que el aire tenía otra textura, como si la ciudad no fuera exactamente la misma de siempre, o tal vez, como si yo no la estuviera percibiendo del mismo modo.

En el Metro, en lugar de sumergirme en mis pensamientos como solía hacer, decidí simplemente observar.

A mi lado, una madre sostenía a su hijo dormido en el regazo, su mano le acariciaba la frente en un gesto inconsciente de ternura. Me pregunté si estaría pensando en su infancia, en su propia madre, en el peso de la responsabilidad que llevaba sobre los hombros.

Un hombre de traje miraba por la ventana con la mirada perdida, pero no con la distracción de quien solo contempla el paisaje, sino con el peso de quien ha perdido algo. ¿Un amor? ¿Un trabajo? ¿Una versión de sí mismo que ya no podrá recuperar?

Frente a mí, una adolescente con audífonos tamborileaba los dedos sobre su pantalón, sumida en el ritmo de una canción que solo ella podía escuchar. Su mundo era hermético, impenetrable. Recordé cuando yo tenía su edad y también buscaba refugio en la música, como si una melodía pudiera sostenerme en medio del caos.

El Metro se sacudió con un frenazo y algunos pasajeros resoplaron con fastidio. Yo no. Yo solo observaba.

Era como si, estuviera viendo a las personas no como simples figuras pasajeras en mi entorno, sino como seres completos, con sus miedos, sus alegrías y sus propias batallas internas.

Me pregunté si alguien más me observaba a mí de la misma manera. ¿Cómo me verían? ¿Como una mujer tranquila? ¿Como alguien cansada? ¿Podrían percibir que algo dentro de mí estaba cambiando?

El pensamiento me acompañó hasta que descendí del Metro.

Caminé hacia el consultorio del dr Nicomedes pero fue entonces cuando el aroma me envolvió.

Dulce, fresco, casi efímero.

Me detuve.

A mi lado, una pequeña florería que nunca antes había notado.

¿Siempre había estado ahí?

El cartel de madera gastado, los ramos cuidadosamente dispuestos en cubetas de agua, la señora detrás del mostrador atando con delicadeza un ramo de lirios.

Tal vez el lugar no era nuevo.

Tal vez lo nuevo era yo.

Quizás, después de todo, mi percepción del mundo se estaba afinando. Tal vez lo que había cambiado no era el paisaje, sino mi manera de estar presente en él.

Sonreí, sin necesidad de una razón concreta.

Y seguí caminando.

La sesión con el doctor Nicomedes

El consultorio del doctor Nicomedes tenía ese aire de permanencia que me resultaba reconfortante. La lámpara de luz cálida sobre el escritorio, los libros apilados con un desorden meticuloso, el leve aroma a madera vieja y papel. Nada parecía cambiar en ese espacio, y sin embargo, algo en mí sí lo hacía.

Al entrar a la sala de espera, el doctor estaba allí sentado esperándome, levantó la vista y me recibió con su habitual sonrisa serena. No había en ella prisa ni expectativa, solo la disposición a escuchar.

—Bienvenida, Luzia —dijo, haciendo un gesto para pasar al consultorio.

Ingresé, me senté y, después de tanto tiempo, sentí que lo hacía sin el peso de la incertidumbre. Había algo diferente en mí, algo que aún no terminaba de definir pero que sabía que estaba ahí.

Respiré hondo antes de hablar.

—Ha sido una semana interesante, doctor. He tenido avances, pequeñas victorias... pero también momentos en los que sentí que volví a lo mismo.

Le conté sobre los intentos de poner límites con mi madre, sobre la satisfacción de los momentos en que había logrado sostenerme en mi propia firmeza y la frustración de las veces en que había cedido sin darme cuenta. Hablé del alivio que sentí al no caer en la culpa durante la llamada nocturna, de la tensión contenida en la conversación del miércoles y de mi derrota al disculparme por algo tan insignificante como una sopa.

El doctor escuchó en silencio, asintiendo de vez en cuando, con los dedos entrelazados sobre su regazo. Cuando terminé, me observó por un instante antes de hablar.

—Has dado pasos importantes, Luzia. Lo que hiciste esta semana no es fácil. Aprender a poner límites sin confrontar es una de las tareas más difíciles para alguien que ha pasado toda su vida acostumbrada a complacer.

—Lo sé... pero hay algo más que noté —dije, con un atisbo de duda en la voz.

El doctor inclinó levemente la cabeza, animándome a continuar.

—Me di cuenta de algo en mi trabajo —dije, eligiendo mis palabras con cuidado—. Siempre pensé que mi dificultad para poner límites era un problema exclusivo de mi relación con mi madre, pero esta semana entendí que no es así.

Hice una pausa, acomodándome en el sillón.

—Es como si ese molde que mi madre creó en mí... la manera en que aprendí a existir en su mundo... lo estuviera llevando conmigo a todas partes. Como si, sin darme cuenta, hubiera pasado años buscando en cada lugar a alguien más que encajara en ese molde.

El doctor asintió, sin sorpresa en su rostro.

—Eso es muy común, Luzia. Cuando crecemos en un entorno donde nuestras necesidades se ven opacadas por las de alguien más, terminamos llevando ese molde con nosotros. Lo repetimos en el trabajo, en las amistades, en las relaciones de pareja. Porque es lo que conocemos. Y pueden ser muchos moldes los que creamos en casa.

—Es aterrador —confesé—. Siempre creí que solo era con mi madre porque ella es... bueno, ella. Pero ahora veo que, de alguna manera, yo misma he construido mi vida alrededor de ese y otros patrones.

El doctor se inclinó un poco hacia adelante.

—Piensa en esto, Luzia. Desde pequeña aprendiste que para recibir afecto, seguridad o estabilidad, tenías que adaptarte a las necesidades de otra persona. Aprendiste que ceder era más seguro que confrontar, que complacer era más fácil que disentir. Esa fue la estructura en la que creciste. Y cuando una estructura es todo lo que conocemos, la replicamos.

Me quedé en silencio, sintiendo el peso de sus palabras.

—Eso explicaría por qué, en el trabajo, mi primera reacción siempre es decir que sí a todo —murmuré—. Por qué me cuesta tanto rechazar una petición, incluso cuando sé que no me corresponde.

—Exactamente. No es casualidad que eligieras ese camino de conducta. Es lo que tu mente ha identificado como “seguro” a lo largo de los años.

Me recargué en el respaldo del sillón, sintiéndome expuesta, pero también con una claridad inusual.

El doctor Nicomedes cerró los ojos un instante, como quien saborea el peso de las palabras antes de liberarlas.

—**Romper el ciclo**, Luzia, no significa cambiar a los demás —dijo con suavidad, sosteniéndome la mirada—. **Significa cambiar la manera en que te relacionas con ellos.**

Me incliné ligeramente hacia adelante. Algo en su tono me indicaba que estaba a punto de entregarme una pieza clave.

—Aprender a expresar tus necesidades de manera clara y con confianza es el primer paso —continuó—. Durante mucho tiempo, has condicionado tu voz para que encaje en las expectativas de los demás. Te has hecho pequeña cuando sentías que tus palabras podían desencadenar una reacción impredecible. Pero tu derecho a expresar lo que necesitas no depende de la respuesta del otro. Es tuyo. No necesitas que tu madre, tu jefe, tu compañero de trabajo o cualquier persona te conceda ese derecho. Tú lo ejerces, lo sostienes. Y lo más importante: no necesitas que el otro cambie para empezar a hacerlo.

Me quedé en silencio, dejando que cada palabra se asentara en mi mente.

—Pero... —dudé—. Si aprendo a expresar mis necesidades, ¿cómo evito caer en la confrontación?

El doctor inclinó la cabeza levemente, como si apreciara la pregunta.

—El problema no es expresar lo que necesitas, sino cómo lo haces —dijo—. Muchas personas que conviven con alguien emocionalmente inestable terminan suprimiendo sus propios deseos, sacrificando su bienestar, porque temen el conflicto. Pero el sacrificio excesivo no es una solución. Solo te anula.

Mis manos se entrelazaron sobre mi regazo. ¿Cuántas veces había caído exactamente en ese patrón? ¿Cuántas veces había priorizado la calma externa a costa de mi propio agotamiento interno?

—La clave está en la comunicación asertiva —continuó el doctor—. No se trata de exigir ni de imponer. Tampoco de justificarte o pedir permiso para existir. Se trata de hablar desde un lugar de firmeza y claridad, sin agresividad ni culpa.

—Pero, doctor, si yo expreso lo que quiero, ¿qué pasa si la otra persona no lo respeta?

El doctor sonrió apenas, como si estuviera esperando esa pregunta.

—Ahí es donde entra la segunda parte: reducir la manipulación emocional. Si no expresas tus necesidades, la otra persona llenará ese vacío con las suyas. Y si estás acostumbrada a ceder, será muy fácil que termines adoptando lo que el otro desea, en lugar de lo que realmente quieres.

El peso de sus palabras me hizo temblar. Eso lo explicaba todo.

—No significa que la otra persona dejará de intentar manipularte —dijo el doctor, con la calma de quien ha visto este patrón repetirse incontables veces—. Pero significa que tú ya no responderás a esa manipulación de la misma manera.

Bajé la mirada. Era cierto. ¿Cuántas veces había permitido que la culpa guiara mis respuestas? ¿Cuántas veces había sentido que mi voz era secundaria, prescindible?

—Y finalmente —agregó el doctor—, está la pieza más difícil: desarrollar una dinámica de respeto mutuo.

Alzó una ceja antes de continuar.

—Es fácil pensar que, porque alguien tiene dificultades para manejar sus emociones, debemos ser nosotros quienes carguemos con ellas. Pero el respeto no es solo para la otra persona. También es para ti.

Tomó aire y prosiguió con un tono más pausado:

—Tienes derecho a ser escuchada. Tienes derecho a que tus necesidades sean tomadas en cuenta. Aunque la otra persona no pueda cambiar, aunque no lo entienda de inmediato. Y si no es capaz de respetarlas... entonces la pregunta ya no es sobre ella. Es sobre ti. ¿Qué harás tú cuando alguien insista en cruzar tus límites?

Me quedé en silencio.

—Recuerda, Luzia —dijo, inclinándose apenas hacia adelante—. No puedes controlar las reacciones de los demás, pero sí puedes decidir qué hacer con ellas.

Respiré hondo.

—Déjame contarte una historia —añadió el doctor.

Y entonces, me preparé para escuchar.

La historia de la mujer y la lámpara

Había una vez una mujer que vivía en una casa sumida en la penumbra. No siempre había sido así. Hubo un tiempo en que su hogar brillaba con una luz cálida y constante, pero con los años, la mujer había aprendido que su deber no era disfrutar de esa luz, sino entregarla a los demás.

Desde niña le enseñaron que cuando alguien tenía frío, debía darle su cobija. Cuando alguien tenía hambre, debía ofrecer su comida. Y cuando alguien caminaba a oscuras, debía encender su lámpara y sostenerla en alto hasta que el otro encontrara su camino, aunque los demás tuvieran sus propios medios y no los utilizaran.

Y así lo hizo.

Cada vez que un amigo, un hermano, un desconocido se acercaba con su propia sombra, ella encendía la lámpara y les iluminaba el paso. Al principio, lo hacía con gusto, sintiendo el calor de la llama reflejado en su piel. Pero con el tiempo, notó algo extraño: cuanto más compartía su luz, más personas venían a buscarla, y menos tiempo tenía para ella misma.

—Tú eres la única que tiene esta lámpara —le decían—. No puedes negarnos su luz. Lo cual no era cierto ya que todos tenían una lámpara.

Y así, una noche tras otra, sosteniendo la lámpara en alto, la mujer empezó a notar que su aceite se consumía más rápido de lo que podía reponerlo.

Primero fue una leve oscilación en la llama. Luego, un parpadeo intermitente. Hasta que, una noche, la luz simplemente se extinguió.

La mujer se quedó en la más absoluta oscuridad.

Tocó las paredes con manos temblorosas, tratando de encontrar un rastro de luz en su propia casa. Pero no quedaba nada.

Golpeó la base de la lámpara, como si eso pudiera revivir la llama. Pero estaba seca. Había entregado tanto a los demás que se había olvidado de sí misma.

Pasaron días, semanas. Aprendió a moverse en la penumbra, a memorizar los espacios sin verlos. Pero en su interior, un pensamiento la atormentaba:

"¿Cómo he llegado hasta aquí?"

Una noche, mientras caminaba sin rumbo, encontró a un anciano sentado en un tronco, al borde del bosque. Llevaba una lámpara encendida junto a él, cuya luz no se veía afectada por el viento.

La mujer sintió un impulso irrefrenable y se acercó.

—Disculpe... —murmuró—. ¿Podría darme un poco de su luz? La mía se ha apagado.

El anciano la miró con una mezcla de compasión y curiosidad.

—¿Por qué has dejado que los demás consuman toda tu luz?

La mujer bajó la mirada.

—Si no lo hacía, quedarían en la oscuridad.

El anciano inclinó la cabeza.

—¿Y no crees que tú también mereces ver tu propio camino?

Ella abrió la boca, pero ninguna respuesta salió. Nunca antes se lo había preguntado.

El anciano extendió la mano y, con calma, vertió un poco de aceite en su lámpara.

—No se trata de apagar la luz de los demás —dijo—. Pero tampoco de dejar que la tuya se extinga.

Entonces, con un pequeño movimiento, encendió la lámpara de la mujer.

Ella observó la llama resurgir, temblorosa al principio, luego más firme. Sintió su calor en las manos, como si algo dentro de ella también se estuviera encendiendo de nuevo.

—Recuerda esto —dijo el anciano—: la luz que compartes solo es valiosa si primero ilumina tu propio camino. No dejes que nadie te convenza de que su oscuridad es más importante que tu claridad.

La mujer sostuvo la lámpara con ambas manos.

Y, por fin, no tuvo miedo de guardarse un poco de luz para ella misma.

El doctor Nicomedes dejó que la historia flotara en el aire por un momento, como si quisiera darme tiempo para absorber cada palabra, cada imagen. El crepitar de la lámpara, la silueta del anciano en la penumbra, la sensación de recuperar la luz perdida... Todo resonaba en mí con una claridad inquietante.

—Luzia —dijo finalmente, con su tono pausado y firme—, ¿puedes ver cómo esta historia se relaciona con lo que hemos hablado?

Asentí lentamente.

—La mujer de la historia... soy yo, ¿verdad?

El doctor sonrió con esa expresión serena que usaba cuando quería que encontrara mis propias respuestas.

—Has pasado años sosteniendo una lámpara que no solo iluminaba tu camino, sino el de todos los que te rodeaban —continuó—. Y al hacerlo, te olvidaste de algo esencial: que tú también necesitas luz.

Bajé la mirada, sintiendo el peso de sus palabras.

—Creo que... siempre he tenido miedo de apagar la luz de los demás. De que si no hago lo que esperan de mí, si no estoy disponible, se molesten, se alejen...

—¿Y qué ha pasado cuando has intentado complacer a todos? —preguntó el doctor, con la voz suave pero firme.

—Me he agotado —respondí en un susurro—. He terminado en la oscuridad, como la mujer de la historia.

—Exactamente. Y es ahí donde entra el aprendizaje que hemos trabajado —dijo, apoyando los codos sobre el escritorio—. Expresar tus necesidades con claridad y confianza no

significa arrebatarle la luz a los demás. Significa asegurarte de que la tuya no se extinga en el proceso.

Lo miré con atención.

—Por eso es tan importante evitar la sumisión y el sacrificio excesivo —continuó—. Muchas personas que han crecido en entornos como el tuyo creen que su valor está en lo que pueden dar a los demás. En cuánto pueden soportar, en cuánto pueden sacrificarse. Pero cuando tu bienestar depende exclusivamente de sostener la lámpara de otros, inevitablemente te quedas sin aceite.

Me vinieron a la mente todas esas veces en las que había dejado de lado mis propias necesidades por no incomodar a mi madre, a mi jefe, a mis amigos. Todas las veces que había cedido, pensando que estaba haciendo lo correcto, sin darme cuenta de que con cada concesión me apagaba un poco más.

—Entonces... si empiezo a decir lo que quiero, a expresar mis límites, ¿no estaré siendo egoísta?

El doctor negó con la cabeza, sin apartar la mirada de mí.

—No, Luzia. Egoísta es quien solo toma la luz de los demás sin preocuparse por ellos. Lo que tú estás aprendiendo es equilibrio. Es comunicación asertiva.

Me apoyé en el respaldo del sillón.

—Eso suena fácil en teoría, pero en la práctica...

—En la práctica, lleva tiempo —dijo el doctor, anticipándose a mi pensamiento—. Pero cada vez que eliges hablar con claridad, sin miedo ni culpa, estás fortaleciendo tu voz.

—¿Y qué pasa cuando la otra persona no respeta mis límites?

—Ahí es donde entra la parte más difícil —dijo, entrelazando los dedos—. Si no expresas lo que necesitas, es fácil que la otra persona imponga sus deseos sin considerar los tuyos. Pero si lo expresas y aún así no lo respetan, la pregunta que debes hacerte no es cómo puedes cambiar al otro, sino cómo puedes protegerte a ti misma.

—¿Y si mi madre nunca cambia?

El doctor sonrió con paciencia.

—Ese no es el objetivo. La historia de la mujer y la lámpara no se trata de obligar a los demás a encender su propia luz. Se trata de que ella aprenda a cuidar la suya.

Sus palabras cayeron en mí como una piedra en un lago en calma.

Por tanto tiempo había esperado que mi madre entendiera, que cambiara, que reconociera lo que yo necesitaba. Pero ese era un camino que no dependía de mí.

Lo único que podía hacer era sostener mi propia lámpara sin miedo.

El doctor me miró con la serenidad de quien ha visto a muchas personas llegar a la misma conclusión.

—La pregunta que debes hacerte ahora, Luzia, es: ¿estás lista para encender tu propia luz sin miedo a que otros se incomoden con su brillo?

No respondí de inmediato.

Pero, sentí que la respuesta estaba más cerca.

Las indicaciones para la semana

El doctor me entregó una hoja con una simple tarea:

—Esta semana, cada vez que sientas el impulso de ceder o de justificarte, detente.

Pregúntate: **¿Estoy apagando mi lámpara por alguien más? ¿O estoy iluminando sin perder mi propia luz?**

Salí del consultorio sintiendo algo nuevo: **claridad.**

Por primera vez, no solo entendía mis límites.

Sabía que tenía derecho a ellos.

El regreso a casa: viendo las sombras y las luces

Salí del consultorio con la sensación de llevar algo nuevo dentro de mí. No era una certeza absoluta, pero sí una idea que empezaba a expandirse en mi interior, como una pequeña llama encendiéndose después de mucho tiempo en penumbra.

La historia de la mujer de la lámpara seguía flotando en mi mente.

"¿Cuánta luz he entregado sin darme cuenta de que la mía se extinguía?"

Esa pregunta me acompañó mientras caminaba hacia la estación del Metro.

La ciudad seguía con su ritmo incesante. Las calles vibraban con la energía de la gente que pasaba, cada uno inmerso en su propio universo. Pero ahora, en lugar de simplemente verlos como un fondo borroso en mi trayecto de regreso, los observaba desde otra óptica.

¿Quiénes sostenían su propia lámpara con firmeza? ¿Quiénes la ocultaban con miedo?

¿Quiénes, como yo, habían dejado que se consumiera por completo?

En la entrada del Metro, una mujer discutía por teléfono, su voz cargada de una urgencia casi desesperada. Caminaba de un lado a otro, apretando los puños, como si tratara de aferrarse a algo invisible.

"¿Cuánta luz estará entregando sin darse cuenta de que se está apagando?"

Cerca de los torniquetes, un hombre mayor pedía monedas con la mirada baja, murmurando palabras inaudibles. Nadie se detenía. Su lámpara parecía haberse apagado hace tiempo, como si hubiera dejado de esperar que alguien le diera siquiera una chispa para encenderla de nuevo.

Me pregunté si alguna vez había sido como la mujer de la historia, iluminando a otros hasta quedarse sin nada.

Del otro lado del vagón, un hombre de traje miraba su teléfono con la mandíbula apretada. Sus dedos tamborileaban nerviosos sobre su pierna.

"¿A quién estará sosteniendo? ¿Quién depende de su luz sin que él siquiera lo cuestione?"

El Metro se sacudió suavemente al entrar en la siguiente estación. Yo seguía mirando a las personas, pero ahora, en cada rostro, veía más que simples expresiones pasajeras. Veía preguntas, sacrificios silenciosos, batallas internas.

"¿Cuántos de ellos están sosteniendo lámparas que no pueden dejar caer?"

"¿Cuántos ni siquiera se han dado cuenta de que ya se han quedado sin aceite?"

Entonces entendí que el mundo estaba lleno de mujeres y hombres como la del relato. Personas que creían que su única función era dar, sostener, iluminar para otros, incluso cuando su propia oscuridad los iba consumiendo. Además, reflexioné - cómo podríamos ayudar a otros si ya nos hemos consumido nuestra propia luz y no tenemos más para dar. -

Me pregunté en qué momento exacto se tomaba la decisión de detenerse, de guardar un poco de luz para uno mismo.

Me pregunté si yo estaba lista para hacerlo.

Cerré los ojos por un instante, sintiendo el movimiento del vagón, el murmullo de la ciudad, la historia aún palpitando en mi mente.

"No puedes controlar si los demás respetan tu luz, pero sí puedes decidir no dejar que se extinga."

Respiré hondo.

Cuando abrí los ojos, el tren seguía su curso. Pero yo, por dentro, ya no era la misma.

Sesión 8: Los tres ciervos y el río

El despertar de una nueva Luz

Había algo diferente en la manera en que desperté aquella mañana del día martes. Una sensación que no terminaba de comprender del todo, pero que vibraba dentro de mí con la claridad de una nota sostenida en el aire.

Me senté al borde de la cama, sintiendo la tibieza de la sábana aún adherida a mi piel, y respiré profundo. Algo había cambiado en mí. No era solo que las sesiones con el doctor Nicomedes me hubieran ayudado a entender mi historia, ni que estuviera aprendiendo a poner límites, sino que ahora, podía ver todo aquello como parte de un mismo tejido, un patrón que comenzaba a descifrarse ante mis ojos.

No era solo un proceso mental. No era solo emocional. Era algo más.

Me sorprendí a mí misma pensando en una palabra que jamás había usado con seriedad: **trascender**.

¿Era posible que estuviera atravesando algo más profundo que un cambio psicológico?
¿Podía ser que este proceso no solo me estuviera transformando en la manera de pensar, sino en la manera de *ser*?

No era una espiritualidad religiosa, no tenía dogmas ni rituales, pero había algo en todo esto que me hacía sentir como si estuviera en otro nivel de conciencia. Como si estuviera subiendo una montaña y, desde esa altura, pudiera ver con una claridad que antes me estaba vedada.

Después de tanto tiempo, el miedo no apareció.

Me vestí con calma, me preparé un café y salí al mundo con la sensación de estar participando en algo más grande que yo.

Esa semana me sentí maravillosa, aun en el trabajo y con mi madre y sus reproches, incluso experimente episodios que me reafirmaron el sentimiento de trascendencia.

Los tres episodios de la trascendencia

1. La Mujer del Espejo

El martes por la mañana, el aire tenía un aroma particular, una mezcla de pan recién horneado y humedad de asfalto. El sol aún estaba bajo, proyectando sombras alargadas sobre las calles, tiñendo los edificios de un dorado tenue. Caminaba sin prisa, envuelta en mis pensamientos, cuando algo me hizo detenerme.

Ahí, en la vitrina de una tienda, una mujer me miraba.

Era yo, claro. Pero durante un instante fugaz, la imagen reflejada me pareció la de una desconocida.

Me acerqué un paso, como quien se aproxima a una verdad que no sabe si está lista para enfrentar.

La mujer del espejo no tenía la expresión tensa de antes, esa que solía llevar como una segunda piel. Su espalda no estaba encorvada bajo el peso invisible de una culpa que nunca le perteneció. Sus ojos, aunque familiares, tenían algo distinto: una quietud nueva, una ausencia de súplica, un brillo de determinación que no recordaba haber visto en mí misma.

"¿Soy yo la misma de hace unas semanas?"

La pregunta se instaló en mi mente con la suavidad de una hoja cayendo sobre el agua.

Recordé todas las veces que había evitado mirarme demasiado en los espejos, como si temiera encontrarme con la verdad de mi propio rostro. Todas las veces que, al reflejarme, solo veía a una mujer que se esforzaba demasiado por encajar, por ser aceptada, por no molestar a nadie con su existencia.

Pero esta mujer...

Esta mujer no parecía pedir permiso.

No tenía la mirada baja ni la postura encogida. Caminaba con firmeza, no como quien teme ser descubierta, sino como quien finalmente ha comprendido que tiene derecho a ocupar su propio espacio en el mundo.

Sentí una extraña ligereza en los hombros, como si una carga invisible se hubiera desprendido de mí sin que me diera cuenta.

Inspiré hondo.

El vidrio de la vitrina reflejó el movimiento sutil de mis labios esbozando una sonrisa.

No era grande, ni exagerada, ni destinada a nadie más que a mí misma.

Pero ahí estaba.

Y eso era suficiente.

Sin necesidad de más palabras, seguí caminando.

2. El Niño y la Flor

El jueves, la tarde tenía un aire de pausa, como si el mundo hubiese contenido la respiración por un instante. El sol, filtrándose entre las hojas de los árboles, proyectaba sombras

danzantes sobre el camino de grava. Me había tomado unos minutos para sentarme en una banca del parque, dejando que el viento fresco enredara mis pensamientos.

Fue entonces cuando lo vi.

Un niño, de no más de cinco años, avanzaba por el césped con pasos inseguros pero decididos. Sus pequeños dedos rozaban el suelo, como si buscara algo. De repente, se detuvo y se inclinó con cuidado.

Ahí, entre el verde vibrante del pasto, yacía una flor marchita. Sus pétalos, ajados por el tiempo, habían perdido su color. A cualquier otro ojo, habría pasado desapercibida. Era una flor muerta más, destinada a ser pisoteada, olvidada.

Pero no para él.

El niño la recogió con una delicadeza asombrosa, como si sostuviera en sus manos un pájaro herido, frágil, necesitado de cuidado. Se quedó un momento así, contemplándola, acariciando sus pétalos secos con una ternura sin preguntas.

Luego, con una solemnidad que me sorprendió, se agachó y la volvió a colocar sobre la tierra.

Pero no la dejó ahí sin más.

Tomó piedrecillas del suelo y, una a una, comenzó a rodearla con ellas. Pequeños guijarros grises formaron un círculo perfecto alrededor de la flor, como si el niño estuviera construyendo un santuario, un espacio sagrado donde la flor, a pesar de su muerte, pudiera seguir siendo vista.

Me llevé una mano al pecho sin darme cuenta.

Algo en aquella escena me conmovió de una manera inexplicable.

"Ese niño está viendo la belleza en algo que el resto del mundo ignora," pensé.

Y en ese instante, entendí algo que hasta ahora se me había escapado.

Por mucho tiempo había mirado mi historia como una flor marchita. Había lamentado lo que se había perdido, había sufrido por lo que no pudo ser, había sentido el peso del dolor como una carga inútil.

Pero tal vez... tal vez no tenía que verlo así.

Tal vez podía rodear mi historia con pequeñas piedras de respeto y dignidad, igual que el niño. Tal vez, en lugar de negar mis heridas o despreciar mi pasado, podía convertirlo en algo sagrado.

Las lágrimas me picaron los ojos, pero no era tristeza lo que sentía.

Era otra cosa.

Algo parecido a la paz.

3. La Noche en Silencio

El sábado por la noche, la ciudad parecía respirar más lento. Desde mi ventana, podía ver las luces distantes parpadeando como estrellas terrenales, cada una guardando una historia, un insomnio, una espera. Pero dentro de mi casa, todo estaba quieto.

No había música llenando el espacio, ni la televisión ofreciendo su murmullo familiar, ni siquiera el lejano eco de autos cruzando la avenida.

Solo estaba yo.

Me sorprendió darme cuenta de que no sentía la urgencia de romper aquel silencio.

Por años, la ausencia de ruido había sido para mí un vacío incómodo, algo que debía ser ocupado con palabras, con distracciones, con cualquier sonido que ahuyentara la sensación de estar demasiado a solas conmigo misma.

Pero esa noche...

Esa noche no hice nada.

No encendí la luz. No busqué el teléfono. No intenté llenar el momento con pensamientos innecesarios.

Simplemente me quedé ahí, sentada en la penumbra, escuchando mi propia respiración, sintiendo el leve latido de mi pulso en las muñecas.

Era extraño.

Era hermoso.

Era como si, al fin, me estuviera conociendo sin intermediarios, sin el ruido del mundo interponiéndose entre mi ser y mi conciencia.

Y en ese instante, entendí lo que era la verdadera compañía.

Comprendí que, durante toda mi vida, había visto la soledad como un espacio vacío que debía llenarse. La había temido, evitado, cubierto con la presencia de otros, con conversaciones superfluas, con distracciones sin sentido.

Pero ahora la sentía de otra manera.

No era un vacío. Era un refugio.

No era algo que debía huir. Era algo que podía abrazar.

Y entonces, me di cuenta de algo más: **mi propia presencia era suficiente.**

No porque no necesitara a los demás, sino porque, no me necesitaba a mí misma como un eco de expectativas ajenas.

Me recosté en la cama, sintiendo el peso ligero de aquella revelación sobre mi pecho.

El silencio ya no me asustaba.

El silencio, ahora, era hogar.

Y así, sin miedo, sin ruido, sin la urgencia de ser más de lo que ya era, me dormí con una sensación de plenitud que jamás había experimentado.

Un nuevo amanecer, una nueva voz

El lunes llegó con una luz distinta.

"Un nuevo amanecer", pensé, mientras emprendía mi camino hacia el consultorio del doctor Nicomedes.

La ciudad seguía siendo la misma: el tráfico, las prisas, los rostros cansados en el Metro. Pero todo en mí vibraba diferente.

Me sentía ligera, armoniosa, en paz con el caos del mundo.

Algo dentro de mí susurraba que la vida era hermosa, que valía la pena ser vivida.

Llegué al consultorio y, mientras esperaba mi turno, mis ojos recorrieron la pequeña biblioteca de la sala de espera.

Había libros de psicología, de psiquiatría, de alimentación... pero esta vez noté algo que antes no había visto: algunos tenían títulos de filosofía oriental, de meditación, de conciencia plena.

¿Siempre habían estado ahí?

"¿O será que antes no estaba preparada para verlos?"

Me reí en silencio.

El doctor abrió la puerta, sosteniendo una taza de café, y me invitó a pasar.

Conversaciones sobre la familia

El relato de la semana: una nueva mirada al mundo

Cuando me senté en el sillón frente al doctor Nicomedes, sentí que algo en mí era distinto. Ya no tenía la misma necesidad de impresionar con mis palabras ni de encontrar respuestas inmediatas. Sentí que solo quería compartir, sin la ansiedad de buscar validación.

Respiré hondo y le conté lo que había vivido durante la semana.

Hablé de la mujer en el espejo, de cómo había sentido que veía a alguien distinto reflejado en la vitrina de aquella tienda. Le describí el momento exacto en que me di cuenta de que ya no era la mujer que pedía permiso, que mi postura, mi mirada, incluso mi forma de caminar, habían cambiado sin que yo lo notara del todo.

Le hablé del niño en el parque y de la manera en que había recogido aquella flor marchita con una reverencia silenciosa, como si viera en ella algo que el resto del mundo ignoraba. Le conté cómo aquel gesto, simple pero profundo, había hecho que reconsiderara mi propia historia, mi dolor, mi pasado.

Y finalmente, le narré la noche en silencio.

Cómo, después de años, había logrado quedarme conmigo misma sin sentir la urgencia de llenar el espacio con ruido, sin buscar una distracción, sin tratar de huir de mi propia compañía. Cómo había descubierto que la soledad no era una amenaza, sino un lugar donde podía habitar en paz.

El doctor Nicomedes me escuchó con la misma paciencia de siempre, asintiendo de vez en cuando, con los dedos entrelazados sobre su regazo.

Cuando terminé, dejó que el silencio se asentara entre nosotros, como si las palabras necesitaran reposar antes de ser respondidas.

Finalmente, me miró con esa calma que parecía trascender el tiempo y dijo:

—Es normal, Luzia. Cuando logramos integrar las experiencias de nuestra vida, no solo cambiamos nuestra manera de pensar. Cambiamos nuestra manera de ser.

Su voz era pausada, sin prisa, como si cada palabra estuviera tejida con un hilo invisible de verdad.

Me quedé en silencio, dejándolo hablar.

—Durante mucho tiempo —continuó el doctor—, has vivido atrapada en un modo de existencia donde cada acción, cada decisión, cada pensamiento, estaba condicionado por la necesidad de protegerte, de complacer, de sobrevivir emocionalmente. Es lo que aprendiste. Es lo que te permitió mantenerte a salvo.

Me miró con profundidad antes de continuar.

—Pero ahora algo ha cambiado. No porque alguien más haya cambiado, sino porque *tú* has cambiado. Ya no eres la mujer que pide permiso, la que teme la soledad, la que se aferra al pasado como si fuera la única historia posible. Estás empezando a ver que el mundo no es solo lo que habías conocido hasta ahora.

Sus palabras cayeron en mí como gotas de lluvia en tierra reseca.

—Lo que estás experimentando —siguió el doctor—, esa sensación de trascendencia, no es otra cosa que el resultado de haber comenzado a recuperar tu poder. Cuando dejamos de luchar contra lo inevitable y en su lugar aprendemos a sostenernos en nuestra propia luz, algo dentro de nosotros cambia.

Hizo una breve pausa, como si buscara las palabras precisas.

—No se trata de alcanzar un estado místico, ni de convertirte en otra persona. Es más simple que eso, pero también más profundo. Se trata de recordar que siempre fuiste libre.

Algo dentro de mí tembló con esas palabras.

—Durante años has vivido con la sensación de que debías pedir permiso para ser, para existir, para ocupar espacio. Has creído que tu valor dependía de lo que pudieras hacer por los demás. Pero ahora, estás viendo que tu existencia no necesita justificarse.

Inspiré hondo.

—¿Entonces esto no es solo un proceso psicológico?

El doctor sonrió apenas.

—La mente, las emociones y el espíritu no están separados, Luzia. Son una sola cosa. Y cuando logras alinear lo que piensas, lo que sientes y lo que eres, ocurre lo que estás experimentando ahora.

Me quedé en silencio, dejando que esas palabras se asentaran en mí.

Nunca antes había pensado en ello de esa manera. Siempre había creído que sanar significaba aprender a gestionar mis emociones, cambiar mis pensamientos, corregir mis patrones de comportamiento.

Pero tal vez... tal vez sanar significaba algo más.

Tal vez sanar significaba recordar que nunca había estado rota.

El doctor Nicomedes me observó en silencio, dándome el tiempo de procesar. Luego, con su tono sereno, dijo:

—Dime, Luzia... ahora que lo sabes, ¿qué vas a hacer con esta verdad?

No respondí de inmediato.

Pero esta vez, sentí que la respuesta estaba más cerca que nunca.

Hizo una pausa y luego agregó:

La pregunta que nunca me había hecho

El doctor Nicomedes entrelazó los dedos sobre su regazo y me observó con su mirada serena, esa que parecía atravesar las capas más profundas de mis pensamientos.

—Luzia, en la sesión anterior mencionaste a tu hermano por primera vez —dijo con su tono pausado—. ¿Podrías contarme más sobre tu familia?

La pregunta me tomó por sorpresa. No porque no hubiera pensado en mi familia, sino porque nunca me había detenido a hablar de ella en este espacio.

Por un instante, sentí un vacío en el estómago.

Mi familia.

Respiré hondo antes de responder.

—Mi padre falleció hace dos años —dije, como si estuviera desdoblado un recuerdo que llevaba mucho tiempo guardado—. Y tengo dos hermanos gemelos, Marcelo y Osvaldo.

El doctor asintió con calma, esperando a que continuara.

Me mojé los labios antes de seguir.

—Cuando mi padre estaba vivo, mi madre siempre dirigía sus ataques hacia él... y hacia mí.

Hice una pausa. Decirlo en voz alta, tan claramente, me hizo darme cuenta de algo: lo estaba afirmando sin duda, sin titubeos. No estaba intentando suavizar la realidad ni justificar su comportamiento. Simplemente, **así había sido**.

El doctor no intervino. Me dejó el espacio para continuar, como si supiera que todavía había más por decir.

—Mis hermanos, en cambio, parecían intocables —agregué.

Me sorprendí con el peso de esa palabra. **Intocables**.

Sí, así los había sentido toda mi vida. Como si existiera una barrera invisible que los protegía del torbellino emocional de mi madre.

—Marcelo se mudó de ciudad hace más de quince años —seguí—. Apenas viene una vez al año a ver a mi madre. A veces ni siquiera eso. Y Osvaldo... bueno, él sí vive aquí, pero siempre está “demasiado ocupado” como para visitarla.

El doctor apoyó los codos en la mesa y me observó con interés.

—Y sin embargo —añadí, sintiendo cómo la frustración se encendía en mi pecho—, cuando ella los ve, los trata con adoración. Nunca los ataca. Nunca les reclama nada.

Sentí la necesidad de mover las manos, de expresar con mi cuerpo lo que me resultaba tan inconcebible.

—Eso siempre me frustró —confesé—. Yo soy la que la ve, la que la cuida, la que está pendiente. Y sin embargo, la que siempre recibe sus ataques soy yo.

Mi voz salió más fuerte de lo que esperaba.

Un torrente de recuerdos me golpeó de golpe: las veces en que intenté hacer todo bien, en que fui la que sostuvo, la que calló, la que cedió... y aun así, fui la que más sufrió su ira.

—No lo entiendo, doctor. No lo entiendo. ¿Por qué a mí?

El doctor Nicomedes se reclinó levemente en su silla. Sus ojos no mostraban juicio, solo una profunda comprensión.

Por qué algunos son elegidos y otros permanecen inmunes

El doctor Nicomedes tomó su taza de café, la giró ligeramente entre sus manos, como si buscara la forma precisa de construir su respuesta.

—Luzia... —dijo con suavidad—, lo que describes es un patrón que se repite en muchas familias con dinámicas similares. Pero antes de explicarlo, quiero que pienses en algo:

Se inclinó ligeramente hacia adelante, con su mirada fija en mí.

—Cuando dices que tu madre atacaba a tu padre y a ti, pero a tus hermanos los trataba con adoración, ¿qué crees que tenían en común tú y tu padre que Marcelo y Osvaldo no tenían?

Me quedé en silencio. Nunca antes me había hecho esa pregunta.

El doctor me dejó un momento para reflexionar antes de continuar.

—Las personas con Inestabilidad Emocional Extrema —dijo con calma— no eligen a sus víctimas al azar. Aunque pueda parecer que su ira, su desprecio o su amor cambian sin razón aparente, en realidad hay un patrón claro. Y en la mayoría de los casos, no atacan a aquellos que les son indiferentes.

Se detuvo un instante y luego añadió:

—Atacan a quienes les importan. A quienes, en el fondo, perciben como una amenaza emocional.

Su voz era tranquila, pero sus palabras se sentían como un trueno en la habitación.

—¿Una amenaza? —repetí, confundida—. No entiendo.

El doctor dejó su taza sobre la mesa y entrelazó los dedos.

—El IEE es un trastorno marcado por el miedo extremo al abandono. Una persona con esta condición no responde a los demás de manera racional, sino de acuerdo con sus propias heridas emocionales. Y cuando encuentran a alguien que les importa lo suficiente como para depender emocionalmente de él, también lo ven como alguien con el poder de herirlos.

Se recargó en el respaldo de su silla.

—¿Y qué hace alguien que siente que puede ser herido? Ataca primero.

Las palabras flotaron en el aire por un instante.

—¿Está diciendo que mi madre me atacaba porque me necesitaba? —pregunté, tratando de comprender.

—No solo porque te necesitaba —aclaró el doctor—, sino porque, en lo más profundo de su ser, temía perderte.

El peso de su respuesta me dejó sin aire por un momento.

—¿Y mi padre? —pregunté en un susurro.

—Tu padre probablemente representaba lo mismo para ella. No solo era su esposo, sino una figura con la capacidad de abandonarla, de rechazarla, de hacerle sentir insignificante. Y en la mente de una persona con IEE, el miedo al abandono es insoportable.

Me cubrí la boca con una mano, sintiendo cómo algo dentro de mí encajaba.

—Por eso nunca atacaba a mis hermanos... —dije, más para mí que para él.

El doctor asintió.

—Porque ellos nunca le dieron ese poder.

El silencio en la habitación era denso.

—Marcelo se fue hace mucho tiempo —dije lentamente—. Y Osvaldo... siempre mantuvo su distancia.

—Exactamente. Tu madre, consciente o inconscientemente, entendió que ellos nunca le pertenecieron emocionalmente. Y si alguien no le pertenece, tampoco puede abandonarla.

Me quedé mirando la alfombra, sintiendo cómo todas las piezas de mi vida se acomodaban en un tablero que nunca antes había visto con claridad.

—Entonces, si una persona con IEE teme el abandono... ¿por qué me atacaba en lugar de asegurarse de que me quedara?

El doctor Nicomedes sonrió apenas.

—Porque su miedo era más fuerte que su amor.

Cerré los ojos un momento.

Toda mi vida había pensado que, si me esforzaba lo suficiente, si era más paciente, más comprensiva, más entregada, mi madre finalmente me vería con los ojos con los que veía a mis hermanos.

Pero ahora entendía que eso nunca iba a suceder.

Porque mi error no había sido *hacer algo mal*.

Mi error había sido que, sin darme cuenta, me convertí en alguien que ella nunca pudo controlar por completo.

Respiré hondo, sintiendo el peso de esta nueva verdad.

El doctor me observó en silencio.

Finalmente, con su tono sereno, dijo:

—Ahora que lo sabes, Luzia, dime... ¿cómo crees que esto cambia la forma en que ves tu historia?

Mi mente aún estaba procesando, pero había algo que, me parecía claro.

—Creo que... creo que nunca hubo nada que yo pudiera haber hecho diferente —dije.

El doctor sonrió levemente.

—Así es.

Me recliné en el sillón, sintiendo una extraña mezcla de tristeza y alivio.

No podía cambiar el pasado.

Pero, ahora, sentía que podía liberarme de él.

Déjame contarte una historia dijo el dr Nicomedes

La historia de los tres ciervos y el río

En un valle atravesado por un río imponente, vivían tres ciervos de la misma familia: Áureo, el más fuerte y noble; Brando, el más astuto y silencioso; y Alba, la más leal y entregada.

El río, que corría por el corazón del valle, era hermoso pero inestable. En algunos días, sus aguas fluían tranquilas y reflejaban la luz del sol, ofreciendo un paisaje sereno. Pero en otros, se convertía en un torrente caótico, desbordado por su propia furia, arrastrando todo a su paso con la fuerza de una tormenta desatada.

El río nunca pedía permiso para cambiar. No avisaba cuándo se desataría su ira ni cuándo regresaría a la calma. Solo existía en su propia naturaleza impredecible.

Desde que eran jóvenes, los tres ciervos aprendieron a convivir con el río, pero cada uno reaccionó de manera diferente.

El sacrificio de Áureo

Áureo, con su porte imponente y su corazón valiente, creía que su misión era contener al río. Pensaba que si permanecía lo suficientemente cerca, si se enfrentaba a sus arrebatos con entereza, si se hundía en sus aguas cuando la corriente rugía, podría apaciguarlo.

Cada vez que el río crecía y comenzaba a agitarse, Áureo corría hacia la orilla e intentaba bloquear el cauce con su propio cuerpo. Se resistía al agua, empujaba las rocas, se hundía hasta las rodillas intentando contener el torrente.

Pero el río nunca se calmaba por su sacrificio.

Solo lo desgastaba.

Y, sin embargo, Áureo nunca se alejaba.

La distancia de Brando

Brando, el segundo de los ciervos, había aprendido desde pequeño que el río era impredecible y que nada de lo que hiciera podía cambiarlo.

Así que sin darse cuenta por instinto tomó otra actitud: no darle poder sobre él, no tenía más herramientas que estas.

Brando no luchaba contra el río ni trataba de entenderlo. Se acercaba solo cuando el agua era mansa, bebía de ella con cautela, y cuando sentía que la corriente se tornaba violenta, simplemente se alejaba.

Nunca discutió con el río, nunca intentó detenerlo. Solo percibía que no podía controlarlo, y que la única manera de mantenerse a salvo era mantener su distancia.

Y el río, indiferente a su partida, simplemente siguió su curso.

El sacrificio de Alba

Alba, la más leal de los tres, creció viendo a Áureo luchar contra el agua y a Brando mantenerse al margen. Pero, a diferencia de ellos, ella creyó que podía hacer algo más.

Alba pensó que si el río se volvía tormentoso, quizás era porque se sentía solo. Que si su corriente rugía con furia, era porque sufría.

Así que se quedó.

Cada día se acercaba al agua y le hablaba con dulzura, como si pudiera calmarlo con palabras. En los días de tormenta, en lugar de retroceder, se adentraba aún más, susurrándole que todo estaría bien, que ella no lo abandonaría.

Pero el río no respondía.

No la escuchaba.

Solo seguía su curso, igual que siempre.

Y cuanto más Alba intentaba sostenerlo, más la arrastraba la corriente.

Una noche de tormenta, Áureo, agotado por su lucha, observó a Alba dentro del agua.

—¡Sal de ahí! —le gritó—. No puedes detenerlo.

Pero Alba negó con la cabeza.

—Si me voy, ¿quién lo calmará?

Áureo sintió una punzada en el pecho, porque en su respuesta reconoció sus propios años de lucha inútil.

Y entonces lo entendió.

El río no pedía que lo salvaran.

El río nunca había cambiado por su sacrificio.

Solo seguía su curso, sin importar quién se quedara o quién se fuera.

Y los únicos que habían sobrevivido sin romperse... eran los que habían aprendido a no luchar contra él pero en el fondo de su ser sentían el vacío de no saber como estar junto al río a pesar de todo.

La lección de Nicomedes

El consultorio quedó en silencio cuando el doctor Nicomedes terminó la historia.

Me quedé mirando el suelo, sintiendo cómo cada palabra se acomodaba dentro de mí.

—Dime, Luzia —preguntó el doctor, con su tono pausado—. ¿A qué ciervo crees que te pareces más?

Tragué saliva.

—A Alba —murmuré.

El doctor asintió lentamente.

—Tu madre es el río, Luzia. Incontrolable, impredecible, caótico. Tú has pasado años tratando de sostenerla, de calmar sus tormentas, de convencerte de que si te esforzabas lo suficiente, si le dabas todo tu amor, ella encontraría la paz y cambiaría.

Sentí un nudo en la garganta.

—Mientras tanto, tus hermanos aprendieron a ser Brando. No porque fueran egoístas o porque no les importara, sino porque no pudieron encontrar la manera de permanecer junto al río y se resignaron a la idea de que **el río nunca va a cambiar solo porque alguien intente calmarlo.**

Respiré hondo.

¿Por qué mi madre nunca atacaba a mis hermanos?

Porque ellos nunca le habían dado ese poder.

Porque ellos, de alguna manera, entendieron que ella era como el río: no podían controlarla, no podían salvarla. Así que hicieron lo único que podían hacer sin destruirse en el proceso: **tomar distancia**. No entendieron otra manera de hacerlo.

Yo, en cambio, me había quedado dentro del agua, empapada, aferrada a la esperanza de que, con suficiente amor, podría convertir el agua turbulenta en un lago sereno.

Pero ahora lo veía con claridad.

El río nunca iba a cambiar.

Yo tenía dos opciones: seguir dentro de él hasta agotarme... o salir a la orilla y aprender a caminar en tierra firme.

—Pero la solución no puede ser alejarme de mi madre como lo hacen mis hermanos —dije, sintiendo un eco de resistencia dentro de mí—. Después de todo, mi madre no es una persona mala, simplemente lleva un torbellino por dentro que es más fuerte que ella.

El doctor Nicomedes sostuvo su taza de café entre las manos por un momento, como si buscara el peso exacto de las palabras antes de pronunciarlas.

—No, Luzia —dijo finalmente—, la solución no es necesariamente alejarse. Tampoco es sacrificarte hasta el agotamiento para intentar salvarla.

Me incliné hacia adelante, sintiendo que algo dentro de mí se tensaba.

—Pero si yo no estoy para ella, si no la ayudo, si no la contengo... ¿quién lo hará?

El doctor me miró con la misma calma de siempre, pero en sus ojos había algo más: un atisbo de compasión, de certeza.

—Déjame preguntarte algo, Luzia. ¿Acaso tu presencia constante ha logrado cambiar su forma de ser?

Abrí la boca para responder, pero me detuve.

No.

No lo había logrado.

Siempre había creído que, si me esforzaba más, si le demostraba mi amor de la manera correcta, si era paciente, si me quedaba... entonces, tal vez, algo dentro de ella cambiaría.

Pero la realidad era otra.

Siempre había estado ahí.

Y ella siempre había sido la misma.

El doctor continuó con suavidad:

—No estoy diciendo que la abandones porque esa no es tu esencia. Pero quiero que te preguntes... ¿qué clase de ayuda le estás dando si, al hacerlo, tú misma te desgastas hasta la última gota?

Respiré hondo.

—Pero, doctor... si me alejo, ¿no estaré siendo como mis hermanos?

Él esbozó una leve sonrisa.

—No es una cuestión de blanco o negro, Luzia. No se trata de escoger entre desaparecer de su vida o quedarte atrapada en su torbellino. Hay una tercera opción.

Lo miré con atención.

—Aprender a estar con ella sin perderte a ti misma.

Sus palabras cayeron como una piedra en el agua.

Entonces, entendí que la respuesta no estaba en salvar a mi madre.

Estaba en salvarme a mí y aprender a convivir con mi madre sin que ella me arrastre en su torbellino.

—¿Y cómo se hace eso?

El doctor se apoyó en el respaldo de su silla y, con su tono pausado, dijo:

—Déjame contarte otra historia. (ambos sonreímos)

La historia del árbol y el viento

En una vasta llanura, donde el horizonte se extendía sin límites y el sol doraba la tierra con su luz, crecían muchos árboles. Entre ellos, había uno que destacaba por su elegancia y fortaleza: el Árbol del Alba. Sus ramas eran largas y flexibles, sus hojas danzaban con la brisa, y sus raíces se hundían profundamente en la tierra, aferrándose con firmeza al mundo.

Pero en aquel lugar también soplaban un viento feroz. No era un viento común, sino uno caprichoso, impredecible. A veces, era una brisa suave que acariciaba las ramas con ternura. Otras veces, se transformaba en una ráfaga salvaje que sacudía con furia el follaje, doblando troncos, arrancando hojas, arrancando lo que encontraba a su paso.

El Árbol del Alba, con su naturaleza generosa, creía que su misión era calmar al viento.

Cuando la brisa era suave, el árbol susurraba canciones con el roce de sus hojas, como si intentara mantenerlo contento. Pero cuando el viento se volvía tormentoso, el árbol ofrecía más de sí mismo, tratando de contenerlo.

—No te enfurezcas —le decía el árbol—, yo puedo sostenerte, puedo soportar tu furia.

Y así, cada vez que el viento azotaba con violencia, el árbol resistía. Se inclinaba, se doblaba, permitía que sus hojas fueran arrancadas, que sus ramas se quebraran, con la esperanza de que, si lo soportaba lo suficiente, el viento se calmaría.

Pero el viento nunca cambiaba.

Una noche, la tormenta más fuerte que jamás había azotado la llanura cayó sobre el bosque.

El Árbol del Alba luchó con todas sus fuerzas, soportó hasta el último momento, pero la furia del viento fue implacable. Sus raíces, comenzaron a ceder.

Justo cuando parecía que iba a ser arrancado por completo, el árbol vio algo a la distancia.

Había otros árboles.

Algunos eran altos y fuertes, otros pequeños y jóvenes. Pero había algo que todos tenían en común: no intentaban contener al viento.

No luchaban contra él.

Se mecían con su fuerza, sí, pero no se desgarraban para apaciguarlo. No ofrecían sus hojas en sacrificio. No cedían más de lo que podían soportar.

Y sin embargo, ahí estaban.

Firmes.

Enteros.

El Árbol del Alba entendió, finalmente, que había estado tratando de hacer lo imposible: calmar un viento que no era suyo, controlar una tormenta que nunca dependió de él.

El viento no necesitaba que él se sacrificara.

El viento solo era.

Y los árboles que sobrevivían no eran los que intentaban cambiarlo, sino los que aprendían a mantenerse de pie sin perderse a sí mismos y así convivían libres con el viento, aunque esta a veces soplara muy fuerte.

La enseñanza del doctor Nicomedes

El consultorio se sumió en el silencio tras la historia.

Me quedé mirando al doctor Nicomedes, sintiendo cómo cada palabra caía en mi mente como lluvia sobre tierra seca.

—Luzia —dijo él, con suavidad—. ¿No crees que tú has sido como ese árbol?

Mi garganta se tensó.

Lo entendí en ese instante.

Yo había estado toda mi vida tratando de contener el viento.

Había creído que si soportaba lo suficiente, si cedía lo suficiente, si me ofrecía entera, entonces el torbellino que era mi madre finalmente se calmaría.

Pero el viento no cambia solo porque un árbol se doble ante él.

El viento sigue siendo viento.

Y la única diferencia entre los árboles que se rompen y los que sobreviven es que los segundos han aprendido a sostenerse sin perderse a sí mismos.

—Entonces... —murmuré—, ¿qué debo hacer?

El doctor me miró con paciencia.

—No se trata de abandonar a tu madre. Se trata de aprender a estar con ella sin desgarrarte en el proceso. Sé que esto puede ser difícil, hasta que encuentres dentro de ti, la llave secreta para lograrlo, tu propia llave.

Mi respiración se hizo lenta y profunda.

—No puedo cambiarla...

—No —dijo el doctor—. Pero puedes decidir cuánto viento estás dispuesta a soportar sin que te arranque de raíz.

Sentí que algo dentro de mí se acomodaba, como si una verdad que siempre había estado ahí, pero que nunca había querido ver, finalmente se mostrara ante mí.

Era cierto.

No podía calmar la tormenta.

Pero sí podía aprender a permanecer en pie sin romperme.

Las indicaciones del doctor Nicomedes para la semana

El doctor Nicomedes tomó su libreta y, con su caligrafía precisa y ordenada, comenzó a escribir. Luego levantó la vista y me miró con una expresión de serena determinación.

—Luzia, esta semana quiero que observes, no solo a tu madre, sino a ti misma. Lo que hemos hablado hoy no es solo una comprensión intelectual. Es algo que debes sentir en tu propia vida.

Me entregó la hoja con las indicaciones y comenzó a explicarlas con calma:

1. Observa sin intervenir

—Quiero que esta semana observes a tu madre desde la distancia emocional. No desde la culpa, no desde la necesidad de salvarla, sino como si fueras una testigo de su comportamiento. No intentes calmarla, no intentes suavizar las cosas. Solo observa cómo reacciona cuando no entras en su juego emocional.

Me removí en mi asiento.

—¿Y si me necesita?

—Si realmente te necesita para algo concreto y razonable, estarás ahí —dijo el doctor—. Pero si lo que busca es absorberte en su tormenta, entonces detente antes de responder y pregúntate: *¿esto es algo que realmente depende de mí?*

Asentí en silencio.

2. No expliques, no justifiques

—Cada vez que sientas el impulso de justificar por qué no puedes hacer algo por ella, detente —continuó el doctor—. No necesitas justificar tu tiempo, tu espacio ni tus decisiones. No necesitas darle una razón a alguien para decirle “no”.

—Pero... si no lo explico, sentirá que soy indiferente.

El doctor sonrió con suavidad.

—No es indiferencia. Es respeto por ti misma. Observa lo que ocurre cuando te sostienes en tu decisión sin necesidad de justificarte.

El pensamiento me inquietó. Toda mi vida había sentido la obligación de justificar mis límites, como si sin una explicación mi negativa no tuviera valor.

—¿Y si insiste?

—Si insiste, repite con calma lo mismo. No te enganches en explicaciones.

Respiré hondo.

3. Registra tus emociones sin actuar sobre ellas

—Cuando sientas la urgencia de ceder, de justificarte o de salvarla —continuó—, no actúes de inmediato. Tómate unos segundos para notar lo que sientes. ¿Es miedo? ¿Culpa?

¿Ansiedad? Solo obsérvalo sin hacer nada.

—¿Y luego?

—Y luego, decide desde la conciencia, no desde el impulso.

Algo en su tono me hizo sentir que esta indicación era más importante de lo que parecía.

4. Pon atención a los patrones

—Esta semana, presta atención a cómo interactúan tus hermanos con tu madre —añadió—. No para juzgarlos ni compararte con ellos, sino para notar las diferencias. Pregúntate: *¿Cómo es que ellos lograron mantenerse al margen? ¿Cómo responden a ella? ¿Qué hacen diferente?*

Me sorprendió la indicación.

—¿Y si no veo nada distinto?

—Entonces ya tienes tu respuesta —dijo el doctor—. Y si ves algo que nunca habías notado, quizás encuentres una nueva manera de relacionarte con ella sin perderte en el intento.

Lo pensé por un momento y asentí lentamente.

El regreso: un café, un instante, un nuevo comienzo

Salí del consultorio con la hoja de indicaciones cuidadosamente guardada en mi bolso. El aire de la tarde tenía un aroma fresco, una mezcla de hojas secas y el primer indicio de la noche cayendo sobre la ciudad.

Caminé sin prisa, dejando que las palabras del doctor Nicomedes aún flotaran en mi mente.

Decidí hacer algo que nunca antes me habría permitido.

Un pequeño gesto, pero lleno de significado.

Entré en una cafetería acogedora que siempre había visto de camino a casa pero en la que nunca me había detenido. Desde afuera, las luces cálidas iluminaban los estantes repletos de panes dulces, y el aroma a café recién hecho flotaba en el aire como una invitación silenciosa.

Por primera vez, no estaba apurada. No tenía que correr a casa para responderle a mi madre ni hacerme responsable de los problemas de alguien más.

Este momento era solo mío.

Me acerqué al mostrador y, sin dudar, pedí un café con leche y dos panes dulces espolvoreados con azúcar. Mientras el barista preparaba mi pedido, me encontré sonriendo sin ninguna razón en particular.

Tomé mi bandeja y elegí una mesa junto a la ventana. Desde ahí, podía ver a la gente pasar, envuelta en su propio mundo, en sus prisas, en sus pensamientos. Me di cuenta de que ya no sentía la urgencia de estar en otro lugar.

Mientras el primer sorbo de café me envolvía con su calidez, me permití reflexionar sobre todo lo que había cambiado en mi vida en las últimas semanas.

"Hace un tiempo, si me hubiera sentado aquí, probablemente habría sentido culpa. Me habría dicho a mí misma que era una pérdida de tiempo, que tenía cosas más importantes que hacer."

"Hace un tiempo, no habría disfrutado este café. Lo habría bebido rápido, con la mente en otra parte, preocupada por cómo hacer feliz a alguien más."

Pero ahora... ahora el café tenía otro sabor.

Ahora, entendía que podía darme este momento sin sentir que le debía algo al mundo.

El sonido de la cafetería me envolvía con una calma nueva: el tintineo de las tazas, las risas apagadas de un par de amigas, la máquina de espresso silbando suavemente en el fondo. Todo seguía igual que siempre, pero yo no.

Observé los panes dulces sobre mi plato.

"Durante años, creí que no merecía las cosas simples, que primero debía ganármelas a través del sacrificio."

Tomé un pedazo y lo probé lentamente.

Era dulce, esponjoso, cálido.

Era un regalo para mí.

"No necesito sufrir para permitirme algo bueno."

Me recosté en la silla y suspiré con satisfacción.

El café estaba caliente, la noche se asentaba lentamente sobre la ciudad, y por fin, sentí que estaba exactamente donde debía estar.

No en la tormenta.

No luchando contra la corriente.

Solo en este instante, conmigo misma.

Y eso... eso era suficiente.

Sesión 9: La casa en el acantilado

Una semana sin tormentas

Esa semana, sin haberlo planeado, sin haberlo reflexionado demasiado, me desconecté de todo el proceso terapéutico. No fue intencional. Simplemente ocurrió.

Por fin, dejé de analizar cada pensamiento, de desmenuzar cada emoción en busca de respuestas ocultas. No me pregunté si lo que hacía tenía un significado profundo.

Simplemente... viví.

Fue una semana ligera, como un vestido de lino flotando con la brisa de verano.

Los días transcurrieron sin grandes revelaciones, sin conflictos internos, sin tormentas. Solo una sucesión de momentos simples y despreocupados.

Y lo más curioso fue que, en esa semana de aparente desconexión, ocurrieron cosas que antes me habrían parecido coincidencias, pero que ahora entendía como pequeñas señales de que la vida, a su manera, me estaba mostrando algo nuevo.

Encuentros con rostros del pasado

Me encontré con dos amigas que no veía desde hacía años. Fue un encuentro fortuito, de esos que parecen estar escritos en algún rincón del universo.

Las vi en una cafetería del centro, una de esas con mesas de madera oscura y estanterías llenas de libros polvorientos que nadie lee. Estaban ahí, riendo con la facilidad de quienes han compartido una historia en común.

—¡Luzia! —gritó una de ellas al verme, con el entusiasmo de alguien que reencuentra un fragmento de su propia memoria.

Nos abrazamos con una familiaridad que el tiempo no había erosionado. Nos sentamos juntas y, entre sorbos de café y bocados de croissants, hablamos de todo y de nada.

Fue una conversación sin peso, sin análisis, sin el filtro de la autoexploración. No hablábamos de heridas del pasado ni de procesos emocionales. Solo de anécdotas tontas, de lugares que queríamos visitar, de la moda absurda de los pantalones anchos que había vuelto.

Me di cuenta de lo mucho que había cambiado mi manera de estar en el mundo.

Antes, esas charlas me habrían parecido superficiales. Habría sentido la necesidad de profundizar, de buscar un significado oculto en cada palabra.

Pero ahora no.

Ahora entendía que la vida no tenía por qué ser siempre una búsqueda incansable de respuestas. A veces, solo se trataba de disfrutar un café con viejas amigas y reír sin pensar demasiado.

Y luego, como si el destino hubiera decidido seguir hilando su red de encuentros improbables, me topé con Gustavo.

Un antiguo y entrañable amigo, de esos que aparecen en capítulos dispersos de la vida, pero cuya presencia siempre deja una marca.

Nos cruzamos en la calle, justo en la esquina donde solíamos encontrarnos años atrás.

—¿Luzia?

Giré y ahí estaba, con la misma sonrisa ladeada de siempre, con el mismo brillo curioso en los ojos.

Nos miramos por un instante, como si ambos estuviéramos calculando cuánto tiempo había pasado desde la última vez.

—¿Tienes prisa? —preguntó con su voz despreocupada.

—No —respondí, sorprendida de que, realmente no la tenía.

Fuimos a caminar.

No teníamos un destino.

Solo caminamos, dejando que la conversación fluyera como un río sin cauce definido.

Hablamos de libros, de música, de teorías absurdas sobre por qué la gente camina más rápido en invierno.

Nada de lo que dijimos tenía importancia trascendental.

Y, sin embargo, sentí que era la charla más significativa que había tenido en mucho tiempo.

Porque, **no necesitaba que todo tuviera un propósito.**

Solo disfruté el momento, sin el peso de tener que entenderlo.

Nuevas puertas, nuevas versiones de mí

Algo en esa semana me impulsó a probar cosas nuevas. No con el afán de llenar vacíos, sino con la curiosidad de descubrir quién era yo cuando no estaba atada a mi historia.

Me inscribí en clases de Pilates.

Había algo casi poético en la forma en que mi cuerpo se estiraba, en la manera en que mi respiración se sincronizaba con cada movimiento. Era una especie de meditación física, un recordatorio de que habitar mi propio cuerpo era suficiente.

También me uní a un grupo de literatura y crítica de cine.

Siempre me había gustado diseccionar historias, sumergirme en los pliegues de los personajes, en los simbolismos escondidos entre líneas. Pero ahora lo hacía sin la necesidad de encontrarme reflejada en cada trama.

Ahora lo hacía porque simplemente me gustaba.

Porque, después de tanto tiempo, **por fin podía elegir cosas solo porque sí.**

La cena con Alicia: el espejo de mi propio cambio

El fin de semana, cené con Alicia, mi amiga de toda la vida.

Alicia, la misma que, meses atrás, me había sugerido visitar al doctor Nicomedes.

Nos encontramos en un restaurante pequeño, con luces tenues y un aroma a pan recién horneado flotando en el aire.

Durante casi toda la cena, hablé sin parar.

Le conté sobre mis nuevos proyectos, sobre las cosas pequeñas que ahora valoraba, sobre la importancia de respetarse, de amarse, de aprender a soltar.

Hablé como si hubiera leído todos los libros de autoayuda del mundo y hubiera decidido condensarlos en una sola noche.

Alicia me escuchó en silencio.

No interrumpió. No comentó.

Solo me miró con una mezcla de sorpresa y admiración.

Esta vez, no era ella la que me aconsejaba.

Era yo la que hablaba con la seguridad de quien ha encontrado algo valioso dentro de sí misma.

Y Alicia, sabiamente, decidió no decir nada.

Porque, en el fondo, sabía que yo no estaba buscando respuestas.

Solo estaba celebrando mi propia voz.

El lunes: flores, sol y una sesión inesperada

El lunes llegó con un aire primaveral.

Los árboles estaban cubiertos de flores, el aroma a jazmín flotaba en la ciudad, y caminé hacia la consulta del doctor Nicomedes sintiéndome liviana, sin ninguna carga emocional.

No había reflexionado sobre nada en toda la semana. No había diseccionado mis emociones.

Solo había vivido.

Y eso, por sí solo, era un logro.

Cuando entré al consultorio, el doctor Nicomedes estaba allí, impecable como siempre, con su sonrisa habitual y su taza de café en la mano.

Me senté frente a él y le conté todo.

Le hablé de mis encuentros con viejas amistades, de mis nuevas actividades, de cómo había sentido que, sin darme cuenta, me había desconectado de todo el proceso terapéutico.

El doctor Nicomedes sonrió con esa expresión serena que siempre precedía a una conversación importante. Se recostó ligeramente en su silla, entrelazó los dedos sobre su regazo y tomó aire, como quien se dispone a desplegar un tapiz en el que cada hilo tiene su lugar preciso.

—Hemos aprendido muchas cosas, Luzia —repitió—. Pero lo que más me interesa no es que recuerdes cada sesión como una lección aislada, sino que comprendas que todo lo que hemos trabajado forma parte de un mismo proceso.

Asentí en silencio, sintiendo que lo que estaba a punto de decirme era fundamental.

—Piénsalo así —continuó—: cada sesión ha sido como un ingrediente. Al principio, parecían elementos separados, como si no tuvieran relación entre sí. Pero en realidad, todos han estado formando algo más grande. Algo que ahora puedes empezar a saborear.

—¿Un caldo? —pregunté con una sonrisa ladeada.

El doctor soltó una leve risa.

—Un caldo, una sinfonía, una historia... llámalo como quieras. Pero lo importante es esto: **nada ha sido en vano.**

Se inclinó hacia adelante.

—Así que hagamos un recorrido. No como un repaso aburrido, sino como la pieza final del rompecabezas que has estado armando desde el primer día.

Me acomodé en la silla, lista para escuchar.

—**Primera enseñanza: Comprender el IEE y sus tormentas.**

Su voz sonaba profunda, con el peso de quien ha visto muchas historias similares antes.

—La primera vez que entraste aquí, Luzia, lo hiciste con una carga que llevabas desde hace años. Tu madre te parecía un enigma indescifrable, alguien que te hacía daño sin razón aparente, que cambiaba entre el amor y la furia en cuestión de minutos. Te preguntabas qué estabas haciendo mal, por qué no lograbas darle lo que necesitaba para ser feliz.

Me observó con atención.

—Ese día hablamos sobre el IEE. Sobre cómo su comportamiento no es una elección deliberada, sino un reflejo de su lucha interna. Comprendiste que no eres la causa de sus tormentas.

Mi mente viajó hasta aquella primera sesión. Recordé la sensación de alivio —y también de dolor— al entender que mi madre no era un monstruo, pero tampoco una víctima inocente.

—**Segunda enseñanza: Poner límites sin culpa.**

El doctor apoyó los codos sobre la mesa.

—Poner límites, Luzia, fue uno de los desafíos más grandes para ti. No porque no supieras cómo hacerlo, sino porque durante años creíste que hacerlo estaba mal.

—Recuerdo aquella semana en la que intentaste poner límites por primera vez con tu madre. Tres veces lo lograste. Dos veces sentiste que fallaste. Pero lo importante no fue la perfección del resultado, sino que comenzaste a ejercer algo que nunca antes habías permitido: el derecho de protegerte.

Me removí en mi asiento. **El derecho de protegerme.**

—**Tercera enseñanza: El patrón invisible.**

—Hubo un momento clave —continuó el doctor— cuando te diste cuenta de que la dinámica con tu madre no era solo un problema en tu relación con ella. La llevabas contigo a todas partes: en el trabajo, en las amistades, en tu manera de reaccionar ante los demás.

Hizo una pausa, dejándome espacio para recordar.

—Ese día hablamos sobre el molde que ella forjó en ti. Ese que llevabas contigo sin darte cuenta, buscando inconscientemente a personas que ocuparan ese mismo rol en tu vida.

Respiré hondo. Lo recordaba bien.

—Fue en ese momento cuando comenzaste a darte cuenta de que la solución no estaba en cambiar a los demás... sino en cambiar lo que tú permitías.

El doctor hizo un gesto con las manos, como si estuviera atando un hilo invisible.

—**Cuarta enseñanza: Tu vida más allá de la tormenta.**

Me miró con una leve sonrisa.

—Hasta hace poco, Luzia, vivías en función del caos de tu madre. Tu felicidad estaba atada a sus estados de ánimo, tu tranquilidad dependía de si ella estaba estable o no.

Hizo una pausa.

—Pero la semana pasada ocurrió algo diferente. Te desconectaste de todo. No porque lo planearas, sino porque comenzaste a vivir sin la necesidad de analizar cada instante.

—Sí —dije con un suspiro—. Me sorprendió mucho.

—Eso no fue una coincidencia —afirmó el doctor—. Fue el resultado natural de todo lo que has aprendido. Finalmente, comenzaste a construir tu propia historia fuera de su tormenta.

Bajé la mirada, sintiendo cómo cada palabra encajaba dentro de mí.

—**Quinta enseñanza: Aceptar tus propios límites.**

El doctor me miró con seriedad.

—Luzia, sé que una parte de ti aún se pregunta si podrías haber hecho algo diferente con tu madre. Si aún puedes hacer algo para cambiarla.

No dije nada. Porque sabía que tenía razón.

—Aquí es donde entra la lección más difícil de todas —continuó—: **No es tu responsabilidad cambiar a alguien más. Tu prioridad debe ser proteger tu salud emocional.**

Hizo una pausa y agregó con suavidad:

—Tu madre es un río, Luzia. Un océano. Una tormenta. No puedes controlarla. Lo único que puedes hacer es decidir si sigues luchando contra la corriente... o si comienzas a construir tu propia casa en un lugar donde el agua no pueda arrastrarte.

Sentí un escozor.

—¿Y si se siente abandonada?

El doctor sostuvo mi mirada.

—Ella tiene su propia batalla. Y solo ella puede decidir buscar ayuda. No puedes pelearla por ella. Tu siempre estarás ahí pero ahora sin que te afecte.

Respiré hondo.

—**Sexta enseñanza: Empatía informada.**

—Entender el IEE no significa justificarlo todo —dijo—. Pero tampoco significa demonizarlo.

Se acomodó en su silla.

—Tu madre no eligió ser así, Luzia. Su dolor, su miedo al abandono, su ira... son reflejos de su propia historia.

—Lo sé —dije en voz baja.

—Pero saberlo no significa que tengas que soportarlo.

Me quedé en silencio.

—**Séptima enseñanza: La práctica constante.**

—Nada de esto es un aprendizaje lineal —me dijo el doctor—. Habrá días en los que sentirás que lo tienes todo claro, y otros en los que el miedo y la culpa volverán a tocar tu puerta.

Se inclinó hacia adelante.

—Por eso, el cambio requiere paciencia. **Autocuidado. Consistencia.**

Me sostuvo la mirada.

—Y, sobre todo, recordarte que estás aprendiendo a caminar en tierra firme.

Mi pecho se llenó con una extraña sensación de gratitud.

—**Última enseñanza: La responsabilidad no es solo tuya.**

El doctor se reclinó en su silla.

—Luzia, hay algo muy importante que quiero que recuerdes.

—¿Qué?

—Tu madre también tiene una responsabilidad en todo esto.

Sentí un nudo en la garganta.

—No importa cuánto trabajes en ti misma, cuánto entiendas, cuánto intentes cambiar la dinámica... si ella no asume su propio proceso, nada cambiará.

Se cruzó de brazos.

—Si ella no busca ayuda, si no asume su parte, tú no puedes hacer nada por ella.

Un silencio pesado se instaló en la habitación.

—¿Y si nunca lo hace?

El doctor Nicomedes me miró con compasión.

—Entonces tendrás que seguir acompañándola, pero ahora con la sabiduría de que eres capaz de estar sin que el torbellino te arrastre.

No dije nada.

Porque, en el fondo, ya sabía la respuesta.

El doctor sonrió con calidez.

—Hemos hecho un largo recorrido, Luzia. Y ahora dime... ¿qué harás con todo esto?

Lo miré a los ojos.

Y, por primera vez, supe exactamente qué decir pero me di cuenta de que cada sesión no había sido una isla separada, sino parte de una historia mayor.

Mi historia.

Y entonces, con una sonrisa irónica, le pregunté:

—Doctor... ¿también tiene una historia para todo esto?

Él soltó una carcajada y negó con la cabeza.

—Bueno, Luzia, si no la tenemos, la podemos inventar. Aquí sí que no hay que ponerse límites.

Reímos juntos.

Y en ese momento, supe que estaba lista para escuchar la última historia de la sesión.

La historia de la casa en el acantilado

El doctor Nicomedes tomó aire con calma, como si estuviera a punto de desplegar una pintura en palabras. Su voz adquirió un matiz profundo, casi hipnótico.

—Luzia, déjame contarte una historia...

Cerré los ojos un instante, preparándome para escuchar.

—Había una vez —comenzó— una mujer que vivía en una casa construida al borde de un acantilado.

Mi mente evocó la imagen con nitidez: una casa de madera oscura, con ventanas grandes que daban directamente al océano infinito. Un lugar hermoso, pero al mismo tiempo vulnerable.

—Desde su ventana —continuó—, la mujer podía ver el mar en toda su inmensidad. En los días de calma, el agua era un espejo tranquilo, reflejando los colores del cielo. Pero cuando llegaban las tormentas, el viento rugía, las olas golpeaban con furia las rocas y la casa entera temblaba.

—Con cada tormenta, la mujer entraba en pánico.

—Corría a cerrar las ventanas, a reforzar las paredes, a clavar tablones sobre las grietas, tratando de proteger su hogar. No dormía en las noches de viento, pasaba el tiempo alerta, asegurando cada objeto, temiendo que en cualquier momento el mar pudiera llevárselo todo.

El doctor hizo una pausa, dejándome sentir la imagen.

—Durante años, su vida giró en torno a la tormenta. No importaban los días soleados, no importaban los momentos de calma... porque en su mente, la próxima tempestad siempre estaba al acecho.

Mi estómago se tensó. **Yo conocía esa sensación.**

—Hasta que, un día —prosiguió el doctor—, pasó algo inesperado.

—Un viajero llegó al acantilado. Un hombre que había recorrido muchos mares y visto muchas casas resistir la furia del océano.

—Cuando la mujer le contó su angustia, él la escuchó con atención y luego le preguntó:

—¿Por qué temes tanto a la tormenta?

—Ella lo miró con incredulidad.

—¿Cómo no voy a temerle? —respondió—. ¿Acaso no ves cómo sacude mi casa? ¿Cómo la hace crujir, cómo la amenaza con cada embestida?

El doctor entrelazó los dedos sobre su regazo.

—El viajero sonrió levemente y dijo:

—Sí, pero también veo que, a pesar de todo... tu casa sigue en pie.

Me estremecí.

—La mujer se quedó en silencio. Nunca antes lo había pensado de esa manera.

—Había pasado tanto tiempo luchando contra la tormenta que nunca se había detenido a ver que, al final, la casa **nunca se derrumbó.**

Me quedé quieta, absorbiendo cada palabra.

—El viajero le hizo entonces una última pregunta:

—Dime... si el mar no va a cambiar, ¿por qué no aprendes a vivir con su furia sin dejar que te consuma?

Un silencio denso se instaló en el consultorio.

—Ese día —continuó el doctor—, la mujer tomó una decisión.

—No se alejó del acantilado. No huyó del mar. No se resignó a la tormenta.

—Lo que hizo fue algo mucho más simple... pero infinitamente más poderoso.

El doctor sonrió con suavidad antes de decir:

—Dejó de temerle.

Cerré los ojos por un instante.

—La siguiente tormenta llegó, como siempre —prosiguió—. El viento aulló, las olas se estrellaron contra las rocas, la casa crujió... pero esta vez, la mujer no corrió a reforzar las paredes ni pasó la noche en vela.

—Se sentó junto a la chimenea, con una taza de té caliente en las manos, y escuchó la tormenta sin tratar de detenerla.

—Y cuando la mañana llegó, cuando el sol volvió a brillar y el mar recuperó su calma... su casa seguía en pie. Igual que siempre.

El doctor se recostó en su silla y me miró con una expresión tranquila.

—Dime, Luzia... ¿entiendes lo que significa?

Respiré hondo.

—No necesito huir de mi madre.

Él asintió.

—Así es. No tienes que alejarte de ella, ni luchar contra ella, ni intentar cambiarla. Solo tienes que aprender a ser inmune a sus tormentas.

Sentí un nudo en la garganta.

—¿Cómo se hace eso?

El doctor sonrió levemente.

—Sabendo que la tormenta no es tuya.

Me quedé en silencio, dejando que la historia se asentara dentro de mí.

—Tu madre puede ser el viento, la lluvia, las olas furiosas... pero tú eres la casa.

—Y si construyes bien tus cimientos, si fortaleces tu interior, entonces su tormenta podrá rugir con toda su furia... pero nunca volverá a derrumbarte.

No supe qué decir.

Al fin, entendí que no tenía que salir corriendo, no tenía que escapar del mar.

Solo tenía que recordar que yo era más fuerte de lo que siempre había creído.

Me recosté en la silla y dejé escapar una sonrisa.

—Doctor, esta ha sido una buena historia.

Él dejó escapar una carcajada.

—Bueno, Luzia, como te dije... si no la tenemos, la podemos inventar.

Ambos reímos como dos niños compartiendo un secreto.

Y en ese momento, supe que estaba lista.

Lista para enfrentar la tormenta.

No para cambiarla.

Sino para no temerle nunca más.

El final de un ciclo

La luz de la tarde entraba en el consultorio del doctor Nicomedes con una suavidad dorada, tiñendo las paredes con una calidez serena. No había prisa en el aire, solo el ritmo pausado de una conversación que llegaba a un punto de transición.

Me removí en mi asiento, sintiendo cómo las palabras se formaban en mi mente antes de ser pronunciadas.

—Doctor... —dije finalmente—, siento que en estos meses ha pasado demasiado en muy poco tiempo.

Hizo un leve gesto con la cabeza, indicándome que continuara.

—Aprendí muchas cosas —seguí—. Pero ahora necesito que todo esto se asiente, no solo en mi mente, sino en mi vida real.

Respiré hondo antes de decirlo.

—Por eso... creo que es momento de hacer una pausa en las sesiones.

El doctor Nicomedes no pareció sorprendido.

No intentó persuadirme ni me hizo preguntas innecesarias.

Simplemente sonrió con esa tranquilidad que siempre transmitía y dijo:

—Me parece bien, Luzia.

Esperé sentir culpa, o una especie de vacío al escuchar su respuesta, pero en cambio, lo único que sentí fue **libertad**.

—Tú ya sabes dónde estoy —continuó el doctor—. Seguiré aquí para lo que necesites.

Nos miramos en silencio por un momento.

Era extraño despedirse sin la sensación de cierre definitivo, sabiendo que este no era realmente un adiós, sino solo una pausa en el camino.

Me puse de pie y tomé mi bolso.

—Gracias, doctor —dije con sinceridad—. Por todo.

Él asintió con una leve sonrisa, pero antes de que me diera la vuelta para irme, habló una vez más.

—Luzia... antes de que te vayas, quiero dejarte algo.

Me detuve y lo miré con curiosidad.

—¿Algo?

El doctor inclinó levemente la cabeza, como si estuviera eligiendo cuidadosamente sus palabras.

Entonces, con una voz tranquila pero cargada de significado, dijo:

"Cuando la llave deje de encajar en la misma puerta, sabrás que ha llegado el momento de construir tu propia casa."

Fruncí levemente el ceño.

—¿Qué significa eso? —pregunté con una risa nerviosa.

El doctor Nicomedes solo sonrió.

—Lo descubrirás cuando llegue el momento.

Asentí, sin entender del todo, pero sintiendo que sus palabras se quedarían conmigo mucho más tiempo del que imaginaba.

Salí del consultorio con una sensación extraña: como si hubiera cerrado una puerta, pero supiera que, en algún momento, volvería a cruzarla.

SEGUNDA PARTE

Sesión 10: El jardín olvidado

El tiempo y la transformación silenciosa

El tiempo es un extraño animal que a veces se arrastra con la pesadez de un invierno interminable y otras veces se desboca, como un caballo salvaje que galopa sin mirar atrás. No sé en qué momento pasaron casi siete meses desde mi última sesión con el doctor Nicomedes. Siete meses que, al mirarlos en retrospectiva, se sienten como un solo parpadeo, un salto entre dos mundos.

Pero aquí estoy, contando los días como si fueran hojas desprendiéndose de un calendario invisible, flotando en el aire antes de tocar el suelo y desaparecer en la nada.

Al principio, me preocupaba.

Me preguntaba si esta pausa había sido un retroceso, si tal vez había perdido el rumbo sin darme cuenta. ¿Y si había vuelto a ser la misma de antes? ¿Y si todo lo que creí haber aprendido no era más que un espejismo?

El pensamiento me inquietaba.

Pero con el paso de los días, me di cuenta de que lo que había ocurrido no era un abandono del proceso, sino algo mucho más profundo. **Lo aprendido se había convertido en parte de mí.**

No era que hubiera olvidado lo que el doctor Nicomedes me había enseñado. No era que hubiera dejado de analizar cada palabra, cada gesto, cada sombra que proyectaba mi madre sobre mí.

Era que **ya no lo necesitaba.**

Durante las primeras semanas después de mi última sesión, aún estaba alerta. Medía cada interacción con mi madre como si estuviera en un laboratorio observando una reacción química.

Ponía en práctica cada herramienta que había aprendido:

- Contener mis respuestas, pero sin callarme.
- Poner límites sin sentir culpa.
- No entrar en su tormenta, no dejarme arrastrar.

Lo hacía meticulosamente, con la concentración de alguien que sigue una receta precisa, midiendo cada ingrediente con exactitud.

Y después de cada encuentro, me evaluaba.

"¿Lo manejé bien?"

"¿Debería haber respondido diferente?"

"¿Fui demasiado dura? ¿O demasiado permisiva?"

Era agotador.

Pero con el tiempo, algo cambió.

El instante en que todo se hizo natural

No sé exactamente cuándo ocurrió. No hubo un momento específico, un día marcado en el calendario.

Solo sé que, sin darme cuenta, **dejé de analizar cada situación.**

Ya no estaba atenta a si estaba manejando bien las cosas con mi madre.

Simplemente **lo hacía.**

Fue como aprender a andar en bicicleta.

Al principio, uno presta atención a cada movimiento: el equilibrio, la presión en los pedales, la fuerza con la que se sostiene el manubrio.

Pero un día, sin aviso, simplemente **pedaleas.**

Tu cuerpo ya sabe lo que tiene que hacer.

Ya no piensas en cómo mantener el equilibrio, en cómo frenar, en cómo girar sin caer.

Tu mente se libera.

Y ese fue mi gran descubrimiento:

Mi mente ya no estaba atrapada en mi madre.

Espacios vacíos que ahora me pertenecen

Durante toda mi vida, mis pensamientos habían girado en torno a su humor del día, sus palabras hirientes o sus silencios castigadores. Pero ahora, algo había cambiado.

No me despertaba con el peso en el pecho de preguntarme qué versión de ella encontraría ese día.

No terminaba mis tardes repitiendo en mi cabeza cada frase que me había dicho, analizando cada gesto, cada pausa, cada mirada.

No pasaba las noches acostada en la oscuridad, repasando conversaciones, imaginando respuestas que nunca dije o buscando formas de hacerla entender lo que jamás comprendería.

Simplemente, ya no estaba ahí.

Su presencia ya no absorbía toda mi energía, no devoraba cada rincón de mi mente como una hiedra sofocante que se enreda en las paredes de una casa hasta que la estructura colapsa.

Y en ese espacio que antes estaba ocupado por ella... **aparecí yo.**

Era un vacío extraño, pero no aterrador.

Un vacío que sentía, como un lugar propio.

Y en él, **podía comenzar a construir algo nuevo.**

El despertar de una vida propia

Sin darme cuenta, comencé a ocuparme de mí misma.

Al principio fue extraño, como si estuviera usurpando un espacio que no me pertenecía. La sensación de vivir sin la necesidad de estar siempre alerta, sin medir cada movimiento en función de alguien más, me resultaba ajena.

Pero, poco a poco, lo fui permitiendo.

Seguí con mis clases de pilates. Me gustaba la sensación de estirar mi cuerpo, sentir la tensión en los músculos al sostener una postura, percibir mi respiración acompañándose con el movimiento. Había algo casi meditativo en ello, una sincronización perfecta entre el esfuerzo y la relajación. **Era la primera vez en mucho tiempo que sentía mi cuerpo como un lugar habitable.**

Me entregué con más entusiasmo al grupo de crítica de cine, los *Cinemaníaticos*, como se hacían llamar. No solo disfrutaba de las películas, sino del debate, del análisis profundo de cada encuadre, cada diálogo, cada final ambiguo que nos dejaba discutiendo por horas. **Era un placer perderme en conversaciones que no tenían nada que ver con mi madre, con su caos, con su universo.**

Pero, sobre todo, **disfrutaba ser parte de algo sin sentir que debía justificar mi presencia.**

Antes, incluso en los espacios de ocio, siempre sentía que debía demostrar que valía la pena estar ahí. Como si necesitara una excusa para existir, como si mi compañía tuviera que compensarse con esfuerzo.

Ahora no.

Ahora simplemente *era*.

El regreso a la vida social

Sin pensarlo demasiado, empecé a socializar más de lo que había hecho en años.

Volví a reunirme con amigos que, sin darme cuenta, había dejado en pausa. No porque quisiera, sino porque el peso de mi mundo siempre había sido demasiado como para permitirme simplemente disfrutar.

Las cenas, las reuniones, las salidas se convirtieron en momentos ligeros, sin la sombra constante de una culpa silenciosa.

Antes, cada vez que salía, había una voz en mi cabeza que me recordaba que mi ausencia tenía consecuencias. Que en casa podía estar formándose una tormenta en mi ausencia.

Pero ahora...

Ahora las noches terminaban sin el impulso de revisar el teléfono, sin la sensación de que debía correr de vuelta a casa para comprobar que todo estuviera en orden.

Porque ahora **sabía que no era mi trabajo mantener el equilibrio de nadie más.**

Y luego, ocurrió algo impensado.

Un viaje sin culpa

Alicia y yo nos escapamos unos días.

No hubo planificación rigurosa. No hubo itinerarios imposibles de cumplir ni expectativas rígidas que estructuraran el viaje. Solo nosotras, un par de maletas y la libertad de dejar que los días se desplegaran a su propio ritmo.

Fue la primera vez que viajé sin sentir culpa.

La primera vez que no me preocupé por lo que pasaba en casa.

No me pregunté si mi madre haría algún comentario pasivo-agresivo sobre mi ausencia. No revisé el teléfono con la ansiedad de quien espera un reproche disfrazado de interés.

Ahora, mi existencia no giraba en torno a cómo otra persona reaccionaría ante mis decisiones.

El primer día, mientras caminábamos por calles desconocidas, con el sol reflejándose en las ventanas de los cafés y el aroma del pan recién horneado flotando en el aire, sentí algo extraño dentro de mí.

Al principio no supe qué era.

Pero luego lo entendí.

Era libertad.

Me recorrió como un vértigo, como un chispazo eléctrico en la piel.

Me sentí invencible, con una sensación absurda de que podía conquistar el mundo si así lo quisiera.

Era una Luzia que nunca había existido antes.

Y entonces, en un momento de contemplación, ocurrió.

La frase que se quedó en mi sombra

El viento soplabla con fuerza en la cima de la colina, enredando mi cabello y enfriando mi piel. A lo lejos, el valle se extendía como una pintura infinita, un lienzo donde los colores de la tarde se fundían en pinceladas doradas y sombras suaves. Había algo hipnótico en esa inmensidad, una quietud antigua, casi sagrada.

Alicia estaba a mi lado, con los brazos cruzados, perdida en sus propios pensamientos. No hablábamos. No hacía falta. El silencio tenía su propio lenguaje en aquel lugar.

Y entonces, sin previo aviso, como si el viento me hubiera susurrado un secreto olvidado, las palabras del doctor Nicomedes estallaron en mi mente.

"Cuando la llave deje de encajar en la misma puerta, sabrás que ha llegado el momento de construir tu propia casa."

Una oleada de frío subió por mis vértebras.

Me quedé quieta, sintiendo cómo esas palabras flotaban dentro de mí, expandiéndose como ondas en el agua, buscando un lugar donde asentarse.

¿Qué había querido decir con eso?

¿Qué llave? ¿Qué puerta?

Fruncí el ceño, tratando de recordar el tono exacto en el que el doctor lo había dicho. Su voz era siempre tranquila, pausada, pero había algo en esa frase... algo que en su momento no había comprendido del todo, pero que ahora regresaba con una fuerza inesperada.

Era como si, en aquel instante, mi mente estuviera tocando el borde de un significado oculto, algo que siempre había estado ahí pero que solo ahora comenzaba a revelarse.

Pero no podía atraparlo.

La frase era un enigma, una semilla que había estado esperando el momento de brotar.

Pero aún no florecía.

Pensé en ello durante todo el viaje.

Mientras caminábamos por calles empedradas.

Mientras el café humeante llenaba nuestras mañanas de aroma y conversación.

Mientras el sol desaparecía detrás de los edificios antiguos, tiñendo todo de un naranja melancólico.

La frase seguía ahí, adherida a mi conciencia como una sombra.

La repetía una y otra vez en mi mente, intentando forzarla a abrirse, como quien golpea una puerta cerrada esperando que alguien responda del otro lado.

Pero la respuesta no llegó.

No todavía.

El día en que todo hizo clic

Volver a la ciudad fue como despertar de un sueño.

Las calles llenas de ruido, el tráfico constante, la rutina de siempre esperando con los brazos abiertos. Pero algo dentro de mí se sentía diferente, como si una parte de mí aún siguiera en aquella colina, contemplando el valle infinito, tratando de desentrañar el enigma que el doctor Nicomedes había dejado flotando en mi mente.

Las palabras seguían ahí, persiguiéndome en cada gesto cotidiano.

"Cuando la llave deje de encajar en la misma puerta, sabrás que ha llegado el momento de construir tu propia casa."

Aparecían en los momentos más inesperados:

Mientras tomaba un café en mi rincón favorito de la ciudad, observando a la gente pasar con prisa.

Mientras hojeaba un libro sin realmente leerlo, perdiéndome en mis propios pensamientos.

Mientras me miraba en el espejo antes de salir de casa, preguntándome si la mujer reflejada en el vidrio era la misma que había partido días atrás.

Era un eco incesante en el fondo de mi mente, una melodía persistente que no lograba descifrar del todo.

Hasta que un día, en medio de una tarde cualquiera, lo entendí.

No hubo un momento grandioso, ninguna revelación espectacular.

Fue una de esas comprensiones que llegan de golpe, sin previo aviso, como un rompecabezas que de pronto encaja sin esfuerzo, después de haber intentado forzar las piezas durante demasiado tiempo.

La **llave** era mi manera de relacionarme con mi madre.

Era mi necesidad de aprobación, mi papel de hija complaciente, de víctima emocional, de persona que ajustaba su existencia en función de otra.

Era el patrón que había repetido toda mi vida, el molde en el que encajaba sin siquiera cuestionarlo.

Y la **puerta** era esa relación llena de ciclos de culpa, de manipulación, de dependencia emocional.

Era el mismo escenario de siempre, el mismo juego de roles en el que yo sabía exactamente qué decir, qué hacer, cómo moverme para mantener todo en equilibrio.

Pero algo había cambiado.

La llave **ya no encajaba**.

No porque la puerta hubiera cambiado, sino porque **yo había cambiado**.

Mi antigua forma de ser, de reaccionar, de sentir, ya no coincidía con esa dinámica.

Había pasado meses aprendiendo a poner límites, a no ceder a la manipulación, a no dejarme arrastrar por las tormentas emocionales de mi madre. Y sin darme cuenta, me había convertido en alguien diferente.

Me di cuenta de que ya no pertenecía a ese lugar.

Y entonces, comprendí la segunda parte de la frase.

"Es momento de construir tu propia casa."

No significaba huir.

No significaba cortar lazos.

Significaba que era hora de **construir mi propio espacio emocional**, mi identidad, mi vida más allá de mi madre.

Significaba que debía hacerme una pregunta que nunca antes había considerado seriamente:

¿Quién soy yo cuando no estoy definiéndome a través de ella?

Me estremecí.

Porque no tenía la menor idea de la respuesta.

El mapa de mi propio laberinto

Las semanas siguientes fueron distintas a cualquier otra etapa de mi vida. Algo dentro de mí había cambiado de dirección, como si hubiera girado un engranaje invisible que me alejaba de la inercia y me empujaba hacia la exploración de mí misma.

Una tarde, mientras tomaba un café en la mesa de siempre, con la lluvia golpeando la ventana y la ciudad latiendo en la distancia, decidí hacer algo que nunca antes había hecho: **mirarme de frente, sin excusas, sin distracciones.**

Tomé una libreta nueva, una de esas con tapa dura y hojas gruesas que dan la sensación de que lo que se escriba en ellas será importante.

Abrí la primera página.

Y escribí:

"¿Qué me incomoda?"

La pregunta flotó en el aire, como si mi propia mente temiera la respuesta.

Pero poco a poco, las palabras comenzaron a derramarse sobre el papel, sin filtro, sin censura.

"¿Qué me frustra?"

Anoté todo lo que pudiese detectar en mi mente.

Y entonces, como si el propio acto de escribir hubiera abierto una puerta dentro de mí, escribí la pregunta que más miedo me daba:

"¿Qué me da miedo?"

El lápiz tembló levemente en mis dedos.

No quería escribirlo.

Pero lo hice.

Respiré hondo.

No tenía respuestas.

Pero, tenía las preguntas correctas. Continué esta practica durante varias semanas.

La certeza de que debía volver

Me di cuenta de algo importante: **mi crecimiento no terminaba con aprender a sobrellevar la relación con mi madre.**

Eso solo era una parte.

Había pasado tanto tiempo enfocada en sobrevivir a su mundo que no había visto lo obvio: **la vida era más que eso.**

Durante años, mi única pregunta había sido "**¿Cómo sobrevivo a mi madre?**"

Ahora, la pregunta había cambiado:

"¿Cómo me encuentro a mí misma?"

La respuesta no estaba en el pasado.

No estaba en sus palabras, en sus gestos, en sus tormentas.

La respuesta estaba **en mí.**

Y supe que debía volver con el doctor Nicomedes.

Pero esta vez, no para hablar de ella.

Esta vez, para hablar **de mí.**

El mensaje

Una noche, en que la casa estaba en silencio.

No encendí la televisión, no puse música. Solo el leve murmullo de la ciudad en la distancia, como un latido constante.

Abrí mi computadora y, sin pensarlo demasiado, comencé a escribir un correo.

"Doctor, han pasado muchas cosas. Tengo tanto que contarle y tanto por trabajar. No sé por dónde empezar, pero tengo todo minuciosamente anotado.

¿Cuándo podemos comenzar?"

Lo releí una vez, asegurándome de que cada palabra dijera exactamente lo que sentía.

Y presioné *enviar* sin dudar.

Luego cerré la computadora, apagué la luz y me quedé en la oscuridad, mirando el techo, sintiendo el peso de mi propia existencia en el colchón.

Pero esta vez, el peso no era opresión.

Era un ancla.

Una prueba de que, estaba parada en tierra firme.

Sabía que este viaje sería completamente distinto.

No se trataba de aprender a resistir una tormenta.

Se trataba de descubrir **quién era yo fuera de ella.**

La respuesta del doctor Nicomedes llegó a la mañana siguiente.

"Luzia, me alegra saber de ti. Te espero el miércoles a las 5 PM."

Me quedé mirando el correo por un instante, sintiendo cómo algo dentro de mí se acomodaba con la certeza de que este nuevo ciclo sería distinto.

Había algo en la elección del día que me llamó la atención. Hasta ahora, las sesiones siempre habían sido los lunes, como un ritual de inicio de semana, un ancla que me recordaba que estaba trabajando en mí misma. Pero ahora eran los miércoles.

No le di demasiada importancia, pero me pregunté si habría un significado oculto en ese cambio. Tal vez no lo había, tal vez sí.

"Quizás es bueno que cambie de día para sacarme de mi zona de confort."

No le di más vueltas. Solo quería que llegara el miércoles.

El trayecto: un mundo de sombras y reflejos

Esa noche casi no dormí. La ansiedad me recorrió como una corriente eléctrica que no me dejaba descansar.

Me sentía como una botella llena de palabras agitadas, esperando el momento de destaparse y derramarse sobre la mesa del doctor Nicomedes. Había descubierto tantas cosas, había entendido tantas otras. Necesitaba hablar, contar, desenredar cada hilo que había ido descubriendo en estos meses.

Cuando el miércoles llegó, me subí al Metro y, después de tanto tiempo, me sentí distinta a los demás pasajeros.

A mi alrededor, los rostros reflejaban una monotonía gris, un ir y venir mecánico, casi coreografiado. Personas con la vista fija en la nada, con los ojos pegados a sus teléfonos, con los hombros caídos bajo el peso invisible de una rutina que los devoraba.

Me pregunté si alguna vez yo había sido una de esas personas.

Si alguna vez caminé por la vida con la mirada vacía, sin notar lo que realmente ocurría a mi alrededor.

Ahora, sin embargo, me sentía despierta. Como si mi mente hubiera cruzado un umbral y estuviera viendo la vida desde una óptica distinta, como si estuviera al borde de algo importante.

Un cambio trascendental.

Algo que todavía no podía nombrar del todo, pero que sentía en cada respiración.

Cuando llegué al consultorio, pasé por la tienda contigua y, como siempre, miré hacia dentro para saludar a la señora mayor que atendía.

Pero no estaba.

En su lugar, había una joven organizando algunos estantes.

Por un segundo, sentí una punzada de desconcierto. Como si un pequeño pilar de lo conocido hubiera desaparecido sin previo aviso.

"Tal vez se retiró, tal vez simplemente tenía otro turno hoy."

Sacudí la cabeza y seguí mi camino.

El reencuentro con el doctor Nicomedes

La sala de espera del consultorio seguía igual.

Los mismos muebles, los mismos adornos, los mismos libros cuidadosamente alineados en la estantería.

Nada había cambiado.

Y sin embargo, **yo sí.**

Me senté y esperé.

A los pocos minutos, la puerta del consultorio se abrió y el doctor Nicomedes apareció con su sonrisa serena de siempre.

Pero esta vez, había algo diferente en su mirada.

Era una expresión de orgullo, de satisfacción silenciosa.

Como la de un padre que ve a su hijo regresar después de un largo viaje, sabiendo que ha cambiado, que ha crecido, que algo dentro de él ya no es el mismo.

—Luzia —dijo simplemente, con un gesto que me invitaba a entrar.

Y en ese instante supe que estaba en el lugar correcto.

La explosión de palabras

Me senté en mi sillón habitual y, apenas el doctor tomó asiento frente a mí, las palabras comenzaron a salir sin freno.

Era como si hubiera contenido la respiración por meses y, de repente, necesitara exhalar todo de golpe.

Le hablé de estos últimos meses.

Le hablé de cómo había aprendido a manejar mi relación con mi madre sin que me arrastrara su tormenta.

De cómo mi mente había dejado de girar en torno a ella y, en su lugar, me había encontrado con un espacio vacío que al principio me asustó, pero que luego entendí que era mío para construir.

Le conté sobre mi viaje con Alicia, sobre cómo la frase que él me dijo antes de irme había resonado en mi mente hasta que finalmente la comprendí.

—Doctor, siento que estoy viendo el mundo sin un filtro de culpa, como si una neblina se hubiera disipado.

Él asintió, dejándome continuar.

—Pero en estos meses también me di cuenta de algo más... algo que no había visto antes.

Saqué de mi bolso una libreta con algunas de mis anotaciones y la abrí con manos temblorosas.

—Descubrí que hay cosas dentro de mí que todavía me pesan. Y no tienen que ver con mi madre... tienen que ver conmigo.

Tomé aire y comencé a leer en voz alta:

—**Diálogo interno negativo constante.**

—**Siento que no merezco amor o reconocimiento.**

—**Tolero maltratos o desprecios porque creo que es lo mejor que puedo conseguir.**

—**Siento que los demás son mejores, más inteligentes o más atractivos que yo.**

—**Me comparo con otros en redes sociales y concluyo que mi vida es inferior.**

—**Evito hablar de mis logros porque los considero insignificantes.**

—**Dudo excesivamente antes de tomar cualquier decisión.**

—**Pido la opinión de los demás constantemente antes de actuar.**

—**Me siento paralizada ante la posibilidad de cometer un error.**

—**Me siento incompetente, aunque tenga experiencia o conocimientos.**

—**Evito nuevos desafíos porque creo que no los lograré.**

—**Necesito validación constante para sentirme segura de mis decisiones.**

—**Dejo cosas importantes para después porque temo fracasar.**

—**Me rindo antes de intentarlo por miedo al rechazo o a no ser suficiente.**

Cuando terminé de leer el silencio se extendió entre nosotros como un hilo invisible. Sentí que el aire en la habitación se había vuelto más denso, como si las palabras que acababa de leer flotaran a mi alrededor, esperando ser comprendidas.

El doctor Nicomedes me observó con su calma habitual, dándome espacio para asimilar lo que acababa de verbalizar.

Era la primera vez que enumeraba esas inseguridades en voz alta, que las sacaba del rincón oscuro donde siempre las había escondido. Era la primera vez que veía, con claridad absoluta, **el peso con el que había estado viviendo.**

Finalmente, el doctor tomó aire y dijo:

—Luzia... aunque parecen temas distintos, todos tienen un hilo en común.

Me incliné ligeramente hacia adelante, sintiendo que estaba al borde de una revelación importante.

—Todo esto que sientes, todo este peso con el que cargas... —hizo una pausa— es producto de una **autoimagen distorsionada.**

—¿Autoimagen distorsionada? —repetí, con un leve fruncimiento en el ceño.

Él asintió.

—La forma en que te ves a ti misma no es la real. Es el reflejo de lo que aprendiste a creer sobre ti.

Una sacudida interna me dejó sin reacción.

—Y tiene sentido que te sientas así —continuó con voz pausada—. Creciste en un entorno donde el amor era condicional, donde debías demostrar constantemente que merecías ser querida, donde cada error era castigado con indiferencia o con palabras que te hacían sentir insuficiente.

Las palabras golpearon en lo más profundo de mí.

—Cuando un niño crece en un ambiente así —prosiguió—, no solo aprende que debe esforzarse para ser amado, sino que también comienza a creer que **sin ese esfuerzo, no lo merece.**

Bajé la mirada.

—Es por eso que ahora, sin importar lo que hagas, **sientes que nunca es suficiente.**

Tragué saliva.

Era verdad.

Era la verdad más dura y más reveladora que había escuchado en mucho tiempo.

El doctor se inclinó levemente hacia adelante y entrelazó los dedos.

—Lo que experimentas es lo que llamamos **baja autoestima** —dijo con suavidad—. Pero no es la autoestima comúnmente entendida como “sentirse bien con uno mismo”. Es mucho más profundo que eso.

Me quedé en silencio, esperando que continuara.

—Tu autoestima es la manera en que te percibes. Es la voz con la que te hablas a ti misma, la imagen que tienes de quién eres y cuánto crees que vales. Y cuando has pasado toda una vida recibiendo el mensaje de que **tu valor depende de la aprobación de otros**, la relación que tienes contigo misma se ve dañada.

Me froté las manos sin darme cuenta.

—¿Y cómo se arregla? —pregunté en un susurro.

El doctor sonrió levemente, con una mezcla de ternura y certeza.

—No se arregla, Luzia. **Se reconstruye.**

El peso de sus palabras cayó sobre mí como una verdad inevitable.

No había una solución rápida.

No había un interruptor que pudiera encender para cambiar lo que había aprendido sobre mí misma.

Pero **había un camino.**

—Déjame contarte una historia —dijo entonces.

Me acomodé en el sillón, esperando.

Porque sabía que lo que estaba por escuchar...

Cambiaría todo.

La historia del jardín olvidado

El doctor Nicomedes se acomodó en su silla y entrelazó los dedos sobre su regazo. Sus ojos brillaban con esa chispa especial que aparecía cuando estaba a punto de contarme algo importante.

—Había una vez —comenzó con su tono pausado— un jardín que, en otro tiempo, había sido hermoso.

Me incliné ligeramente hacia adelante.

—Los rosales crecían fuertes, las enredaderas trepaban con gracia por los arcos de piedra, y en primavera, el aire estaba impregnado del aroma dulce de las magnolias en flor.

Hizo una breve pausa.

—Pero el dueño del jardín nunca lo vio así.

Fruncí el ceño.

—Cada vez que pasaba por allí, no se fijaba en la vitalidad de las plantas ni en la belleza de los pétalos. Solo veía las hojas marchitas, las ramas caídas después de la lluvia, las flores que no habían logrado abrirse.

—En su mente, el jardín nunca era suficiente.

—Siempre le faltaba algo.

—Las rosas no eran lo suficientemente rojas.

—Los arbustos no estaban perfectamente alineados.

—Había maleza creciendo entre las piedras del camino.

—Y con cada crítica que hacía, con cada defecto que encontraba, comenzó a perder el deseo de cuidar el jardín.

Tragué saliva.

—Poco a poco, dejó de regar las plantas.

—Dejó de podar los rosales.

—Dejó de limpiar la fuente de piedra que antes reflejaba el cielo.

—Y con el tiempo, el jardín realmente se marchitó.

El doctor me miró con intensidad.

—Un día, un viajero pasó por allí y vio el jardín en su estado abandonado.

—“Qué pena”, dijo con tristeza. “Aquí hubo tanta belleza.”

—El dueño, con un suspiro resignado, respondió: “Nunca fue suficiente. Nunca estuvo como debía estar.”

—El viajero lo miró con sorpresa.

“¿Cómo puedes decir eso si nunca lo regaste con amor?”

Se hizo un silencio en la habitación.

El doctor se inclinó ligeramente hacia adelante.

—Luzia, nuestra autoimagen es como ese jardín.

Mis manos estaban tensas sobre mi regazo.

—Si pasamos la vida criticándonos, comparándonos, diciéndonos que no somos lo suficientemente buenos, entonces dejamos de nutrirnos, dejamos de florecer.

Sus palabras me envolvieron.

—Y luego, cuando nos miramos al espejo y creemos que lo que vemos no es bello, creemos que la culpa es nuestra, cuando en realidad, hemos pasado años descuidando nuestro propio ser.

Mi pecho se apretó con una emoción desconocida.

—Pero aquí está la parte más importante de la historia —continuó el doctor—:

El jardín nunca estuvo muerto.

Mis ojos se abrieron ligeramente.

—Solo estaba esperando a ser cuidado de nuevo.

Me cubrí la boca con una mano.

—¿Sabes qué hizo el dueño después de hablar con el viajero?

Negué con la cabeza.

—Tomó una regadera, limpió las hojas secas y, con paciencia, empezó a trabajar la tierra.

Hizo una pausa antes de añadir:

—Y una primavera después, el jardín volvió a florecer.

Sentí que algo dentro de mí se encendía, una comprensión profunda que no había tenido antes.

El doctor Nicomedes me miró con ternura.

—Tú eres el jardín, Luzia.

Mi garganta se cerró.

—Y la forma en que te hablas a ti misma... es el agua con la que decides regarte cada día.

No pude contener una lágrima que rodó por mi mejilla.

—Es momento de empezar a florecer.

Y en ese instante, supe que tenía en mis manos la posibilidad de reconstruirme.

No con culpa.

No con exigencia.

Sino con amor.

Regando el jardín: La práctica de una nueva mirada

El silencio que siguió a la historia del doctor Nicomedes no fue incómodo. Fue un silencio cargado de significado, como si en ese pequeño espacio de tiempo algo dentro de mí estuviera reacomodándose.

Me quedé mirando un punto en la mesa, sintiendo que había algo en mi interior que estaba despertando.

El doctor me observó con calma, como si supiera exactamente lo que estaba ocurriendo dentro de mí.

—Luzia, quiero que pienses en esto —dijo con suavidad—: **Si alguien pasara por ese jardín y solo se fijara en lo marchito, en la maleza y en las ramas caídas, ¿qué pasaría?**

—Terminaría creyendo que el jardín no tiene belleza —murmuré.

—Exactamente —asintió el doctor—. Ahora dime... ¿Qué pasa si ese mismo visitante, en lugar de enfocarse en lo que está seco, decide observar las hojas verdes, las flores que aún siguen en pie, la vida que sigue ahí?

Reflexioné un momento.

—Descubriría que el jardín todavía tiene belleza... y que solo necesita ser cuidado.

El doctor sonrió levemente.

—Ese visitante, Luzia, eres tú cuando te miras a ti misma.

Su frase cayó sobre mí como un rayo.

—Llevas años observando tu reflejo con la mirada de alguien que busca defectos, comparaciones, carencias. Has creído que si encuentras todas las cosas “malas” en ti, podrás corregirlas y finalmente sentirte suficiente.

Me mordí el labio. Era cierto.

—Pero no funciona así —continuó—. Nadie florece desde la crítica, Luzia. **Florece desde la aceptación.**

—¿Y cómo hago eso? —pregunté en un susurro.

El doctor Nicomedes me miró con ternura y tomó una libreta de su escritorio.

—Voy a darte algunas indicaciones para que empieces a cambiar la forma en que te miras.

Me enderecé en mi silla, preparándome para escuchar algo que, de alguna manera, **sabía que me cambiaría por dentro.**

Indicaciones para empezar a regar el jardín

1. Observa tu diálogo interno

—A partir de hoy, quiero que prestes atención a la forma en que te hablas a ti misma. No trates de cambiarlo todavía, solo escúchate.

—Cada vez que te mires al espejo o pienses en ti misma, detente un momento y pregúntate: *¿Me estoy tratando como trataría a alguien a quien amo?*

2. Cambia la narrativa de la comparación

—Cuando te descubras comparándote con alguien en redes sociales, con una amiga, con una desconocida en la calle, detente y reformula la idea.

—En lugar de decir "Ella es mejor que yo", di: *"Ella es diferente a mí. Y eso está bien."*

3. Desafía las creencias de insuficiencia

—Cuando surja el pensamiento *"No soy lo suficientemente buena para esto"*, pregúntate:

"¿Quién me enseñó a pensar así? ¿Por qué lo creo? ¿Es realmente verdad?"

—Aprende a cuestionar esas ideas en lugar de aceptarlas como verdades absolutas.

4. Escribe tus logros y aspectos positivos

—Cada noche, anota tres cosas que hiciste bien ese día. No importa si son pequeñas.

—También escribe algo positivo sobre ti misma, incluso si al principio te cuesta.

5. Elimina las palabras de auto daño

—A partir de hoy, quiero que erradiques frases como *"Soy un desastre"*, *"No valgo nada"*, *"Nunca seré suficiente"*.

—Cada vez que pienses en algo negativo sobre ti, cámbialo por algo realista pero más amable.

—En lugar de "No sirvo para esto", di: *"Estoy aprendiendo y mejorando."*

6. Haz algo por ti cada día

—No tienes que hacer grandes cambios de inmediato. Pero cada día, haz algo que sea solo para ti.

—Algo que te haga sentir bien, que te conecte contigo misma. Puede ser algo tan simple como leer un libro, dar un paseo, preparar una comida que te guste o simplemente respirar profundo sin prisa.

7. Recuerda que esto es un proceso

—No esperes despertar mañana sintiéndote completamente distinta. Esto no se trata de "arreglarte", porque **tú nunca has estado rota**.

—Se trata de aprender a mirarte con amor. De reemplazar la crítica con compasión.

Me quedé en silencio, sintiendo cada palabra asentarse dentro de mí.

El doctor Nicomedes me miró con serenidad.

—Cada día que pases regando tu propio jardín, Luzia, cada pensamiento que cambies, cada palabra que digas con más amabilidad hacia ti misma... será un paso hacia la persona que realmente eres.

Sentí que algo en mi interior se aflojaba, como si una presión invisible se disipara.

Me pregunté cómo sería tratarme con la misma ternura con la que trataría a alguien que amo, algo que nunca antes había considerado.

Quizás no lo sabía aún.

Pero estaba dispuesta a descubrirlo.

Esta vez el doctor no me había dado instrucciones para la semana sino que me había señalado un camino de vida, de amor a mi misma.

El camino de regreso: Mirarse con nuevos ojos

Salí del consultorio del doctor Nicomedes sintiéndome distinta.

No podía explicarlo con palabras precisas, pero algo en mí se había movido, como si después de mucho tiempo hubiera encontrado una rendija de luz en un cuarto que creía herméticamente cerrado.

El aire de la tarde era tibio, con esa suavidad que precede al anochecer. Caminé sin apurarme, dejando que mis pensamientos se acomodaran como hojas cayendo lentamente al suelo.

Las palabras del doctor seguían resonando dentro de mí:

"Nadie florece desde la crítica. Florecemos desde la aceptación."

Nunca me había detenido a pensar en la manera en que me hablaba a mí misma.

O quizás sí, pero lo había normalizado tanto que jamás cuestioné el daño que me hacía cada vez que me decía *"No soy suficiente"*, *"No soy tan inteligente como los demás"*, *"Seguro me equivoco"*, *"No merezco tanto"*.

Cada pensamiento, cada frase, cada palabra, habían sido como gotas constantes cayendo sobre mi autoestima, erosionándola sin que yo me diera cuenta.

Y ahora me preguntaba...

¿Cómo sería tratarme con ternura?

Nunca lo había hecho.

Ni siquiera sabía por dónde empezar.

Me detuve en una esquina esperando la luz verde del semáforo. A mi lado, una mujer con una niña pequeña sujetaba su manita con firmeza.

—Mami, ¿puedo correr hasta la otra acera? —preguntó la niña con entusiasmo.

—No, amor, es peligroso —respondió su madre con suavidad—. Pero cuando crucemos juntas, puedes saltar en cada línea del paso peatonal, como si fueran piedras en un río.

La niña sonrió y asintió emocionada.

Observé la escena con una punzada en el pecho.

"Así debería ser el amor hacia uno mismo."

No un muro rígido ni una barrera de exigencias imposibles.

Sino una voz tierna que nos guía con paciencia, que nos protege sin limitarnos, que nos dice:

"Tal vez ahora no, pero ya encontraremos la manera."

Respiré hondo y seguí caminando.

No sabía cuánto tiempo me llevaría cambiar la forma en que me veía, en que me hablaba.

No sabía si lograría callar de inmediato las voces de la duda, del miedo, del "no soy suficiente".

Pero había una cosa que sí sabía:

Esta vez, estaba dispuesta a intentarlo.

Sesión 11: El faro incansable

El fin de semana siguiente a mi última sesión había sido distinto a cualquier otro.

No hubo prisas.

No hubo llamadas pendientes.

No hubo agendas ni compromisos.

Después de tanto tiempo, me elegí a mí misma.

El viernes por la noche, en lugar de intentar llenar el silencio con ruido —como solía hacer—, decidí abrazarlo. Apagué la televisión, dejé el teléfono boca abajo y me senté en el suelo de la sala con una manta sobre los hombros.

Encendí una vela, solo porque me gustó la idea de que la luz temblorosa iluminara la habitación de forma distinta a la habitual.

Me pregunté **cuándo había sido la última vez que me había permitido simplemente estar, sin hacer nada, sin justificarlo, sin sentirme culpable.**

No encontré una respuesta.

El sábado por la mañana, desperté con la extraña sensación de haber dormido más profundo de lo normal. Como si, en años, mi cuerpo hubiera entendido que no tenía que estar en alerta constante.

Hice algo que jamás hubiera imaginado hacer un fin de semana: **me preparé un desayuno solo para mí.**

No era cualquier desayuno. No la taza de café rápido ni la fruta cortada a medias. Me tomé el tiempo de preparar algo especial: pan tostado con miel, una infusión de canela y un cuenco de yogur con frutos secos.

Me senté junto a la ventana y lo disfruté lentamente, sin pensar en nada más.

No sentí que debía "hacer algo productivo" para justificar mi tiempo, algo que hasta ese momento siempre había sido una necesidad en mí.

Después de desayunar, busqué algunos videos de meditación en YouTube. Siempre había creído que mi mente era demasiado inquieta para eso, pero pensé que valía la pena intentarlo.

Al principio, fue desesperante. Mi mente saltaba de un pensamiento a otro como un pájaro asustado:

"¿A qué hora cierran la lavandería?"

"¿Mandé aquel correo?"

"¿Qué voy a almorzar?"

"¿Qué estoy haciendo aquí con los ojos cerrados intentando respirar 'conscientemente'?"

Pero poco a poco, en pequeños instantes que apenas duraban segundos, **experimenté la quietud.**

Un respiro más profundo.

Un momento de calma.

Un instante donde mi mente no estaba ni en el pasado ni en el futuro.

Solo estaba aquí.

Me di cuenta de que nunca antes me había permitido escuchar mi propia respiración.

Y fue algo hermoso.

Por la tarde, saqué los libros que había comprado en mi viaje con Alicia y que había dejado olvidados en la estantería. Los sostuve entre mis manos, sintiendo el peso de las historias que aún no había leído.

"¿Qué otras cosas habré dejado olvidadas en mí?"

Encendí un incienso y me sumergí en la lectura, dejando que el aroma dulce llenara el aire y que las palabras de otras personas se mezclaran con mis propios pensamientos.

La tarde se fue diluyendo lentamente y, por fin, no sentí que la vida se me escapaba de las manos.

El domingo desperté con una ligereza extraña.

No tenía planes, y eso me hacía feliz.

Me preparé otra taza de té y salí al pequeño balcón con una manta sobre los hombros. Desde allí, observé a la gente caminar por la calle, cada uno con su propio ritmo, con su propia historia.

Me pregunté si ellos también sentían, a veces, que la vida era un torrente que los arrastraba sin darles tiempo de detenerse.

Miré las hojas de los árboles, balanceándose con el viento.

"Debo regar mi propio jardín."

Las palabras del doctor Nicomedes resonaron en mi mente como un eco.

Ese fin de semana **me había sentido cuidada, protegida, en paz.**

Y lo más hermoso era que esa sensación no venía de alguien más.

Venía de mí.

El lunes: una sensación distinta

Cuando el lunes llegó, no sentí la pesadez habitual de empezar una nueva semana.

Había algo diferente en mí.

Me sentía liviana, como si mi interior estuviera recién regado, fresco, listo para florecer.

No había hecho nada extraordinario, no había cambiado mi vida de la noche a la mañana, pero **algo había comenzado a moverse dentro de mí.**

Esa mañana, tomé mi libreta de anotaciones, la misma que llevaba meses completando con pensamientos sueltos, reflexiones y preguntas sin respuesta.

Había una lista en particular que cada vez que la leía me dejaba con una sensación extraña.

Como si en esas palabras se escondiera una verdad incómoda que todavía no había querido enfrentar.

La miré un largo rato antes de cerrar la libreta y guardarla en mi bolso.

"Es momento de compartirlo con el doctor Nicomedes."

Un encuentro con la ausencia

El miércoles llegó con un aire fresco, el tipo de brisa que anuncia el cambio de estación.

Caminé hasta el consultorio con una extraña sensación de claridad. **Era la primera vez que sentía que iba a terapia no para aliviar un dolor inmediato, sino para seguir construyéndome.**

Al bajar del Metro, tomé la misma ruta de siempre. Sin pensarlo demasiado, me detuve frente a la tienda de dulces contigua al consultorio.

La última vez que había mirado hacia dentro, había visto a una joven en lugar de la anciana que solía atender.

"¿Dónde estará?"

Me asomé con la vaga esperanza de verla tras el mostrador. Pero no.

Había una chica joven organizando productos en un estante.

Sin pensarlo demasiado, entré y tomé una botella de agua. Al acercarme a la caja, le pregunté:

—Disculpa, hace meses solía venir y había una señora mayor que atendía...

La joven levantó la vista y me sonrió con amabilidad.

—Era mi abuela —dijo—. Falleció hace dos meses.

Me quedé en silencio.

No conocía bien a la señora. Apenas habíamos intercambiado algunas palabras, algunas veces me había hecho notar que mi rostro estaba cambiando, era quien me había revelado que en la zona al doctor Nicomedes si mal no recuerdo le llamaban "el mago del rostro". Pero aunque no la conocía del todo su ausencia, de pronto, se sintió enorme.

—Lo siento mucho —murmuré, sintiendo una opresión en el pecho.

La joven asintió con un gesto de gratitud.

Pagué mi botella de agua y salí de la tienda con un nudo en la garganta.

Un día estamos aquí. Al siguiente, tal vez no.

La vida era demasiado corta para enredarse en el drama constante, para postergar la felicidad, para no sanar.

"Ojalá yo hubiera emprendido este proceso antes."

Suspiré, sintiendo el peso de esa idea.

Y con ese pensamiento aún revoloteando en mi mente, crucé la puerta del consultorio.

La sesión: Reflexiones y revelaciones

Me senté en la sala de espera, mirando los libros alineados en la estantería. **Todo estaba igual, y sin embargo, todo era distinto.**

Minutos después, la puerta del consultorio se abrió y el doctor Nicomedes apareció con su habitual expresión serena.

—Luzia —dijo, con un tono que parecía una bienvenida más allá de lo formal.

Entré y tomé asiento.

—¿Cómo te has sentido estos días? —preguntó con su voz pausada.

Le conté sobre mi fin de semana en soledad, sobre cómo había sido dedicarme tiempo sin sentir culpa, sobre la idea de que **mi bienestar no era un lujo, sino una necesidad.**

El doctor sonrió levemente.

—Es hermoso cuando entendemos que no necesitamos permiso para cuidarnos —dijo.

Asentí.

Luego, le hablé sobre la señora de la tienda. Sobre la sensación de vacío que me había dejado su ausencia repentina.

—Me hizo pensar en lo efímera que es la vida —dije—. En cómo pasamos tanto tiempo atrapados en nuestras propias tormentas que olvidamos mirar el cielo.

El doctor Nicomedes me observó en silencio, dándome espacio para seguir.

Respiré hondo y saqué mi libreta.

—Hoy quería compartir algo que vengo escribiendo desde hace meses y que este fin de semana me hicieron un especial ruido interior.

Abrí la página con la lista de pensamientos que me habían estado anotando hace meses y comencé a leer:

—**Me hago cargo de las emociones y problemas de los demás, incluso cuando no me corresponde.**

—**Me preocupo más por los demás que por mí misma.**

—**Tengo dificultades para negarme a favores o compromisos, aunque me afecten.**

—**Necesito que todos a mi alrededor estén bien para sentirme tranquila.**

—**Creo que mi valor como persona depende de lo que hago por los demás.**

—**Me esfuerzo demasiado en ser útil para sentirme querida.**

—**Intervengo incluso cuando nadie me ha pedido ayuda.**

—**No tengo energía para mis propios proyectos porque estoy ocupada con los problemas de los demás.**

Cuando terminé de leer, el doctor se quedó en silencio por un momento, como si estuviera saboreando cada una de mis palabras.

Finalmente, dijo con suavidad:

—Luzia, ¿te das cuenta de que todo lo que acabas de leer tiene un patrón en común?

Fruncí ligeramente el ceño.

—Es un sentimiento de **responsabilidad excesiva** —dijo el doctor, con énfasis—. Has aprendido a cargar con el mundo sobre tus hombros, a sentir que debes ser el soporte de todos, a medir tu valía en función de lo que haces por los demás.

—Y tiene sentido que te sientas así —continuó—. Creciste en un entorno donde aprendiste que tu bienestar era secundario, que la armonía dependía de ti, que debías estar **siempre alerta para evitar el caos.**

Sus palabras cayeron sobre mí como una verdad que había estado esperando ser dicha en voz alta.

Cerré los ojos un momento.

Era cierto.

Desde niña había desarrollado una especie de radar para detectar cambios en los tonos de voz, en los silencios, en los gestos sutiles de los demás. **Siempre anticipándome.**

Si mi madre tenía un mal día, yo trataba de suavizar el ambiente.

Si alguien a mi alrededor se sentía incómodo, yo intentaba hacer algo para aliviar su carga.

Si había tensión en una conversación, yo intercedía, acomodaba, reparaba.

Siempre había creído que era mi **responsabilidad** que todo estuviera en equilibrio.

Y ahora, el doctor Nicomedes lo nombraba por lo que realmente era:

Una carga que no me correspondía.

—Cuando un niño crece en un entorno donde las emociones son impredecibles —continuó el doctor—, aprende que la seguridad depende de su capacidad de controlar el entorno.

Me observó con esa mirada que parecía atravesarme.

—¿Nunca te preguntaste por qué sientes la necesidad de intervenir, incluso cuando nadie te lo ha pedido?

Abrí la boca para responder, pero no encontré palabras.

—Porque, en el fondo —dijo con suavidad—, crees que si **no haces algo, todo puede desmoronarse.**

Su frase me golpeó en el pecho.

Sí.

Siempre lo había sentido así.

Si no ayudaba, si no me preocupaba, si no era "útil", algo terrible podía suceder.

Pero nunca me había preguntado qué era ese "algo".

El doctor continuó:

—Cuando la única manera de sentir amor y reconocimiento es a través de la utilidad, creamos una creencia falsa: "*Si no estoy ayudando, entonces no tengo valor.*"

Me llevé una mano a la boca.

Era exactamente lo que había sentido toda mi vida.

Si no estaba resolviendo, apoyando, mediando... **¿para qué estaba allí?**

Respiré hondo.

—Pero, Luzia... —su voz se suavizó aún más—. ¿Alguna vez te has preguntado si el mundo realmente **necesita** que cargues con él?

Mi respiración se entrecortó.

No tenía respuesta.

Nunca lo había pensado así.

Siempre había asumido que debía hacerlo. Que era mi papel. Mi función.

El doctor me dejó en silencio por un momento antes de inclinarse ligeramente hacia adelante y decir:

—Déjame contarte una historia.

Me acomodé en el sillón.

Porque sabía que lo que estaba por escuchar...

Cambiaría todo.

La historia del faro incansable

El doctor Nicomedes tomó su taza de café y la giró suavemente entre sus manos, como si el calor que desprendía le ayudara a encontrar las palabras precisas.

—Había una vez —comenzó con voz pausada— un faro que nunca se apagaba.

Sentí un leve escalofrío al escuchar esa primera frase. Sabía que, de alguna manera, esa historia ya me pertenecía.

—El faro se alzaba en lo alto de un acantilado, con su luz girando incesantemente, iluminando el mar. Desde hacía generaciones, su función había sido la misma: **guiar a los barcos en medio de la oscuridad, advertirles de los peligros de las rocas, asegurarse de que encontraran su camino.**

Hizo una breve pausa antes de continuar.

—Cada noche, sin descanso, el faro extendía su luz sobre el océano. **No importaba si había tormenta o calma, si los barcos necesitaban su guía o no.** Él simplemente seguía brillando.

Me imaginé aquella torre solitaria, con su luz girando incansable en la negrura de la noche.

—Pero con los años, algo extraño comenzó a suceder —prosiguió el doctor—. El faro comenzó a sentirse **agotado.**

Fruncí el ceño.

—"¿Puede un faro cansarse?", te preguntarás.

Lo pensé por un momento.

—Bueno... es solo un faro —murmuré.

El doctor sonrió levemente.

—Eso mismo pensaba él.

Me incliné ligeramente hacia adelante, atrapada en la historia.

—Pero, a medida que el tiempo pasaba, el faro comenzó a notar algo: **no todos los barcos necesitaban su luz.**

Mis dedos se entrelazaron sobre mi regazo.

—Algunos barcos ya conocían la ruta y navegaban con seguridad, sin siquiera notar su presencia.

—Otros, al ver su luz, en lugar de seguir su camino, **se volvían dependientes de ella,** esperando siempre su señal antes de moverse.

—Y otros, los más extraños de todos, **se molestaban con su luz,** que consideraban demasiado brillante o demasiado insistente.

El doctor hizo una pausa, dándome tiempo para procesar la imagen.

—Entonces, el faro comenzó a preguntarse algo que jamás había considerado:

"¿Realmente tengo que iluminarlo todo, todo el tiempo?"

Sentí un nudo en la garganta.

—Nunca se lo había cuestionado —continuó el doctor—, porque **desde el día en que encendió su luz, creyó que era su deber alumbrar sin descanso.**

La historia me atravesó.

—Pero una noche, una tormenta inesperada azotó la costa.

—El faro, débil por años de esfuerzo incansable, **se tambaleó sobre su base.**

—Por primera vez, su luz titiló.

Mi respiración se volvió más lenta.

—Entonces, el faro entró en pánico. "Si mi luz se apaga, los barcos se perderán", pensó. "Si dejo de brillar, ¿qué será de ellos?"

El doctor hizo una pausa antes de continuar con voz más suave.

—Pero en medio del temporal, cuando las olas golpeaban con furia el acantilado y el viento aullaba entre las rocas, el faro **vio algo que lo dejó sin palabras.**

—Los barcos... **seguían navegando.**

Parpadeé.

—Algunos, con su propio brillo.

—Otros, con la luz de las estrellas.

—Y algunos, simplemente confiando en la experiencia de sus capitanes.

Una sensación helada anidó en mi pecho.

—Fue entonces cuando el faro comprendió algo que cambió todo.

El doctor me miró fijamente antes de decir:

—"No todos los barcos necesitan mi luz. Y yo también merezco descansar."

El silencio se extendió en la habitación, como un eco de aquellas palabras.

Mis ojos comenzaron a arder.

El faro había pasado toda su existencia convencido de que **sin su luz, todo se vendría abajo.**

Pero nunca se había detenido a mirar **qué pasaba realmente cuando él no estaba.**

Algunos barcos **nunca lo necesitaron.**

Otros **aprendieron a orientarse por sí mismos.**

Y algunos, simplemente, **encontraron su propio camino.**

El doctor Nicomedes dejó su taza sobre la mesa y me miró con suavidad.

—Luzia... —su voz era un susurro firme—. **Tú has sido el faro toda tu vida.**

Mis labios temblaron levemente.

—Has creído que si no iluminas, si no ayudas, si no estás para todos, **el mundo se derrumbará.**

—Has desgastado tu propia luz por miedo a lo que sucedería si un día decides apagarla... aunque sea un instante.

Llevé mis manos a mi regazo, entrelazándolas con fuerza.

—Pero dime algo, Luzia... —sus ojos se clavaron en los míos—. **¿Realmente crees que el mundo no puede sostenerse sin ti?**

Mi respiración se cortó por un segundo.

—¿De verdad crees que si un día decides descansar, los demás no encontrarán su camino?

Tragué saliva.

—Los que realmente te necesitan —continuó— encontrarán su propia luz.

—Los que han dependido demasiado de ti... aprenderán.

—Y los que nunca te valoraron, nunca lo iban a hacer de todas formas.

Me llevé las manos al rostro, sintiendo cómo algo dentro de mí se resquebrajaba.

Era un pensamiento nuevo.

Radical.

Doloroso.

Liberador.

—A veces, Luzia... **ayudamos demasiado.**

Las palabras flotaron en el aire.

—A veces, alumbramos tanto que impedimos que otros descubran su propio brillo.

Respiré hondo.

Mis hombros se sentían menos pesados.

Mis ojos, más abiertos.

Entendí algo que nunca antes había permitido entrar en mi mente:

No tenía que ser la luz para todos.

No tenía que desgastarme iluminando a quien no quería ver.

No tenía que cargar con el mundo en mis hombros.

Porque el mundo **ya sabía girar por sí mismo.**

Y yo...

Merecía descansar.

Las indicaciones para la semana: Aprender a apagar la luz

El doctor Nicomedes dejó que el silencio hiciera su trabajo antes de hablar nuevamente.

—Luzia —dijo con suavidad—, ahora que entiendes la historia del faro, quiero que esta semana hagas un experimento.

Me enderecé en mi asiento, aún con la mente agitada por la historia.

—Quiero que empieces a notar **cuándo enciendes tu luz sin necesidad.**

Fruncí ligeramente el ceño.

—¿A qué se refiere?

—Observa los momentos en los que te adelantas a ayudar sin que nadie te lo pida. Cuando intervienes en una conversación para evitar un conflicto que ni siquiera es tuyo. Cuando absorbes emociones ajenas como si fueran responsabilidad tuya.

Mi estómago se apretó.

—Y cada vez que detectes ese impulso... **detente.**

Lo miré con duda.

—¿Solo... detenerme?

El doctor sonrió con paciencia.

—No hacer nada. No justificar. No explicar. Solo **observar** qué pasa cuando no cargas con lo que no te corresponde.

Respiré hondo.

—¿Y si alguien realmente me necesita?

—Si alguien te lo pide con claridad, y tú **tienes la energía y el deseo genuino de ayudar**, hazlo —respondió—. Pero si la ayuda surge del miedo a lo que pasará si no intervienes, si nace de la culpa o de la costumbre, ahí es cuando debes parar.

Una sensación helada me recorrió los brazos.

—¿Y qué hago cuando sienta que todo se desmorona si no intervengo?

El doctor inclinó ligeramente la cabeza, como si esa fuera la pregunta que había estado esperando.

—Te repites a ti misma una frase: *"No es mi responsabilidad cargar con esto."*

Bajé la mirada, sintiendo la fuerza de esas palabras.

—Al principio te costará —continuó—. Tal vez sientas ansiedad, culpa o la sensación de que estás fallando a los demás. Pero quiero que recuerdes algo: **no estás fallando a nadie. Estás aprendiendo a elegirte a ti misma.**

Tragué saliva y asentí lentamente.

—Y recuerda —añadió con una leve sonrisa—, **un faro que brilla sin descanso también termina por apagarse.**

Respiré hondo.

Sabía que esta semana sería un reto.

Pero también sabía que **era un paso necesario para liberarme.**

Regreso a casa: Caminando sin cargar el mundo

Salí del consultorio sintiéndome más ligera.

Sentí que no llevaba la sensación de urgencia de resolverlo todo.

El viento de la tarde soplaba con suavidad mientras caminaba por la calle. Me sentí extrañamente presente en mi propio cuerpo, en cada paso que daba.

Al cruzar la avenida, vi a una mujer discutiendo por teléfono, gesticulando con frustración.

Antes, habría sentido el impulso de imaginar qué podía decirle para ayudarla.

Pero esta vez, dejé que su historia le perteneciera solo a ella.

Más adelante, en la estación del Metro, un hombre mayor forcejeaba con una máquina de boletos.

Mi primer instinto fue acercarme a resolverle el problema.

Pero me detuve.

No hice nada.

Esperé.

Unos segundos después, otro pasajero se acercó y le explicó cómo funcionaba la máquina.

Sentí algo en mi pecho que no supe describir de inmediato.

No era culpa.

No era indiferencia.

Era una certeza nueva.

"El mundo sigue girando... aunque yo no lo sostenga."

Me apoyé contra una de las columnas de la estación y cerré los ojos un instante.

Respiré hondo.

Sentí el aire entrando en mis pulmones sin presión, sin peso.

Y sonreí.

Porque, al fin, me estaba permitiendo descansar.

Sesión 12: El cántaro agrietado

El eco de la historia del faro me había acompañado durante toda la semana.

Era extraño cómo, una vez que tomaba conciencia de algo, se volvía imposible no verlo en cada rincón de mi vida.

Había pasado años encendiendo mi luz sin preguntarme si era necesario.

Ahora, estaba intentando **observar** en lugar de reaccionar.

Y fue entonces cuando apareció otro tema, otro abismo en mi interior que nunca había querido mirar de frente: **los hombres.**

La fiesta y el reflejo de un viejo rechazo

La invitación de Analía

Todo comenzó el miércoles anterior, cuando Analía me escribió por WhatsApp con su entusiasmo característico.

"Luzia, el sábado hacemos una reunión en la quinta por nuestro aniversario. Va a ser algo relajado, buena comida, vino, música. Tienes que venir."

Era una de esas invitaciones que, de alguna forma, ya estaban implícitamente aceptadas.

"No sé, Analía. No soy muy fan de las reuniones grandes."

"No inventes excusas. Te va a hacer bien. Va a estar el grupo de la secundaria, vas a ver a gente que hace mil años que no ves."

Suspiré.

Era cierto que hacía tiempo que no compartía con ese círculo, y una parte de mí tenía curiosidad.

"Está bien, iré."

"¡Eso! Ah, y otra cosa..."

En ese momento debí haber sospechado.

"Dime."

"Mira que hay varios hombres solteros en la fiesta."

Rodé los ojos de inmediato.

"Analía..."

"¿Qué? Solo te aviso. Nunca se sabe. Tal vez encuentres a alguien interesante."

"No estoy buscando a nadie."

"¿Y qué? No es que te vas a casar con alguno. Solo es una fiesta."

Dejé su mensaje en visto por unos minutos antes de contestar.

"Nos vemos el sábado."

Intenté restarle importancia, pero algo en su comentario quedó resonando dentro de mí.

¿Por qué me incomodaba tanto la idea?

No era la primera vez que alguien insinuaba que debía conocer a alguien, pero esa noche me fui a dormir con una sensación extraña.

Como si, sin querer, Analía hubiera puesto el dedo sobre una herida que aún no había sanado.

El espejo y la contradicción

El sábado por la tarde, me miré en el espejo antes de salir.

Llevaba un vestido azul oscuro, sencillo pero elegante.

Me veía bien. Me veía distinta.

Pero había algo en mi reflejo que no lograba identificar.

Me acerqué un poco más, analizándome como si pudiera encontrar la respuesta en la forma en que mis ojos devolvían la mirada.

"Solo es una reunión con viejas amigas," me dije en voz alta.

Pero sabía que no era solo eso.

Había algo en esa fiesta que me incomodaba incluso antes de llegar.

Y no tenía nada que ver con la fiesta en sí.

El comentario de Analía flotó en mi mente de nuevo:

"Mira que hay varios hombres solteros."

Rodé los ojos como lo había hecho días antes.

Era un comentario inofensivo, una broma casual.

Pero dentro de mí despertó un rechazo inmediato.

Como si el solo hecho de que alguien quisiera presentarme a un hombre fuera una ofensa.

Como si la posibilidad de abrirme a conocer a alguien fuera una amenaza.

¿Desde cuándo me volví así?

La pregunta me golpeó con fuerza.

No era el comentario de Analía lo que me había molestado.

Era lo que me hacía sentir.

Luces cálidas y sombras internas

La quinta estaba decorada con guirnaldas de luces colgantes que daban a la noche un aire acogedor.

Las mesas estaban cubiertas con manteles blancos, y el aroma de la parrilla llenaba el aire con promesas de una cena exquisita.

Había risas, música en el volumen justo, conversaciones animadas.

Analía me recibió con un abrazo efusivo.

—¡Viniste! Sabía que no me fallarías.

Sonreí y me dejé arrastrar al interior del grupo.

Había caras conocidas y otras que no recordaba bien. Viejos amigos de la secundaria, excompañeros de trabajo de Analía, amigos de su esposo.

Y sí.

Había hombres solteros.

Intenté no prestarles demasiada atención.

Conversé, me reí, tomé un par de copas de vino.

Incluso bailé cuando la música lo permitió.

Pero a medida que las horas pasaban, algo en mi interior comenzó a tensarse.

No era incomodidad.

No era simplemente desinterés.

Era un rechazo profundo.

Observé a los hombres en la fiesta.

Cómo hablaban con confianza, cómo reían, cómo se movían con la soltura de quienes jamás habían dudado de su propio valor.

Y dentro de mí, una voz cínica murmuró:

"Son todos iguales."

Oportunistas.

Egocéntricos.

Poco comprometidos.

Incapaces de amar de verdad.

Y mientras más los observaba, más convencida estaba de mi teoría.

"No quiero nada de esto."

Pero entonces, algo en mi pecho se contrajo.

Si de verdad no me importaban los hombres...

Si de verdad no esperaba nada de ellos...

¿Por qué sentía ese nudo en el estómago?

¿Por qué, si me daba igual, había algo en mí que se sentía herido al verlos?

Algo dentro de mí aún esperaba algo de ellos.

Y esa idea me aterrorizó.

Porque significaba que, pese a todo, pese a los muros que había construido...

Todavía quedaba algo en mí que creía en el amor.

Y quizás, sin darme cuenta, lo había estado rechazando antes de darle la oportunidad de existir.

El llamado inesperado

El lunes por la tarde, mientras revisaba unos correos en mi computadora, mi teléfono sonó.

Un número desconocido.

Por un instante, pensé en no contestar.

Pero algo en mí, quizás la costumbre o la simple curiosidad, me hizo deslizar el dedo por la pantalla.

—¿Hola?

—Hola, Luzia. Soy Darío, de la fiesta del sábado.

Mi mente tardó unos segundos en procesarlo.

Darío.

Analía.

Un hilo invisible unió ambas cosas en mi cabeza.

Analía había dado mi número sin preguntarme.

Mi primera reacción fue enojo.

Un calor incómodo se instaló en mi pecho.

¿Por qué lo había hecho?

Sabía que no me gustaba ese tipo de cosas.

Respiré hondo y mantuve mi tono neutral.

—Ah, hola.

Darío tenía una voz agradable.

Serena.

Dijo que le había gustado conocerme en la fiesta, que había pedido mi número a Analía porque quería invitarme a tomar un café.

Las palabras eran simples, amables, sin ninguna carga extraña.

Pero en mi interior, algo se encogió.

No era lo que decía.

Era lo que yo sentía al escucharlo.

Me tensé de inmediato.

No quería esto.

No quería lidiar con la posibilidad de abrir una puerta que luego no supiera cerrar.

No quería analizar cada palabra, cada gesto, cada pausa.

No quería descifrar intenciones, ni sentir la presión de una conversación con alguien que, tal vez, esperaría algo más.

No quería esa expectativa flotando en el aire.

No quería...

No quería dar explicaciones.

Cerré los ojos por un momento y, con la voz firme, le dije:

—Mira, Darío, no estoy buscando conocer a nadie ni hacer amigos nuevos.

Del otro lado de la línea hubo un breve silencio.

No fue incómodo.

Solo un instante de pausa antes de que él respondiera con tranquilidad:

—Lo entiendo. Que tengas una buena tarde.

Y colgó.

Me quedé mirando el teléfono, aún sosteniéndolo en la mano, como si esperara algo más.

Pero no había nada más.

Solo un silencio que se fue extendiendo en la habitación.

Sentí cómo el enojo hacia Analía se desvanecía poco a poco.

No era enojo lo que realmente sentía.

Era otra cosa.

Era un peso en el pecho.

Un nudo invisible que no terminaba de deshacerse.

No era rabia.

No era molestia.

Era miedo.

No miedo a Darío.

Ni a la cita.

Ni a lo que pudiera pasar.

Era miedo a *abrirme*.

Miedo a que alguien más pudiera entrar en mi vida y desordenar lo que tanto me había costado controlar.

Miedo a que, si me permitía intentarlo, todo volviera a ser como antes.

Miedo a perderme en otra relación donde nuevamente terminara esperando amor como quien espera que la lluvia caiga en el desierto.

Miedo a **volver a sentirme insuficiente**.

Y supe, con absoluta certeza, que este sería el tema de mi sesión del miércoles.

El regreso al consultorio

El miércoles llegó con un cielo despejado y una brisa ligera que me acariciaba el rostro mientras caminaba.

El sol iluminaba la ciudad con una calidez serena, como si el día quisiera recordarme que, a pesar de todo, la vida seguía su curso.

Cuando pasé por la tienda de dulces contigua al consultorio, mis pasos se ralentizaron casi por instinto.

Miré hacia adentro, esperando ver la figura encorvada de la anciana tras el mostrador, con su sonrisa amable y sus manos siempre ocupadas en alguna pequeña tarea.

Pero no estaba.

El vacío de su ausencia me golpeó de nuevo, como lo había hecho la semana anterior cuando su nieta me dio la noticia de su fallecimiento.

Sentí una punzada en el pecho.

"La vida sigue moviéndose, con o sin nosotros."

Miré el interior de la tienda un momento más. La joven nieta estaba detrás del mostrador, atendiendo con la misma paciencia de su abuela, pero sin la misma ternura en la mirada.

Respiré hondo y seguí caminando.

Subí los escalones del consultorio y empujé la puerta con familiaridad.

La sala de espera estaba exactamente igual que siempre.

Los mismos sillones, la misma alfombra gastada, los mismos cuadros en las paredes con paisajes serenos.

Y ahí, sentado con un libro entre las manos, estaba el doctor Nicomedes.

Alzó la vista cuando me vio entrar.

Una leve sonrisa cruzó su rostro.

—Hola, Luzia.

No fue solo un saludo. Había algo en su tono. Algo parecido al reconocimiento.

Como si supiera que yo estaba ahí por un motivo más profundo que una simple conversación.

Como si pudiera ver, incluso antes de que hablara, todo lo que llevaba dentro.

Tomé aire y sonreí levemente.

—Hola, doctor.

Y, sin necesidad de más palabras, supe que esa sesión sería distinta.

Su tono era cálido, como siempre.

Me invitó a pasar y tomé asiento en el sillón de cuero que ya sentía como propio.

Me recosté levemente y dejé escapar un suspiro antes de hablar.

—Doctor, esta semana tuve muchas revelaciones... y algunos disgustos.

Él esbozó una media sonrisa.

—Eso suena interesante. Cuéntame.

Y entonces comencé a hablar.

El doctor Nicomedes me observaba con su calma habitual mientras yo trataba de encontrar las palabras adecuadas.

—No fue solo la fiesta... —dije, exhalando con pesadez—. Fue todo lo que me hizo sentir.

Le conté sobre la incomodidad que me generaban los hombres, sobre cómo mi cuerpo reaccionaba casi con rechazo ante su presencia, como si un mecanismo de defensa se activara sin que yo lo pidiera.

—Sentía que estaban ahí para cazar, para ver a quién podían impresionar, a quién podían conquistar. No había autenticidad, solo... juego.

El doctor no me interrumpió.

Seguí hablando.

Le conté sobre mi enojo con Analía, sobre cómo había sentido que traicionó mi confianza al darme mi número a Darío sin preguntarme.

—No soporto que hagan eso —dije, con más fuerza de la que esperaba—. Me sentí expuesta, como si mi privacidad no importara, como si no tuviera derecho a decidir quién puede entrar en mi vida y quién no.

Hice una pausa y miré la ventana. Afuera, el sol seguía brillando, indiferente a mi malestar.

—Pero, al mismo tiempo... no sé si realmente me molestó la llamada de Darío o lo que me hizo sentir.

El doctor ladeó la cabeza, como si esperara que continuara.

—Porque en realidad... él fue amable. No insistió, no presionó. Solo me invitó a un café.

El peso en mi pecho creció.

—Y aún así, sentí miedo.

Hubo un silencio breve.

El doctor se apoyó en la mesa, entrelazando los dedos.

—¿Miedo a qué, Luzia?

Bajé la mirada, sintiéndome repentinamente vulnerable.

—No lo sé. A equivocarme, tal vez. A abrirme y que todo termine como siempre.

Mis palabras flotaron en el aire, pesadas.

Finalmente, solté una confesión que llevaba años en mi pecho.

—Doctor... creo que nunca he podido encontrar un hombre de verdad.

Nicomedes no reaccionó de inmediato.

Solo me observó.

Finalmente, preguntó:

—¿Y qué sería para ti un hombre de verdad?

Su pregunta me tomó por sorpresa. Abrí la boca, pero no supe qué responder de inmediato. Era una pregunta simple. Pero no tenía una respuesta clara. Después de un momento, me encogí de hombros.

—Supongo que... alguien que sea capaz de amar de verdad.

El doctor apoyó la barbilla sobre sus manos entrelazadas.

—¿Y qué significa amar de verdad para ti?

Fruncí el ceño. No estaba segura.

El amor... ¿qué era?

Intenté recordar los libros, las películas, las canciones que hablaban sobre el amor.

Intenté recordar lo que yo misma había esperado alguna vez.

Pero no encontré una respuesta concreta.

Lo que sí tenía claro era otra cosa.

—Lo que sí sé es lo que *no* es.

—Dime. Dijo el doctor.

Respiré hondo.

—Lo que tuve con Osvaldo sé qué No es.

Y así, una por una, las palabras comenzaron a salir.

Hablé de mi última pareja.

De la relación caótica que habíamos tenido.

De todas las formas en que me hizo sentir invisible.

De todas las maneras en que mi amor se convirtió en un esfuerzo constante por sostener algo que nunca pareció estable.

Mi voz temblaba un poco.

Pero continué.

Porque, después de mucho tiempo, estaba lista para enfrentar la verdad.

Osvaldo y los años de espera

Las palabras salían de mi boca como un torrente, como si hubieran estado atrapadas demasiado tiempo dentro de mí.

Once años esperando algo que nunca llegó.

—Siempre tenía que pedirle que me demostrara que me quería —dije, y sentí cómo mi propia voz temblaba un poco.

Recordé los innumerables mensajes que le había enviado a lo largo de los años, pidiéndole que me hablara, que me dijera algo lindo, que me hiciera sentir que yo le importaba.

Las noches en las que me iba a dormir con el teléfono en la mano, esperando un simple “te extraño” que casi nunca llegaba.

Las veces en las que fingía estar bien con su silencio, pero por dentro me consumía la angustia de su indiferencia.

—Parecía tener una vida aparte, como si yo no existiera.

Las salidas con sus amigos que nunca me incluían.

Los planes que hacía sin consultarme.

Las conversaciones en las que hablaba de su día sin preguntarme nada sobre el mío.

Las veces en las que lo veía reír con otros, con una naturalidad que jamás tenía conmigo.

—Si yo no le pedía atención, él simplemente me ignoraba.

Recordé los días enteros sin mensajes, sin llamadas, sin señales de vida.

Las veces en las que le escribía solo para ver si estaba bien, aunque en el fondo sabía que no era preocupación lo que sentía, sino miedo.

Miedo a que simplemente se olvidara de mí.

—Nunca fue cariñoso de forma espontánea, siempre tenía que pedirselo.

Las veces en las que le tomaba la mano y él la dejaba ahí, sin apretar, sin corresponder del todo.

Las noches en las que yo me acercaba buscando un abrazo, un gesto de ternura, y él lo daba de manera mecánica, como quien cumple con una obligación.

—Yo vivía con miedo de que me dejara, porque él nunca me daba señales de que realmente me elegía.

El miedo que sentía cada vez que discutíamos, porque en mi mente no existía la posibilidad de un conflicto sin el riesgo de que él se fuera para siempre.

La angustia de pensar que, en cualquier momento, podía cansarse de mí y simplemente desaparecer.

—Me hacía sentir como si nunca fuera su prioridad.

Las veces en las que me decía que tenía cosas más importantes que hacer.

Las veces en las que me canceló planes a último momento porque algo más había surgido.

Las veces en las que yo dejaba todo por él, pero él nunca hacía lo mismo por mí.

—No entendía por qué yo necesitaba que me hablara a cada rato.

Sus respuestas cortas.

Su tono de fastidio cuando le pedía que me escribiera más seguido.

El constante sentimiento de estar pidiendo demasiado cuando lo único que quería era sentirme presente en su vida.

—Cuando le preguntaba si me amaba, lo decía como obligado.

Las miradas evasivas.

El “sí, claro” dicho con apatía.

Las veces en las que sentí que si yo no le hacía la pregunta, él nunca habría dicho esas palabras por iniciativa propia.

—Siempre me hacía sentir loca por pedirle más atención.

Las discusiones en las que terminaba creyendo que el problema era mío.

Las veces en las que me decía que yo exageraba, que era demasiado intensa, que él no tenía por qué estar constantemente demostrando nada.

—No sé si alguna vez me quiso realmente.

El silencio en la habitación era denso.

El doctor Nicomedes me escuchó sin interrumpir.

Cuando terminé, me sentí agotada, como si hubiera vaciado el peso de once años en unos pocos minutos.

Me pasé las manos por el rostro, respirando hondo.

Hablar de Osvaldo era como abrir una herida que nunca terminó de cerrar.

El doctor se quedó en silencio por un instante, dándome espacio. Finalmente, habló.

—Luzia —dijo con suavidad—, ¿Osvaldo siempre fue así?

Los dos Osvaldos

El doctor Nicomedes me observó con calma, dándome espacio para responder.

Sabía que su pregunta no era simple, aunque lo pareciera.

Sabía que, al responderla, tendría que enfrentarme a algo que no estaba segura de querer ver.

Respiré hondo.

—Al principio era maravilloso —dije en voz baja, casi como si estuviera admitiendo algo prohibido—. Atento, cariñoso, siempre estaba pendiente de mí.

Mis palabras flotaron en el aire, y de repente comenzaron a surgir los recuerdos.

Los pequeños detalles que hacía que, sin darme cuenta, aún guardara dentro de mí un eco de nostalgia.

—Me escribía mensajes de buenos días cada mañana. No eran solo un "buen día", sino algo especial. A veces me mandaba una canción, otras veces una frase que había leído en algún lado y que pensaba que me gustaría.

Recordé cómo revisaba el teléfono cada mañana con una sonrisa, esperando con ansias ese primer mensaje.

—Siempre encontraba formas de sorprenderme. Recuerdo que una vez, después de una semana en la que estuve muy estresada con el trabajo, apareció en mi casa con una bolsa llena de cosas que sabía que me gustaban. Compró mi chocolate favorito, mi té de manzanilla, incluso un libro de un autor que yo mencioné una sola vez en una conversación.

El doctor asintió, pero no dijo nada.

Yo seguí hablando.

—Los primeros años sentía que realmente me veía. No solo me escuchaba, sino que prestaba atención. Si le contaba que tenía un día difícil, él lo recordaba y me llamaba en la noche para preguntarme cómo me había ido. Si mencionaba de pasada que me dolía la cabeza, aparecía con una botella de agua y una pastilla.

Los recuerdos seguían brotando como un río que había estado contenido demasiado tiempo.

—Me hacía sentir importante. Cuando estábamos con sus amigos, siempre me tomaba de la mano o me miraba de una forma que me hacía sentir especial. Como si, sin importar con quién estuviéramos, yo siguiera siendo su persona favorita en la habitación.

Mi voz se suavizó sin darme cuenta.

—Hacía cosas pequeñas, pero significativas. Como esperarme para ver juntos la serie que nos gustaba, aunque él tuviera tiempo de verla antes. Como enviarme una foto de algo que le recordó a mí cuando iba caminando por la calle. Como poner su abrigo sobre mis hombros cuando tenía frío, aunque él no dijera nada al respecto.

El doctor Nicomedes apoyó los codos en el escritorio y entrelazó los dedos.

—Entonces dime... ¿quién era Osvaldo realmente? ¿El de los primeros años o el que describiste antes?

Rodé los ojos, sintiendo una mezcla de emociones enredarse dentro de mí.

—No lo sé, doctor.

Mi respuesta salió con frustración.

Porque era verdad.

No lo sabía.

Había sido ambos.

El hombre atento que parecía adivinar mis pensamientos y el hombre indiferente que hacía que me sintiera invisible.

El que me hacía sentir como la persona más especial del mundo y el que me hacía dudar si alguna vez realmente me quiso.

—Tal vez, en el fondo, siempre fue el mismo —susurré.

El doctor me miró con atención.

Y supe que estábamos a punto de llegar a una verdad incómoda.

—Obviamente, era el segundo, dije luego.

—¿Y si no?

Mi ceja se arqueó con incredulidad.

—Doctor, ¿qué quiere decir?

El doctor Nicomedes se inclinó ligeramente hacia adelante, apoyando los codos sobre el escritorio, como si su respuesta requiriera un peso especial en el aire.

—Quiero que consideres la posibilidad de que Osvaldo no cambió. Que siempre fue el mismo.

Parpadeé.

—Pero al principio no era así...

—Tal vez no viste las señales —respondió con calma—. Tal vez, Luzia, estabas viendo a Osvaldo a través del espejo roto que atesoraste desde tu niñez.

Sentí un vacío en el pecho. Sus palabras flotaban en la habitación como una verdad que no quería escuchar.

—Luzia —continuó con voz pausada—, después de todo lo que has descubierto sobre ti misma, sobre tu historia, sobre los patrones que heredaste de tu madre... ¿no crees que en esta relación pudo haber sucedido lo mismo?

Mi corazón comenzó a latir con más fuerza.

—¿A qué se refiere?

El doctor se acomodó en su asiento y su voz adquirió un tono más reflexivo.

—Piensa en esto: cuando dos personas entran en una relación, no solo aportan su amor, sino también sus vacíos.

Fruncí el ceño, tratando de asimilar sus palabras.

—Es como una sociedad mercantil —explicó—. Dos socios se unen y aportan capital. Pero en el amor no solo se aporta cariño, sino también cargas emocionales, heridas, expectativas, miedos.

El aire se sintió más denso en la habitación.

—Si uno de los dos carga con demasiadas deudas emocionales, la otra parte tiene que compensarlo.

Mis manos se crisparon sobre mi regazo.

—¿No será que estabas pidiéndole a Osvaldo que cubriera vacíos que no le correspondían?

Sentí un nudo en la garganta.

—Doctor... yo solo quería amor.

El doctor asintió con ternura.

—Lo sé —dijo—. Pero quiero que te hagas una pregunta: ¿el amor que buscabas era real o era una necesidad desesperada de llenar un hueco?

Abrí la boca para responder, pero no supe qué decir.

Porque en lo profundo de mi ser, la respuesta me asustaba.

El doctor continuó, con su voz firme pero serena.

—El amor no es algo que se exige, Luzia.

Mis ojos comenzaron a arder.

—El amor es algo que se construye. No es algo que un hombre te da o te niega.

Me llevé una mano a la boca, sintiendo cómo algo dentro de mí se removía con violencia.

—El amor real no busca controlar, no demanda. Se alegra con el otro, lo acompaña, lo descubre.

Una lágrima resbaló por mi mejilla.

El doctor la vio, pero no dijo nada.

Solo esperó.

Y entonces, con la voz más suave que nunca, dijo:

—Tal vez el problema nunca fue que Osvaldo no te amara lo suficiente.

Respiré hondo, sintiendo el aire quemar en mi pecho.

—Tal vez el problema fue que tú necesitabas demasiado amor para sentirte segura.

El mundo pareció tambalearse bajo mis pies.

Pero el doctor no había terminado.

Se recargó en el respaldo de su silla, entrelazando las manos.

—Quiero que pienses en algo más, Luzia. En estos once años, ¿qué crees que ocurrió con Osvaldo?

Fruncí el ceño.

—¿A qué se refiere?

—Dime, ¿alguna vez consideraste que Osvaldo pudo haberse ido consumiendo con los años ante tanta demanda emocional?

Me quedé en silencio.

El doctor continuó:

—No estoy diciendo que él haya sido perfecto. Ni que tú seas la única responsable de lo que ocurrió en la relación. Pero si analizamos esto con honestidad, Luzia, ¿qué vacíos aportaste tú a la relación?

El aire en la habitación se sintió más pesado.

—Osvaldo solía decirme algunas cosas... —murmuré, casi en voz baja.

El doctor asintió, invitándome a continuar.

Tomé aire y comencé a enumerarlas, con el peso de la verdad cayendo sobre mis palabras.

—Decía que yo era demasiado celosa.

El doctor no reaccionó, solo esperó.

—Que lo controlaba demasiado.

Sentí un nudo formarse en mi garganta.

—Que yo quería tenerlo como encarcelado.

El silencio se extendió por la habitación.

El doctor entrecerró los ojos ligeramente.

—Y dime, Luzia... ¿crees que eso era cierto?

Negué con la cabeza de inmediato.

—En aquel momento, pensaba que no. Creía que él exageraba. Que simplemente no me amaba lo suficiente y que por eso le molestaba que yo le pidiera atención.

El doctor asintió.

—¿Y ahora?

Me quedé en silencio por un instante.

Miré mis manos.

Sentí el peso de todas las veces que revisé su teléfono sin que él lo supiera.

El peso de todas las veces que le exigí pruebas de amor, sin darme cuenta de que lo estaba poniendo a prueba constantemente.

El peso de todas las discusiones que comenzaron por mi miedo, por mi paranoia, por mi necesidad de controlarlo para no perderlo.

Tragué saliva.

—Creo que... creo que Osvaldo tenía razón.

El doctor Nicomedes asintió con lentitud.

—¿Y sabes de dónde vienen esos celos, Luzia?

Mis labios se separaron apenas, pero no emití sonido.

—El miedo al abandono —dijo el doctor con suavidad—. El mismo miedo que viste en tu madre. El mismo que ella reflejaba en su relación con tu padre.

Las palabras se clavaron en mí con la precisión de un bisturí.

—Te convertiste en lo que temías.

El aire me faltó por un momento.

—Así como tu madre absorbía la energía de todos a su alrededor con su necesidad insaciable de control, así como necesitaba asegurarse de que nadie la dejara, tú hiciste lo mismo con Osvaldo.

La sensación era como si algo dentro de mí se estuviera derrumbando.

—No porque seas mala, Luzia —añadió el doctor—. Sino porque era la única forma de amar que conocías.

Las palabras cayeron sobre mí como un muro desplomándose.

Toda mi vida había odiado la manera en que mi madre atrapaba a las personas en su torbellino.

Pero sin darme cuenta, yo había hecho lo mismo con Osvaldo.

El doctor Nicomedes me observó con ternura.

—Pero aquí estás. Y ahora tienes la oportunidad de desaprender.

Me cubrí la cara con las manos.

Sentí que todo lo que creía saber sobre mi relación con Osvaldo se estaba resquebrajando frente a mí.

Y supe que lo que estaba por escuchar... cambiaría todo.

El doctor Nicomedes apoyó los codos sobre la mesa y me miró con una calma profunda, de esa que se siente más que se escucha.

—Luzia, lo que acabamos de reflexionar es maravilloso. Quiero que lo veas así.

Levanté la mirada, aún con el peso de la conversación anclado en mi pecho.

—¿Maravilloso? —pregunté con incredulidad.

Él sonrió apenas.

—Sí. Porque significa que ahora puedes ver lo que antes no podías. Y cuando puedes ver, puedes elegir.

Sus palabras hicieron eco en mi mente.

—Piensa en esto, Luzia —continuó—. Si dos personas se juntan y aportan amor y vacíos... y si cada uno, en su papel de pareja, funciona como un espejo que le muestra al otro sus propias carencias...

Hizo una pausa, permitiéndome absorber la idea.

—Si en lugar de ver esos vacíos como una condena, los viéramos como una oportunidad para sanar, crecer y evolucionar juntos...

Se inclinó un poco más hacia adelante, su mirada brillando con una especie de entusiasmo sereno.

—¿No sería maravilloso experimentar un amor así?

Algo dentro de mí se removió.

—Un amor en el que dos personas no se juzgan, no se maltratan, sino que se miran con compasión —prosiguió—. Donde ambos reconocen en sí mismos y en el otro los amores y los vacíos, y los toman como un proceso de crecimiento.

El nudo en mi garganta volvió a hacerse presente.

—En vez de estar en una lucha de demandas mutuas y desentendimientos —continuó el doctor con suavidad—, ¿no sería más hermoso vivir un amor en el que ambos crezcan juntos, como individuos y como pareja?

Me quedé en silencio.

Por fin, consideré la posibilidad de un amor que no estuviera basado en la ansiedad, en la necesidad de controlar, en el miedo a perder al otro.

Entonces, imaginé un amor que no fuera un campo de batalla.

—¿Qué piensas? —preguntó el doctor.

Abrí la boca.

Pero no supe qué responder.

Porque en lo profundo de mí, algo comenzaba a cambiar.

La historia del cántaro agrietado

El doctor Nicomedes dejó que el silencio se asentara por un momento. Luego, con la calma habitual en su voz, dijo:

—Déjame contarte una historia.

Me limpié las lágrimas con el dorso de la mano y me acomodé en el sillón.

Porque sabía que lo que estaba por escuchar...

Cambiaría todo.

—Había una vez —comenzó— una mujer que vivía en una aldea rodeada de montañas áridas, donde el agua era un tesoro. Desde niña, le habían enseñado que sin agua no se podía vivir, así que cada día salía con su cántaro de barro en busca de ella.

Me imaginé la escena: el sol abrasador sobre su espalda, sus pies descalzos pisando la tierra seca, el sonido de su respiración mientras caminaba hacia el único pozo del pueblo.

—Pero había un problema —continuó el doctor—. El cántaro con el que recogía el agua tenía una grieta.

Fruncí el ceño.

—Cada vez que llenaba su cántaro y emprendía el regreso a casa, el agua comenzaba a filtrarse. Y cuando finalmente llegaba, el cántaro estaba vacío.

Algo dentro de mí se removió.

—Así que volvió al pozo —dijo el doctor—. Y volvió a llenarlo.

—Y otra vez el agua se filtró antes de que pudiera beberla —murmuré, sin darme cuenta de que estaba adelantándome a la historia.

El doctor sonrió levemente y asintió.

—Pasaron los años, y la mujer pasó la mayor parte de su vida caminando de un lado a otro, recogiendo agua que nunca lograba retener.

Mi estómago se apretó.

—Entonces, un día, un viajero llegó a la aldea. Desde la sombra de un árbol, observó a la mujer mientras llenaba su cántaro con manos temblorosas y lo cargaba con esfuerzo sobre sus hombros.

El doctor hizo una pausa.

—El viajero la siguió con la mirada mientras avanzaba por el sendero de regreso a su hogar. Vio cómo el agua se deslizaba entre las grietas del cántaro y formaba un rastro húmedo en el camino.

El viajero frunció el ceño.

—Cuando la mujer pasó junto a él, le preguntó: "¿Por qué sigues trayendo agua de ese pozo si nunca puedes conservarla?"

Sentí un nudo en la garganta.

—La mujer lo miró con extrañeza —prosiguió el doctor—. "Porque necesito agua para vivir", respondió.

Hubo un breve silencio antes de que el viajero sonriera con compasión y le dijera:

—"No necesitas más agua. Necesitas reparar el cántaro."

El silencio que siguió fue como un eco dentro de mi pecho.

Cerré los ojos.

Lo entendí.

Lo entendí en cada fibra de mi ser.

Toda mi vida había estado buscando más amor, más confirmaciones, más seguridad.

Pero el problema nunca fue la cantidad de amor que recibía.

El problema era que, por más amor que me dieran, nunca parecía ser suficiente.

Porque mi cántaro tenía grietas.

Porque yo no sabía retener el amor.

Abrí los ojos con lentitud y vi que el doctor Nicomedes me observaba con paciencia.

—Luzia —dijo con suavidad—. Tal vez el problema nunca fue que Osvaldo no te amara lo suficiente.

Me llevé una mano al pecho, sintiendo un nudo en la garganta.

—Tal vez el problema fue que tú necesitabas demasiado amor para sentirte segura.

Respiré hondo, sintiendo cómo esas palabras me atravesaban como un rayo.

—Tu miedo al abandono, tu necesidad de confirmaciones constantes, tu sensación de que nunca era suficiente... no venían de Osvaldo.

El doctor hizo una breve pausa.

—Venían de mucho antes.

Mi mente viajó al pasado sin que yo lo pidiera.

A mi infancia.

A mi madre.

A la forma en que siempre tenía que adivinar su estado de ánimo.

A la incertidumbre de no saber si esa noche sería amorosa o indiferente.

A la angustia de tener que rogar por amor.

A la forma en que aprendí que el amor no se da, sino que se mendiga.

Sentí el aire pesado en mis pulmones.

—Quizás sólo podías ver en Osvaldo el reflejo de algo que ya existía dentro de ti — Porque de esa manera encajaba con el modelo de amor que conocías.

Me llevé ambas manos al rostro.

Era verdad.

No podía ver a Osvaldo más allá de mis propios espejos rotos y desde esa óptica él me hacía sentir exactamente como me sentía en casa.

Insegura.

No priorizada.

Siempre esperando una señal de amor.

—¿Sabes cuál es el problema con los cántaros rotos, Luzia? —dijo el doctor con voz suave.

Lo miré sin decir nada.

—Que por más que llenes y llenes... el agua siempre se escapará.

Respiré hondo.

Mis manos temblaban levemente.

—Entonces... ¿qué debo hacer?

El doctor Nicomedes me miró con serenidad.

—No buscar más agua.

—Sino aprender a reparar tu cántaro.

Las palabras flotaron en el aire, pesadas y llenas de significado.

No se trataba de que alguien que me amara más.

No necesitaba pruebas constantes de amor.

Necesitaba aprender a sostener el amor dentro de mí.

Entendí que el amor que realmente me hacía falta era el mío.

La reflexión del doctor Nicomedes

El doctor se recargó en su asiento y me miró con ternura.

—Luzia, ¿te das cuenta de lo valioso de este momento? —preguntó.

Asentí con un leve movimiento de cabeza, incapaz de responder.

—Pasaste toda tu vida intentando llenar un cántaro agrietado, creyendo que si encontrabas suficiente amor, suficiente validación, suficiente atención... entonces, finalmente, te sentirías segura.

Bajé la mirada.

—Pero el amor, Luzia, no es algo que se mide en cantidad. **No se trata de cuánto amor recibes, sino de cuánto puedes sostener dentro de ti.**

Levanté la vista, atrapada en el significado de sus palabras.

—Si tienes miedo al abandono, cualquier gesto de distancia te parecerá un rechazo. Si sientes que no eres suficiente, cualquier imperfección en la otra persona te hará dudar de su amor. Si crees que el amor es frágil, vivirás con la ansiedad constante de perderlo.

Tragué saliva, sintiendo que cada palabra resonaba en lo más profundo de mí.

—Pero si sanas tu cántaro —continuó con calma—, si cierras esas grietas, entonces el amor ya no será algo que mendigas. Será algo que disfrutas.

El doctor hizo una pausa antes de concluir:

—Cuando aprendas a sostener el amor dentro de ti, dejarás de tenerle miedo al abandono. Porque sabrás que, pase lo que pase, el amor que realmente necesitas siempre ha estado contigo.

El silencio se instaló en la habitación.

Y supe que, esta vez, algo dentro de mí realmente había cambiado.

Las indicaciones para la semana: Aprender a retener el amor

El doctor Nicomedes esperó a que procesara todo antes de hablar de nuevo.

—Luzia —dijo con voz tranquila—. Esta semana quiero que hagas un ejercicio.

Asentí, aún en un estado de profunda reflexión.

—Quiero que observes cada vez que sientas **la necesidad de pedir confirmaciones de amor.**

Me quedé en silencio, dejándole espacio para continuar.

—Cada vez que sientas que necesitas que alguien te demuestre que te quiere, que te valide, que te elija... **detente.**

Fruncí el ceño.

—¿Y qué hago en su lugar?

El doctor sonrió con suavidad.

—Pregúntate: *¿Podría darme yo misma esa seguridad en lugar de buscarla afuera?*

Mi respiración se volvió más profunda.

—Si sientes que necesitas que alguien te diga que eres especial, dítelo tú misma.

—Si necesitas que alguien te abrace, cruza los brazos sobre tu pecho y date ese consuelo.

—Si sientes que necesitas que alguien te elija... **elige primero estar bien contigo misma.**

Me quedé mirando un punto fijo en la mesa.

Todo esto era nuevo.

Era aterrador.

Pero también...

Se sentía como el inicio de algo hermoso.

— Si logras eso Luzia verás que en algún momento el amor te estará esperando detrás de la puerta cuando menos te lo esperes.

Regreso a casa: Dejando que el agua se quede dentro

Caminé de regreso a casa con una sensación extraña en el pecho.

No era tristeza.

No era angustia.

Era algo más ligero.

Miré a la gente a mi alrededor, a las parejas que caminaban tomadas de la mano, a los amigos riendo en las mesas de un café.

No sentí envidia, solo paz con lo que tenía.

No sentí el impulso de compararme, de preguntarme por qué yo no tenía lo mismo.

Porque ahora sabía la verdad.

No era que el amor no estuviera ahí para mí.

Era que yo nunca había sabido sostenerlo dentro de mí.

Respiré hondo.

Y supe que esta semana sería distinta.

Porque ahora...

Mi cántaro había empezado a repararse.

Sesión 13: La niña y la casa de cristal

La resaca emocional

Aquella tarde, luego de la última terapia, me sentía como si una tormenta hubiera arrasado con todo dentro de mí. La historia del cántaro agrietado no dejaba de resonar en mi mente, como un eco que me seguía a donde fuera. Era como si las palabras del doctor Nicomedes hubieran abierto una compuerta que hasta ese momento se mantenía cerrada, dejando salir un torrente de emociones reprimidas.

Por un lado, sentía una revelación que me excedía, una claridad que iluminaba rincones oscuros de mi historia. Por otro, el agotamiento me aplastaba como un peso imposible de sostener.

Era una sensación extraña. Había visto mi vacío reflejado en algo tangible. Comprendía que mi incapacidad para sentirme amada no tenía que ver con lo que los demás me daban, sino con lo que yo era capaz de recibir y contener. Era una verdad cruda, desnuda, sin adornos.

Y, sin embargo, no podía celebrarlo.

Porque en ese momento, en lugar de alivio, sentía que mi mente estaba saturada. Como si después de años de cargar con preguntas sin respuesta, de pronto hubiera recibido todas las respuestas de golpe y no supiera qué hacer con ellas.

El tema del amor no había sido liviano ni fácil de afrontar. Hablar de Osvaldo, de mi infancia, de la forma en que siempre había sentido que debía ganarme el cariño de los demás, había sido como recorrer a ciegas un laberinto emocional que me había dejado sin fuerzas.

Cuando llegué a casa, apenas eran las 7:30 p.m., pero mi cuerpo no podía más. Dejé mi bolso sobre el sofá, sin importarme el desorden. Me quité los zapatos con un movimiento torpe y me dejé caer sobre la cama.

No encendí la luz.

No miré el teléfono.

No pensé en nada más.

Me quedé dormida con la ropa puesta, en una oscuridad que no solo era física, sino interna.

El despertar en pánico

El siguiente recuerdo es un sonido lejano.

Un zumbido, un repique insistente que parecía venir de un lugar remoto.

Quise abrir los ojos, pero no pude.

Mi cuerpo estaba atrapado en una extraña parálisis. Me sentía suspendida en un espacio indefinido, como si mi conciencia flotara en algún punto entre el sueño y la vigilia.

El sonido seguía ahí.

Una y otra vez.

Vibraciones.

Timbres.

Un llamado que intentaba traerme de vuelta a la realidad.

Pero todo se sentía pesado. Como si estuviera atrapada en arenas movedizas. Como si mi cuerpo y mi mente estuvieran disociados, funcionando en dimensiones distintas.

Fue entonces cuando una parte de mí despertó de golpe.

Abrí los ojos y sentí un latido de alarma recorrerme el cuerpo.

Lo primero que vi fue mi teléfono vibrando sobre la mesita de noche, la pantalla encendida con una llamada entrante.

Lo tomé con manos torpes.

Y entonces lo vi.

2:00 p.m.

El pánico me atravesó como un rayo.

Salté de la cama con el corazón desbocado.

No podía ser.

No podía haber dormido tanto.

No podía haber faltado al trabajo.

Era impensable. Yo, la empleada impecable, la que nunca llegaba tarde, la que nunca se permitía un error, había faltado sin avisar.

El teléfono seguía sonando.

Roxana.

Mi supervisora.

Sentí un frío recorrerme la espalda.

Mi mente comenzó a trabajar a toda velocidad, pero no con soluciones, sino con excusas. ¿Qué le diría? ¿Cómo explicaría esto? ¿Cómo había llegado al punto de descuidar lo único en lo que siempre había sido perfecta?

El terror se apoderó de mí.

No solo era miedo a la reprimenda.

Era miedo a fallar.

Era miedo a que este único error definiera toda mi valía como persona.

Tomé aire y, con los dedos temblorosos, deslicé la pantalla para responder.

—¿Luzia? —La voz de Roxana sonó con un tono de preocupación—. Intentamos comunicarnos contigo toda la mañana.

Me aclaré la garganta, tratando de que mi voz no revelara mi estado.

—Sí, Roxana... Lo siento mucho. Pasé una noche terrible, estuve descompuesta, tomé varios medicamentos y me quedé dormida. De verdad lamento no haber avisado.

Mentira.

No estaba enferma.

No tomé medicamentos.

Simplemente mi cuerpo había colapsado de agotamiento emocional.

Hubo un breve silencio antes de que Roxana respondiera:

—No te preocupes, Luzia. Sabes que todos tenemos días así. Solo descansa y recupérate.

Su tono era comprensivo. No estaba enojada. No estaba decepcionada.

Pero eso no importaba.

Porque yo ya me había condenado.

El peso de la culpa

Al día siguiente, cuando entré a la oficina, todo me pareció más ruidoso de lo normal.

Los teclados sonaban más fuerte.

Las voces de mis compañeros parecían rebotar en las paredes.

Sentía que todos me miraban.

Que sabían que había fallado.

Que ahora me veían como alguien menos responsable.

Menos valiosa.

Traté de disimular mi nerviosismo. Sonreí como siempre, respondí correos, me puse al día con las tareas pendientes. Pero cada vez que alguien me hablaba, me preguntaba si en su mente me estaba juzgando por mi ausencia.

No importaba que nadie me hubiera dicho nada.

Yo ya lo había decidido por ellos.

Me aferré a mi escritorio con una determinación enfermiza. Trabajé más rápido. Más duro. Como si con cada tarea completada pudiera borrar la culpa.

Pero no funcionó.

El fin de semana llegó, pero mi mente no me dio tregua.

Cada vez que intentaba relajarme, mi cerebro me recordaba que no merecía hacerlo.

Cada vez que cerraba los ojos, veía la pantalla de mi teléfono con el reloj marcando **2:00 p.m.**

Entre la historia del cántaro agrietado y la culpa por faltar al trabajo, sentía que mi cabeza era una olla de presión a punto de estallar.

Y entonces lo supe.

Este sentimiento de responsabilidad excesiva no era nuevo.

Siempre había estado ahí.

Siempre había sido una persona cumplidora, obsesionada con hacer todo de la manera correcta. Pero, por fin, me pregunté si ese peso que cargaba realmente era normal.

Y comprendí que el tema de la siguiente sesión ya estaba decidido.

El encuentro con el doctor Nicomedes

El miércoles llegó con un aire denso, como si la semana entera se hubiese posado sobre mis hombros.

Mientras descendía las escaleras del Metro, sentí el golpe de aire caliente mezclado con el olor metálico de los rieles y el murmullo constante de los pasajeros. La estación estaba llena de gente, pero yo me sentía sola.

Observé a mi alrededor.

Hombres de traje revisaban sus teléfonos con el ceño fruncido, sumidos en sus propios mundos. Una madre intentaba controlar a su hijo, que saltaba de un lado a otro mientras ella,

agotada, apenas reaccionaba. Dos adolescentes reían viendo algo en la pantalla de un celular, ajenos a la monotonía de los demás.

Todo el vagón parecía moverse en un mismo ritmo: apresurado, mecánico, como si nadie estuviera realmente presente en su propia vida.

Me pregunté si yo había sido así toda mi vida.

Si alguna vez me detuve a notar a las personas a mi alrededor o si siempre había sido solo un engranaje más en la máquina de la rutina.

El Metro se sacudió con violencia al frenar en la siguiente estación. Me sujeté de la barra metálica y miré mi reflejo en la ventana.

Mis ojeras seguían ahí, como un recordatorio de la semana agotadora que había tenido. Mi expresión era seria, demasiado seria.

Cerré los ojos por un momento y respiré hondo.

Cuando llegué a mi estación, subí las escaleras sintiendo la luz del sol golpearme en el rostro. El aire era frío, pero se sentía como un alivio después del calor sofocante del Metro.

Caminé hacia el consultorio con pasos pesados.

Finalmente, llegué al consultorio.

Sentí una punzada de ansiedad.

El doctor Nicomedes me recibió con la misma calidez de siempre, como si yo no fuera la persona que llevaba días torturándose por algo que probablemente él vería con mucha más perspectiva.

Nos sentamos y, antes de que él pudiera preguntar algo, solté todo de golpe.

Le conté cómo me había sentido después de la sesión anterior. Cómo había llegado a casa, agotada, y había dormido dieciocho horas seguidas. Cómo había faltado al trabajo por primera vez en mi vida. Cómo la culpa me había carcomido desde entonces.

Cuando terminé, me quedé en silencio.

El doctor Nicomedes me miró con esa expresión serena, dándome el espacio necesario para respirar. Sus ojos transmitían paciencia, como si pudiera ver el huracán interno que me agitaba sin necesidad de que se lo explicara.

—Luzia —dijo finalmente, con su tono pausado—, ¿te das cuenta de lo duro que eres contigo misma?

Bajé la mirada y sentí un nudo en la garganta.

—No sé ser de otra forma.

Lo dije con sinceridad, pero también con resignación. Como si fuera un hecho inamovible, como si fuera una verdad absoluta que no podía cambiar.

El doctor asintió y dejó que el silencio flotara unos segundos antes de preguntarme:

—Dime, ¿qué sentiste después de faltar al trabajo?

Respiré hondo.

Quise responder con una frase corta. Algo simple.

Pero en cuanto abrí la boca, las palabras salieron sin filtro, como si hubieran estado esperando demasiado tiempo para ser dichas.

—Sentí que había cometido un error imperdonable —susurré—. Que no importaba cuántas veces hubiera hecho las cosas bien antes... en mi mente, solo existía el fallo.

Me pasé una mano por el cabello, sintiendo la tensión en mi cuero cabelludo.

—Tengo miedo al fracaso —confesé, casi en un murmullo—. Pero no un miedo cualquiera. Es un miedo paralizante. Como si un solo error fuera suficiente para arruinarlo todo. Como si cada paso en falso fuera una prueba de que no valgo lo suficiente.

El doctor no interrumpió.

—Siento que una sola equivocación define mi valor —continué, mi voz temblorosa—. No importa cuánto me esfuerce, cuántas cosas haya hecho bien. Si cometo un error, es como si todo lo bueno que hice antes desapareciera. Como si no contara. Como si quedara reducida únicamente a ese fallo.

Me froté las manos, sintiéndolas frías y húmedas.

—Minimizo mis logros. Siempre. Puedo recibir elogios, puedo lograr cosas importantes... pero nunca me los creo del todo. Siempre encuentro la manera de restarles valor.

Miré hacia la ventana, incapaz de sostener la mirada del doctor.

—Me repito frases como "No fue gran cosa", "Cualquiera podría haberlo hecho", "Tuve suerte". Y al final, termino convencida de que nada de lo que hago es suficiente.

Suspiré.

—Pienso que no soy lo suficientemente buena, sin importar cuánto me esfuerce. Me esfuerzo más que nadie, doy el máximo... y, aun así, en mi mente, siempre hay alguien que lo hace mejor, alguien más capaz, más valioso.

El doctor me observó en silencio.

—Siento una ansiedad extrema por haber fallado a mi trabajo, a mis jefes, a mis compañeros —seguí, con un hilo de voz—. No puedo sacudirme la sensación de que los decepcioné. De que ahora piensan menos de mí. De que arruiné su percepción sobre mi responsabilidad.

Apreté los puños sobre mi regazo.

—Me castigo mentalmente por no haber sido perfecta. Me he repetido una y otra vez que esto no debió haber pasado. Que fue una falla inaceptable. Que no debería haberme permitido estar tan agotada.

Mi garganta se cerró un poco, pero no me detuve.

—Siento que he decepcionado a los demás y que nunca podré compensarlo. Como si ahora tuviera que hacer el doble de esfuerzo para demostrar que no soy un desastre. Para recuperar una reputación que ni siquiera sé si se dañó o si solo lo imagino.

El doctor hizo un leve movimiento con la cabeza, indicándome que continuara.

—Asumo demasiadas tareas porque creo que nadie más las hará bien. Me cuesta delegar porque, si no lo hago yo, siento que saldrá mal. Prefiero hacerlo todo, aunque termine agotada. Antes que arriesgarme a que otra persona lo haga y no cumpla con mis expectativas.

Bajé la mirada a mis manos entrelazadas.

—Me siento culpable por haberme permitido descansar. No importa que mi cuerpo lo exigiera. En mi mente, haber dormido hasta tarde fue un crimen.

Tragué saliva.

—Me exijo demasiado en todas las áreas de mi vida. Como si siempre tuviera que demostrar algo. Como si mi valor dependiera de cuán perfecta puedo ser.

Sentí mi pecho arder.

—Nunca me permito un respiro, porque descansar me hace sentir como si estuviera perdiendo el tiempo.

Al terminar de hablar, el silencio se hizo más denso.

Mis propias palabras flotaban en el aire, pesadas, reveladoras.

Era la primera vez que lo decía en voz alta.

Y al escucharlo, me di cuenta de lo agotador que era vivir así.

El doctor Nicomedes me observó con esa mirada paciente que tantas veces había sentido como un refugio. No decía nada aún, solo me daba el espacio para respirar, para existir sin la urgencia de justificarme.

—Luzia... —dijo finalmente—. Lo que describes tiene un nombre.

Mi cuerpo entero se tensó.

—Perfeccionismo y autoexigencia —dijo con voz suave—. Y no es algo con lo que naciste. Es algo que aprendiste.

Sentí un escalofrío recorrerme la espalda.

—¿Aprendí? —murmuré, como si fuera la primera vez que consideraba la idea.

El doctor asintió con lentitud.

—El perfeccionismo no es una virtud, Luzia. Es una cárcel. Una que, en algún momento, construiste para sentirte segura.

Me quedé en silencio.

—Vamos a explorar el origen de este patrón, Luzia. Porque lo que viviste esta semana no fue una casualidad. Fue un reflejo de algo mucho más profundo.

Sentí mi corazón latir con fuerza.

—Dime, Luzia —dijo el doctor, inclinándose ligeramente hacia adelante—, ¿cómo era ser niña en tu casa?

Esa pregunta me tomó por sorpresa.

No había pensado en mi infancia en términos de cómo *era*. Siempre la había recordado como un conjunto de momentos sueltos, fragmentados, que se mezclaban entre sí.

—No lo sé... —musité, frunciendo el ceño—. Normal, supongo.

—¿Normal cómo?

El aire en la habitación se volvió más pesado.

—Mi madre tenía días buenos —dije, después de un momento—. Había días en los que me abrazaba, en los que me hacía sentir que yo era lo más importante para ella.

Mis propias palabras me llevaron a un recuerdo lejano.

Yo, de niña, con las piernas colgando de la silla del comedor. Mi madre riendo mientras me enseñaba a escribir mi nombre en una servilleta. Su risa era luminosa, radiante. Me miraba con un orgullo que me hacía sentir inmensa.

—Y había días... —tragué saliva— en los que no sabía quién era ella.

La risa se desvaneció.

Recordé sus cambios de humor súbitos.

Las veces en las que todo parecía estar bien, hasta que un comentario insignificante detonaba una tormenta.

Las veces en las que entraba a casa y no podía predecir si me recibiría con amor o con indiferencia.

Los momentos en los que su silencio era peor que cualquier palabra.

—Nunca supe qué esperar de ella —confesé en voz baja—. Un día me llamaba "mi niña adorada" y al otro me decía que arruinaba su vida.

Mis propias palabras me dolieron.

—Era como caminar sobre hielo delgado —continué—. Siempre tenía que vigilar lo que decía, lo que hacía. Nunca sabía qué podía detonar su enojo.

—¿Y qué hacías para evitarlo? —preguntó el doctor.

Me quedé en silencio.

Porque la respuesta era obvia.

—Intentaba ser perfecta —susurré.

El doctor asintió.

—Ser perfecta significaba seguridad, ¿verdad?

Un nudo se formó en mi garganta.

—Sí.

—¿Qué pasaba cuando cometías un error?

El aire se sintió denso en mis pulmones.

—Cuando cometía un error... era como si dejara de existir para ella —dije, sintiendo un escalofrío recorrerme la piel—. Se enojaba, me ignoraba, me hacía sentir como si no valiera nada.

—Entonces, aprendiste que para recibir amor, tenías que hacer todo bien —dijo el doctor con suavidad—. Que tu valor no estaba en quién eras, sino en lo que hacías.

Parpadeé rápidamente, tratando de mantener el control.

—Aprendiste que los errores significaban rechazo. Que descansar significaba ser débil. Que solo eras digna de afecto cuando eras impecable.

Las palabras flotaban en el aire.

Era tan obvio.

Tan dolorosamente obvio.

Y sin embargo, nunca lo había visto con tanta claridad.

—Tu perfeccionismo no es una simple manía, Luzia. Es una estrategia de supervivencia.

Me llevé una mano a la boca, sintiendo que algo dentro de mí se resquebrajaba.

—Pasaste toda tu vida tratando de evitar el abandono —continuó el doctor—. Creíste que si hacías todo bien, si eras impecable, si nunca dabas razones para ser rechazada... entonces nadie te dejaría.

Respiré hondo, sintiendo que el aire quemaba en mi pecho.

—Por eso no puedes soportar equivocarte —dijo con suavidad—. Porque para ti, un error no es solo un error. Es la posibilidad de perder el amor de los demás.

No pude evitarlo.

Una lágrima rodó por mi mejilla.

El doctor Nicomedes esperó, dándome espacio.

Me pasé las manos por la cara, intentando ordenar el caos dentro de mí.

Nunca lo había visto de esa manera.

Nunca me había dado cuenta de que mi necesidad de ser perfecta no era un rasgo de mi personalidad.

Era miedo.

Miedo a que si fallaba, nadie me querría.

Miedo a que si me relajaba, todo se desmoronaría.

Miedo a que si no era suficiente... me quedaría sola.

El doctor Nicomedes respiró hondo y se acomodó en su asiento.

—Déjame contarte una historia.

Levanté la mirada.

Porque sabía que lo que estaba por escuchar...

Cambiaría todo.

La historia de la niña y la casa de cristal

El doctor Nicomedes tomó su taza de café y la giró entre sus manos antes de comenzar.

—Había una vez una niña que vivía en una casa de cristal.

Me acomodé en el sillón, abrazándome las rodillas.

—Todo en su hogar era frágil. Las paredes, los muebles, incluso el suelo que pisaba. Todo debía mantenerse impecable, porque cualquier descuido podía hacer que algo se rompiera.

Mi estómago se tensó.

—Desde pequeña, aprendió que debía moverse con cuidado. No correr, no hablar demasiado alto, no hacer preguntas innecesarias. Aprendió a medir cada uno de sus pasos, a vigilar cada palabra que salía de su boca, porque cualquier movimiento en falso podía causar una grieta en la casa.

Mi respiración se volvió más lenta.

—La niña no entendía por qué su casa era así. No recordaba haberla construido, pero sí recordaba la sensación de miedo cuando escuchaba el crujido del cristal bajo sus pies.

Sentí un escalofrío recorrerme la espalda.

—Y lo peor —continuó el doctor— era que nunca sabía qué parte de la casa iba a romperse. A veces, un comentario distraído podía hacer que una ventana se astillara. Otras veces, un silencio demasiado largo podía hacer que las paredes se estremecieran.

Su voz bajó un tono.

—Y cada vez que algo se rompía, la niña sentía que era su culpa.

Me mordí el labio.

—Así que hizo lo único que podía hacer. Se esforzó más. Caminó con más delicadeza. Aprendió a anticipar las grietas antes de que aparecieran. Pasó sus días asegurándose de que la casa se mantuviera intacta.

Tragué saliva.

—Pero había un problema.

El doctor hizo una pausa antes de continuar.

—La casa nunca estaba realmente intacta. Siempre había algo que se rompía, sin importar cuánto se esforzara.

Mis manos se crisparon sobre mi regazo.

—No importaba lo perfecta que fuera, no importaba cuánto vigilara cada detalle... siempre había una grieta nueva que reparar.

El silencio se extendió entre nosotros.

Mi mente estaba atrapada en la imagen de la niña, con los pies descalzos sobre el suelo de cristal, con el miedo constante de que algo se rompiera bajo su peso.

—Con los años —continuó el doctor—, la niña se convirtió en una experta en reparar las grietas. Era rápida, eficiente. Apenas notaba la fatiga. Creía que si se esforzaba lo suficiente, un día la casa dejaría de romperse.

Sus palabras eran como un eco de mi propia historia.

—Pero eso nunca pasó —susurré, sin darme cuenta de que había hablado en voz alta.

El doctor sonrió levemente.

—Exacto. Porque la casa nunca se rompía por ella. La casa ya era frágil desde antes de que ella llegara.

Me llevé una mano a la boca, sintiendo el peso de esa revelación.

—La niña no tenía la culpa de las grietas. No importaba cuánto se esforzara en ser perfecta, en caminar con cuidado, en anticipar cada problema...

Cerré los ojos.

—Nunca habría sido suficiente para mantenerla intacta.

Respiré hondo, sintiendo una presión en mi pecho.

—¿Y qué pasó con la niña? —pregunté en un susurro.

El doctor dejó su taza sobre la mesa y me miró con una expresión profunda.

—Un día, alguien le preguntó: "¿Alguna vez has pensado en salir de la casa?"

Mis ojos se abrieron de golpe.

—La niña se quedó en silencio. Nunca había considerado esa posibilidad. Pensó que si salía, si dejaba de cuidar la casa, todo colapsaría.

Sus palabras hicieron eco en mi mente.

—Así que se quedó. Se quedó porque no sabía cómo ser otra cosa que la cuidadora de una casa que nunca dejaría de romperse.

Me quedé inmóvil, sintiendo que la historia había perforado algo dentro de mí.

—Hasta que un día... se cansó.

Mi garganta se cerró.

—Se dio cuenta de que pasaba tanto tiempo protegiendo la casa, que nunca había visto lo que había afuera.

El doctor se recargó en el respaldo de su silla.

—Y cuando finalmente reunió el valor para dar un paso afuera... descubrió algo.

Mi voz era apenas un murmullo cuando pregunté:

—¿Qué?

El doctor sonrió con suavidad.

—Que afuera, la tierra era firme.

Mi estómago se apretó.

—Que podía correr sin miedo a romper nada.

Me cubrí la boca con la mano, sintiendo el golpe de sus palabras.

—Que había pasado toda su vida atrapada en una jaula invisible.

El silencio en la habitación se volvió espeso.

El doctor me observó en silencio, dejándome absorber lo que acababa de escuchar.

Y yo, vi mi vida reflejada en esa niña.

Yo había vivido así.

Siempre con miedo de romper algo.

Siempre esforzándome en ser perfecta para evitar que algo colapsara.

Y sin embargo, la casa nunca había dejado de romperse.

Porque el problema nunca había sido yo.

Respiré hondo, sintiendo un temblor en mis manos.

—Luzia —dijo el doctor con suavidad—. Has pasado toda tu vida tratando de mantener una casa de cristal. Pero dime...

Hizo una pausa.

—¿No crees que es hora de salir?

Mis labios se separaron, pero no encontré respuesta.

Porque en el fondo de mi ser...

Sabía que tenía razón.

El doctor Nicomedes me observó con calma, esperando a que las palabras encajaran en mi interior.

—Luzia —dijo finalmente—, lo que sientes no es tu culpa.

Levanté la vista.

—Desde pequeña aprendiste que la perfección era tu escudo. Que si hacías todo bien, si eras impecable, entonces tal vez podrías evitar la tormenta.

Cerré los ojos con fuerza.

—Pero nadie puede vivir así para siempre —continuó—. Nadie puede caminar sobre vidrio toda la vida sin lastimarse los pies.

Me cubrí la cara con las manos.

—Es por eso que el descanso te aterra. Es por eso que no puedes permitirte un error. Porque sientes que tu valor depende de ello.

Tragué saliva, intentando contener la emoción que se arremolinaba en mi pecho.

—Pero no es así, Luzia.

Su voz fue firme, pero compasiva.

—Tu valor no depende de cuántas grietas puedas prevenir.

Mis labios temblaron.

—Tu valor no depende de lo perfecta que seas.

Respiré hondo, sintiendo el impacto de esas palabras.

—Tu valor, Luzia... simplemente es.

Abrí los ojos y lo miré.

El doctor Nicomedes sonrió apenas.

—Así que quiero que esta semana hagas algo diferente.

Indicaciones para la semana

El doctor se acomodó en su asiento y me miró con serenidad.

—Quiero que esta semana hagas lo que nunca te has permitido hacer.

Fruncí el ceño, esperando su explicación.

—Descansar.

Solté una risa sin humor.

—No sé cómo hacer eso.

Él sonrió.

—Lo sé. Por eso será tu tarea.

Tomó un pequeño bloc de notas y comenzó a escribir.

—Primero, cada día quiero que reserves al menos una hora para hacer algo que disfrutes sin sentirte culpable. Puede ser leer, caminar, escuchar música, ver una película... lo que sea, pero sin pensar en lo que "deberías" estar haciendo en su lugar.

Sentí que mi estómago se tensaba solo de imaginarlo.

—Segundo, quiero que observes tu diálogo interno cada vez que sientas culpa por descansar. Quiero que lo escribas. Anota qué te dices a ti misma y luego pregúntate: "¿Es esto realmente cierto?"

Me mordí el labio.

—Tercero, cada vez que sientas la necesidad de ser perfecta, detente un momento y cuestionalo. Pregúntate: "¿Qué pasaría si esto no fuera perfecto? ¿Realmente es tan grave?"

Bajé la mirada, sintiendo que mi pecho se oprimía con solo pensar en esos ejercicios.

—Y por último...

Levanté la vista.

—Quiero que te permitas cometer un error.

Abrí los ojos con sorpresa.

—¿Qué?

El doctor sonrió con gentileza.

—Así como lo escuchas. Un error pequeño. Algo insignificante. Quiero que cometas un error a propósito y observes cómo te sientes.

Un estremecimiento involuntario sacudió mis hombros.

—¿Y si me angustia demasiado?

—Es probable que lo haga. Pero no quiero que intentes corregirlo de inmediato. Solo obsérvalo. Siente lo que venga. Y date cuenta de que el mundo no se acaba porque algo no sea perfecto.

Me quedé en silencio.

El doctor Nicomedes apoyó los codos sobre la mesa y me miró con una suavidad que me desarmó.

—Luzia, es hora de que dejes de vivir para sostener una casa que nunca fue tu responsabilidad.

Mis ojos se llenaron de lágrimas.

—Es hora de salir.

Asentí con la cabeza, aunque una parte de mí todavía temblaba ante la idea.

Pero en lo profundo de mi ser, sabía que tenía razón.

De regreso a casa

Salí del consultorio con el peso de la sesión aún latiendo en mi pecho.

El aire de la calle me recibió con una brisa fresca que, por un instante, me hizo cerrar los ojos. Respiré hondo, intentando asimilar todo lo que acababa de escuchar.

"Es hora de salir."

Las palabras del doctor Nicomedes resonaban en mi mente como un eco persistente.

Bajé las escaleras del Metro con pasos más lentos de lo habitual. Dentro de la estación, el murmullo de la gente y el sonido metálico de los trenes chocaban contra mis pensamientos. Todo parecía moverse con prisa, con esa urgencia mecánica de la ciudad, pero yo me sentía diferente. Como si mi mundo interno hubiera cambiado su ritmo.

Me apoyé contra una columna mientras esperaba el tren. Miré a mi alrededor.

Vi a una mujer con el ceño fruncido, revisando compulsivamente su teléfono, como si de alguna manera pudiera controlar lo que sucedía al otro lado de la pantalla.

Vi a un hombre de traje con un café en la mano y una mirada perdida, con los hombros tensos, como si cargara un peso invisible.

Vi a una joven con audífonos, mordiéndose las uñas, con un pie moviéndose inquieto contra el suelo.

Y me pregunté cuántas de esas personas estaban, al igual que yo, atrapadas en una casa de cristal.

"Tu valor no depende de cuántas grietas puedas prevenir."

Sentí un nudo formarse en mi garganta.

El tren llegó y subí, encontrando un asiento junto a la ventana. Apoyé la cabeza contra el cristal frío y cerré los ojos por un momento.

Me permití pensar en lo que el doctor me había pedido.

Descansar.

Observar mi diálogo interno.

Cuestionar mi perfeccionismo.

Permitirme cometer un error.

Mi estómago se tensó con solo imaginarlo.

¿Qué significaba descansar sin culpa?

¿Qué significaba permitirme ser imperfecta?

El tren avanzaba con su vaivén monótono, pero dentro de mí, todo era un torbellino.

De repente, recordé un momento de mi infancia.

Mi madre y yo, en la cocina.

Tenía seis años y estaba intentando servir un vaso de leche. Pero mis manos eran torpes, y el cartón pesado.

El líquido se derramó sobre la mesa.

El sonido de la leche golpeando el suelo fue más fuerte que mi propio latido.

Mi madre se giró bruscamente.

Su mirada se oscureció.

—¡Luzia! —gritó—. ¡Siempre lo arruinas todo!

Sentí el ardor en mis mejillas, el calor de la vergüenza subiendo por mi cuello.

Corrí a limpiar el desastre, a borrar la evidencia de mi error, a demostrarle que podía hacerlo bien, que podía ser buena.

Que podía ser perfecta.

Que podía ser digna.

Abrí los ojos de golpe.

La imagen se disipó, pero el sentimiento quedó.

Ahí estaba la raíz.

Ahí estaba la primera grieta en mi cántaro.

No era de extrañar que ahora, tantos años después, la simple idea de cometer un error me aterrara hasta paralizarme.

El tren se detuvo en mi estación.

Bajé con pasos lentos, sintiendo la ciudad envolviéndome de nuevo.

Me dirigí a casa con la mente llena de pensamientos.

Sabía que el verdadero trabajo comenzaba ahora.

Porque, al fin, iba a intentar salir de la casa de cristal.

Sesión 14: El soldado que nunca dejó la guerra

El peso de una semana interminable

La semana se sintió como un túnel sin salida, un laberinto de ansiedad en el que cada paso parecía llevarme de regreso al mismo lugar.

Había momentos en los que lograba convencerme de que estaba avanzando, de que el trabajo con el doctor Nicomedes estaba dando frutos, de que poco a poco mi mente encontraba cierta paz.

Pero luego, un solo detalle—una mirada, un silencio, una palabra dicha en el tono incorrecto—y todo se derrumbaba.

Primero fue el tema del amor. Luego, la herida latente de Osvaldo, que aún pesaba en mis pensamientos. Después, el golpe de la irresponsabilidad imperdonable de faltar al trabajo. Aunque lo había hablado en la última sesión, aunque había intentado racionalizarlo, mi cuerpo y mi mente parecían no haberlo superado.

Era como si todo lo que alguna vez creí tener bajo control ahora estuviera tambaleándose.

El vigilante y la paranoia

El jueves, al llegar al trabajo, sentí que algo andaba mal.

No podía explicarlo con palabras, pero era una sensación punzante en el estómago, un presentimiento oscuro que se instaló en mí antes de cruzar la puerta de entrada.

El vigilante de la oficina, un hombre mayor con el que siempre intercambiaba bromas, no me saludó con la misma efusividad de siempre.

Normalmente, al verme, levantaba la mano, hacía algún comentario sobre el clima o lanzaba una observación ligera sobre lo que fuera. Pero ese día, apenas alzó la vista, hizo un leve gesto con la cabeza y volvió a su libreta.

Un detalle minúsculo.

Pero mi mente lo convirtió en una alerta roja.

"Algo pasó."

"Algo sabe."

"Seguro hay rumores sobre mí."

Subí al séptimo piso con el estómago en un nudo. Al entrar en la oficina, la sensación se intensificó.

Mi jefe ya estaba ahí, hablando por teléfono. La vio entrar, pero su reacción fue mínima: apenas movió la cabeza en señal de saludo y siguió con su llamada.

"Definitivamente está molesto conmigo."

"No me ha perdonado por faltar."

"Quizás están considerando reemplazarme."

Me senté en mi escritorio con el pulso acelerado. El resto del día fue una lucha interna entre la razón y la paranoia.

Pero la paranoia siempre tenía más fuerza.

Las voces a la distancia

A media mañana fui a la cocina a prepararme un café.

Era un espacio amplio, con ventanales enormes y algunas mesas pequeñas. A lo lejos, dos compañeras conversaban en voz baja.

En cuanto entré, vi cómo intercambiaron miradas fugaces.

Se detuvieron por un instante.

Y luego continuaron.

Mi estómago se encogió.

"Estaban hablando de mí."

"Seguro decían que soy una irresponsable, que nadie puede confiar en mí."

"¿Mi jefe les habrá dicho algo? ¿Ya están buscando un reemplazo?"

Mi respiración se volvió superficial. Sentí un calor ascendente en mi pecho.

Pero no dije nada.

Simplemente preparé mi café y regresé a mi escritorio, fingiendo que todo estaba bien.

Las sombras de la noche

El viernes, mi amiga Alicia me invitó a cenar.

El restaurante era pequeño y acogedor, con luces tenues y música suave.

—¿Nos sentamos en esa mesa del medio? —preguntó Alicia con una sonrisa.

Un escalofrío invisible me recorrió de pies a cabeza.

—Mejor allá, en la esquina —respondí de inmediato, señalando la mesa más apartada.

Alicia arqueó una ceja, divertida.

—¿Qué clase de manía es esa? ¿Acaso temes que te ataquen por detrás?

Su broma no me hizo gracia.

—No digas tonterías —dije con sequedad—. Es solo que así nadie nos molesta y puedo ver todo desde aquí.

Pero Alicia me miró con una expresión que me hizo sentir desnuda.

¿Desde cuándo necesitaba tenerlo todo bajo control?

¿Desde cuándo la tranquilidad solo existía cuando mi espalda estaba protegida?

La cena transcurrió con cierta incomodidad.

Intenté relajarme, pero la sensación persistía.

Me había acostumbrado a vivir en estado de alerta, como si en cualquier momento pudiera suceder algo malo.

Como si, en algún rincón de mi mente, aún creyera que el peligro estaba a la vuelta de la esquina.

Los ruidos en la escalera

El sábado por la noche intenté relajarme viendo una película.

El apartamento estaba en completo silencio.

Demasiado silencio.

Ese tipo de calma que, en lugar de tranquilizarme, me ponía nerviosa.

Y entonces, un sonido.

Un golpe seco en la escalera del edificio.

Me quedé inmóvil.

Provenía del piso de abajo. O tal vez del de arriba.

Mi respiración se volvió más corta.

"Alguien está ahí."

Con el corazón latiendo con fuerza, me acerqué lentamente a la puerta. Apoyé el ojo en el visor.

Nada.

Pero el sonido volvió.

Esta vez, en la lavandería que estaba justo detrás de la cocina.

Mis músculos se tensaron.

Una sombra cruzó el pasillo.

Mi piel se erizó.

Un segundo después, la silueta apareció.

Era Kitty, mi gata, caminando con la tranquilidad de quien no teme a nada.

Solté el aire en una risa nerviosa.

—Dios, Kitty... Un día de estos me vas a infartar.

Pero cuando regresé a la cama, no pude dormir.

No era solo Kitty.

Era la sensación constante de que algo malo podía pasar en cualquier momento.

De que debía estar alerta.

Siempre.

El ciclo de la culpa

El lunes, la rutina me absorbió.

Quería demostrar que mi ausencia en el trabajo había sido un simple error, que seguía siendo la misma empleada impecable de siempre.

Salí más temprano de casa, con la urgencia de corregir mi falla.

Pero en mi prisa, olvidé mi celular.

Lo noté cuando ya estaba cerca de la oficina.

No podía volver a buscarlo.

Pasé el día con una sensación de inquietud, como si algo estuviera mal.

Y cuando regresé a casa y revisé mi teléfono, vi las llamadas.

Quince llamadas perdidas de mi madre.

Mi corazón se paralizó.

"Algo pasó. Algo grave."

Marqué de inmediato.

Nada.

Volví a intentarlo.

Nada.

Una tercera vez.

Silencio.

El terror me empujó a salir corriendo.

El camino a casa de mi madre se sintió eterno.

Llegué jadeando, empujé la puerta con fuerza.

—¡Mamá! —grité con la adrenalina aún corriendo por mis venas—. ¿Estás bien?

Mi madre salió de la cocina con expresión somnolienta.

—¿Qué te pasa, Luzia?

—¡Me llamaste quince veces! ¡No contestabas!

Ella frunció el ceño, confundida.

—Ah... sí. Quería cocinar espaguetis y me di cuenta de que no tenía crema ni queso parmesano.

La sangre se me heló.

La miré fijamente, tratando de procesar lo que acababa de escuchar.

—¿Me trajiste el queso?

Cerré los ojos un segundo.

Sentí el enojo, la frustración, el cansancio acumulado en mi cuerpo.

"Otra vez caí en la trampa."

Respiré hondo.

Lentamente, el miedo comenzó a disolverse.

No porque dejara de sentirlo.

Sino porque, me di cuenta de que estaba atrapada en un ciclo.

Y si quería salir de él...

Primero tenía que entenderlo.

El camino al consultorio

El miércoles llegó sin un tema claro para la sesión.

Pero mi cuerpo sí lo tenía.

Mientras caminaba hacia el consultorio, sentí el ruido de la ciudad como un zumbido distante. El tráfico, los vendedores ambulantes, las voces de la gente... todo parecía más lejano de lo habitual, como si yo estuviera en una burbuja de silencio en medio del bullicio.

Miré a mi alrededor.

Personas que se movían con prisa, atrapadas en sus propias urgencias. Rostros tensos, frentes fruncidas, miradas perdidas en pantallas o en pensamientos invisibles. Cuerpos encorvados por el peso de preocupaciones que no se veían, pero que se sentían en la manera en que caminaban, en cómo sostenían sus bolsos, en la velocidad con la que cruzaban las calles.

"Todos están corriendo de algo."

Esa idea me recorrió como un escalofrío.

¿De qué corría yo?

¿Era del pasado? ¿De mis miedos? ¿De todo lo que aún no había terminado de procesar?

Cuando llegué al consultorio, vi al doctor Nicomedes sentado con un libro en las manos.

Levantó la vista y me sonrió con la misma calma de siempre.

—Hola, Luzia.

Respiré hondo antes de responder.

—Hola, doctor.

Y en ese momento, supe que esta sesión tampoco sería fácil.

El doctor Nicomedes me recibió con su habitual calma. Su oficina era el mismo refugio de siempre: los muebles de madera oscura, la lámpara de luz tenue, el aroma a café recién hecho que flotaba en el aire.

Me senté frente a él, sintiendo un leve mareo. No tenía un tema concreto para hablar hoy, pero mi cuerpo lo tenía.

El doctor apoyó los codos en el escritorio y entrelazó los dedos.

—Hoy pareces... inquieta.

Asentí, exhalando lentamente.

—No sé si tengo algo específico para hablar hoy —admití—, pero la semana no ha sido fácil.

El doctor sonrió con amabilidad.

—Cuéntame.

Tomé aire, tratando de ordenar en mi cabeza la tormenta de pensamientos y emociones que había acumulado durante la semana.

Y entonces, las palabras salieron de mí como un torrente, sin frenos, sin pausas.

Le hablé del vigilante de la oficina, de su saludo ausente, de cómo ese mínimo cambio, ese simple gesto, había sido suficiente para encender todas mis alarmas. No era solo que no me había saludado con su efusividad habitual, era la forma en que no lo había hecho. La ligera inclinación de la cabeza, la ausencia de una sonrisa. Me hizo pensar que algo andaba mal. Que algo se decía de mí. Que había un rumor que yo desconocía.

Le conté de la atmósfera extraña en el trabajo. De cómo, al entrar a la oficina, mi jefe apenas levantó la vista para saludarme, como si estuviera enojado. Como si mi falta de la semana anterior hubiera sido una ofensa imperdonable. Aunque no tenía pruebas, estaba convencida.

—No sé explicarlo, doctor. Lo siento en el aire. Lo veo en los gestos, en los silencios.

Le hablé de la cocina de la oficina, del café de la mañana. De cómo, al entrar, dos compañeras estaban conversando en voz baja. Y de cómo, al verme, se detuvieron apenas un segundo antes de seguir hablando. No escuché mi nombre, no capté ninguna frase comprometedor. Pero lo supe. Lo sentí en sus miradas fugaces, en el cambio sutil de sus expresiones.

—No puedo evitarlo. Pienso que estaban hablando de mí. Que me juzgan. Que mi ausencia los decepcionó. Que ya no me ven igual.

Hice una pausa, sintiendo mi propia respiración entrecortada.

Y seguí.

Le hablé de la cena con Alicia.

—Siempre necesito sentarme con la espalda contra la pared. Siempre. Si elijo un asiento en el centro del restaurante, me siento expuesta, vulnerable. Prefiero ver todo lo que pasa a mi alrededor. Necesito tener el control.

Alicia me lo había señalado con una broma, pero en el fondo, su pregunta me persiguió durante toda la noche.

"¿Acaso temes que te ataquen por detrás?"

Tal vez no con esas palabras.

Pero sí, de alguna manera, sí.

Luego le conté sobre la noche del sábado.

—Estaba en casa viendo una película. Todo estaba en calma. Pero había algo en el aire. Algo que no podía explicar.

Le describí cómo mi cuerpo se tensó al escuchar un ruido en la escalera. Cómo mi mente, en cuestión de segundos, dibujó el peor de los escenarios posibles.

—Pensé que alguien estaba ahí, doctor. Que algo malo iba a pasar.

Cómo mi respiración se volvió errática, cómo el pánico me impidió moverme de inmediato.

Cómo me acerqué lentamente a la puerta, con el corazón en la garganta, con los músculos listos para reaccionar ante cualquier peligro.

Cómo miré por el visor y no vi nada.

Pero luego escuché otro ruido, esta vez en la lavandería.

—Mi cuerpo entró en estado de emergencia. Como si tuviera que prepararme para pelear o para huir.

Y entonces, una sombra.

Y entonces, mi gata.

—Era Kitty. Solo Kitty.

Y aunque reí con alivio en ese momento, cuando volví a la cama, no pude dormir tranquila.

—No era solo el ruido, doctor. Es esa sensación constante de que algo puede salir mal en cualquier momento.

Respiré hondo antes de llegar a la última parte.

Las quince llamadas de mi madre.

El pánico inmediato.

La desesperación al ver la pantalla de mi celular llena de intentos de comunicación.

El temblor en mis manos al marcar su número.

El terror al no obtener respuesta.

El corazón desbocado mientras corría por la calle, convencida de que algo horrible había sucedido.

Y la burla cruel del destino cuando llegué y la encontré recién levantada de su siesta, preguntándome si le había traído queso parmesano.

—Sentí rabia, doctor. Pero también sentí... cansancio.

Cansancio de vivir así.

Cuando terminé de hablar, mi cuerpo se sentía pesado, como si hubiera cargado un saco de piedras durante días.

El doctor Nicomedes me observó en silencio por un momento.

Luego habló con voz pausada.

—Luzia, ¿te das cuenta de lo que tienen en común todas estas situaciones?

Fruncí el ceño, sin responder de inmediato.

—Todos estos episodios —continuó él— están marcados por un estado de alerta constante. Como si estuvieras escaneando el mundo a tu alrededor, buscando amenazas en cada gesto, en cada palabra, en cada silencio.

Algo en mi interior se contrajo.

—Es hipervigilancia, Luzia.

Esa palabra me golpeó con la fuerza de una revelación.

—Tu mente ha aprendido a vivir en estado de defensa. Es como si siempre esperaras un peligro inminente.

Mi respiración se volvió más lenta.

—Y esto no es casualidad —prosiguió el doctor—. Esto tiene un origen.

Mis labios se separaron apenas, pero no emití sonido.

El doctor se inclinó ligeramente hacia adelante, con su mirada serena pero penetrante.

—Quiero que pienses en tu infancia. En tu hogar. En la relación con tu madre.

Sentí el peso de las palabras caer sobre mí como una verdad ineludible.

—Creciste en un entorno inestable, Luzia. Un hogar donde no sabías qué esperar. Donde el amor no era algo seguro, sino algo que podía cambiar de un momento a otro.

Mis dedos se crisparon sobre mis rodillas.

—Un día tu madre podía ser dulce y afectuosa. Al día siguiente, podía ser fría y distante. Y tú no tenías control sobre eso.

Bajé la mirada.

—Así que aprendiste a escanear cada pequeño gesto. Aprendiste a leer las señales antes de que las palabras fueran pronunciadas. Aprendiste a estar alerta a cada cambio de humor, a cada tono de voz, a cada silencio.

Mi pecho subía y bajaba con respiraciones cortas.

—Porque, de niña, la única manera de sentirte a salvo era anticiparte al peligro.

Mis ojos comenzaron a arder.

—Luzia... —su voz fue suave—. No naciste así. Aprendiste a vivir así.

Un escalofrío me recorrió la espalda.

—Y ahora, tu cerebro sigue funcionando de la misma forma. Sigues escaneando rostros, gestos, silencios. Sigues buscando amenazas donde tal vez no las hay.

Mi estómago se revolvió.

—Sigues viviendo como si en cualquier momento algo terrible pudiera suceder.

Sentí que algo dentro de mí se resquebrajaba.

Porque era cierto.

Porque siempre había sido así.

Porque nunca había conocido otra manera de estar en el mundo.

El doctor Nicomedes me dejó unos segundos para asimilarlo antes de continuar.

—Pero quiero que recuerdes algo —dijo—. Ya no eres esa niña indefensa.

Sus palabras hicieron eco dentro de mí.

—Y aunque tu mente siga reaccionando como si lo fueras... ya no necesitas vivir en estado de guerra.

Mi garganta se cerró.

Porque, me pregunté si era posible.

Si alguna vez podría bajar la guardia sin miedo.

Si algún día... podría sentirme segura.

—Esto que te sucede Luzia es lo que llamamos **hipervigilancia** —explicó—. Es cuando el cerebro se mantiene en un estado de alerta permanente, como si siempre estuviera esperando que ocurra algo malo.

Sus palabras me dejaron inmóvil.

—¿Y por qué me pasa esto?

El doctor apoyó la espalda en el respaldo de su silla.

—Porque en tu infancia, Luzia, aprendiste que la seguridad no era un derecho, sino algo que debías ganar.

Sus palabras eran un bisturí preciso, cortando hasta la raíz.

—Desde muy pequeña, viviste en un ambiente en el que tenías que estar siempre atenta al estado de ánimo de tu madre. Nunca sabías si ibas a encontrar afecto o rechazo, si te iba a abrazar o a ignorar.

Tragué saliva.

—Tu sistema nervioso aprendió a estar siempre en alerta. Aprendiste a leer los gestos, las expresiones, los silencios. Aprendiste a prever el peligro antes de que llegara.

—Por eso, incluso ahora que eres adulta, sigues operando bajo ese mismo mecanismo. Sigues observando cada mínimo cambio en tu entorno, cada señal que pueda indicar un problema.

Sentí un nudo formarse en mi garganta.

—Por eso creíste que el vigilante estaba molesto contigo. Por eso asumiste que tu jefe estaba decepcionado. Por eso pensaste que tus compañeras hablaban de ti, aunque no tuvieras pruebas.

Bajé la mirada.

—Por eso siempre necesitas sentarte donde puedas verlo todo. Porque una parte de ti sigue esperando el peligro.

El doctor hizo una pausa y luego agregó con suavidad:

—Porque en el fondo, Luzia, sigues esperando que alguien te haga daño.

El aire en la habitación pareció volverse más denso.

Sentí que algo dentro de mí se rompía, pero al mismo tiempo, algo encajaba.

La historia del soldado que nunca dejó la guerra

El doctor Nicomedes tomó su taza de café, la giró entre sus manos con lentitud, como si pesara más de lo habitual. Su mirada se posó en la mía con esa expresión que ya conocía: la antesala de una historia que, de alguna forma, desarmaría todo lo que creía saber sobre mí misma.

—Déjame contarte una historia.

Sentí mi cuerpo hundirse un poco más en el sillón. Inhalé profundamente, como si estuviera preparándome para algo grande.

Sabía que lo que estaba por escuchar...

Cambiaría todo.

—Había una vez un soldado que pasó muchos años en la guerra —comenzó—. Durante todo ese tiempo, su única misión era sobrevivir.

Hablaba con calma, pero había una tensión invisible en el aire.

—Cada día, cada noche, su vida dependía de su capacidad de anticipar el peligro. Aprendió a leer cada sonido, cada sombra. Sabía que cualquier descuido podía significar la muerte.

Mis dedos se entrelazaron sobre mi regazo, sintiendo la rigidez en mis nudillos.

—No dormía profundamente. No podía. Cualquier ruido en la oscuridad podía ser una emboscada. Su cuerpo y su mente estaban entrenados para reaccionar antes de que fuera demasiado tarde.

Me mordí el labio.

Era un relato sobre guerra. Pero en lo más profundo de mi ser, sentía que no era solo eso.

El doctor hizo una pausa antes de continuar.

—Pero un día... la guerra terminó.

La frase quedó suspendida en el aire, como un eco que se negaba a disiparse.

—El soldado volvió a casa. Pero algo dentro de él no volvió con él.

Mi pecho se comprimió.

—Las bombas ya no caían. No había disparos, ni enemigos escondidos en las sombras. Pero su cuerpo no lo entendía. Seguía despertándose en mitad de la noche, con el corazón latiéndole en los oídos, convencido de que algo estaba por estallar. Caminaba por las calles de su ciudad como si aún estuviera en territorio enemigo. Veía amenazas donde no las había.

Mi respiración se hizo más lenta.

—Cada ruido inesperado lo hacía girar en seco, con los puños cerrados. Cada persona que se movía demasiado rápido a su alrededor lo hacía tensarse, como si en cualquier momento tuviera que defenderse.

Sentí un escalofrío recorriéndome la espalda.

—Y así, aunque la guerra había terminado... él seguía en ella.

El silencio fue profundo.

Sentí que algo dentro de mí temblaba, como si hubiera recibido un golpe en el estómago.

Mi mente absorbía cada palabra, reconstruyendo la historia en mi cabeza, viéndome reflejada en ella de una manera que me resultaba insoportable.

Finalmente, el doctor habló con un tono más bajo, casi un susurro.

—Luzia... tú eres ese soldado.

Cerré los ojos.

Sentí un nudo formarse en mi garganta.

—Tu infancia fue una guerra emocional —continuó él—. Creciste en un ambiente donde el peligro no era físico, pero sí emocional.

Mis labios temblaron, pero no dije nada.

—Aprendiste a estar alerta porque nunca sabías cuándo vendría el próximo estallido, la próxima indiferencia, el próximo abandono.

Sentí la presión de las lágrimas acumulándose detrás de mis párpados.

—Era la única manera de protegerte. Si estabas atenta, podías preverlo. Si sabías leer cada gesto, cada silencio, podías prepararte. Podías minimizar el impacto.

Mis manos estaban frías.

—Y ahora, aunque la guerra terminó... —el doctor hizo una pausa— tu cuerpo y tu mente siguen atrapados en ella.

Una lágrima silenciosa rodó por mi mejilla.

No podía negarlo.

Seguía en estado de defensa, escaneando cada rostro, cada palabra, cada gesto.

Como si en cualquier momento algo pudiera salir mal.

Como si en cualquier momento alguien pudiera herirme.

Como si aún estuviera en guerra.

El doctor se inclinó un poco hacia adelante, su mirada firme pero llena de ternura.

—Luzia... ya no tienes que estar en alerta.

Su voz era suave, pero tenía el peso de una verdad demasiado grande para ignorarla.

Pero mi mente se resistía.

Si bajaba la guardia... ¿qué pasaría?

Si dejaba de estar alerta... ¿quién me protegería?

Si no anticipaba las amenazas... ¿cómo evitaría el dolor?

El doctor pareció leer mis pensamientos.

—La pregunta no es cómo sigues protegiéndote, Luzia.

Se detuvo por un instante, dejándome espacio para procesar lo que iba a decir.

—La verdadera pregunta es... ¿cómo aprendes a bajar las armas?

Mi respiración se volvió errática.

El silencio que siguió fue denso, cargado de significado.

Cubrí mi rostro con las manos.

Porque la verdad era que...

No tenía idea de cómo hacerlo.

Las indicaciones para la semana

El doctor esperó pacientemente, dejando que el peso de su última frase se asentara en mí como una piedra lanzada a un lago en calma. Mi respiración era irregular, entrecortada, como si cada inhalación tropezara con el nudo de mi garganta.

—Luzia —su voz era baja, pero firme—, esta semana quiero que observes tu cuerpo.

Fruncí el ceño.

—¿Mi cuerpo? —repetí, confundida.

El doctor asintió con una expresión de paciencia infinita.

—Sí. Cada vez que sientas ansiedad o miedo sin una razón evidente, quiero que prestes atención a tu cuerpo.

Apreté las manos sobre mi regazo.

—¿Qué tan tensos están tus hombros? —continuó—. ¿Cómo están tus manos? ¿Están cerradas en un puño sin que te des cuenta? ¿Tu respiración es superficial, rápida, como si estuvieras lista para correr?

Me quedé en silencio.

No tenía que responder. Sabía que todas esas cosas pasaban.

Lo había sentido tantas veces... pero jamás me detuve a notarlo.

—Tu cuerpo guarda la memoria de tu infancia —agregó con suavidad—. Y si aprendes a escucharlo, sabrás cuándo estás volviendo a la guerra.

Sentí un escalofrío en la nuca.

Mi cuerpo era como un sismógrafo, registrando cada amenaza invisible, cada sacudida del pasado que aún reverberaba en mi presente.

El doctor me observó con ternura.

—Y cuando lo notes... —hizo una pausa—, cuando sientas que tu cuerpo se tensa como si estuviera en peligro...

Tragué saliva, esperando su respuesta.

—Dile a tu cuerpo: “Estoy a salvo”.

Las palabras me golpearon con una fuerza inesperada.

No porque fueran complicadas.

Sino porque eran tan simples... y, al mismo tiempo, imposibles de creer.

—Hazlo como un mantra —continuó él—. “Estoy a salvo. No hay peligro. No estoy en guerra.”

Mis labios se entreabrieron, pero no supe qué decir.

Mis hombros estaban tensos.

Mis manos, apretadas.

Mi respiración, superficial.

Y la guerra, dentro de mí.

—No tienes que creerlo de inmediato —dijo el doctor, leyéndome con la misma precisión de siempre—. Pero empieza por decirlo. Solo dilo.

El nudo en mi pecho se hizo más grande.

Era tan sencillo...

Y al mismo tiempo, tan difícil.

De regreso a casa

Cuando salí del consultorio, el aire nocturno me recibió con un abrazo frío y envolvente.

Respiré hondo, sintiendo el oxígeno llenar mis pulmones con una claridad que no había tenido en todo el día.

Las calles estaban más tranquilas que de costumbre, pero aún había vida en ellas.

Un grupo de jóvenes reía en la esquina, sus voces desafiando la quietud de la noche. Un hombre con un abrigo largo caminaba con las manos en los bolsillos, mirando el suelo como

si cargara el peso de mil pensamientos. Una mujer en bicicleta pasó velozmente, su bufanda ondeando detrás de ella como un eco de movimiento.

Y yo...

Yo estaba ahí.

Caminé lentamente, sintiendo cada paso, cada roce de la suela contra el pavimento.

Mis manos seguían algo tensas.

Mis hombros aún estaban rígidos.

Mi mente aún analizaba cada sombra, cada sonido, cada movimiento inesperado.

Pero entonces, recordé.

Cerré los ojos por un breve segundo y, en mi mente, pronuncié las palabras.

"Estoy a salvo."

Abrí los ojos y seguí caminando.

Las luces de la ciudad parpadeaban con su brillo distante, los edificios se alzaban firmes y silenciosos, el mundo seguía su curso.

"Estoy a salvo."

El viento fresco rozó mi rostro, despeinándome apenas.

Por un instante, el peso en mi pecho pareció ceder, como si una grieta diminuta se abriera en el muro de mi ansiedad.

Y después de tanto tiempo... Consideré la posibilidad de que...

Tal vez...

Fuera verdad.

Sesión 15: La gran tormenta

El eco de las semanas intensas

Los días pasaron como un río desbordado, arrastrando todo a su paso. Intenté aferrarme a alguna orilla segura, pero cada vez que creía encontrar un punto de calma, la corriente volvía a llevarme consigo.

Me pregunté, más veces de las que pude contar, qué había pasado con aquella paz que, hace unos meses, parecía haber alcanzado. Esa sensación de equilibrio, de estar en control de mi

vida, ahora me parecía un espejismo lejano. Como si hubiese caminado durante mucho tiempo hacia la cima de una montaña solo para darme cuenta de que aún me quedaban muchas más por escalar.

Pero el jueves, al menos, encontré un respiro.

El grupo de literatura y crítica de cine siempre había sido mi refugio. Uno de esos lugares donde el tiempo parecía detenerse, donde la mente se expandía y las palabras cobraban vida.

El salón de reuniones estaba lleno de voces encendidas. Hablaban sobre un viejo clásico del cine expresionista alemán, diseccionando sus encuadres, sus luces y sombras, el lenguaje oculto detrás de cada imagen.

—El director nos hace sentir atrapados en una pesadilla —dijo Daniel, uno de los más apasionados del grupo—. Es como si estuviéramos dentro de la mente del protagonista, viendo el mundo a través de su distorsión.

Asentí, absorta en la discusión.

—Exacto. Y ese uso de la perspectiva inclinada no es solo un recurso visual, es una forma de mostrarnos su angustia. Es el caos interno reflejado en el exterior.

Las palabras fluían con naturalidad. En ese espacio, mi mente dejaba de lado mis propios miedos. Me permitía ser parte de algo más grande, de una conversación que trascendía mi propia historia.

Esa noche, después de días intensos, me sentí ligera.

Un intento de reconectar con el cuerpo

El viernes por la tarde decidí retomar mis clases de pilates. Hacía meses que no iba, y lo había dejado precisamente en uno de esos momentos en los que sentía que la vida se me desbordaba.

Cuando entré al estudio, sentí una mezcla de nostalgia y alivio.

El espacio era amplio, con ventanales por los que se filtraba la luz dorada de la tarde. Las colchonetas estaban ordenadas en filas perfectas, y el aire olía a madera pulida y un leve toque de lavanda.

Las mujeres que asistían regularmente me saludaron con sonrisas cálidas.

—¡Luzia! —exclamó Paula, la instructora—. ¡Cuánto tiempo! Qué bueno verte de nuevo.

—Sí... ya era hora de volver —respondí, sonriendo con timidez.

Durante la sesión, me di cuenta de cuánto había perdido la conexión con mi cuerpo.

Cada estiramiento me recordaba que mi espalda estaba tensa, que mis hombros cargaban más peso del que deberían. Cada inhalación me mostraba que, últimamente, mi respiración era superficial, apresurada.

Cuando la clase terminó, sentí una paz distinta. No era euforia, no era felicidad desbordante. Era simplemente un momento de equilibrio.

Un recordatorio de que mi cuerpo también formaba parte de mí.

El regreso a lo conocido

Pero la noche del viernes me regresó a la vieja realidad.

Fui a visitar a mi madre.

La casa tenía el mismo aroma de siempre: café recalentado y un perfume floral que se mezclaba con el tiempo.

—Llegas tarde —fue lo primero que dijo al verme.

Suspiré.

—Tuve clase de pilates.

—¿Y de qué te sirve eso? Mejor podrías estar haciendo algo más productivo.

Ese era el tono de siempre.

Las mismas quejas. Las mismas demandas disfrazadas de preocupaciones. La misma sutil manipulación que, durante años, me había hecho sentir culpable sin razón aparente.

Pero algo en mí había cambiado.

Ya no mordía el anzuelo tan fácilmente.

Aprendí a no responder con enojo. Aprendí a dejar que hablara sin llevarme esas palabras como dagas clavadas en la piel.

Incluso, en cierto modo, había aprendido a encontrar cierto alivio en la predecibilidad de todo aquello.

Porque, al menos, en lo predecible no había sorpresas.

Esa noche, al llegar a casa, me hice una pregunta.

"¿Por qué estas últimas semanas han sido tan intensas?"

Pero la respuesta no llegó.

El sueño me venció antes de que pudiera seguir indagando en mi propio laberinto.

La pregunta que no se iba

El sábado por la mañana, la pregunta volvió.

Me desperté temprano, hice mi ritual de meditación y preparé mi taza de té.

Había algo en las mañanas de los sábados que me transmitía una calma especial.

El mundo parecía moverse más lento. Las calles aún no estaban llenas de ruido, y el tiempo, por un instante, me pertenecía solo a mí.

Pero en medio de esa paz, sentí una ausencia.

"¿Dónde quedó la tranquilidad que sentía hace unos meses?"

Parecía haberse desvanecido bajo el peso de los desafíos recientes.

Como si, en lugar de avanzar, hubiese retrocedido.

Un mensaje inesperado en la iglesia

El domingo por la mañana, acompañé a mi madre a misa.

No era una actividad que disfrutara particularmente, pero lo hacía porque sabía que, para ella, era importante. Además, después de las semanas turbulentas que había vivido, pensé que quizás me haría bien escuchar algo que me ayudara a encontrar claridad.

La iglesia estaba repleta. La luz del sol se filtraba a través de los vitrales, proyectando colores suaves sobre los bancos de madera y sobre las cabezas inclinadas de los fieles. El aire tenía un olor a incienso, a velas consumidas, a flores marchitas dejadas como ofrenda.

Me senté junto a mi madre, sintiendo la frialdad del banco en mi espalda. Observé a la gente a mi alrededor: algunos murmuraban oraciones con los ojos cerrados, otros parecían estar allí solo por costumbre, con la mente perdida en pensamientos distantes.

Entonces, el pastor comenzó a hablar.

Su voz era profunda y pausada, con esa cadencia hipnótica que hacía que cada palabra pareciera tener un peso especial.

En algún momento de la plática, dijo:

—Las tempestades no llegan para destruirnos. A veces, son el proceso necesario para limpiar lo que ya no nos sirve.

Levanté la vista.

—El viento fuerte derriba las ramas muertas, pero no para castigar al árbol, sino para permitirle crecer con más fuerza.

Mi madre asintió con los ojos cerrados, como si esas palabras hubieran sido pronunciadas solo para ella.

Pero yo sentí algo más.

Era una metáfora sencilla, pero se deslizó dentro de mí con una precisión inquietante.

El pastor continuó:

—Cuando una tormenta llega a nuestra vida, nuestra primera reacción suele ser la resistencia. Nos preguntamos por qué nos ocurre, nos aferramos a lo que está siendo

arrancado, sentimos miedo, enojo, incertidumbre. Pero el agua de la lluvia no destruye la tierra, la nutre. El fuego no solo consume, también purifica.

Hizo una pausa, recorriendo con la mirada a la congregación.

—Si en medio de la tormenta solo nos enfocamos en el caos, en lo que perdemos, en lo que nos duele, nos estamos perdiendo el verdadero propósito de la prueba.

—Las tormentas sacuden lo que no es firme. Derriban lo que ya no tiene raíces profundas. Nos obligan a ver lo que hemos estado ignorando.

El eco de sus palabras pareció expandirse en la iglesia.

—Así como el oro es purificado en el fuego, nuestras almas son refinadas en la adversidad. No porque seamos castigados, sino porque estamos siendo preparados.

Bajé la mirada al suelo.

"¿Y si todo esto no es un castigo?"

"¿Y si cada cosa que me ha removido en estas semanas es, en realidad, un proceso de limpieza?"

Respiré hondo y cerré los ojos un instante.

"Tal vez todo lo que estoy viviendo no sea un retroceso..."

"Tal vez sea una depuración."

El día de la sesión

Cuando llegó el miércoles, la pregunta aún latía dentro de mí.

Caminé hacia el consultorio con pasos lentos, sintiendo el aire fresco de la tarde rozar mi piel. El cielo tenía un tono grisáceo, pero con rastros de un sol que aún intentaba asomarse entre las nubes.

El tráfico era el mismo de siempre: autos detenidos en los semáforos, peatones cruzando con prisa, el murmullo incesante de la ciudad moviéndose a su propio ritmo.

Observé a mi alrededor. Rostros concentrados, personas revisando sus teléfonos, niños tomados de la mano de sus padres, ancianos caminando con pasos calculados.

Me pregunté si las demás personas también sentían que sus vidas estaban en constante transformación, o si la mayoría simplemente se dejaba llevar por la corriente sin cuestionarse nada.

"¿Estaré yo exagerando todo?"

"¿O tal vez es que simplemente no puedo ignorar lo que otros sí?"

Al llegar al consultorio, el sonido de la puerta al cerrarse tras de mí fue como una burbuja que me aisló del ruido de la ciudad.

El doctor Nicomedes me recibió con su calma habitual.

—Luzia —dijo con una sonrisa leve—, te ves pensativa.

Me senté frente a él, dejando escapar un suspiro que llevaba horas retenido.

—Ha sido una semana extraña.

El doctor asintió, cruzando las manos sobre su libreta, esperando a que continuara.

Dudé un instante antes de hablar. No era una sensación fácil de explicar.

—Me he estado preguntando por qué todo ha sido tan intenso últimamente —confesé—. ¿Dónde quedó la paz que sentía hace unos meses?

El doctor inclinó levemente la cabeza, como si mis palabras confirmaran algo que ya intuía.

—¿Y encontraste una respuesta?

Negué con la cabeza.

—No estoy segura. Pero fui a misa el domingo y algo que dijo el pastor me quedó resonando.

El doctor levantó ligeramente las cejas.

—¿Qué fue lo que dijo?

—Habló sobre las tempestades como procesos de purificación. Dijo que el viento que sacude un árbol no lo hace para destruirlo, sino para librarlo de las ramas muertas.

El doctor sonrió levemente, entrelazando los dedos sobre la mesa.

—Eso tiene mucho sentido —dijo con voz pausada—. Y déjame decirte algo, Luzia: la paz que sentiste hace unos meses no se perdió.

Fruncí el ceño.

—No la siento.

El doctor inclinó levemente la cabeza.

—Porque ahora estás en un nuevo nivel del proceso.

Lo miré con confusión.

—¿Un nuevo nivel?

—La paz no es un destino, Luzia. No es un lugar al que llegas y en el que te instalas para siempre. Es un estado interno que fluctúa.

Permanecí en silencio, dejando que sus palabras me envolvieran.

—Y lo que te está sucediendo no es que la hayas perdido, sino que has decidido seguir avanzando.

Entrecerré los ojos.

—¿Avanzando hacia dónde?

El doctor apoyó los codos sobre la mesa y me miró con atención.

—Hacia una versión de ti misma más consciente. Hacia un lugar donde, en lugar de huir del caos, aprendes a caminar en medio de él sin dejarte arrastrar.

Las palabras resonaron en mi interior.

—Si todo estuviera resuelto, si no sintieras estas sacudidas emocionales, significaría que has dejado de moverte —continuó el doctor—. Pero sigues en el camino. Y cada paso hacia adelante despierta viejas sombras, cosas que aún necesitan ser vistas, comprendidas, sanadas.

Bajé la mirada, sintiendo un nudo en el pecho.

—Pero es agotador...

El doctor asintió con comprensión.

—Lo es. Crecer siempre puede llegar a ser agotador.

La historia de la gran tormenta

El doctor Nicomedes apoyó los codos sobre la mesa y, con una expresión serena, dijo:

—Déjame contarte una historia, Luzia.

Me acomodé en el sillón, sintiendo la anticipación recorrerme la piel. Sabía que cuando el doctor hablaba así, lo que estaba a punto de escuchar no era solo un relato, sino una metáfora capaz de iluminar algo profundo dentro de mí.

Respiró hondo antes de comenzar.

—Había una vez una aldea enclavada en el valle de una gran montaña. Sus habitantes habían vivido allí por generaciones, siguiendo las mismas costumbres, creyendo las mismas verdades, temiendo los mismos miedos.

Hizo una pausa y luego continuó con voz pausada:

—El aire en la aldea siempre tenía un peso invisible, como si algo los envolviera y los mantuviera anclados a un ciclo del que no podían escapar. Sus ríos llevaban agua, pero

siempre turbia. Sus árboles daban frutos, pero estos eran pequeños y secos. Sus cosechas crecían, pero la tierra nunca parecía fértil del todo. Y aun así, nadie cuestionaba nada.

Fruncí el ceño.

—¿Por qué?

El doctor me miró con una leve sonrisa.

—Porque así había sido siempre. Y cuando algo ha sido de una forma durante tanto tiempo, empezamos a creer que así debe ser.

Asentí lentamente.

—Sin embargo, algo comenzó a cambiar.

El doctor hizo una pausa, permitiendo que la idea flotara en el aire antes de continuar.

—Un día, un pequeño grupo de aldeanos comenzó a hacerse preguntas. Miraron a su alrededor y se dieron cuenta de que las cosas no tenían por qué ser como eran. Vieron que el río podía ser más claro, que los frutos podían ser más dulces, que la vida podía ser más plena. Y, lo más importante, sintieron dentro de ellos un anhelo profundo de cambio.

Tragué saliva.

—¿Y qué hicieron?

—Empezaron a desearlo con todo su Ser y su corazón. Día tras día, noche tras noche, cada uno de ellos alimentó en su interior el fuego de ese anhelo. Hablaron con otros, plantaron semillas de dudas en las mentes dormidas, despertaron en algunos corazones la posibilidad de una vida diferente.

El doctor se inclinó levemente hacia adelante.

—Y entonces, una noche, el cielo cambió.

Mi piel se erizó.

—Sin previo aviso, el aire se volvió denso. Las nubes se arremolinaron sobre la aldea con una fuerza que nadie recordaba haber visto antes. El viento sopló con tal intensidad que las puertas temblaron en sus bisagras y las hojas secas se alzaron en espirales en las calles.

—¿Una tormenta?

El doctor asintió.

—Pero no una tormenta cualquiera. Era una tormenta diferente, una que parecía responder a los pensamientos, al deseo profundo de aquellos que querían cambiar.

Mi corazón latía con fuerza.

—¿Y qué hicieron los aldeanos?

—Al principio, se asustaron. Se encerraron en sus casas, rezaron, suplicaron que todo volviera a la calma. Creyeron que la tormenta era un castigo por haber deseado algo más, por haber cuestionado la forma en que siempre habían vivido.

Respiré hondo, sintiendo el eco de esas palabras dentro de mí.

—Pero la tormenta no se detuvo.

El doctor dejó que el silencio se extendiera antes de continuar.

—El viento rugió como un animal furioso, las lluvias cayeron con la fuerza de un océano desbordado y los relámpagos desgarraron la noche. El río se desbordó, los cultivos fueron arrancados, los tejados se desprendieron.

Mis dedos se entrelazaron sobre mi regazo.

—Los aldeanos creyeron que todo estaba siendo destruido. Pero cuando la tormenta finalmente pasó... algo inesperado sucedió.

Lo miré, en espera de su respuesta.

—Cuando salieron de sus casas, esperaban encontrar solo ruinas. Pero en lugar de eso, vieron que el río había cambiado su cauce y ahora corría más puro y cristalino que nunca. La tierra, en lugar de estar arruinada, era más fértil. Los árboles, aunque habían perdido algunas ramas, se veían más robustos y sanos. Y lo más sorprendente de todo: la tormenta había derribado un muro de piedra que por generaciones había bloqueado el camino a un bosque oculto.

Un escalofrío recorrió mi espalda.

—Por primera vez, los aldeanos vieron lo que siempre había estado del otro lado: un bosque inmenso, lleno de frutos, de agua fresca y de senderos desconocidos.

Tragué saliva.

—Al principio, no entendieron lo que había ocurrido. Pero poco a poco, comprendieron la verdad.

El doctor sonrió levemente.

—La tormenta no había llegado para castigarlos. Había llegado para transformarlos.

Sentí un nudo en la garganta.

—Sin la tormenta, jamás habrían descubierto el bosque —continuó el doctor—. Sin la tormenta, el río seguiría contaminado. Sin la tormenta, los árboles seguirían cargando ramas secas y pesadas.

Me quedé en silencio, dejando que sus palabras se asentaran en mi interior.

—Luzia —dijo con suavidad—, a veces las tormentas de nuestra vida parecen caóticas, injustas, aterradoras. Nos aferramos a lo que conocíamos, sin darnos cuenta de que, a veces, lo que se está derrumbando es precisamente lo que nos mantenía atrapados.

Mis ojos comenzaron a arder.

—Tal vez lo que has vivido en estas semanas no es un castigo ni un retroceso —continuó—. Tal vez es el viento derribando lo que ya no te sirve. Tal vez es la lluvia limpiando lo que debe ser renovado.

El aire en la habitación se sintió más liviano.

—Y tal vez, cuando pase la tormenta, verás algo que antes no podías ver.

Mi corazón latía con fuerza.

—El miedo a la tormenta es normal —admitió el doctor—. Pero lo importante no es temerle... sino aprender a mirar más allá de ella.

Respiré hondo.

Entendí que no tenía que resistirme a lo que estaba ocurriendo en mi vida, sino dejar que fluyera.

Quizás, después de todo...

Solo necesitaba dejar que la tormenta siguiera su curso.

Las tareas para la semana

El doctor Nicomedes dejó que el silencio se asentara unos segundos después de terminar su historia. Yo todavía tenía la mirada perdida, sintiendo cómo cada palabra resonaba dentro de mí como un eco lejano.

—Luzia —dijo con suavidad—, esta semana quiero que observes tu propia tormenta.

Parpadeé y lo miré con atención.

—¿A qué te refieres?

El doctor sonrió levemente y se acomodó en su asiento.

—Cada vez que sientas ansiedad, miedo o resistencia ante algo que está cambiando en tu vida, quiero que te hagas una pregunta: ¿Estoy viendo la tormenta como un castigo o como una oportunidad de transformación?

Bajé la mirada, procesando sus palabras.

—La mayoría de las veces, Luzia, nos aferramos a lo conocido porque nos da seguridad, aunque nos haga daño. Pero si observas con detenimiento, tal vez notes que lo que hoy te duele, lo que te sacude, es en realidad el viento limpiando lo que ya no te sirve.

Asentí lentamente.

—Quiero que lles un diario esta semana —continuó el doctor—. Cada vez que una emoción fuerte te sacuda, anótala. Escribe qué sentiste, qué pensamientos vinieron a tu mente y qué crees que la causó.

—¿Y después?

—Después, quiero que te preguntes: ¿Es esta una rama seca que la tormenta está intentando arrancar? ¿Es un río que está buscando un cauce más puro?

Me froté las manos, sintiendo el peso de la tarea.

—No busques respuestas inmediatas, Luzia. Solo observa. A veces, entender el proceso es suficiente para aliviar la lucha interna.

Me quedé en silencio por un momento.

—¿Y si la tormenta es demasiado fuerte?

El doctor sonrió con calidez.

—Entonces recuerda que ningún huracán dura para siempre. Y que, cuando todo termine, descubrirás un paisaje que antes no podías ver.

Respiré hondo y asentí.

Sabía que esta tarea no iba a ser fácil.

Pero también sabía que ya no quería seguir viendo las tormentas como enemigas.

Tal vez... solo tal vez... estaba lista para descubrir lo que había al otro lado.

El viaje de regreso a casa

Salí del consultorio con el eco de las palabras del doctor aún vibrando en mi interior.

El aire fresco de la noche me golpeó suavemente en el rostro. Las luces de la ciudad titilaban a lo lejos, reflejándose en los charcos que la lluvia había dejado horas antes.

Caminé sin prisa, sintiendo cada paso, cada respiración.

Observé a la gente a mi alrededor: un hombre apoyado en la entrada de una cafetería, fumando con la mirada perdida; una mujer apresurada con su bolso al hombro, probablemente volviendo del trabajo; un niño de la mano de su madre, saltando sobre los charcos con una risa despreocupada.

Por un instante, sentí que el mundo entero era un reflejo de mi propia tormenta.

Las personas avanzaban, algunas con prisa, otras con calma, algunas luchando contra la corriente de sus propias vidas, otras simplemente dejándose llevar.

Me detuve en la esquina, esperando la luz verde del semáforo. Miré mi reflejo en la vidriera de una tienda cerrada.

No me vi fragmentada, sino completa.

No porque estuviera completamente en paz... sino porque entendí que mi reflejo no tenía que ser perfecto para ser real.

"Las tormentas no llegan para destruirnos."

Cerré los ojos un momento, dejando que esa frase se asentara en mi interior.

"Nos preparan para algo más grande."

El semáforo cambió. Crucé la calle con una calma que no recordaba haber sentido antes.

Tal vez la tormenta aún no había terminado.

Pero no tenía miedo de ver lo que había al otro lado.

Sesión 16: la cuerda invisible

Los días después de la tormenta

Los días posteriores a la última sesión me dejaron con una sensación extraña. La historia de la gran tormenta seguía resonando en mi mente como un eco persistente.

Había comprendido que las tormentas no llegaban para destruirme, sino para liberarme. Que cada ráfaga de viento, cada relámpago, cada sacudida, no eran castigos, sino procesos de depuración. Pero algo dentro de mí aún se sentía atrapado, como si, a pesar de haber entendido la enseñanza, todavía existieran cadenas invisibles que me ataban a una sensación de dependencia emocional que no terminaba de soltar.

Era como si, después de la tormenta, la calma trajera consigo una pregunta: **¿Cómo se vive cuando ya no hay viento que te empuje en una dirección? ¿Cómo se avanza cuando no hay nadie más que te diga por dónde ir?**

Me sorprendía cuánto de mi vida había estado condicionada por la búsqueda de apoyo en los demás, por el miedo a equivocarme si no tenía una validación externa. La idea de que, sin alguien a mi lado para guiarme, podría desmoronarme, me perseguía como una sombra.

Y, sin embargo, la vida me presentó tres momentos en los días siguientes en los que pude ver, con claridad, las huellas que la tormenta había dejado en mí.

Jueves: El silencio de los demás y mi propia voz

El jueves por la tarde, después del trabajo, fui a una cafetería a escribir. Solía hacerlo cuando me sentía perdida, como si al derramar palabras en el papel pudiera entenderme mejor.

Pero esta vez, algo cambió.

Tomé el celular y abrí la ventana del chat de Alicia. Me di cuenta de que cada vez que algo importante pasaba en mi vida, mi impulso inmediato era escribirle, buscar su opinión, su consejo. Durante años, había hecho esto sin siquiera pensarlo, como si la validación de otra persona fuera el sello que hacía que mis pensamientos y sentimientos fueran legítimos.

Pero en ese momento, algo me detuvo.

Dejé el teléfono sobre la mesa y respiré hondo.

"¿Por qué necesito compartir esto para sentir que tiene valor?"

El silencio me envolvió.

El café humeaba en mi mesa. La música instrumental flotaba en el ambiente. El murmullo de conversaciones lejanas me llegaba como un eco difuso.

Cerré los ojos por un instante y me sumergí en mi propia voz.

"No necesito que nadie me diga que lo que siento es válido."

Me quedé con mi pensamiento, con mi propia compañía, y **eso fue suficiente**.

Domingo: Una visita diferente a mi madre

El domingo por la tarde fui a visitar a mi madre.

Desde que había empezado la terapia, cada visita era una prueba. Siempre existía el riesgo de que una conversación casual se convirtiera en una batalla, de que un comentario aparentemente inofensivo se transformara en una daga.

Pero esta vez, algo dentro de mí estaba en calma.

Nos sentamos en la sala, ella con su taza de café, yo con la mía. Hablamos de cosas triviales: el clima, los programas de televisión que había estado viendo, los vecinos que seguían siendo los mismos de siempre.

Hasta que, en un momento, su voz cambió.

—Ya no eres la misma, Luzia.

Levanté la vista.

—¿A qué te refieres? —pregunté con suavidad.

Ella entrecerró los ojos.

—No sé... antes eras más... atenta conmigo.

Por un instante, sentí el viejo impulso de justificarme, de decirle que todavía me importaba, de asegurarle que todo estaba bien. Pero esta vez, me detuve.

Respiré profundo y, en lugar de disculparme o caer en su trampa emocional, respondí con tranquilidad:

—Sigo siendo yo, mamá. Solo que ahora también estoy atenta conmigo misma.

No hubo pelea. No hubo discusión.

Mi madre frunció el ceño, como si no supiera cómo reaccionar. Luego, desvió la mirada y tomó un sorbo de café.

Esta vez, la visita terminó sin que yo me sintiera drenada, no sentí que debía cargar con el peso de sus emociones.

Y me di cuenta de algo increíble: **el mundo no se había derrumbado porque puse un límite.**

Martes: La decisión que no consulté con nadie

El martes por la tarde, terminé de trabajar antes de lo habitual. Salí de la oficina con una sensación extraña, como si el día me hubiera dejado un espacio en blanco, un pequeño vacío en el que antes solía encajar la prisa, la obligación, la necesidad de hacer algo “productivo”.

Caminé sin rumbo fijo, disfrutando del aire fresco. Pasé por una librería que solía ver de reojo, pero en la que nunca me había detenido.

Me quedé frente a la entrada.

Antes, mi reacción inmediata habría sido tomar el teléfono y enviar un mensaje: “¿Alguien quiere venir conmigo?” Habría llamado a Alicia, habría esperado que alguien me acompañara, porque en mi mente, hacer cosas sola siempre había parecido una señal de soledad algo malo.

Pero esta vez, no lo hice. Respiré hondo y crucé la puerta.

El aroma a papel nuevo y tinta flotaba en el aire. Pasé los dedos por los lomos de los libros sin prisa, disfrutando la sensación de moverme sin un destino fijo.

Me detuve en una sección de poesía. Un libro de portada azul captó mi atención. Lo tomé, lo abrí en una página al azar, y leí un verso:

"No hay camino más solitario que el de aprender a sostenerse a uno mismo."

Sonreí.

Fui hasta la caja y lo compré.

No llamé a nadie para preguntar si valía la pena, si ese autor era bueno, si debía gastar en otro libro cuando ya tenía tantos sin leer.

No le di a nadie el poder de validar mi decisión.

Simplemente, elegí por mí.

Salí de la librería con el libro en mis manos y con una certeza nueva en el pecho.

No me preocupé por lo que significaba, ni por lo que debía analizar.

Solo sentí **libertad**.

Después de la tormenta

Cada uno de estos momentos me mostró algo que antes no había visto con claridad.

La tormenta no solo me había sacudido. También había limpiado el terreno para que yo pudiera ver lo que había estado debajo todo este tiempo.

Me había dado cuenta de que no necesitaba la validación constante de los demás para sentirme segura. Que no tenía que justificarme cada vez que decidía priorizarme. Que podía tomar decisiones sin pedir permiso.

Me di cuenta de que **estaba empezando a sostenerme**.

Y en ese descubrimiento, sentí una certeza profunda: **no hay viento más fuerte que el de una mujer que aprende a sostenerse a sí misma**.

El camino al consultorio

El miércoles llegó sin un tema claro para la sesión. No tenía algo específico en mente, pero sí una certeza: **necesitaba entender algo desde una perspectiva mayor**. No sabía exactamente qué, pero había un impulso dentro de mí que me llevaba a querer descubrirlo.

Me dirigí al consultorio como cada semana, pero esta vez, con una mirada diferente. En el metro, observé los rostros cansados, las miradas perdidas en pantallas, las conversaciones a medias entre desconocidos. Me pregunté cuántas de esas personas estaban sosteniéndose a sí mismas y cuántas, al igual que yo, dependían de la validación de los demás para sentirse seguras.

El pensamiento me acompañó hasta la consulta.

Me senté en la sala de espera y, sin darme cuenta, **perdí noción del tiempo**. Mi mente navegaba por distintas reflexiones, como si mi conciencia se estuviera preparando para expandirse antes de la sesión.

Veinte minutos después, el sonido de una puerta abriéndose me devolvió a la realidad. El doctor Nicomedes apareció con una taza de té en las manos. Me dedicó una mirada serena y una sonrisa ligera.

—Luzia, pasa.

El inicio de la sesión

Me acomodé en el sillón, hundiéndome en el respaldo como si esperara que la tela suave pudiera sostenerme, contenerme, envolverme en algo más firme que mis propios pensamientos. Afuera, la luz del atardecer se filtraba por la ventana del consultorio, tiñendo la habitación de un dorado pálido. Sentí la calidez del ambiente, el murmullo lejano del tráfico y el leve aroma a incienso que flotaba en el aire, como si todo estuviera suspendido en una pausa contenida, esperando a que yo hablara.

El doctor me observó con esa calma suya tan característica, la que siempre lograba hacerme bajar la guardia sin que me diera cuenta. Levantó su taza de té con movimientos pausados y luego la dejó sobre la mesa con un leve clic.

—¿Cómo estuvo tu semana? —preguntó, con un tono sereno que me dio la impresión de que realmente quería escuchar mi respuesta, no solo llenar el espacio con palabras.

Tomé aire lentamente, sintiendo cómo mis pulmones se expandían y luego se vaciaban con un suspiro. Había tantas cosas que podía decir, pero a la vez, ninguna que pudiera resumirlo todo.

—Intensa —admití, y en mi propia voz encontré un peso que hasta ese momento no había reconocido del todo.

Bajé la vista a mis manos, las llevé a mis rodillas y enredé los dedos en la tela de mi pantalón, como si pudiera encontrar estabilidad en aquel gesto automático.

—Me ha rondado mucho la tormenta de la que hablamos en la última sesión. Siento que he entendido su mensaje, pero aún hay algo más que necesito descifrar.

El doctor asintió con una expresión comprensiva, sin interrumpirme. Me dio espacio.

—Dime, ¿qué es lo que más ha resonado en ti?

Me quedé en silencio por unos instantes. Mi mente buscaba las palabras adecuadas, pero había algo más profundo en mi pecho, una sensación difícil de articular, como si una verdad apenas comenzara a emerger.

—Que he pasado demasiado tiempo sosteniéndome a través de los demás —dije finalmente, mi voz un poco más baja, más honesta—. Que, sin darme cuenta, he buscado apoyo externo porque nunca me sentí segura de mí misma.

Me escuché decirlo y sentí un escalofrío recorrerme la espalda. Ahí estaba. Las palabras que había estado evitando por tanto tiempo, ahora flotaban en el aire entre nosotros.

El doctor inclinó ligeramente la cabeza, con esa mirada atenta y perspicaz que parecía atravesar las capas de mis pensamientos. No parecía sorprendido. Era como si ya lo supiera, como si hubiera estado esperando a que yo misma llegara a esa conclusión.

—Eso que describes, Luzia, tiene un nombre —dijo con voz firme, pero sin dureza.

Mis manos se tensaron sobre mis rodillas.

Él me sostuvo la mirada y pronunció, con la certeza de quien coloca la última pieza de un rompecabezas:

—Se llama co-dependencia emocional.

El aire en la habitación pareció volverse más denso.

Mi primer instinto fue apartar la mirada, como si de alguna manera esa palabra pudiera alcanzarme y golpearme con fuerza. La había escuchado antes, la había leído en artículos, en testimonios de otras personas. Pero nunca la había asociado conmigo.

La co-dependencia.

No conmigo. No con mi historia.

Pero en lo más profundo de mi ser, algo se removió.

Me quedé en silencio.

Había leído sobre el concepto antes, en artículos, en conversaciones ajenas, en testimonios de personas que hablaban de relaciones absorbentes, de parejas que no sabían respirar sin la otra. Siempre lo había asociado con dependencias extremas, con mujeres que abandonaban su identidad por estar con alguien, con personas que necesitaban desesperadamente ser necesitadas.

Pero... ¿yo?

El término flotaba en el aire entre nosotros, suspendido como un eco de algo que no quería reconocer.

Sentí un nudo apretándose en mi estómago.

—La co-dependencia —continuó el doctor, con su voz pausada y firme— es cuando una persona siente que su identidad y su estabilidad emocional dependen de los demás. Es el miedo a estar sola, la necesidad de aprobación externa, la dificultad para poner límites sin sentir culpa.

Cada palabra era como un hilo que tiraba de algo enterrado dentro de mí, como si me obligara a mirar una verdad que había evitado por años.

Mi mente se resistió.

"Eso no es cierto."

"Yo no dependo de nadie."

"Yo siempre he podido con todo."

Pero, en lo más profundo, lo sabía.

No era una dependencia evidente. No era una sumisión ciega. Era una atadura más sutil, más silenciosa, pero igual de poderosa.

El doctor tomó su libreta y, con su caligrafía clara, escribió la palabra en la parte superior de una hoja en blanco.

—A lo largo de las sesiones, hemos hablado de cómo has ido liberándote de distintos aspectos de tu vida, de las formas en las que has aprendido a sostenerte. Pero hoy quiero que veas el panorama completo. Quiero que observes cómo todo se conecta.

Levanté la vista.

Sentí el aire en la habitación volverse más denso, como si de pronto el espacio se hubiera llenado de algo invisible pero tangible, una especie de energía contenida.

—Veamos cómo ha estado presente en tu vida —prosiguió con calma—. Quiero que veas con claridad todo lo que has estado trabajando a lo largo de nuestras sesiones. Porque lo que has enfrentado no es poca cosa. Es el resultado de años de patrones aprendidos, de mecanismos que se construyeron para sobrevivir en un entorno inestable. Y, sin embargo, aquí estás... dispuesta a desaprenderlos y a construir algo nuevo.

Tomó aire y, con la misma calma con la que siempre lograba desmenuzar verdades dolorosas, enumeró cada uno de los aspectos en los que había estado avanzando.

—Desde niña, te viste obligada a adaptarte a los cambios de humor de tu madre, cediendo y moldeándote para evitar conflictos. Creíste que decir “no” era sinónimo de causar dolor, de desencadenar una tormenta. Pero con el tiempo, has entendido que los límites no son un acto de agresión, sino de amor propio.

Tragué saliva.

Era cierto. Había pasado mi vida anticipando los huracanes, evitando los truenos antes de que pudieran estallar.

Pero no solo era mi madre.

El doctor hizo una breve pausa antes de continuar.

—Tu padre, en su ausencia emocional, en su silencio... te dejó sola con una carga que no era tuya.

Sentí un escalofrío recorrerme la espalda.

—La responsabilidad de mediar, de sostener, de intentar mantener un equilibrio en un hogar que nunca tuvo estabilidad.

Mis dedos se crisparon sobre mis rodillas.

—Y tus hermanos... —continuó—. ¿Dónde estaban ellos en todo esto, Luzia?

El nudo en mi garganta se apretó con fuerza.

—Se fueron —susurré, mi voz apenas un hilo de aire.

—Se alejaron porque encontraron su forma de protegerse. Pero tú, tú te quedaste. Te hiciste cargo de todo lo que ellos dejaron atrás.

La verdad de sus palabras pesó en mi pecho como una piedra fría.

Era cierto. Ellos habían encontrado la forma de escapar. Habían aprendido a huir, a desconectarse, a priorizarse. Pero yo...

Yo había sido la que se quedó.

Yo había sido la que absorbió el caos, la que se moldeó para llenar los vacíos, la que intentó mantener el orden en un hogar donde nunca lo hubo.

—Eso no era justo —continuó el doctor con suavidad—. Pero la niña que fuiste no lo entendía. Solo supo que tenía que sobrevivir. Y sobrevivir, en tu caso, significó volverte indispensable. Significó complacer, adaptarte, hacer todo lo posible para que no te dejaran.

Bajé la mirada.

—Has pasado la vida temiendo el abandono —su voz era firme, pero llena de comprensión—. Porque desde que tienes memoria, aprendiste que si no eras útil, si no estabas disponible, podías ser descartada.

Un temblor recorrió mis manos.

Ahí estaba la verdad más cruda de todas.

Mi peor miedo nunca había sido estar sola.

Mi peor miedo había sido ser olvidada.

—Por eso... por eso he buscado tanto apoyo en los demás —murmuré, sintiendo cómo las palabras se formaban solas en mi boca.

El doctor asintió, con una mirada cargada de significado.

—Porque nunca te sentiste lo suficientemente fuerte para sostenerte sola.

Mis ojos ardieron.

Sí.

Eso era.

—Pero, Luzia... —su tono bajó un poco, como si estuviera a punto de revelarme algo esencial— la fortaleza que buscas no está fuera.

Me miró directamente a los ojos, con esa certeza que tenía cuando quería que realmente lo escuchara.

—Está en ti.

Respiré hondo, dejando que sus palabras calaran en lo más profundo de mi pecho.

No en mi madre.

No en mi padre.

No en mis hermanos.

No en los demás.

En mí.

Sentí que algo dentro de mí temblaba. Algo que había estado dormido, escondido, esperando.

No sentí miedo de sostenerme a mí misma, sentí que podía hacerlo.

La historia de la cuerda invisible

El doctor Nicomedes se recostó ligeramente en su silla, entrelazando los dedos sobre su libreta. Sus ojos reflejaban la calma de quien está a punto de contar algo importante, algo que no solo se escucha, sino que se siente.

—Déjame contarte una historia, Luzia.

Asentí en silencio. Algo en la atmósfera del consultorio cambió. La luz tenue filtrada por las cortinas, el murmullo lejano de la calle, el olor sutil del té que había dejado sobre la mesa... todo parecía volverse más íntimo, como si estuviéramos entrando en un espacio donde el tiempo se diluía y solo quedaban las palabras.

—Había una vez una joven que vivía en una aldea rodeada de montañas.

Su voz era pausada, cargada de intención.

—Desde el día en que nació, su familia le enseñó que debía llevar siempre una cuerda atada a su cintura.

El doctor hizo un gesto con las manos, como si estuviera sosteniendo un hilo invisible entre sus dedos.

—Le dijeron que esa cuerda era su seguridad, su protección. Que sin ella, no podría salir al mundo, que se perdería y jamás encontraría el camino de regreso.

Cerré los ojos por un instante. Podía imaginar a la niña creciendo con esa cuerda, sintiéndola primero como algo natural, después como una costumbre y, con el tiempo, como un peso invisible que ya no podía cuestionar.

—La joven nunca dudó de la cuerda, porque así se lo enseñaron. Aprendió a moverse con ella, a ajustar su andar para que no se tensara demasiado, a no alejarse más de lo permitido.

El doctor hizo una breve pausa.

—Pero con los años, algo dentro de ella comenzó a cambiar.

Un leve escalofrío me recorrió la espalda.

—Había días en los que sentía el impulso de ver más allá de las montañas. Algo dentro de ella le susurraba que había un mundo más allá de la cuerda, más allá de lo que siempre había conocido.

La imagen de la joven se formó con claridad en mi mente. La imaginé de pie en la colina más alta de su aldea, mirando el horizonte con una mezcla de anhelo y temor, sintiendo cómo el viento le agitaba el cabello, susurrándole una verdad que aún no podía comprender del todo.

—Así que un día, con el corazón palpitante, dio un paso más allá del límite acostumbrado.

El doctor hizo una pausa, dejando que la historia respirara en la habitación.

—Pero en cuanto avanzó unos metros, sintió un tirón en la cintura.

Me estremecí.

—La cuerda la jaló con fuerza. La sujetó de vuelta, como si la propia tierra del pueblo la reclamara. Como si cada paso que daba fuera un acto de traición.

Supe, en lo más profundo de mí, que no estaba escuchando una simple historia.

—La joven sintió miedo. Si soltaba la cuerda, ¿qué sería de ella? ¿Cómo sabría quién era sin esa atadura que había definido su existencia?

Mis manos se crisparon sobre mis rodillas.

—Pero el deseo de conocer el mundo era más fuerte que el miedo.

El doctor me miró por un instante, estudiando mi expresión, asegurándose de que seguía con él.

—Entonces, la joven hizo algo distinto. En lugar de cortar la cuerda con desesperación o enojo, la tomó con suavidad y la ató a un árbol firme en el pueblo.

Sentí una presión en el pecho.

—"Si alguna vez necesito volver, sabré el camino", pensó la joven.

Respiré hondo.

—Y así, con el corazón en calma, salió al mundo sin el peso de la cuerda arrastrándola. Caminó con libertad, conociéndose a sí misma, sabiendo que si algún día quería regresar, lo haría por elección, no por obligación.

El silencio flotó en la habitación.

Me quedé mirando un punto fijo en la mesa del doctor, sintiendo cómo las palabras se asentaban dentro de mí.

Yo era esa joven.

Sabía que lo era.

La cuerda había sido mi madre.

La cuerda había sido su enfermedad, su inestabilidad, su amor intermitente que se sentía como una soga invisible atada a mi pecho.

La cuerda había sido mi padre, con su ausencia muda, con el vacío que dejó y que llené con la necesidad de ser "suficiente".

La cuerda había sido mis hermanos, que se marcharon sin mirar atrás, dejándome sola con un peso que nunca me correspondió cargar.

Y, sobre todo, la cuerda había sido el miedo.

El miedo a que si la soltaba, si dejaba de ser quien siempre había sido, me perdería.

Tragué saliva.

El doctor me observó con esa paciencia infinita que siempre tenía cuando sabía que yo estaba procesando algo grande.

—Luzia —dijo finalmente, con suavidad—, la historia de la cuerda es tu historia.

Supe que lo que venía a continuación sería difícil de escuchar.

—Has vivido con esa cuerda atada a ti durante años. La cuerda de tu madre, de su enfermedad. La cuerda de tu padre, de su silencio. La cuerda de tus hermanos, de su distancia.

Me llevé una mano al pecho, como si pudiera tocar ese nudo invisible.

—Has creído que sin esa cuerda no sabrías quién eres.

Me mordí el labio.

—Pero ahora, Luzia, ha llegado el momento de soltarla.

Mis ojos se llenaron de lágrimas silenciosas.

—No con rabia. No con miedo.

El doctor se inclinó un poco hacia adelante, su mirada sosteniéndome con firmeza y ternura al mismo tiempo.

—Sino con la certeza de que puedes sostenerte por ti misma.

Mis labios temblaron.

—No tienes que cortarla con violencia. No tienes que arrancarla como si fuera una parte de ti que debe desaparecer.

Dejé escapar un suspiro entrecortado.

—Puedes atarla a un árbol, como la joven de la historia, y caminar sabiendo que no necesitas cargarla contigo para saber quién eres.

Un estremecimiento recorrió todo mi cuerpo.

Sentí la cuerda dentro de mí, enrollada en mi interior, apretada contra mi pecho, contra mis costillas. La había sentido toda mi vida. Pero, por primera vez, no tenía miedo de soltarla.

No significaba olvidar.

No significaba rechazar.

No significaba dejar de amar.

Significaba que podía elegir.

Significaba que podía caminar sin ella.

Me pasé las manos por el rostro, sintiendo una calidez nueva expandiéndose en mi pecho.

Cuando levanté la vista, el doctor me miraba con esa leve sonrisa que significaba que algo dentro de mí acababa de cambiar. Y lo había hecho.

Tuve una sensación interior muy particular, supe que era libre.

—Recuerda Luzia, que cambies, que crezcas no significa que dejes de amar y apoyar a tu madre, significa que ahora lo haces desde otra perspectiva dijo el doctor Nicomedes.

Las tareas para la semana

Me quedé en silencio, dejando que la historia de la cuerda se asentara en mi interior. Sentía cada palabra como un eco resonando dentro de mí, como si se expandiera por cada rincón de mi mente, empujándome a una comprensión que nunca antes había tenido.

El doctor Nicomedes me observó con paciencia, dándome el tiempo que necesitaba antes de hablar.

—Quiero que esta semana observes cuándo buscas apoyo en los demás desde el miedo y cuándo lo haces desde la elección —dijo con voz tranquila—. Y, sobre todo, que recuerdes esto: **no necesitas demostrarle a nadie que eres suficiente.**

Sentí un nudo formarse en mi garganta.

—Toda tu vida —continuó— has creído que debías hacer algo para merecer el amor, que si soltabas la cuerda, el mundo a tu alrededor se desmoronaría. Pero la verdad, Luzia, es que tú no eres la cuerda. Y tu valor no depende de cuán fuerte la sostengas.

Bajé la mirada, sintiendo la calidez de sus palabras atravesarme como el sol que se filtra entre las hojas de los árboles después de una tormenta.

—Tienes permiso de caminar sin ella —agregó con suavidad—. Y descubrir quién eres sin el peso de lo que siempre creíste necesario.

Asentí lentamente.

Me levanté del sillón con una sensación extraña en el cuerpo, como si una parte de mí se hubiera quedado atrás, enredada entre los cojines, y otra completamente nueva me acompañara al dar el primer paso hacia la puerta.

El consultorio, con su tenue olor a té y madera vieja, se sentía distinto. O tal vez era yo la que había cambiado.

Salí a la calle y el aire fresco me envolvió de inmediato. Caminé sin prisa, sintiendo cada paso con una conciencia diferente. **No una ruptura, sino un reajuste.**

Miré el cielo entre los edificios, dejando que la brisa despeinara un poco mi cabello.

Comprendí entonces que podía caminar **sin la cuerda.**

Y por primera vez, no tuve miedo de hacerlo.

Sesión 17: La despedida de los fantasmas internos

El poder que germina

Los días siguientes a la última sesión, algo dentro de mí comenzó a cambiar. No era una revelación repentina ni un giro dramático, sino un crecimiento silencioso, imperceptible a simple vista, como una semilla que, en la oscuridad de la tierra, empieza a extender sus primeras raíces antes de asomarse a la superficie.

Había pasado tanto tiempo sosteniéndome a través de los demás, creyendo que sin la cuerda que me ataba a ellos me perdería, que nunca me había detenido a considerar la posibilidad de que **soltar no significaba desaparecer.**

Ahora lo comprendía.

Las tormentas que tanto había temido no llegaban para destruirme, sino para mostrarme lo que ya no podía seguir cargando. Durante años, había confundido la estabilidad con la dependencia, el amor con el sacrificio, la pertenencia con la obligación. **Había creído que si soltaba la cuerda, no sabría quién era.** Pero ahora entendía que no era la cuerda lo que me sostenía... **sino yo misma.**

Cada tempestad que atravesé no fue un castigo, sino una respuesta natural a mi deseo de crecer. El viento no soplaba para derribarme, sino para arrancar las hojas secas que ya no me servían. La lluvia no caía para ahogarme, sino para limpiar la tierra y prepararla para algo nuevo.

Y así, **las viejas estructuras que me habían sostenido comenzaron a desmoronarse.**

El miedo al abandono.

La culpa por poner límites.

La necesidad de aprobación.

La sobrecarga de responsabilidades que nunca me correspondieron.

Todo eso **se agrietaba, se deshacía, se volvía polvo.**

No porque estuviera fallando, sino porque había crecido demasiado para seguir habitando esas ideas.

Mis sombras lo sabían. Aquellas que habían guiado mis pasos desde la inseguridad, la autoexigencia y la necesidad de sostenerlo todo, empezaban a inquietarse. **Sabían que su tiempo estaba llegando a su fin.**

Pero esta vez, en lugar de huir, en lugar de resistirme, en lugar de aferrarme con desesperación a lo que estaba cayendo...

Decidí avanzar a través de ellas.

Me imaginé como un árbol en medio de la tormenta, con raíces profundas que lo mantenían firme, pero ramas flexibles que se mecían con el viento. **No tenía que quebrarme. Solo tenía que permitir que el viento pasara.**

Me imaginé como un río que no lucha contra las rocas, sino que las rodea y sigue su camino. **No tenía que detenerme. Solo tenía que fluir.**

Me imaginé como un faro que no puede evitar que el mar se agite, pero que sigue brillando sin importar cuán furiosa sea la tempestad. **No tenía que controlar el mundo a mi alrededor. Solo tenía que mantenerme encendida.**

Y sentí, al fin, que el miedo no tenía que ser mi maestro.

Que podía caminar a través de la tormenta sin dejar que me definiera.

Que podía sostenerme en mi propia luz sin esperar que alguien más me rescatara.

Que **podía, al fin, confiar en mi propio poder.**

Un nuevo diálogo con el pasado

El viernes por la noche salí a cenar con Alicia y dos amigas más. El restaurante tenía esa calidez que invita a la conversación: luces tenues reflejándose en las copas, el murmullo acompasado de otras mesas, el aroma del café mezclado con el de la comida recién servida. Afuera, la ciudad seguía su ritmo frenético, pero dentro de esas paredes el tiempo parecía detenerse.

Era una de esas noches en las que el ambiente se presta para abrir el alma.

Sentí que estaba lista para compartir con ellas algo que había guardado en la parte más profunda de mí. Algo que durante años había permanecido sellado bajo el peso de la vergüenza, del miedo a ser incomprendida, del hábito de minimizar mi propio dolor.

Respiré hondo y hablé.

Hablé de mi madre.

De lo difícil que había sido crecer con ella.

De cómo sus palabras podían ser como cuchillos invisibles, clavándose en mi autoestima sin que yo siquiera me diera cuenta. De la incertidumbre de nunca saber si encontraría amor o rechazo, si esa noche me abrazaría con ternura o si, en cambio, su mirada se volvería fría y distante.

Mis amigas me miraban en silencio.

No con lástima, sino con una atención distinta.

Como si estuvieran redescubriéndome.

—Nunca nos habías contado esto, Luzia... —dijo Alicia, con una mezcla de sorpresa y ternura en la voz.

Negué con la cabeza, sintiendo un leve temblor en mis manos.

—No... —admití—, porque durante mucho tiempo ni siquiera sabía que esto se podía hablar.

Las observé a las tres. Sus miradas no tenían juicio, solo comprensión. Pero algo en sus ojos me decía que me veían distinta.

Y tal vez tenían razón.

Porque esta vez, no estaba contando mi historia desde el papel de la víctima.

No hablaba con enojo, ni con resentimiento.

Hablaba desde un lugar nuevo, desde la comprensión, desde la aceptación.

—Pero ahora sé algo —continué, sintiendo cómo mi propia voz se fortalecía—. No se trata de culpar al pasado. Se trata de entender que lo que nos marcó también puede transformarnos.

Mis amigas asintieron en silencio, dejando que mis palabras flotaran en el aire.

—Durante años tuve miedo de enfrentar mis sombras, de miraras de frente —confesé—. Pero ahora entiendo que cuando aparecen no es para hundirme... sino para darme la oportunidad de trascenderlas.

Hubo un instante de absoluto silencio.

Alicia me sonrió con suavidad, mientras otra de mis amigas tomaba mi mano sobre la mesa en un gesto silencioso de apoyo.

Me di cuenta de que, no me avergonzaba de mi historia.

No necesitaba esconderla ni disfrazarla con justificaciones.

Era lo que era.

Y aunque me había dolido... también me había convertido en quien soy.

Sentí algo distinto dentro de mí.

Como si, al compartirlo, una parte del peso que había cargado durante años se hubiera disuelto en el aire.

Mis amigas me miraban como si estuvieran viendo a alguien nuevo.

Y no me molestó.

Porque tal vez...

Tal vez yo misma estaba conociendo a una nueva versión de mí.

La despedida de los fantasmas internos

El sábado por la mañana, el mundo exterior parecía moverse con la lentitud propia del fin de semana. Los ruidos de la ciudad llegaban atenuados, como si el aire mismo los filtrara antes de alcanzar mi ventana. La luz del sol entraba con suavidad, proyectando formas doradas sobre la madera del suelo.

Me preparé una taza de té de lavanda, dejando que el vapor acariciara mi rostro mientras lo sostenía entre mis manos. Bebí un sorbo, sintiendo su calor recorrerme, como si cada gota disolviera un poco del peso invisible que aún cargaba en los hombros.

Encendí un incienso de sándalo y observé cómo su humo ascendía en espirales etéreas, enredándose en el aire antes de desvanecerse. Cerré los ojos un momento y respiré hondo, dejando que su aroma envolviera mis sentidos, como un puente entre el presente y un espacio más profundo dentro de mí.

Puse música suave, una melodía sin palabras, solo notas flotando en el aire, libres de significado pero cargadas de sensación. Cada acorde parecía acomodarse en los rincones de mi mente, como si tejiera un refugio en el que todo pensamiento innecesario se diluía.

Con movimientos pausados, me senté en el suelo.

Cruzando las piernas en posición de loto, apoyé las palmas de las manos sobre mis rodillas, con las palmas hacia arriba, en un gesto inconsciente de apertura, de disposición a recibir lo que viniera.

Cerré los ojos.

Respiré hondo.

El primer aliento fue errático, interrumpido por la tensión acumulada en mi cuerpo. Lo dejé ir con un suspiro, sintiendo cómo el aire salía de mis pulmones, llevándose con él la prisa, el ruido mental, la carga de los días anteriores.

Volví a inhalar, esta vez más profundo, más consciente.

El aire entró por mi nariz y descendió hasta lo más profundo de mi vientre, llenando cada espacio vacío dentro de mí.

Al exhalar, imaginé que todo lo que ya no necesitaba se disipaba con el humo del incienso, desapareciendo en el aire como una neblina disolviéndose al amanecer.

Repetí el proceso una vez más.

Y otra.

Y otra.

Hasta que mi respiración dejó de ser una acción voluntaria y se convirtió en un ritmo natural, en un vaivén tranquilo, como las olas suaves que acarician la orilla.

Poco a poco, sentí mi cuerpo relajarse.

Mis hombros, que siempre parecían llevar un peso invisible, se aflojaron levemente.

Mi mandíbula, que tantas veces había estado tensa sin que me diera cuenta, se soltó.

Mis manos, que solían cerrarse en puños inconscientes, ahora descansaban suaves sobre mis rodillas.

Mi mente dejó de luchar contra los pensamientos y, en cambio, se volvió un cielo abierto donde cada idea pasajera era solo una nube flotando, sin quedarse, sin aferrarse.

Y en ese estado de calma, de entrega absoluta al momento presente, sentí que algo dentro de mí cambiaba.

Era como si mi conciencia se hubiera desplazado, como si hubiera cruzado un umbral invisible y estuviera viendo todo desde un nivel superior de entendimiento.

Desde un lugar donde, por fin, podía ver mi propia esencia con claridad.

El último enfrentamiento con mis fantasmas

Respiré hondo, dejando que el aire llenara cada rincón de mi cuerpo. Al exhalar, sentí cómo una corriente cálida se expandía dentro de mí, llevándose con ella una parte de la tensión que había cargado durante tanto tiempo.

Desde ese espacio interior, desde ese lugar de mi Ser en el que me encontraba decidí conectarme con todos aquellos aspectos de mí misma que tanto dolor me habían causado.

Uno a uno, comenzaron a aparecer, como paquetes de energía, como conciencias independientes pero que viven dentro de mí.

Primero, las voces de mi madre. No su voz real, sino la que se había instalado en mi conciencia desde que era niña. Susurros fríos y persistentes que me decían que no era suficiente, que debía hacer más, ser más, demostrar más. Un eco incesante de exigencia y crítica.

Luego, sentí la presencia de mi baja autoestima, esa sombra que siempre se arrastraba a mi lado, haciéndome dudar de mis propias capacidades, de mi propio valor. Se manifestaba en la sensación de vacío en mi pecho, en la manera en que mis manos se apretaban inconscientemente cuando alguien me elogiaba, incapaz de recibirlo con sinceridad.

A su lado apareció la necesidad de reconocimiento, la urgencia de probarle al mundo que era digna de amor. La vi en mi mente como una niña pequeña, ansiosa, con los ojos brillantes buscando aprobación en todas direcciones. Me dolió mirarla, pero también comprendí que esa niña había estado pidiendo a gritos algo que nunca había recibido.

La autoexigencia se manifestó como una figura imponente, con una lista interminable de tareas en las manos. Me empujaba, me exigía más, no me permitía descansar. "No es suficiente", repetía una y otra vez. "Nunca será suficiente".

Detrás de ella apareció el miedo al fracaso, ese peso invisible que me hacía caminar con precaución extrema, evitando cualquier tropiezo. No importaba cuánto lograra, cuánto avanzara, el miedo siempre encontraba una manera de recordarme que podía caer.

La ansiedad llegó en forma de un nudo en el estómago, en una presión sutil pero constante en mi pecho. Siempre al acecho, siempre anticipando lo peor.

El estrés, con su carga abrumadora, con la sensación de que nunca había suficiente tiempo, de que todo dependía de mí.

La hipervigilancia, la costumbre de analizar cada detalle, cada expresión, cada pausa en una conversación como si el peligro estuviera siempre a punto de revelarse. Me mantenía en alerta perpetua, incapaz de relajarme por completo.

Todos estaban ahí, rodeándome en un círculo silencioso. Me miraban, como lo habían hecho toda mi vida.

Pero esta vez...

Esta vez no sentí miedo.

Respiré hondo y sentí que mi pecho se expandía con una fuerza nueva.

Los observé a todos y, con voz firme, les hablé.

—Soy Luzia. Me conocen bien. Han sido parte de mí durante muchos años, han habitado mi mente, han tomado mis decisiones, han dirigido mis pasos.

Hice una pausa, dejando que mis palabras resonaran.

—Pero quiero que sepan algo: hoy tomo el timón de mi propio barco.

Sentí el eco de mi propia voz vibrando dentro de mí, como si con cada palabra estuviera anclando una verdad nueva, irrefutable.

—A partir de ahora, soy yo quien decide a qué puerto quiero navegar. Soy yo quien elige lo que es bueno para mí. Soy yo quien decide perseguir sus sueños, vivir en paz, en sabiduría, en equilibrio y en salud.

Mis fantasmas no dijeron nada.

Pero pude sentirlo.

Algo en ellos se debilitaba.

Era como si, se dieran cuenta de que su poder sobre mí ya no era absoluto.

Algunos parecían confundidos, como si no supieran qué hacer sin su dominio sobre mí.

Otros parecían resistirse, aferrándose a los rincones oscuros de mi mente, tratando de encontrar grietas por donde infiltrarse de nuevo.

Pero yo seguí.

—Y porque ahora soy la dueña de mi propio combustible, que es el amor, ustedes comenzarán a desvanecerse.

Mi voz era firme, pero serena.

—No porque los odie. No porque los rechace... sino porque ya no los necesito.

El silencio que siguió fue absoluto.

Sentí una ligereza recorrerme el cuerpo, como si, poco a poco, estuviera soltando un peso que nunca me había correspondido cargar.

En mi interior, supe que la batalla había terminado.

Que aunque en el futuro pudieran volver a aparecer, nunca más tendrían el poder de controlarme.

Me sentí íntegra y llena de valor, y con ese sentimiento encendido en consciencia me fui reincorporando, no sabía si todo el proceso había durado 10 minutos o dos horas, había perdido noción de tiempo y espacio.

Abrí los ojos lentamente.

Las sombras dentro de mí se habían disipado.

El aire se sentía más liviano, como si todo el espacio a mi alrededor hubiera cambiado junto conmigo.

Algo en mí era diferente.

Y esta vez, lo sabía con certeza.

Era para siempre.

Una llamada inesperada

Ese día por la tarde, salí a caminar, el parque estaba en su esplendor. La luz del sol atravesaba las copas de los árboles, proyectando sombras danzantes en el suelo. El aroma a tierra húmeda y hojas secas flotaba en el aire, mezclándose con el murmullo lejano de conversaciones y risas. Caminé sin prisa, sintiendo el contacto firme del sendero bajo mis pies.

Ahora el mundo a mi alrededor se sentía distinto. No porque hubiese cambiado, sino porque yo lo veía con otros ojos. El viento ya no era una ráfaga agresiva que debía resistir, sino una caricia fresca en mi piel. El ruido de la gente no me abrumaba; al contrario, me parecía parte de una sinfonía que nunca antes había escuchado con atención.

Mi celular vibró en el bolsillo, sacándome de mis pensamientos.

Miré la pantalla. Un número desconocido.

Durante años, hubiera dudado en contestar. Hubiera sentido ese cosquilleo ansioso en el estómago, preguntándome si sería algo malo, una noticia que alterara mi frágil equilibrio. Pero esta vez, sin pensarlo demasiado, deslicé el dedo para aceptar la llamada.

—¿Hola? —dije con voz serena.

Hubo un breve silencio al otro lado de la línea, como si la persona al otro lado estuviera asegurándose de que realmente me había encontrado.

—¿Luzia? ¿Eres tú?

Fruncí levemente el ceño. La voz me resultaba familiar, pero necesitaba contexto.

—Sí, soy yo. ¿Quién habla?

—Soy Darío... de la fiesta. ¿Te acuerdas de mí?

La mención de aquella noche me arrancó una sonrisa.

—Claro que sí, Darío. ¿Cómo has estado?

Hubo una vacilación en su respuesta. Como si no esperara que respondiera con tanta naturalidad, como si hubiera anticipado una frialdad o una distancia que ya no estaba en mí.

—Bien... bien. Eh... en primer lugar, quiero decirte que me apena mucho llamarte. No quiero incomodarte ni interrumpir tu sábado. Sé que fuiste muy clara en que no estabas interesada en conocer a nadie y...

Hablaba rápido, atropellando las palabras, como si quisiera anticiparse a cualquier rechazo.

Escuché con paciencia. Antes, su nerviosismo me habría hecho sentir incómoda, incluso culpable. Pero ahora, simplemente esperé.

—Darío —lo interrumpí con voz amable, pero firme—, ¿querías decirme algo?

Del otro lado de la línea, él respiró hondo, como si tomara impulso.

—Sí. Quería invitarte a cenar el martes. Estaré de regreso en la ciudad y... bueno, no sé si estoy cometiendo un error. Te pido disculpas si esto es inoportuno.

Hubo un instante de silencio.

Pero dentro de mí, la respuesta ya estaba clara.

Antes, habría dudado. Habría analizado cada detalle, preguntándome si aceptar sería una buena decisión, si me estaba precipitando, si debía protegerme. Ahora, solo sentía una certeza tranquila, libre de inseguridades.

—Nada de eso, Darío —respondí con una sonrisa que, aunque él no podía verla, se reflejaba en mi tono de voz—. Me encantaría ir a cenar contigo. Acepto tu invitación con todo gusto. Pasa por mí el martes a las siete. Ahora te comparto mi dirección por WhatsApp.

Del otro lado, hubo otro silencio breve, pero esta vez no por duda, sino por sorpresa.

—Claro que sí —dijo finalmente—. Ahí estaré. Que pases una linda tarde.

Colgué y me quedé mirando el parque.

No sentía que debía justificar mis decisiones ante nadie.

No sentía miedo de lo que pudiera pasar.

No me cuestionaba si era el momento correcto o no.

Simplemente, lo sentía bien.

Suspiré con una sonrisa en los labios y retomé mi caminata. Y me dije a mi misma en mis pensamientos:

"¿Por qué no?"

"Quién sabe qué hay detrás de la tormenta."

El mensaje a mi madre

El domingo por la mañana, sentí una ligereza dentro de mí que nunca antes había experimentado. Era como si cada batalla interna, cada sombra que había enfrentado en mi proceso de crecimiento, se hubiera transformado en algo más grande, en algo que ahora me sostenía.

Miré por la ventana, viendo cómo la luz del sol iluminaba suavemente los tejados y los árboles. Todo se veía diferente, no porque el mundo hubiera cambiado, sino porque mis ojos ahora lo miraban con una claridad nueva.

Entendía, con más certeza que nunca, que todo lo que había vivido desde mi infancia no había sido en vano. La confusión, el dolor, la lucha constante por sentirme amada, por buscar un equilibrio en medio del caos, todo había sido parte de un camino. Criarme con una madre con IEE no solo me había dejado heridas, sino que también me había dado una oportunidad única: la de trascender.

Me di cuenta de que, sin todas esas experiencias, sin cada desafío, sin cada crisis, jamás habría llegado a este punto de comprensión. Cada una de mis inseguridades, mi baja autoestima, mi autoexigencia abrumadora, mi hipervigilancia constante... todas ellas fueron fragmentos de una historia que me llevaron, inevitablemente, a un despertar.

Respiré hondo y tomé mi teléfono.

Sabía que este mensaje nunca sería enviado. No porque no quisiera que mi madre lo escuchara, sino porque ella aún no estaba preparada para recibirlo. Pero eso no importaba. No lo grababa para ella. Lo grababa para mí, porque necesitaba expresar todo lo que sentía en voz alta, sabía que allí había un vacío escuchándome.

El audio más importante de mi vida

Tomé el teléfono con manos temblorosas. No porque dudara de lo que iba a decir, sino porque sentía que estaba a punto de cruzar un umbral invisible, uno del que ya no habría retorno.

Presioné el botón de grabación y respiré profundamente, sintiendo el peso de cada palabra antes de dejarla salir.

—Mamá...

Mi propia voz resonó en el silencio de la habitación, quebrándose apenas.

Hice una pausa, cerrando los ojos. Sentí la calidez del sol filtrándose por la ventana, como si la vida misma estuviera sosteniéndome en este momento.

—No sé si algún día escucharás esto. Y tampoco sé si podrías comprenderlo. Pero hay algo dentro de mí que necesita ser expresado.

El aire a mi alrededor se sintió más liviano, como si, en el simple acto de nombrarlo, ya estuviera liberándome de una parte del peso.

—Durante mucho tiempo... demasiado tiempo... cargué con el miedo de no ser suficiente. Con la sensación de que debía ganarme tu amor, con la angustia de que un solo error me haría perderlo todo.

Un nudo se formó en mi garganta, pero no me detuve.

—Pasé años intentando descifrarte. Tratando de entender en qué momento serías la madre amorosa que me acunaba en su regazo... y en qué momento te convertirías en esa voz que me hundía con sus palabras.

Mi corazón latía con fuerza.

—Mamá... por mucho tiempo te culpé. Culpé tu ira, tu indiferencia, tus silencios. Culpé el amor que dabas y quitabas como un castigo o una recompensa.

Tragué saliva.

—Pero ahora lo veo con más claridad.

Mi voz se suavizó.

—Tú también has estado luchando toda tu vida. Tú también has cargado con heridas que nadie sanó. Nadie te enseñó a amar de otra forma.

Respiré hondo, sintiendo cómo mi pecho se expandía.

—Y quiero que sepas que, a pesar de todo... te amo.

Las palabras salieron con una verdad tan intensa que me estremecí.

—Te amo, no porque hayas sido perfecta, sino porque eres humana.

Sentí el sol sobre mi rostro, tibio, envolvente.

—Porque ahora comprendo que el dolor con el que me criaste no era algo que me hicieras a propósito. Era el peso que tú misma no sabías cómo cargar.

Cerré los ojos, recordando los días buenos, aquellos momentos pequeños pero preciosos en los que su amor se filtraba entre las grietas.

—Gracias, mamá. Gracias por enseñarme, sin saberlo, a convertirme en la mujer que soy hoy.

Mis labios temblaron, pero una leve sonrisa se dibujó en ellos.

—Gracias por los desafíos, porque sin ellos nunca habría descubierto mi fortaleza.

Las lágrimas, silenciosas, resbalaron por mis mejillas.

—Gracias por las tormentas, porque me enseñaron a navegar.

Mi voz se volvió apenas un susurro.

—Gracias por haber sido mi primer espejo. Porque al reflejarme en ti, aprendí a ver lo que debía sanar en mí.

Un sollozo escapó de mi pecho.

—Hoy, mamá, elijo soltar el dolor.

El alivio me recorrió como una corriente cálida.

—No quiero seguir cargando con rencor, ni con expectativas que nunca se cumplirán. Hoy, simplemente, acepto lo que fue... y me quedo con lo que puedo aprender de ello.

Miré la pantalla del teléfono. El tiempo de grabación avanzaba lentamente.

—Espero que, en algún rincón de tu Ser, la parte más luminosa de ti escuche esto.

Mi voz tembló en el aire.

—Espero que, de alguna forma... mi amor llegue hasta donde tú estés.

El silencio me abrazó.

Respiré hondo una última vez y, con un hilo de voz, susurré:

—Te amo. Y ahora... ahora también me amo a mí.

Presioné el botón de detener la grabación.

Me quedé observando el teléfono por un instante, con las lágrimas aún frescas en mis mejillas.

Luego lo dejé a un lado y me recosté sobre la cama, mirando el techo, sintiendo cómo algo dentro de mí se acomodaba, como si todas las piezas de un rompecabezas finalmente hubieran encontrado su lugar.

No necesitaba que mi madre entendiera mis palabras.

Lo importante era que, al fin, **yo las había entendido.**

TERCERA PARTE

Carta para Luzia

Querida Luzia,

No sé cómo empezar esta carta sin que parezca una intrusión, porque de alguna manera lo es. Me llamo **Amanda** y hace unos meses me mudé a la casa que se ubica en la calle **Alieteri 445-B**, en la colonia **Trabajadores Municipales**. No tenía idea de quién había vivido aquí antes, no conocía su historia, ni siquiera sabía que alguien como tú había habitado este espacio antes que yo.

Pero entonces, sucedió algo que aún no logro comprender del todo.

Hace unos días decidí hacer una limpieza profunda en el sótano. No esperaba encontrar nada fuera de lo común, tal vez algunos objetos olvidados por los antiguos propietarios, pero en un rincón oscuro, cubierto de polvo y telarañas, vi algo que me llamó la atención: **un pequeño baúl**.

Al abrirlo, encontré un cuaderno de tapas gastadas, que en la primera hoja decía “sobreviví al abismo...” y luego me percaté de que todo el cuaderno estaba escrito con palabras que parecían tener vida propia, esto me llamó poderosamente la atención. Y, Luzia, aquí es donde tengo que pedirte disculpas.

Leí tu cuaderno.

No tenía intención de invadir tu privacidad, pero desde la primera página... no pude dejar de leer.

Lo que encontré en esas páginas me **sacudió el alma**.

Porque lo que narraste ahí, todo tu proceso de crecimiento interior, cada una de tus batallas, cada aprendizaje, **parecían escritos para mí**. Era como si, de alguna manera, hubieras puesto en palabras mi propia historia.

No sé cómo explicarlo, pero me encontré en cada frase, en cada sesión con el doctor Nicomedes, en cada reflexión sobre tu madre, en cada tormenta interna que atravesaste.

Me vi en tu lucha contra la autoexigencia, en tu miedo al abandono, en tu necesidad de encontrar paz dentro de ti misma. Me vi en las veces que quisiste rendirte, y en las veces que decidiste seguir adelante.

Luzia, no sé si puedas entender la magnitud de esto, pero encontrar este cuaderno fue **un milagro para mí**.

Sé que han pasado muchos años desde que escribiste estas páginas. Según lo que averigüé, podrían haber pasado **20 años** desde que dejaste esta casa. No sé quién eres hoy, ni si recuerdas haber dejado este cuaderno atrás. Tal vez lo olvidaste por descuido en la mudanza, tal vez alguna parte de ti quiso dejarlo como testigo de lo que viviste aquí.

Pero si algo tengo claro es que **este manuscrito es valioso y te pertenece**. Por eso, hice lo posible por encontrar la manera de devolvértelo.

Primero hablé con el dueño anterior de la casa, pero cuando le pregunté por ti, me dijo que **no conocía a ninguna Luzia**. Eso no me detuvo.

Así que fui preguntando entre los vecinos. Casi nadie recordaba tu nombre, pero **una señora de la casa contigua sí te recordaba**. Me dijo que habías vivido aquí hace mucho tiempo y que, cuando te mudaste, le dejaste una dirección en otra ciudad para que redirigiera cualquier correspondencia importante.

Fue esa dirección la que me permitió llegar hasta ti. Espero de todo corazón que esta carta y el paquete con tu cuaderno lleguen a tus manos.

Espero que puedas tener en tus manos nuevamente este pedazo de tu historia, de tu proceso, de tu esencia.

Pero, sobre todo, espero que estés **bien**.

Que todo lo que soñaste y escribiste en estas páginas haya florecido en tu vida. Que los desafíos que enfrentaste hayan sido superados con la misma valentía con la que los describiste. Que la Luzia que escribió esto haya encontrado **todo aquello por lo que luchabas**.

Desde lo más profundo de mi corazón, quiero agradecerte.

Aunque nunca nos hayamos cruzado en este mundo, de alguna forma siento que te conozco. Tu historia ha cambiado mi vida de una manera que no puedo expresar con simples palabras.

Cuando llegué a la última página de tu cuaderno, me di cuenta de que la sesión número 17 quedó inconclusa... y me quedé con la sensación de que aún había algo más por descubrir. Me habría encantado seguir leyendo, saber qué pasó después, cómo continuó tu viaje.

Pero incluso con ese final abierto, lo que compartiste aquí ha dejado una huella en mí.

Gracias por cada palabra, por cada reflexión, por cada enseñanza.

Gracias por la valentía de escribirte a ti misma y, sin saberlo, escribirnos a todos.

Gracias por haber existido en este espacio, en este hogar, y por haber dejado este mensaje que, de alguna manera, estaba esperando por mí.

Con admiración y gratitud,

Amanda

P.D.: Si por alguna razón esta carta y este paquete llegan a las manos de alguien que **no es Luzia**, por favor, **no lo descartes, no lo tomes como una casualidad**. Tal vez tú, o alguien de tu entorno, **necesita leerlo**. Sigue tu intuición. Déjalo en manos de quien tu corazón te indique. Porque las palabras que están dentro de estas páginas **no deben perderse**.

FIN.

¿Te gustó el libro? Compártelo ▶

Sobre el autor

Durante 15 años me dediqué al desarrollo interior, guiando terapéuticamente a personas que, desde la conciencia, buscaban un cambio en sus vidas. Fue un trabajo profundo y transformador, donde presencié procesos de liberación y crecimiento personal. Sin embargo, años después de haberme alejado de la práctica activa, la vida me llevó por un camino inesperado.

Conocí a dos personas distintas, sin relación alguna entre ellas, pero unidas por una historia en común: ambas habían crecido en entornos caóticos, marcados por la inestabilidad emocional extrema (IEE) de uno de sus padres. Pero no fue el padecimiento de sus progenitores lo que más me impactó, sino el **caos interno** que esta situación había sembrado en ellas con el paso de los años. La manera en que su infancia las había moldeado, las secuelas invisibles que llevaban consigo, los patrones de pensamiento y comportamiento que aún gobernaban sus vidas sin que fueran del todo conscientes.

Intrigado por la profundidad de estas heridas, decidí investigar más a fondo. Encontré algunos pocos, pero muy buenos materiales que abordaran la realidad de quienes crecen bajo la sombra de un ser querido con IEE. Me di cuenta de que, aunque hay libros y estudios sobre los trastornos de personalidad, no hay muchos que se detengan a analizar el impacto devastador que estas condiciones pueden tener en quienes los rodean: hijos, parejas, familiares cercanos.

Fue entonces cuando sentí la necesidad de escribir este libro.

Aunque es una obra de ficción, su esencia está inspirada en realidades que muchas personas han vivido en silencio. A quienes han crecido en el ojo del huracán, a quienes han tenido que reconstruirse después de años de incertidumbre emocional, a quienes han sentido que el amor y el dolor eran inseparables... **este libro es para ustedes.**

Si alguna vez te has preguntado por qué el amor te ha lastimado más de lo que te ha sanado, si has sentido que caminas en la cuerda floja entre la culpa y la necesidad de liberarte, si alguna vez has querido entender el eco de las voces que aún resuenan en tu mente, espero que en estas páginas hallas encontrado compañía, comprensión y, sobre todo, **esperanza.**

B2 MAGOO