



**Mi abecedario de
aventuras emocionales
guardado en un buzón**

Ninna Rothner y Diana Meyer

ÍNDEX

ÀLEX	3
BERNAT	5
CÉSAR	6
DIDI	7
ELYAS	8
FARID	9
GERARD	10
HUGO	11
IÑAKI	12
JOSÉ	13
KAPO	14
LUIS	15
MARTA	17
NONI	18
ÑOÑO	19
OIER	20
PABLO	21
QUINTÁN	22
RICARD	23
SHEILA	24
TZE YUI CHENG	25
URIEL	26
VALENTÍN	27
WILLIAM	29
XAVI	30
YAGO	32
ZACARÍAS	34

ÀLEX

Si eres millennial, ¿recuerdas aquel muñequito verde, los sonidos característicos al recibir un mensaje o ese zumbido para llamar nuestra atención? Las conversaciones y emociones que compartimos a través de él. Sí, te hablo de aquella maravillosa app: el MSN Messenger. Con Àlex compartí muchos momentos, pero todo cambió cuando llegó 'el momento'. Tenía 14 años cuando nuestra historia comenzó. Aquella tarde, salimos a dar un paseo, pero no era un paseo cualquiera. Buscábamos algo, algo que, al final, terminaría convirtiéndose en nuestro lugar, nuestro refugio.

Caminamos un buen rato, alejándonos de las calles transitadas, de las viviendas, ... hasta que llegamos a un polígono industrial. Esa zona me resultaba familiar, muy familiar (aunque más por lo que había sido que por lo que era ahora). De alguna manera, consciente o no, fui yo quien lo guió hasta allí. Había pasado muchos fines de semana de mi infancia en ese mismo lugar. En ese polígono antes teníamos un huerto familiar, y una barraca donde pasábamos los días enteros hasta el anochecer. Así que conocía aquel sitio como la palma de mi mano, aunque ahora, todo estaba convertido en un polígono en construcción.

Recuerdo claramente cómo, al llegar a una esquina, nos encontramos con una nave que, por pura casualidad (de esas que no existen) aún estaba en construcción. Decidimos entrar. Nos pareció una maravillosa idea, o tal vez una locura, pero nos reímos, el nerviosismo crecía en el aire y nos lanzamos a la aventura. ¿Y si aparecía alguien? ¿El vigilante de la zona, quizás? Poco nos importaba. Esa imagen, tan nítida en mi memoria... Es como si fuese una fotografía que podría tener entre mis manos en este preciso instante. Yo, apoyada sobre una pila de ladrillos ya cimentados, en medio de aquellos cientos de metros cuadrados vacíos, y Àlex echándome sirope de fresa, mientras me pedía que pusiera mi lengua en forma de cuchara para besarme después. ¿Te imaginas la escena? Ahora, me parece de película, como si no lo hubiera vivido realmente, pero así fue.

Fue allí, en ese lugar improvisado, de esa manera tan peculiar y con Àlex, donde perdí mi virginidad. Años más tarde, quizá dos, el destino quiso que nos encontráramos de nuevo. Fui a comer a su casa y, de algún modo, la chispa que había quedado encendida volvió a avivarse. Mantuvimos relaciones, pero esta vez fue todo más normal, más aburrido, especialmente si lo comparaba con nuestra primera aventura, con mi primera vez. Habíamos dejado el listón demasiado alto.

Volvieron a pasar unos cuantos años más, quizá siete u ocho. Era un sábado por la mañana cuando entré en una tienda en busca de unas bambas, y las encontré, pero... También lo volví a encontrar a él. Estaba tímido, mucho, mucho más de lo que recordaba, no sé si por la sorpresa de vernos (aunque nos la llevamos ambos), por el lugar, porque yo iba acompañada de mi pareja de aquel entonces, o porque el pack completo le incomodó. Lo noté enseguida, lo conocía. Intenté aligerar mi compra y decidí rápidamente qué bambas quería. Me hizo un descuento, aunque si soy honesta, hubiera preferido que el descuento hubiera sido en su actitud: más extrovertido, más cercano. Salí de la tienda como si un pistoletazo de salida hubiera sonado, aunque, en realidad, mi único deseo era quedarme allí, hablando con él toda la mañana. Me fui corriendo en contra de lo que quería, porque sentí que la vida me estaba diciendo a gritos que nuestros caminos se acababan de separar, para siempre.

Aún y así, en ese momento, no lo entendí, no supe cómo interpretarlo o quizá no quise verlo. Era alguien que había dejado una huella en mí, una huella que llevaría en mí hasta el fin de mi existencia. ¿Cómo era posible que ni el más mínimo contacto pudiésemos mantener y que el final de nuestra historia fuera a ser con tal frialdad? Así es, a veces las personas sólo se cruzan en nuestro camino para que sumemos experiencia, para que aprendamos algo. Y, una vez cumplido ese propósito (aunque ni ellas ni nosotras lo sepamos), se

convierten en parte de nuestro pasado. Hoy, puedo decir que perdí mi virginidad de una manera diferente y bonita, porque fue una verdadera aventura. Y, además, él me trató con mucho cariño y delicadeza. Sin embargo, también te diré que Àlex es el único rubio de ojos azules con el que he estado, ya que, físicamente, es todo lo contrario a mi prototipo de chico. Curioso, ¿verdad?

Es probable que, de manera inconsciente, no haya querido que nadie le quite ese lugar especial, repitiendo ningún tipo de patrón, por así llamarlo. Lo que aprendí de todo esto es que, a veces, las personas llegan como una chispa que ilumina un instante. Algunas se quedan, otras se van, pero todas nos dejan algo. Y Àlex me dejó un gran recuerdo, una valiosa lección y una parte de mí que ya nunca más volvería a ser la misma. Me di cuenta de que, aunque hay historias que se quedan en el pasado, sus huellas siguen ahí, dándonos las enseñanzas que necesitamos, incluso si no las entendemos en ese preciso momento, pero que forman parte de nuestro crecimiento.

BERNAT

Ir a pasar la ITV del coche siempre me habían dicho que era toda una aventura. Lo cierto es que, la emoción y la incertidumbre de aquella primera vez, ya me estaban confirmando que lo sería. Llegué y no tenía muchas esperanzas de que el resultado fuera favorable, ya que mi coche era bastante antiguo. Entre eso y el ser novata en aquella experiencia, me convertí en un saco de nervios. Mi turno: 'apaga el motor, arranca, frena, ahora no frenes, intermitentes, luces antiniebla (¿Tú sabes dónde se activan esas luces antes de ir por primera vez a la ITV? Porque yo no tenía ni idea, sinceramente)'.

Indicaciones y más indicaciones. ¿Cuál sería la próxima? Reconozco que tuve suerte. Aquel chico, que vino hacia mi coche para darme paso y que la aventura empezase, fue muy amable conmigo y tuvo mucha paciencia. Además, comenzó a distraerme dándome conversación, entre inspección e inspección. 'Veo que eres de tal sitio... Hoy, precisamente, voy allí a comer con unos amigos, que hay un restaurante en el cual se come muy bien.' Y yo pensé: 'Vale, me está viendo nerviosa e intenta tranquilizarme. Sonríe.' Seguimos con la inspección y, mientras esperaba que me pusieran o no la nueva etiqueta, me preguntó: '¿Y tú qué, estás de vacaciones ya?'

Era verano. Le dije que sí, y me contestó que era una afortunada. Sorprendente. No sabía si lo decía por mi respuesta o porque me había tocado pasar ese rato con él. Pero, finalmente, vino con la nueva etiqueta: ITV favorable un año más. Le di las gracias y me dijo que disfrutara de mis vacaciones. Aquella misma tarde, fui a coger el coche y... ¡Sorpresa! Había un papel en la rendija de la puerta del conductor. Lo primero que pensé fue que sería publicidad, pero era un trozo de papel cuadriculado, doblado de manera apresurada. Lo desdoblé con mucha curiosidad y vi que ponía un número de teléfono y una nota: 'Si quieres saber quién soy, tomemos unas cervezas'. Mi primer pensamiento fue el acertado: había sido él, el chico de la ITV, Bernat. Tenía mis datos, mi dirección, la matrícula de mi coche.

Reconozco que me hizo ilusión y no tardé en escribirle. Mostró mucho interés en conocerme. Estuvimos un tiempo hablando y, al final, quedamos un día en el parking de la playa a la que yo había ido a pasar el día. Pero, después de esa vez, decidí no quedar más. ¡Bernat tenía pareja y vivía con ella! Le dije que eso no iba conmigo, que no encajaba con mis valores, y desapareció. Pasaron diez años y volvió. Esta vez me buscó por Instagram. Nos actualizamos mutuamente, como si de un sistema operativo se tratase y le hablé sobre mi TLP. ¿Cuál fue su reacción? La que yo esperaba, por la clase de persona que él me había demostrado ser... Me llamó loca y me bloqueó. Fue él quien desapareció. ¡Y qué suerte la mía!

Lo que aprendí con esta relación es que hay personas que, con sus actos, te hacen olvidar acordarte de tener miedo. Bernat, sin quererlo, me ayudó a darme cuenta de que no siempre es necesario tener miedo a tomar decisiones, incluso cuando estas no encajan con las expectativas de los demás. Aprendí a reafirmar mis propios valores y a entender que, incluso los encuentros más inesperados, pueden llegar a ser grandes oportunidades para seguir aprendiendo y creciendo. Gracias a esta experiencia, enterré el temor al juicio o al rechazo cuando hablo sobre mi TLP; es parte de mí, y si no lo aceptas no tendrás cabida en mi vida.

CÉSAR

Lo conocí a través de Tinder, como suele pasar cuando las apps se convierten en el escenario del destino. Desde el principio, todo parecía perfecto, como un cuento que se escribe a la velocidad del deseo. Nuestra primera cita fue en un paseo marítimo, al lado de la playa, donde el sonido del mar y la brisa acariciaban las primeras palabras entre nosotros. Al atardecer, subimos a un mirador, donde el sol se despedía dando paso a nuestra historia. En aquella bonita e idílica cita, sentí como si hubiera encontrado algo raro y especial.

César tenía una tienda de bicicletas, y yo aparecía cual cliente, robándole ciertos momentos para compartir un café juntos. Él, dueño de su tiempo y su pasión por las dos ruedas, y yo, intentando encajar entre mis responsabilidades y la necesidad de encontrar un “no sé qué” que me hiciera sentir viva. Poco a poco, esa conexión fue en aumento. Los fines de semana, me iba a su casa, aunque ambos vivíamos con nuestros padres. Él, obsesionado con el ciclismo, siempre estaba en su mundo, y aunque al principio intentaba ocultar tanta excesiva pasión, pronto ya era evidente. El ciclismo se convirtió en el telón de fondo de nuestra relación. Y yo, que lo daba todo, lo animaba, lo seguía, me convertí en su sombra. Cuando él se iba a entrenar, yo me quedaba con su madre, compartiendo el espacio con una mujer que, poco a poco, fue siendo más compañera que él. Mi mundo se llenó de bicicletas, carreras y la eterna vuelta ciclista en el televisor. Sin darme cuenta, su mundo se fue volviendo tan ajeno al mío que empecé a preguntar qué era lo que realmente estábamos construyendo. ¿Realmente construíamos algo, o estábamos simplemente encajando en un molde que a mí me había sido impuesto? Las vacaciones eran en autocaravana y las salidas siempre estaban marcadas por sus carreras.

Me convertí en su apoyo incondicional, siempre ahí, pero cada vez más distante de lo que realmente quería para mí. Y, cuando menos lo esperaba, su infidelidad salió a la luz, como un hachazo que, de un golpe, rompió la vida que habíamos creado. Yo, que me había entregado, olvidando que la decepción también forma parte del viaje, me vi atrapada en un mar de dudas y frustraciones. La toxicidad y la prisión en la que se había convertido esa relación y la presión y el estrés de mi trabajo me llevaron a coger la baja por ansiedad. Así que, mi maravilloso jefe decidió pisotearme como a una colilla, para rematar, al llevarle aquel parte médico. Todas aquellas heridas emocionales fueron el caldo de cultivo que, finalmente, me condujo a mi primer ingreso en psiquiatría. Fue un ingreso largo, entre unidades y unidades, que me llevó casi dos años de incertidumbre y dolor. Mucho dolor. Un periodo en el que me perdí a mí misma, pero también un periodo en el que empecé a encontrar y recuperar todo lo que había dejado atrás, todo lo que había perdido en aquel largo y duro camino. Aprendí que, a veces, entregarnos sin medida puede hacernos perder el rumbo, que a veces la pasión se convierte en obsesión y que no todo lo que nos parece bonito al principio tiene la solidez que necesitamos para sostenernos.

Al final, esa relación me enseñó algo fundamental: el dolor que sentí, la traición que viví, me rompieron de formas que no entendía en ese momento. Pero hoy sé que esas heridas son las que me han hecho más fuerte, más sabia y más consciente de quién soy realmente y de lo que quiero y lo que no. Cada cicatriz me ha enseñado a valorar más lo que soy y lo que merezco. Porque el amor no es una carrera que se gana, ni una meta a la que se llegue a costa de todo lo demás. El amor es aprender a caminar junto a alguien, pero sin perder de vista el sendero propio. Aunque el camino sea largo y a veces doloroso, siempre habrá una luz que nos guíe, un aprendizaje que nos impulse a seguir adelante, a ser más de lo que fuimos ayer.

DIDI

Era un pelirrojo peculiar, o será que nunca antes había conocido a alguien como él, y su presencia me atrajo de una manera inexplicable, como un imán que no entendía del todo. Recuerdo vagamente el primer día que nos encontramos: un lugar sin nombre, un coche estacionado en un rincón de la ciudad, y un ambiente cargado de nervios. Ambos estábamos perdidos en una maraña de incertidumbres, pero algo en el aire nos decía que había química, algo más profundo que las palabras que no nos atrevíamos a decir. Los nervios fueron la señal de lo que vendría: una tarde-noche que no sabíamos si era real o un sueño, un espacio en el que el tiempo perdió su rumbo. Nos sumergimos en un juego de cuerpos, de desenfreno, buscando algo entre las sábanas que quizás no sabíamos cómo expresar.

Pasamos horas juntos, en un ir y venir de caricias y miradas cómplices, una danza de sensaciones intensas que no nos permitía pensar más allá de ese momento. Pero al amanecer, todo cambió. El desayuno fue un choque de realidades. Lo que antes había sido ardiente y apasionado, ahora se convirtió en algo incómodo, casi ajeno, surrealista. Verlo comer en silencio, con aquella inesperada voracidad, me dejó una sensación extraña, como si el misterio se desvaneciera poco a poco, o de repente.

Aquel desayuno compartido se convirtió en un reflejo de lo que habíamos sido esa noche: dos personas atrapadas en un instante de deseo, pero que nunca habían dejado de ser dos completos desconocidos y que no sabían cómo continuar. Nos despedimos con un adiós silencioso, como dos almas que ya se habían dicho todo sin necesidad de palabras. La incomodidad de la mañana, el vacío que dejó su presencia, me hizo darme cuenta de algo: en ese encuentro fugaz, nos habíamos encontrado pero, al mismo tiempo, nos habíamos perdido.

Con Didi aprendí que, en ocasiones, nos lanzamos a ciertas oportunidades con tanta impulsividad, urgencia, y pasión, buscando lo intenso y lo inmediato, que olvidamos que lo que realmente importa no se construye en esos momentos efímeros de deseo. Sino en la paciencia de los pequeños gestos, en las conversaciones que van más allá de la piel, en las risas que surgen cuando el tiempo se detiene,... Y aunque algunas historias se queden solo como un recuerdo fugaz, lo que nos enseñan es a reconocer nuestra propia necesidad de algo real, algo que no se desvanezca como la niebla al amanecer.

ELYAS

Cuando no esperas encontrar a nadie en tu vida y todo empieza como una partida a los dardos... ¿Quién lanzará esa primera sonrisa hoy y conseguirá hacer diana?

Mi única pregunta diaria al despertar era esa y la enorme incógnita de a quién le tocaría hacer el café esa mañana: ¿A él o a mí? Si había puesto primero su pie derecho en el suelo, con lo cual llegaba de buen humor, súper atento, etc. Entonces, iba directo a la cafetera y yo podía sentarme tranquilamente en la mesa a esperar y charlar con el resto de compañeros, o quedarme a su lado incordiando (algo muy típico en mí, aunque siempre en el buen sentido).

Algo similar sucedía a la hora del desayuno. Si no era así, los roles cambiaban y lo hacía yo, con mucho gusto. Nuestra complicidad no se perdía nunca. Al final, lo echaron... Siempre venía fumado hasta las cejas, y no precisamente a causa del tabaco (ya me entiendes). La historia tuvo un encuentro en su casa, a escondidas, con noche incluida. Fue el tío más cariñoso con el que he estado. Después me enteré de que suelen decir eso de los hombres de su país, aunque quizá sean habladurías y yo tuve suerte.

Como en toda relación, y a pesar de haber sido corta, esto que te cuento ahora sólo es una mínima parte y fue una de cal y una de arena. ¿Qué puedes acabar construyendo con esos dos ingredientes y que pueda sostenerse en el tiempo? Sabía que nada, pero era algo que nos entretenía a ambos. Así que, aprendí que cuando no creas expectativas previas, ni idealizas a la otra persona, las decepciones son mucho menos dolorosas y la caída, posiblemente, mucho menos profunda o tan sólo sea un tropiezo más en tu vida.

FARID

Si alguna vez me hubieran dicho que terminaría involucrada en algo relacionado con brujería, habría pensado que la otra persona se equivocaba. Pero nunca digas nunca. La vida tiene una forma curiosa de hacernos cambiar de opinión... Farid me hizo magia negra, o eso creí durante semanas. Pero después de hablar con mi psiquiatra, mi perspectiva cambió. ¿Cómo iba alguien a llegar al punto de poder controlar mi vida de esa forma? Imposible.

Farid estuvo a mi lado en una época en la cual yo estaba enferma, y fue de las pocas personas que se preocupó por mí día y noche. En ese momento, me di cuenta de que el tiempo no siempre es el que da valor a una relación, sino el interés genuino. Aunque, en este caso, el "interés genuino" también era algo relativo.

Con Farid todo empezó por curiosidad. Quería saber qué se sentía estar con un hombre negro (no pienses que lo digo de manera despectiva, él también se refiere a sí mismo con ese adjetivo). Quería romper con esos mitos que siempre había escuchado y explorar algo nuevo. Pero las diferencias fueron más allá de lo físico, sobre todo cuando hablamos a distancia. Sus respuestas eran siempre cortas, escasas. Frases muy escuetas. Aunque no dejaba de hablarme cada día, esas breves conversaciones me hacían dudar. Quizás era por respeto, por su religión, por evitar crear un vínculo, ... No lo sabía con certeza. Hubo una pequeña mentira casi al principio, relacionada con un objeto. No quiero entrar en detalles ahora, pero entendí que él no quería profundizar, ni contarme nada. Lo que no entendí fue por qué le supuso algo imposible decirme un simple: 'De ese tema prefiero no hablar'. Yo ya sabía algo de la historia y mi intuición (que pocas veces falla) me decía que algo no cuadraba. Sentía que la relación estaba a punto de cruzar un punto de no retorno. Y, efectivamente, las ambigüedades comenzaron a aparecer. Un día me decía 'Tengo ganas de ti' y al siguiente me ignoraba. Cada mensaje, cada respuesta se volvía más confusa, más contradictoria. Empecé a alejarme, a distanciarme. Era como si fuera montando un puzzle en mi mente, encajando piezas con las evidencias que encontraba, todas apuntando a que ese tipo de relación no era lo que yo quería. Pasaron varios días sin hablar. Aunque fui yo la que no respondí la última vez, él reapareció como si nada. Al día siguiente, me preguntó directamente por un estado que había publicado, algo tan mundano como mi coche nuevo... Así, directamente, sin preguntarme por mí. Me sentó como si me tirase de repente un cubo de agua fría en pleno enero. Elamadme exagerada, quizás lo interpreté mal. Tal vez era su manera de acercarse, pero sentí algo dentro de mí: envidia, rabia, una extraña sensación de que todo lo que me estaba yendo bien le molestaba. Una sensación extraña. Evidentemente, le respondí que era mío y que por qué lo preguntaba. Su respuesta fue: 'Por nada'. Pocos días después, acabó toda comunicación.

Esa fue la despedida. Al final, entendí que esta relación no había sido más que una forma de satisfacer y matar mi curiosidad, y llenar el vacío dejado por la distancia con Yago. Fue una distracción, una conducta problema (como lo llamamos en terapia), donde usé el sexo como una venda para mis ojos, mi corazón y mi mente. Intenté acallar todas aquellas emociones que me invadían, aunque sólo fuera momentáneamente. Busqué en Farid lo que había perdido con Yago, intentando crear una falsa ilusión de amor. Pero pronto me di cuenta de que todo estaba vacío desde el principio. Entonces, decidí poner distancia. Y aprendí algo muy importante: donde no hay material, por mucho que queramos, no se puede construir una casa. Por mucho que queramos enredarnos, la cuerda debe ser lo suficientemente larga para que no se forme un nudo, sino para que saltemos a la comba juntos.

Con el tiempo comprendí que, cuando algo está roto dentro de nosotros, no basta con cubrirlo con lo primero que encontramos. A veces, buscamos en los demás lo que no podemos encontrar en nosotros mismos. Pero no podemos usar a los demás como un parche para nuestras heridas. Usarlos como "tiritas" sólo acentúa nuestra insatisfacción y aumenta nuestro dolor.

GERARD

¿Hasta dónde puede llegar la inocencia del primer amor tangible y el deseo de que alguien no se vaya nunca de tu vida? ¿Qué serías capaz de hacer para gustarle físicamente cuando, durante tu adolescencia, lo que menos valoras son tus cualidades como persona? Yo caí en un TCA (Trastorno de la Conducta Alimentaria), fue mi decisión lógica después de años sufriendo bullying en el colegio. Quizá esa era la forma de conseguir que alguien me quisiera, que él me quisiera... Que aquel chico moreno, de ojos verdes, dulce, cariñoso y cercano, siguiera acercándose aún más a mí. Era mi sueño hecho realidad. Pero, ¿cuánto dura un sueño? A veces, es sólo una caída. Mi sueño con él duró algo más de 15 años, que se dice pronto. Fueron constantes idas y venidas, amor y odio, en un ciclo interminable.*

Incluso me llegó a decir que había cancelado su boda a tres meses de casarse, con la esperanza de volver a buscarme y encontrarme. Y lo hizo... Me volvió a encontrar. Siempre fui su marioneta: mi vida estaba en sus manos, y todas mis emociones dependían de él. Él me hacía sentir el centro del universo, la persona más feliz del mundo. O, al instante, sus decisiones me arrastraban al borde de la desesperación. No era nadie sin él. Mi existencia no tenía sentido sin su amor. Esa montaña rusa de emociones me destruía por dentro, sin saber si podría seguir adelante. Siempre parecía que él también sentía el mismo gran amor por mí, pero, cuando le apetecía, cualquier palabra era suficiente para enfadarse, volver a desaparecer, bloquearme y adiós. Fin de la partida. Hasta que él decidía cuándo jugábamos la siguiente. En la última partida, me dijo precisamente eso: que sería la última. ¿Tú te lo crees? Yo quisiera creerlo y no jugar nunca más. No sé cuánto tiempo y cuán vulnerable seguiré siendo ante él, por muy fuerte que piense que la vida me ha hecho ser. Él sigue siendo mi mayor debilidad.

Esas palabras del final te las habría dicho tiempo atrás. Aunque fue realmente difícil entenderlo, aprenderlo y superarlo: una relación debe ser un espacio de apoyo mutuo, seguridad, respeto y la mayor estabilidad emocional posible. No un tira y afloja donde mi bienestar dependa de los caprichos de la otra persona. De lo contrario, eso no es ni será amor.

**Digo tangible porque todas las anteriores relaciones habían sido amores virtuales o simplemente una aventura pasajera. Gerard fue la primera persona con quien realmente sentí ese algo especial dentro de mí y que ahí estaba, a mi lado.*

HUGO

Lo conocí por internet, y resulta que era uno de los primeros hackers que había en aquella época. Su forma de ser tan cercana, tan humilde, tan suya, tan especial... Hicieron que lo pusiera en un pedestal. Me acabé enamorando de él pero nunca se lo dije. Se convirtió en mi mejor amigo. Nos lo contábamos absolutamente todo, y para cualquier problema, siempre estuvo ahí. Incluso me hizo el trabajo de síntesis del instituto. Una de las primeras veces que quedamos, o la primera, fue en un hotel por horas, en una habitación con una cama redonda, con un espejo en el techo, un raro hotel en el que te acompañaban e iban hablando por Walkie Talkie para que no te pudieses cruzar con ningún otro huésped. Yo estaba totalmente anonadada ante todo aquello, completamente perpleja pero, al mismo tiempo, con la emoción de estar al fin con él en esa situación, poder compartir un momento íntimo, especial, único,... Pasaron los años, y con ellos, varias historias que me marcaron. T

uve una relación con un chico, como tantas otras, llena de momentos intensos, pero también de discusiones que, en su momento, parecían insuperables. Una de esas discusiones, más fuerte que las demás, causó tanto daño emocional en mí, que tuve una crisis. Me autolesioné. Era tan grande mi sufrimiento mental, que necesitaba convertirlo en dolor físico. Entonces, me encontraba sola en Barcelona, en medio de la madrugada, perdida entre mis pensamientos, con el corazón completamente destrozado igual que yo, y la noche más fría de lo habitual.

Eran las 4 o 5 de la mañana, y aunque la ciudad parecía vacía, yo me sentía aún más vacía que nunca. En ese instante, cogí el teléfono y llamé. Llamé a Hugo. No sabía qué respondería, ni siquiera si me atendería, pero lo hice. Y, sin pensarlo, sin dudar, él estuvo ahí. No importó la hora, no importó cuánto tiempo llevábamos sin hablar, no importó que estuviéramos distantes, porque él me acogió como solo lo hacen las personas que realmente están. Me guió hasta su casa, sin colgarme. A parte de vacía, el miedo también se apoderaba de mí en aquel momento. Llegué. Él me cuidó, me curó la herida con una paciencia que jamás olvidaré. Pasó la noche a mi lado, sin prisa, sin juicios, sólo estando, con esa calma que únicamente la presencia de alguien que te entiende te puede dar.

A la mañana siguiente, cogí el tren de vuelta a casa, con el alma aún golpeada por la discusión, pero con el corazón algo más en paz por el gran gesto de Hugo. Lo que siguió después fue algo que jamás imaginé: los eternos audios de WhatsApp. Nos enviábamos incontables audios seguidos (¿diez?, ¿quince? No exagero), de seis, ocho o, a veces, más minutos, solo para ponernos al día. Podía pasar un mes sin hablarnos, y aún así, siempre volvíamos a esa conexión. Un par de palabras, un consejo que aliviaba, aunque el tiempo y la distancia a veces se interpusieran entre nosotros. Y aunque la vida siguió su curso, yo sabía que él estaba allí. Y él sabía que yo también seguía estando. No necesitamos estar cada día, ni cerca, ni en cada momento, para saber que nuestra amistad seguía intacta, como si el espacio entre nosotros no existiera.

Y ahí sigue. Aquí sigo. Aquí seguimos a día de hoy.

El aprendizaje de esta historia es que, a veces, las conexiones más profundas no requieren presencia constante. Hay relaciones que sobreviven al paso del tiempo y la distancia, simplemente porque en el fondo, sabemos que el otro está, que nos entendemos más allá de las palabras y los silencios. Y esa es una de las mayores riquezas que podemos tener: saber que, pase lo que pase, y a pesar de todo, hay alguien ahí para ti y es totalmente recíproco.

IÑAKI

Era una tarde de aburrimiento, necesitaba algo de chispa en mi vida y, no sé por qué, pero de repente me vino a la mente el término: 'Sugar Daddy' (hombres de alto poder adquisitivo que buscan a jovencitas). Quizá yo ya no era muy jovencita que digamos, con 30 años, aunque quería probar suerte... Y la curiosidad me llevó a investigar. ¿Qué podía perder? La curiosidad mató al gato, dicen, pero... los gatos tienen siete vidas. Y ahí apareció él: Iñaki. Empezamos a hablar por Telegram, luego por Whatsapp. Físicamente nunca me gustó, pero había algo en mí que quería seguir, por matar esa gran curiosidad y por interés, supongo.

Aunque yo nunca había sido (ni soy) así. ¿Dinero fácil? Bueno, ¿quién sabe? En aquel entonces, todo aún era un juego para mí. Quiso invitarme a ir a tomar unas cervezas, a comer a un sitio espectacular con todo pagado, venía a recogerme donde fuera, tenía un regalazo para mi cumpleaños,... Siempre me enviaba fotos de él vestido con traje o posando con algún famoso, o contándome que estaba de viaje,... Pero yo me sentía muy incómoda ante tanta generosidad y tan alto standing. No estaba acostumbrada a ese tipo de situaciones.

Además, el hecho de no sentir ningún tipo de atracción física hacia él, no me ayudaba en absoluto a dar el siguiente paso: traspasar la pantalla. Sin embargo, él siempre aceptó muy bien mi TLP (Trastorno Límite de la Personalidad) y nunca me juzgó. Al contrario, se preocupaba muchísimo por mí, sobre todo cuando estuve ingresada la última vez. Recuerdo que, estando en el hospital, me dijo algo así como: "Todo principio tiene un final, pero ese final también es un nuevo principio".

Sus palabras siempre estaban llenas de esperanza y luz en mis momentos de oscuridad. Al cabo de un tiempo, empecé mi relación con Valentín e Iñaki se apartó. Me dijo que él quería algo conmigo, que estaba interesado en mí y, por respeto, me daría mi espacio, ya que yo había tomado la decisión de seguir por otro camino. Después de unos meses, apareció de nuevo para preguntar cómo estaba, diciendo que nunca me había olvidado... Pero, tal y como vino, se fue.

En mi búsqueda de algo nuevo, me di cuenta de que no todo lo que parece superficial o material puede ser tan vacío como imaginaba... Toda esta historia también me enseñó que no todos los vínculos se basan en la conexión física (aunque, para mí, sí debe existir para poder mantener una relación más allá de una amistad), sino que la autenticidad y el apoyo emocional son fundamentales. Y puedes encontrarlo donde menos te lo esperes. También aprendí que mi vulnerabilidad, el hablar abierta y sinceramente sobre mi TLP no tiene por qué ser una debilidad, quizá sea un punto fuerte.

JOSÉ

Cuando encuentras ese primer amor de instituto... Ese amor con el que te imaginas coincidencias por pura casualidad, como en clases que no te importan, como la optativa de Religión. Sí, nos tocó coincidir en la optativa de religión. Ni siquiera nos interesaba lo más mínimo, pero era la excusa perfecta para estar cerca. Tener nuestros primeros acercamientos. Nos escribíamos notitas en papeles, nos sonreíamos tratando de disimular,... Un auténtico tonteo inocente, un juego de la llegada a la adolescencia. Hasta que, un día, él me propuso vernos en un campo de olivos cerca del instituto. En ese instante, algo dentro de mí se creó: 'La gran revolución de las hormonas'. Algo que aún resuena en mi memoria.

Nervios, expectativas, miles de preguntas sin respuestas: ¿Qué iba a pasar?, ¿Qué hacía una chica como yo en una situación como esa? Nunca había besado a nadie. Nunca me había liado con nadie. En medio de toda esa incertidumbre, recordé un consejo que había leído en alguna sección de esas revistas para adolescentes, como SúperPop, Loca, Bravo,...: practicar el beso con un vaso. Exacto, practicar cómo besar a alguien con un vaso de cristal. Así que, sin pensarlo dos veces, me fui decidida a la cocina, cogí uno, lo puse sobre mis labios y metí la lengua dentro, moviéndola, esperando que todo lo que había leído tuviera sentido. ¿De verdad aquello iba a funcionar? ¡Si estaba moviendo la lengua en el aire! Lo pienso ahora y me da risa. ¡Cómo pude hacer algo tan ridículo! Imaginate la situación: yo, sola en la habitación, practicando con un vaso, sin saber muy bien qué hacía.

Pero lo curioso es que, cuando llegó el momento, funcionó. Ese primer beso con José, con todos los nervios y la torpeza, sigue siendo uno de los recuerdos más vívidos de mi vida. Después de ese día, la historia continuó. Vivíamos tan cerca, en calles contiguas, que desde mi habitación podía ver la suya a lo lejos. Así que, nos avisábamos por MSN Messenger, y nos asomábamos a nuestras ventanas, a vernos a la luz de la luna, aunque sólo fuese la silueta. Nos convertimos en sombras que se buscaban a través de la distancia. El tiempo pasó, nos liamos más de una vez, pero no fue con él con quien perdí mi virginidad. A pesar de las emociones, nuestra relación había sido muy egoísta por su parte, pero de eso me di cuenta con el tiempo. Perdimos el contacto y, al cabo de muchos años (si digo muchos, son muchos, unos diez o doce, tal vez más), volvimos a encontrarnos.

Él fiel a sí mismo, quiso continuar con el mismo juego, incluso teniendo pareja. Pero la vida pasa, como siempre, te va dando hostias de realidad, te muestra la diferencia entre lo que realmente quieres y lo que no, entre lo que mereces y lo que no. Cuando todo empezó, era solo "la ilusión tonta del primer tonteo". La emoción de aquel enganche, de ese juego de atracción, me consumía. Y me enganché porque, en mi pasado, había sufrido bullying durante toda mi infancia. Él fue el primero que, en cierto modo, me validó, me aceptó, me dio esa atención que tanto había anhelado. Aquel juego se convirtió en algo tan emocionante para mí que me hacía sentir viva, que llenaba el vacío emocional tan grande que llevaba dentro.

Hay momentos en la vida en los que, por no valorarnos, ni querernos lo suficiente, nos aferramos a lo que parece ser una salida, aunque sea un palo ardiente. Eso era él: un palo ardiente, literal. Y consiguió engancharme. Me perdí en cómo me hacía sentir, en cómo lo hacía sentir yo a él, olvidando lo que más importaba: lo que me estaba aportando a mí, lo que quedaba de mí en todo aquello. Bueno, en realidad, no lo olvidé. Era completamente consciente de que él estaba siendo un auténtico egoísta, que se estaba aprovechando de mí. Pero yo, ilusa de mí, pensaba que esa situación también podría beneficiar mi autoestima. Y, aunque me decía a mí misma que así mejoraría, estaba completamente equivocada. Mi autoestima, como siempre, terminaría siendo destruida en... tres... dos...

KAPO

Hay personas que pasan por tu vida y dejan un recuerdo imborrable. Hacen algo que nunca nadie había hecho por y para ti, y tu intuición te susurra que algo así jamás te volverá a ocurrir. Fue el caso de Kapo (así se hacía llamar). Dicen que, cuando estás viviendo un momento, no te das cuenta de que es la primera y última vez que lo vivirás. Pues yo sí, lo supe, y aquella fue la primera y única vez que sentí algo así, que tuve aquella enorme sensación.

Recuerdo nuestro encuentro, y aquel CD con la carátula lila que sacó, acompañado de la mayor cara de ilusión que te puedas imaginar. Había escrito una canción especialmente para mí, sobre nuestra pequeña historia. Hablaba de cómo me veía y de lo que sentía. Y, por supuesto, cantada por él. Era una canción de rap. Fue una locura, tanto el detalle, como el hecho de mantener relaciones sexuales al lado de las vías del tren. Sí, así fue. Mi impulsividad, mi forma de agradecimiento, mi euforia de aquel instante.

Ahora lo pienso y me doy cuenta de que las grandes sorpresas de la vida pueden nublar tu mente y llevarte por caminos y experiencias que jamás repetirías, pero que, al mismo tiempo, jamás olvidarás. Como si hubiera tropezado en un charco que, en lugar de barro, me salpicó de luz. Me dejó ciega durante un buen rato, y ese destello se quedó grabado en mi disco duro para toda la vida.

Lo que aprendí con esta pequeña historia es que algunas experiencias son tan únicas e intensas que no se pueden repetir. Y no siempre es necesario buscar lógica o sentido en lo que nos pasa, simplemente limitarnos a vivirlo. Porque, aunque la razón pueda decirte que no lo harías otra vez, el corazón sabe que eso es lo que hace la vida tan impredecible y, a veces, tan maravillosa.

Él llegó nuevo al trabajo y algo en su manera de ser llamó mi atención. Desde el principio, pude sentir que ni su enfermedad ni mis propios trastornos existían como barreras. No había muros, solo dos personas dispuestas a entenderse. De alguna manera, sentí que era más igual a mí que cualquiera de los que había conocido allí. En nuestros descansos compartíamos más que simples bocadillos; nos compartíamos a nosotros mismos: nuestras frustraciones, nuestros sueños, risas. A veces, la conversación se teñía de amargura, de rabia y tristeza, de todo lo que no podíamos controlar en nuestras vidas y en el trabajo. Otras veces, se llenaba de dulzura, de momentos ligeros y complicidad.

Alimentábamos así un vínculo que crecía como una planta que no pide permiso para florecer. Pero un día, lo vi diferente, cabizbajo, ausente, como si algo lo estuviera destrozando por dentro. Fue entonces cuando me acerqué aún más y le dije, casi en susurros, que si alguna vez necesitaba algo, podía contar conmigo. Al día siguiente, me dio su número de teléfono, pero lo hizo en secreto, como si estuviera prohibido. Al principio, pensé que era un acto inocente. Pero pronto, las cosas se fueron complicando.

Un domingo, pasamos el día juntos, y empecé a notar algo extraño en el aire. Algo que se colaba en sus palabras, en sus gestos. Una sombra que crecía en su mirada. Comencé a sentir que me observaba como si estuviera controlando cada movimiento. Me convirtió en una especie de obsesión silenciosa. Sus celos cada vez se hacían más palpables. Me preguntaba constantemente con quién hablaba, qué decía, si había mencionado su nombre... Cada vez que alguien (especialmente un hombre) se acercaba a mí, sus ojos lo decían todo. Fue entonces cuando comprendí que no era un simple gesto de cariño, como había creído al principio. Lo que había comenzado como una relación sana y equilibrada, de esas que dan esperanzas de algo verdadero, empezó a desmoronarse lentamente.

Había una química indescriptible entre nosotros, algo que nos mantenía cerca, pero, a su vez, había grietas invisibles que se iban abriendo. A veces, sentía como si se burlara de mí, como si mis pensamientos y sentimientos fueran solo un objeto de entretenimiento para él. Me decía cosas que me hacían sentir pequeña, insignificante, como si no tuviera valor. Y, sin embargo, en otros momentos, me hacía sentir como si le fascinara, como si mi cuerpo y mi mente fueran todo lo que buscaba. Me abrazaba, me halagaba, pero seguía con una frialdad en sus gestos que no lograba comprender. Lo que más me confundía era cómo cambiaba de tema cuando trataba de hablar de mí, de mis problemas, de mi vida. Me quedaba perdida en sus sombras, esperando que algún día mi voz también se escuchara, que algún día sus ojos dejaran de mirarse a sí mismo y me vieran a mí. Yo era solo una pieza que no encajaba en su rompecabezas, un accesorio que apenas formaba parte de su historia.

Al principio, me creó la ilusión de que tal vez, solo tal vez, podríamos construir algo juntos. Pero esa ilusión se desvaneció cuando, después de pasar la noche de mi cumpleaños a su lado, se fue al despertar. Sabía lo importante que era para mí no estar sola ese día, y me había prometido pasar todo el día juntos. Pero se fue, como si la promesa fuera solo un susurro olvidado. En ese instante, solo dejó el eco de una ausencia que ya no podía ignorar. La relación para Luis no era más que un juego de máscaras.

La gota que colmó el vaso fue verlo cruzar el límite físico con otra chica. Y cuando, en un impulso de sinceridad, le di mi número de teléfono a un chico del trabajo, su reacción me dejó sin aliento. En lugar de enfrentarse a la situación con honestidad, inventó una crisis epiléptica y me culpó por ello. Me sentí atrapada en una espiral absurda de manipulación. Después de eso, como si fuera un acto final de teatro, me dijo que "lo nuestro" nunca había sido nada. Palabras vacías que crearon un enorme desierto entre los dos y, sinceramente, ya no merecía mi atención. Decidí cortar todo contacto, pero entonces él cruzó una línea que

no podía ignorar: el límite físico, el respeto, el fin. En el trabajo, me tocó inapropiadamente, como si mi cuerpo fuera suyo para usar a su antojo. La incomodidad se convirtió en un peso imposible de llevar, y me hizo sentir sucia y más pequeña que una hormiga. Aunque me quejé, todo siguió igual. A nadie de aquel entorno le importó lo más mínimo aquella situación que viví, ni el dolor emocional que me hizo sentir, ni aquel miedo que plantó en mí. Nos cruzamos varias veces más, pero la distancia entre nosotros era un profundo abismo. Aunque el miedo seguía, miedo de volver a encontrarme con él, de revivir ese dolor que, aunque intenté enterrar, seguía brotando en mi pecho como una herida abierta.

Lo que aprendí de todo esto es que las relaciones no siempre son lo que parecen, ni las personas lo que muestran. A veces, la verdad está en esas piezas que no encajan, en las señales que ignoramos por miedo a perder lo que creemos que tenemos. Las promesas pueden desvanecerse, y las palabras vacías no son más que ecos que se apagan en el tiempo. Aprendí que cuando alguien no está dispuesto a ver quién eres realmente, a compartir sus propios sentimientos y respetar tus límites, no hay espacio para crecer, ni para ser, ni para seguir adelante. Y entonces, el dolor se convierte en lección, y el olvido en liberación.

MARTA

¿Alguna vez te has parado a pensar en lo que significa descubrir, después de casi veinte años, que una persona, con un simple beso, fue capaz de abrirte los ojos a una nueva forma de ver el mundo, una que cambiaría tu vida para siempre? Marta fue la primera chispa que encendió una llama que aún hoy, a veces, sigue ardiente en el pecho. Tenía 14 o 15 años, una edad en la que una empieza a buscar respuestas a tantas preguntas que no la tienen. Fue en esos años, en medio de la música rap y los pantalones anchos, cuando la conocí. No sabía bien qué me estaba pasando, pero algo en su forma de ser, en su manera de expresarse, y después en su mirada, me llamaba a gritos. Tuvimos nuestra primera cita en el barrio de Sants de Barcelona, un lugar grande que se sentía aún más vasto cuando tus emociones comienzan a expandirse más rápido que tus propios pasos.

Ella llegó con sus padres y yo, con el corazón cual bomba a punto de explotar, en aquel tren que parecía que no iba a llegar nunca a su destino. El primer beso, fue un beso tímido, pero fue un cruce de caminos, una revelación sin palabras, un momento que no necesitaba ser entendido, sólo vivido. Hubo también toquetos, gestos que desbordaban el lenguaje físico, pero lo que más me sorprendió fue darme cuenta de que no importaba el sexo. Lo único que me importaba era la conexión, esa vibración compartida entre las dos, el modo en que alguien puede tocarte, no solo con las manos, sino con su forma de pensar, de reír, de ser,... Esa fue la semilla que Marta, de manera inconsciente, plantó en mí. Y me hizo ver que el amor, el verdadero sentimiento, no tenía forma definida, no tenía género.

Era una corriente que me arrastraba, una fuerza que no entendía del todo, pero que sentía. Gracias a ella, empecé a ver con otros ojos a las personas, sin más limitaciones que la atracción genuina y la conexión auténtica. Aquel primer encuentro fue todo lo que tuvo que ser: algo que despertó en mí una nueva forma de mirar el mundo. Nos distanciamos con el tiempo, como suele pasar en esas épocas de adolescencia, pero Marta marcó un antes y un después en mi forma de comprender el amor. A veces, el primer encuentro con lo desconocido nos deja una lección más profunda que cualquier explicación lógica. El amor, esa energía que nos mueve, no se define por etiquetas, ni por normas. Lo que realmente importa es la conexión, esa chispa que surge en lo más profundo de uno mismo.

Con Marta, entendí que lo que me atrae no es solo lo que se ve, sino lo que se siente. Ella fue el primer paso hacia la comprensión de que el amor tiene tantas formas como personas en el mundo. Con ella, aprendí que la identidad se descubre a través de la experiencia, y que no siempre se define de una sola vez, ni en un solo lugar. Fue la primera con la que crucé esa barrera, la primera chica con la que me besé, con la que experimenté algo físico, y fue ahí cuando me di cuenta de que no había límites en lo que podía sentir. Esa primera conexión me permitió explorar una parte de mí que hasta entonces no conocía. Aprendí que está bien no tener todas las respuestas de inmediato, y que descubrir lo que realmente te gusta es un viaje lleno de matices, sin prisa ni presión.

Tinder, esa app que muchos consideraban el principio de algo pasajero, pero nosotros aún no lo sabíamos. Desde el primer mensaje, la conexión fue inmediata, intensa, tan grande, tan arrolladora, que nuestra primera cita no fue para tomar un café, ni para dar un paseo. No. Port Aventura, un parque de atracciones en pleno Halloween. Cuatro días de magia, adrenalina y risas compartidas, en un lugar que parecía diseñado solo para nosotros. Fue un viaje surrealista, como un sueño compartido en el que los dos éramos los protagonistas. El trayecto en coche hacia allí fue un prelude de lo que íbamos a vivir: las palabras fluían entre nosotros como un río que se va ensanchando. Era cariñoso, atento, cercano. Todo en él parecía tan natural y, al mismo tiempo, un descubrimiento constante. Con cada sonrisa, con cada gesto, sentía que el espacio entre nosotros se reducía, y yo me dejaba llevar por esa corriente de emoción.

Los días en Port Aventura fueron perfectos, como una película que te envuelve y te transporta. Formalizamos nuestra relación, como si ese momento también estuviese escrito en el guión. Con la misma rapidez con la que el sol se oculta al atardecer, nos sumergimos en una intimidad que parecía natural, sin esfuerzo. Las navidades llegaron y nos acercaron aún más, más unidos. Fuimos a casa de su hermana, conocí a sus padres, a sus sobrinos, a su familia que ya me veía casi como una más. Él también conoció a mi madre, a mi hermana, y a mi hijo, quien, desde el primer momento, aceptó a Noni como parte de su pequeño universo. 'Noni', un apodo puesto por mi hijo, que sonaba a cercanía, a cariño. Recuerdo perfectamente cómo mi hijo salía corriendo hacia la puerta, ansioso, con una sonrisa radiante, cada vez que sonaba el timbre y sabía que era él. No fue solo una relación de pareja, sino una mezcla de complicidad familiar, de cariño genuino, de esas relaciones que nacen sin forzarlas, pero que brillan con la sencillez de lo auténtico. Pero la vida, como siempre, tiene sus giros.

A pesar de que mi relación con Noni había sido un bálsamo para muchas partes de mi vida, un pequeño problema de salud empezó a aparecer entre nosotros. Mejor dicho, ya había aparecido, pero descubrimos el porqué. Infecciones vaginales recurrentes. Fueron momentos incómodos, de mucha incertidumbre, hasta que, tras mucho investigar, mi comadrona me dio una respuesta que nos sorprendió a ambos: las levaduras presentes en sus zonas íntimas no eran compatibles con las mías. Ese detalle, aunque parecía un pequeño obstáculo físico, afectó más de lo que imaginaba. Algo tan insignificante a primera vista fue como una llamada de atención, una pequeña alarma en nuestra relación. Empezaron a surgir dudas, incomodidades. Lo físico había influido en lo emocional, y nuestra relación ya no era la misma. Y llegó un día, una discusión tonta pero significativa. Recuerdo que caminábamos hacia mi casa, mi madre venía con nosotros. En un impulso, como si el dolor de todo lo no dicho se escapara por mis palabras, le dije que se fuera. Sin más razón que un arrebato de frustración. Y se fue. Desapareció, como si de pronto se hubiera evaporado. Desapareció de mi vida, sin previo aviso, y el silencio se instaló, junto a un vacío en mi pecho.

Cinco o seis años después, un día cualquiera, cuando apenas entro a Telegram, decidí escribirle. Y, para mi sorpresa, me contestó. Con una respuesta llena de emoción, de algo que había quedado guardado en su interior durante todo ese tiempo. Empezamos a hablar otra vez. Pero, aunque las palabras fluían, había algo diferente. Ya no era lo mismo. La misma conexión no se reavivó. Los mensajes comenzaron a llegar lentamente, las respuestas tardaban, y el desinterés se filtró entre las palabras no dichas. Con la distancia que se fue creando, se rompió todo de nuevo. Y entendí, al final, que las relaciones son como ríos: fluyen cuando deben, se detienen cuando es necesario y terminan cuando ya no pueden continuar. Porque cuando el agua se estanca, no puede fluir. Y, a veces, hay que dejarla ir para que otras aguas lleguen. Tal vez nunca hubo una segunda oportunidad, solo una ilusión efímera de lo que fue, de lo que pudo haber sido. Y también me di cuenta de algo muy importante para mí: de manera inconsciente, como no era a lo que estaba acostumbrada, siempre acababa huyendo de las personas, de las relaciones, que me trataban bien.

Ñoño

Conectados por una necesidad silenciosa, una obsesión compartida, algo que nunca podré explicar con palabras. De esas “cosas” que hay que vivirlas para sentirlas. Nuestras cartas escritas a mano se convirtieron en un ritual: servilletas impregnadas con nuestros perfumes, pequeños objetos que hablaban de nosotros sin decir nada. Un anillo suyo. Una pulsera de bolitas de madera que giraba una a una, con la intención de sentirlo algo más cerca en ciertos momentos. Fotos sacadas de latas de galletas, de cuando éramos niños. Su carta favorita de ‘Magic: The Gathering’, en japonés, ... Detalles que no eran simples cosas, sino piezas con un infinito valor emocional, que nos unían en una danza constante de palabras y deseos no cumplidos. Pequeñas cositas que nos hacíamos llegar a través de correo postal, con la intención de aumentar aquella conexión, aquella unión, y acortar la distancia entre los dos. Porque sí, era un amor a distancia, un amor sin rostro, un amor de letras, que se fundía en el alma sin necesidad de tocarnos. Nos escribíamos, nos esperábamos.

Contábamos las horas a través de pantallas, como si esas conversaciones fueran las únicas que importaban. Pero un día, cuando fui con mi familia a Madrid para acompañar a mi padre en busca de un tratamiento contra el cáncer, la oportunidad se presentó. Me escapé, solo por unas horas, para encontrarme con Ñoño en la realidad. Una realidad que: o lo llena todo de intensidad o lo vacía. Lo que siguió fue inevitable: lo que era eterno, se esfumó como el humo de un cigarrillo. Algo quedó allí, algo que jamás se deshizo del todo, pero nunca volvió a ser igual. Los años pasaron y, aunque volvimos a hablar, algo se rompió en el fondo, como una cuerda que se estira demasiado hasta partirse.

A día de hoy, aún conservo sus cartas, sus fotografías, su número, ... ese hilo invisible que me conecta con lo que una vez fue, con lo que sentí. Y aunque podría escribirle, ¿para qué? La respuesta se disuelve en el aire, porque aquel mundo entero, ahora es solo una montaña de sombras. A veces, el amor más grande no necesita ser vivido en el aquí y el ahora. Hay amores que son como las estaciones, que llegan y se van, dejando huellas profundas en el alma, pero solo porque forman parte de nuestra historia, no porque deban continuar para siempre. Aprendí que las conexiones más intensas no siempre se mantienen intactas con el paso del tiempo, pero lo que queda de ellas es tan necesario como las cicatrices que nos enseñan a seguir adelante. No todo lo que empieza tiene que durar para siempre. Algunas historias son preciosas precisamente por su fugacidad. Y mi historia con Ñoño creo que fue, es y seguirá siendo preciosa por eso: por su fugacidad, pero también por toda aquella intensidad y “ñoñería” que vivimos y sentimos siempre tan real.

Fueron unos tres años de emociones compartidas a través de la pantalla, tres años en los que nuestras vidas se entrelazaron sin siquiera habernos tocado. Tres años de risas, de silencios, de miedos confesados y de sueños nacidos entre cada mensaje. Un amor que, aunque virtual, sentíamos tan real como cualquier otro. En ese tiempo, llegué a enamorarme de él. O tal vez me enamoré de la idea de él, de todo lo que él significaba para mí: un refugio en los momentos más oscuros. Cada momento difícil que atravesamos era un puente que cruzábamos juntos, aunque fuera en la distancia. Compartimos nuestras luchas como si fueran las de los dos, cada uno con su dolor pero, intentando juntar fuerzas para ganar cada batalla. Recuerdo cuando su madre fue diagnosticada con cáncer cerebral. En esa etapa tan dolorosa, y tan oscura de la vida de Oier, nuestras conversaciones no eran solo palabras; eran las huellas de un amor profundo que se forjó en la adversidad. Todo lo que no nos podíamos decir durante el día, se desbordaba en la noche, en aquellos mensajes que se convirtieron en el consuelo que necesitábamos, en la manera de estar más cerca, aunque el espacio nos separara.

Los años pasaban y ese refugio comenzó a ser algo más. Empecé a creer que existía una promesa implícita entre nosotros. Como si todo lo que habíamos compartido tuviera que transformarse en algo más, en algo real, en algo que no fuera solo palabras. Por eso, su mejor amigo, junto a una de mis amigas, decidieron planificar una cita "a ciegas" para que finalmente nos conociéramos. Yo sabía lo que iba a suceder, pero él pensaba que solo iba a tomar algo con su amigo. Cuando finalmente nos conocimos en persona, creí que nuestra conexión se fortalecería. Pero lo que pasó fue otra cosa. Después de ese encuentro, su mirada hacia mí cambió. A pesar de que había visto fotos mías, en el fondo sabía que me había idealizado, que lo que le atraía más era la idea de mí, no tanto quién era en realidad. Al final, esa brecha que se abrió entre lo que sentíamos virtualmente y lo que ocurrió cara a cara me mostró algo crucial: no todo lo que construimos en la distancia resiste la prueba de la cercanía. Aprendí que el amor, por muy fuerte que sea lo que compartimos, necesita estar anclado en algo más allá de lo físico, más allá de la imagen que tenemos del otro. Lo que de verdad importa, en el fondo, es si somos capaces de ver al otro tal como es, sin filtros ni expectativas, y amarlos por todo lo que representan, no solo por lo que queremos que sea. Aunque el amor virtual puede ser profundo, es también muy frágil frente a la realidad de lo físico, de lo tangible.

Pero la historia no acabó ahí. Al cabo de unos diez u once años, me fui de viaje, sola, en mi coche. Tenía mi destino claro. Sabía que debía ir y, al final, en un arrebato, conduje 585 kilómetros hasta San Sebastián, su ciudad natal. Sentía que había algo allí que debía encontrar, algo que había quedado pendiente. Un lazo invisible, una espina clavada en mi pecho que debía sacar. Necesitaba sentir su ciudad cerca, tocar el suelo donde sus raíces habían crecido, respirar el aire que alguna vez compartimos en nuestras conversaciones, imaginar que, de alguna manera, podía revivir lo que habíamos sido. Aquel viaje fue un acto de sanación para mí. Y fue en esa ciudad, tan lejos de donde comenzó todo, donde finalmente pude soltar, respirar y seguir adelante, sin más carga que la lección de que el amor, en todas sus formas, nos transforma. El amor no siempre se mide en tiempo ni en distancia. Y lo más importante: entendí que el amor verdadero no debe depender de cómo nos vemos, sino de cómo nos sentimos y nos apoyamos, sin condiciones. Porque las personas que realmente están dispuestas a amarnos lo harán, lo hacen, por todo lo que somos más allá de la apariencia.

PABLO

Se cruzó en mi vida una y otra vez, entre luces bajas, el zumbido de guitarras y la indescriptible melodía del contrabajo. De concierto en concierto, en aquel local motero que yo frecuentaba, durante mi primer amor tortuoso, con Uriel. Pablo era alguien peculiar, de esas personas que ves y no te dejan indiferente. Su manera de vestir, su enorme y fascinante sonrisa, la alegría y energía que desprendía, sus uñas pintadas de negro, aquel tupé,... Era alguien que no te dejaba indiferente. Coincidimos muchas noches en aquel antro y el tiempo pasó. Pero Pablo... Pablo se quedó ahí, en algún rincón lejano de mi memoria, como un destello que nunca se apaga por completo. Pasaron los años, unos seis, y el destino, que siempre tiene su forma de jugar, nos reunió de nuevo.

Esta vez, a través de una pantalla, en una aplicación de citas. En ese entonces, ya no éramos los mismos, evidentemente, habíamos crecido. Le escribí, le conté que lo recordaba, que me llamaba la atención desde aquellos días, como un eco que se repetía en mis pensamientos, algo que aún no lograba explicar. Y cuando le vi, algo en mí se despertó, esa chispa de curiosidad y de ganas de saber. Era distinto a todo lo que había conocido, un alma psicodélica envuelta en música y estilo psychobilly. No era solo lo que veía, era la forma en que se movía, su energía rebelde, tan natural y tan llena de vida. Lo que empezó con una conversación sobre viejos recuerdos, se transformó en algo más. Salimos juntos, pasamos noches de fiesta, risas y conversaciones profundas entre amigos, como si los años de distancia no hubieran existido.

Pronto, Pablo se convirtió en alguien más. En el mundo del BDSM, él pasó a ser mi 'Amo', mi guía en un universo que hasta entonces me era desconocido, pero sumamente fascinante. A veces, las conexiones que nacen son más que físicas; son como un lienzo en blanco donde todo parece tener su espacio, su tiempo. Mis amigas decían que estaba enamorada. Quizá tenían razón. No lo sé. Lo que sí sé es que aquella experiencia a su lado fue como un viaje, uno de esos que no se olvida. Pero como todo viaje, también llega a su final. Él encontró un trabajo en Madrid, un trabajo que le ofrecía nuevas y mejores oportunidades. Y, evidentemente, decidió emprender el vuelo, comenzar una nueva vida allí. Las promesas de que algún día nos veríamos en Madrid se quedaron suspendidas en el aire.

El contacto se fue perdiendo poco a poco, y al final, nos convertimos en dos recuerdos de una historia compartida que, por alguna razón, no pudo durar. Aunque hoy, si le escribiera, sé que seguiría ahí, sé que respondería con la misma simpatía, con esa calidez que le caracteriza. Y es que, a veces, hay personas que pasan por nuestras vidas como un espejismo, dejando una huella profunda que no desaparece del todo, aunque el paso del tiempo lo difumina. Pablo fue una de esas personas que llegaron a mi vida en el momento justo, dejándome una lección de conexión auténtica, de lo que significa ser uno mismo sin esconderse. Me enseñó que las relaciones, aunque breves, pueden abrir puertas a mundos que jamás imaginamos explorar, mundos en los que quizá deseemos seguir permaneciendo después. Lo que vivimos juntos fue una chispa en mi vida que iluminó el camino hacia la aceptación de mis propios deseos y mi identidad. Y, a veces, eso es lo que importa. Que el viaje, aunque corto, te haga sentir viva.

QUINTÁN

Tenia 29 años cuando lo conocí. Él, 48. Nos encontramos en el trabajo, como tantas otras historias que empiezan en esas horas de la vida cotidiana. Él venía algunas tardes a buscar material y yo, sin quererlo, me fijé en él desde el primer día que apareció entre aquellas enormes estanterías. En sus gestos, en la manera en que se movía, en su calma. Hubo algo en su presencia que me llamó la atención y, un día, decidí actuar. Le pedí a mi encargado que le hablara de mí, que le dijese que sentía cierto interés. No sabía exactamente por qué pero, en ese instante lo vi necesario. Y ahí comenzó todo. Cuando coincidíamos en el mismo turno, quedábamos al final del día. Primero fue solo un rato, una charla, pero con el tiempo, esos momentos se iban alargando y se convirtieron en algo más. Como esas historias que empiezas sin esperar nada y, sin embargo, te atrapan en cada paso que das. Lo que al principio parecía sencillo, se fue complicando. Él nunca quiso que su familia supiera de mí, ni que la mía lo conociera. Era como si estuviéramos viviendo en una burbuja, una burbuja que, al principio, me gustaba y me pareció cómoda. Pasábamos los fines de semana en su casa, algunos en la mía y, en el proceso, me fui dando cuenta de que, aunque yo ponía los detalles, él no parecía corresponder de la misma manera...

Compraba dulces que le gustaban, me preocupaba por detalles pequeños como un vino para un domingo cualquiera o algo que necesitase para su nuevo piso. Pero él, sin embargo, seguía siendo distante y, poco a poco, empezó a serlo más con el escaso argumento de que él era así. Recuerdo una noche en especial. La de fin de año. Había planeado todo con cariño: compré pescado para hacer una buena zarzuela, y hasta me compré un outfit entero para la ocasión, con la ilusión de sorprenderle. Me vestí, con la emoción de mostrarle que, a pesar de los altibajos, quería que esa noche fuera especial. Pero, al ir al salón, me recibió con una espantosa queja y enfado. No lo había avisado, y él no traía ropa elegante. La fiesta que yo había preparado se transformó en una enorme discusión sin sentido. Me miró como si hubiera cometido un crimen, como si mi entusiasmo, mi intento de hacer que todo fuera perfecto, fuera una obligación incumplida. Me montó la de San Quintín (en este caso, Quintán). ¿De verdad tenía que vivir mi última noche del año así? ¿De verdad merecía cómo me acababa de tratar, después de todo lo que había hecho y lo que estaba haciendo por él? Ahí, en ese preciso instante, algo se rompió dentro de mí.

Decidí cambiarme, ponerme el pijama y acostarme. No fue lo que más me habría gustado hacer, pero no quería seguir en aquella situación que me estaba desgastando. Pasamos esa noche separados. Yo en la cama, él en el sofá. Después de eso, las discusiones se volvieron casi constantes. Cada pequeña cosa se convertía en un problema, y me di cuenta de que ya no estaba recibiendo lo que había dado. La relación se había transformado en algo tóxico, algo que sólo me drenaba energía. Y, como si la vida me lo estuviese gritando también, él decidió empezar a salir con un grupo de desconocidos. Un grupo que había encontrado por Facebook, un grupo del que me excluía, como si yo ya no formara parte de su historia. Fue entonces cuando entendí que no merecía seguir allí. Y así, decidí dar el paso final. La gota que colmó el vaso no fue solo su distancia, sino el darme cuenta de que la relación no estaba equilibrada. Y yo ya no podía seguir en algo que no me sumaba, solo me consumía.

Lo que aprendí con Quintán fue que, a veces, nos aferramos a una relación con la esperanza de que las cosas mejoren, de que la otra persona cambie. Pero, por mucho que pongamos de nuestra parte, no podemos forzar un equilibrio que no existe. El amor no se trata de dar y dar, esperando que algún día el otro nos devuelva lo mismo. La clave está en saber cuándo soltar: cuando la balanza se inclina siempre en una dirección.

No permitamos que la esperanza nos convierta en personas prisioneras de algo que no está funcionando.

RICARD

Nunca pensé que una historia así podría comenzar. Era tan guapo, tan increíblemente guapo, que siempre pensé que no tendría nunca ninguna posibilidad con alguien como él. Morenazo, con el pelo corto, esos ojos oscuros que parecían penetrar todo lo que veían, una sonrisa que te derretía... y su cuerpo, claro. Imposible no quedarse cautivada. Además, su forma de ser tampoco te dejaba indiferente. Pero había algo más, algo en nuestras conversaciones a través de la pantalla, que me mantenía con una chispa de esperanza, una conexión intangible pero real. Algo en su manera de comunicarse, de expresarse conmigo, me hacía sentir que, tal vez, solo tal vez, aquello podría ser real. Y entonces, llegó el día. El primer encuentro.

Mi corazón latía con fuerza, parecía que se me iba a salir del pecho. Estaba nerviosa, ansiosa, y no sabía si estaba lista para lo que pudiera pasar. Elegí mi mejor ropa, me maquillé de forma natural como siempre, pero lo suficiente para sentirme un poco más segura de mí misma. Vivía a más de media hora en coche de su pueblo, pero esa distancia no me importó. Lo importante era que, por fin, nos íbamos a ver en persona. Cuando llegué, no sé cómo, su presencia me tranquilizó. Todo fluyó con naturalidad.

Cenamos unas tapas en el bar donde me estaba esperando. La conversación fue fluida, sin esfuerzo, como si nos conociéramos de toda la vida. Después, fuimos a otro sitio a tomar un cóctel y la chispa, esa que había sentido a través de la pantalla, se intensificó. La conexión que había entre nosotros era sorprendente, las sonrisas ya se nos habían quedado permanentes y me sentía como en una nube. Fue casi mágico. Al final de la noche, fuimos a su casa. Me sorprendió lo cariñoso y cercano que era, me hizo sentir increíblemente cómoda. Pasaron algunos días, y luego fui yo la que lo invité a mi pueblo. Comimos juntos, y pasamos la tarde en mi casa. De nuevo, todo fluía con tanta facilidad... Volví a sentir que nos conocíamos desde siempre. Otro día, en un buffet libre cercano a mi casa, en un momento que quizá pudiera parecer insignificante para mucha gente, tomamos unas fotos, fotos de la comida, fotos de él sonriéndome... Esas pequeñas imágenes fueron más que simples recuerdos. Fueron la esencia de una conexión real, algo genuino que quedó capturado para el resto de nuestros días. Sin embargo, con el paso del tiempo, las circunstancias, las decisiones que tomamos, la vida misma, nos fuimos distanciando poco a poco. Dejamos de hablar tanto, nuestros caminos se separaron. Y, finalmente, él conoció a otra chica, empezaron su vida juntos y tuvieron una hija.

Lo primero que me quedó de todo esto fue que: todos somos personas iguales y no debemos sentirnos pequeñas, ni que merecemos menos que otras. Aprendí a valorarme y quererme más. Y lo segundo es que, aunque no hubo un "final feliz" como yo lo había imaginado, algo valioso surgió de esa relación: me enseñó que no todo tiene que durar para ser significativo. Y eso es lo que realmente importa. A veces, las historias no siguen el curso que imaginamos, pero hay que valorar también lo que se siente y lo que se comparte. Aprendí a valorar la conexión humana, a ser valiente al abrirme al otro y a entender que, aunque un capítulo termine, el recuerdo de lo vivido siempre quedará como una lección de lo que significa arriesgarse a sentir.

SHEILA

Sheila, una gaditana con alma de mar, fue la primera chica que despertó algo en mí a nivel emocional. Durante trece años, nos comunicamos a través de las palabras, las pantallas y las promesas de un futuro en el que todo parecía posible. La distancia era una línea invisible que nos separaba, algo más fuerte nos unía. Yo, en Barcelona, y ella, en Cádiz, construimos un puente a base de risas, conversaciones profundas y pequeños gestos que nos acercaban. Aunque nunca nos habíamos tocado, nunca había sido de manera literal, nunca nos habíamos abrazado. Aquella relación, aunque distante, era la más cercana a un amor real que había vivido con una chica. Había algo en ella que me atraía profundamente, algo que iba más allá de lo físico. Sin embargo, había en mí una confusión persistente. Sabía que la quería, pero al mismo tiempo, me preguntaba si aquello era amor o solo una ilusión creada por la distancia, un anhelo que se agrandaba con el tiempo. Tenía miedo de que fuera sólo otro refugio emocional más, una proyección de mis deseos.

Pasaron los años y el destino me dio una oportunidad. Sheila se mudó a Madrid, y yo, harta de esperar, decidí hacer el viaje que había estado postergando. Cogí un AVE, decidida a comprobar toda aquella historia. Mi equipaje era una mochila llena de: algo de ropa, unos cuantos nervios, mucha ilusión y la mayor parte lo ocupaba las ganas de mirarla a aquellos bonitos ojos verdes que tenía y abrazarla. Abrazarla y no volver a separarme durante otros trece años más. Pasamos un fin de semana juntas. Fue mágico, como si todas esas conversaciones de antaño cobraran sentido. Fuimos al Retiro, paseamos, hablamos, y sentí como si el tiempo se desvaneciera entre sus palabras y su mirada. Lo que había sido solo una conexión emocional a través de la pantalla, ahora tenía una presencia física, palpable, y la química entre nosotras fue tan intensa como lo había sido siempre en nuestros mensajes. Pero, como a veces ocurre con los sueños, la realidad no se alineó tan fácilmente con mis expectativas. Al regresar a Barcelona, una pequeña tontería nos separó, y ese fue el principio del fin. Las palabras se enfriaron, los silencios se hacían cada vez más eternos, y aunque mi corazón seguía latiendo por ella, todo se rompió en un suspiro. Sheila y yo nunca volvimos a hablarnos. El amor que había crecido durante todos esos años desapareció. Con el paso del tiempo, le conté a mi madre que había tenido algo con Sheila, que también me sentía atraída por las mujeres, que soy bisexual. Aunque su reacción fue más serena y tranquila de lo que me esperaba, para mí fue un gran momento de revelación. A pesar de la sorpresa inicial, no hubo juicio ni rechazo, solo aceptación.

Lo que aprendí de aquel amor, de aquel encuentro, es que el primer amor, el primer sentimiento real por alguien de tu mismo sexo, puede ser un torbellino de emociones contradictorias. Sheila fue la primera mujer con la que viví una conexión tan profunda, la primera con la que, finalmente, experimenté la intimidad física de forma completa. Pero también fue la primera vez que entendí que no siempre lo que empieza con tanto potencial termina como esperábamos. A veces, el amor es un espejismo, una belleza fugaz que te enseña más sobre ti misma que sobre la otra persona. Y, aunque no salió como había soñado durante tantos años, me permitió entenderme un poco más, aceptar mi identidad y aprender a valorar mis propios sentimientos. También aprendí que lo único que está bajo nuestro control son nuestras palabras, nuestras emociones, nuestra manera de expresarnos y nuestros actos. La posible reacción de los demás es algo que se nos escapa, eso jamás podremos controlarlo, pero sí que será un pequeño gran reflejo de cuán importantes somos para la persona; como fue el caso de mi madre, al hablarle sin miedo de cómo yo me había sentido, de cómo siento.

TZE YUI CHENG

Recuerdo perfectamente el primer día que lo vi bajar del tren... No había recorrido miles de kilómetros para llegar, vivía a tan sólo una hora. Pero, sus raíces, hacían que tuviera ese aire misterioso, como si cada parte de su ser estuviera conectada con una historia que yo no entendía del todo. Y, al mismo tiempo, eso me atraía más. Nos conocíamos por las redes, sólo a través de mensajes y alguna foto pero, al verlo en persona, algo se encendió en el aire.

Su olor tan peculiar, sus rasgados y oscuros ojos, su extravagante simpatía,... Era el conjunto. Me propuse dar un paseo por mi pueblo, como si fuera un visitante, queriendo descubrir algo nuevo en cada rincón. Caminábamos por calles por las que yo no pasaba a diario, alejándome de miradas conocidas. A su lado, todo parecía diferente. Las cosas se veían de otro modo, y yo me sentía como una exploradora, compartiendo mi vida con alguien que, a pesar de vivir tan cerca, traía consigo un pedazo de mundo completamente distinto al mío.

Sin pensarlo, en medio de una calle tranquila, nos besamos. Fue como un choque de culturas pero, al mismo tiempo, como si nunca hubiera importado de dónde veníamos, solo que estábamos allí, juntos, en ese instante. El beso fue natural, dulce, largo y apasionado. El vínculo fue inevitable. Nos acabamos liando. Toqueteos, apresurado sexo oral,... Sí, en plena calle. No había miedos, no había prejuicios. Solo una conexión pura que se tejió en el aire, como si nuestras almas hablaran un lenguaje común, más allá de las palabras.

El tiempo pasó, y aunque nuestras conversaciones fueron dejando de ser tan frecuentes, nunca nos dejamos de seguir en Instagram. Algo en mí sabía que, aunque nuestras vidas se separaran, Tze Yui Cheng siempre seguiría siendo un pedazo de mi historia, una historia que, aunque breve, dejó huella en mis recuerdos. Hace unos años, me enteré de que se había casado. Ahora va a ser padre. Y, al ver la noticia, sentí una extraña mezcla de nostalgia, paz y gratitud.

Aunque nuestras vidas no siguieron el mismo camino, siempre quedará la certeza de que, a pesar de todo, esa chispa se encendió, aquella fuerte conexión existió. Y con él entendí algo esencial: las diferencias culturales, aunque presentes, no son lo que define una relación. Al final, todos buscamos lo mismo: sentirnos comprendidos, amados, vistos. No importa de dónde vengamos, sino hacia dónde vamos juntos, aunque sea solo por un tiempo. Esa relación me enseñó que el amor no tiene fronteras, que las culturas se entrelazan y crean algo más grande, algo que no se puede explicar, solo sentir. Y a veces, las historias más bonitas son aquellas que nacen de la mezcla de mundos distintos.

URIEL

Estudiábamos en el mismo sitio, pero en mundos paralelos, podría decir... Yo, preparándome para el grado superior a mis 17 años, él, con 29, a la prueba de acceso a la universidad para mayores de 25. Al salir de clase, siempre me encontraba, sin importar cuánto cambiara de camino. Como si el destino ya estuviera escrito en su mirada. Él fue la primera persona en la que vi algo más que una amistad. Fue mi primer amor formal, pero también mi primer amor tóxico, ese que me cegó. Con él, la vida parecía un constante desafío, un juego en el que las reglas las ponía él y yo me dejaba arrastrar. A los tres meses, me fui a vivir con él. Recién cumplidos los 18, pero con un peso sobre los hombros que no sabía si podría soportar. Cada fin de semana, íbamos a un local motero, su refugio, el lugar donde todo se diluía entre el humo y el ruido. Con él, experimenté mi primera borrachera, esa sensación de desconectar, pero también esa promesa vacía de que todo se solucionaría con algo más.

Me dio dos tipos de drogas duras, y lo que empezó como una resaca se convirtió en algo mucho más oscuro. Un colapso de 48 horas sin dormir, un vacío tan profundo que ni siquiera el sueño podía salvarme. Pero en ese momento, ¿quién era para cuestionar lo que sentía? Ciega de amor, me entregué por completo, pensando que todo aquello era parte de lo que debía ser. Mi primer ataque de ansiedad llegó poco después, esa sensación de no poder respirar, de no poder escapar. Y me sentí atrapada, como si las paredes de mi vida se cerraran sobre mí. Fue con él cuando comenzaron mis propios demonios internos, esos que no sabía cómo combatir, porque aún no comprendía. Fue con él cuando empecé con dos conductas problema más* (la bebida y las autolesiones), en mis intentos por escapar, por evadirme de aquella oscura y maldita realidad; huir de aquel dolor tan intenso durante unos momentos, pero seguir quedándome después, ya que se suponía que aquello era el verdadero amor...

Finalmente, después de dejarlo, el dolor me arrastró aún más profundo. Caí en una depresión que me consumió durante dos largos años. No quería ver a nadie, no quería hacer nada. Mi única compañía era el silencio pesado de mis días y noches interminables. Solo quería dejar de existir, que todo pasara.

Años después, me lo encontré en uno de mis ingresos en el hospital. Fue una coincidencia que me heló la sangre. Él llegó, y el miedo a estar cerca de él volvió a golpearme con fuerza. Les conté a los auxiliares y enfermeros quién era él para mí, y lo alejaron, se lo llevaron. Nunca supe qué ocurrió después, pero su madre le dijo a la mía que él seguía enamorado de mí. ¿Amor? Lo que él sentía era una enfermiza obsesión. Aprendí que, sobre todo cuando somos jóvenes, nos podemos entregar tan profundamente que olvidamos quiénes éramos antes de amar, como si perdiéramos la brújula de nuestra propia esencia. Creemos que el amor es una batalla, que es sacrificio, que es fuego que nos consume y nos transforma. Pero el verdadero amor no quema, no desgasta, no ahoga, no arrastra. El amor genuino es el que te deja crecer, el que te respeta, que no te pide que te pierdas a ti misma para encajar en el otro. Aprendí, de la manera más dolorosa, que entregarse sin límites a alguien que no ve, ni entiende ni valora tu ser, solo lleva al vacío, al completo y absoluto vacío, a la nada. Nos quedamos rotos y las piezas que antes encajaban con armonía, ya no sabemos cómo reconstruirlas. Pero aunque el dolor se vuelva un eco lejano, nos queda la certeza de que somos más fuertes que las huellas que dejamos atrás. Y, al final, siempre se puede aprender a caminar nuevamente hacia uno mismo, a encontrar la luz dentro de nuestra propia oscuridad. Y esa luz, esa quietud, es la que nos da la fuerza para empezar de nuevo.

*Digo 'dos conductas problema más' porque con Gerard ya había empezado con la primera: mi TCA (Trastorno de la Conducta Alimentaria).

VALENTÍN

Podría adelantarme y decir que esta fue una historia de huida hacia la paz... Al principio, me sentía atraída por una imagen idealizada de lo que podría ser. No supe ver las señales de advertencia o, tal vez preferí no verlas. Durante unos ocho o diez años, lo miré desde lejos, siempre en aquel mismo bar, con una mezcla de admiración y deseo, de un amor imposible. Un día, decidí dar el paso. Fue entonces cuando me armé de valentía, me acerqué y todo comenzó con una conversación tan fácil como decirle: 'Perdona, ¿puedo hacerte una pregunta indiscreta, tienes pareja?'. Parecía que el destino me empujaba a un camino que no sabía si era el correcto, pero era la oportunidad de acercarme a alguien que siempre había visto como inalcanzable. En la primera cita ya nada fue lo que siempre había soñado y la realidad se empezó a desnudar. Y todo siguió cambiando cuando nuestras siguientes citas se convirtieron en una rutina de alcohol y más alcohol. Cerveza, whisky, tarde tras tarde, hasta que las conversaciones se desvanecían y yo me sentía más sola y vacía que nunca. A pesar de todo, me quedé.

En nuestra tercera cita apareció la cocaína, con la excusa de que era algo "ocasional". Recuerdo perfectamente la frase de uno de sus amigos en ese momento: 'Si no se ha ido ya al enterarse de esto, es la indicada'. El tiempo pasó, pero todo seguía igual. Sus problemas no eran solo suyos; me arrastraba hacia su caos, su autodestrucción, mientras yo me iba apagando poco a poco. Al final, al formar parte de su vida, me presentó a su hijo de 16 años, y empezamos a pasar más tiempo en su casa. Ante él, la imagen de padre responsable y preocupado por su hijo parecía ser la única faceta que mostraba. El alcohol y las drogas quedaban atrás pero, cuando su hijo se iba, todo volvía a empezar. Fui testigo de un hombre perdido entre vicios.

Un día, me enteré de que estaba embarazada. No era un embarazo planeado, ni mucho menos deseado. Ya que sabía que la relación no tenía futuro, pero cuando se lo conté, sus palabras me perforaron el alma: 'No lo vas a tener, ¿verdad?' No me dio opción. No me preguntó lo que yo quería, no importaba lo que yo pensara. Sentí como si mi vida dejara de ser mía, como si no tuviera voz. Como si me apagara cual vela, con un enorme y rápido soplo. Me busqué la manera de abortar, y afortunadamente lo hice en las primeras semanas. Pero su actitud fue la misma. No me acompañó a ninguna visita médica. En su mente, aquello era algo que yo debía hacer sola. El día del aborto, lo pasé entero en la cama, llorando, gritando y sufriendo de dolor físico y emocional, las peores contracciones de mi vida (incluso más que con mi primer hijo), y él estuvo allí solo un par de minutos. Apenas me miró, ni se quedó a ayudarme. Él solo se preguntó y se contestó: '¿Estás bien? No, claro'. Y acto seguido, sin darme tiempo a nada, volvió al comedor a seguir viendo, por duodécima vez, su serie favorita. No sé cuántos días estuve sangrando, con el cuerpo lleno de dolor y la mente atrapada en un silencio profundo. Aunque no era un embarazo planeado, sentí cada minuto de ese duelo como si hubiese perdido algo irremplazable. Me sentía completamente sola, como si el mundo siguiera girando mientras yo me hundía en una tristeza que me asfixiaba. Aunque estuviera rodeada de gente, había una soledad enorme dentro de mí que no podía ignorar, una sensación de vacío que me devoraba. Sentía cada respiración como si fuera una lucha constante, y la tristeza me arrastraba cada vez más. Días después, la frialdad de sus palabras me golpeó como un puño: 'Lo tuyo no fue un aborto como el de la madre de mi hijo, porque no te tuvieron que ingresar, lo hiciste en casa.' Como si mi dolor, mi pérdida, no tuviera el mismo peso solo por no haber sido en el hospital. Según él, no había sido un aborto, ni había sido nada. Como si lo que viví no valiera la pena, como si mi sufrimiento no existiera.

Aquello fue el colmo, el final de una relación que ya había dejado de serlo hacía mucho tiempo. Pero, a pesar de todo, seguí quedándome. ¿Cómo pude ignorar tantas veces los gritos de mi propio corazón pidiendo auxilio? Yo cada día me perdía un poco más, me sentía cada vez más vacía. Valentín siguió mostrándome su lado más oscuro; las borracheras, las discusiones, la indiferencia. Seguían las humillaciones, las críticas, y

siempre la sensación de que yo no era suficiente. La violencia psicológica comenzó a consumir todo a su alrededor. El abuso comenzó a volverse físico también. Decir 'no' ya no bastaba, mis palabras se volvían eco en un espacio vacío. Mis límites eran pisoteados. Llamadas constantes de control. Nada de lo que yo hacía estaba bien. Si quería estar sola, aparecía. Si quería ir con mi familia, me reprochaba. Recuerdo una conversación con una amiga... Me preguntó: '¿Querías a alguien así para mí?' No dudé ni un segundo en contestarle un rotundo: 'NO'. Entonces, me preguntó: '¿Y por qué para ti sí?'. La autolesión era mi única forma de escapar de todo aquello, de lidiar con el dolor que sentía, porque en esos momentos, el dolor físico era el único que me desconectaba del sufrimiento emocional.

Cuando Valentín se dio cuenta, solo mostró frialdad. De hecho, me dijo: 'Si quieres matarte, córtate en la otra dirección'. Las palabras de alguien que jamás había entendido lo que estaba pasando dentro de mí. De alguien que nunca me había querido. Al día siguiente, decidí que ya no podía más. Fui a su casa a recoger mis cosas, con una determinación y una fuerza que nunca antes había tenido. Llegó inesperadamente y me pidió que no me fuera, que lo esperara. Quería hablar, pero yo ya no quería escuchar. Lo bloqueé, pensando que sería el final...

Comenzó a presentarse en mi casa durante varios días, varias veces al día. La última fue un viernes, sobre las 23:30h, casi me echa la puerta de casa abajo, estuve al borde del infarto. Mi sangre se convirtió en miedo, absoluto miedo. Con amenaza de muerte incluida. Lamé al 112 y escribí un WhatsApp al 600 000 016 (número de ayuda frente a la violencia contra la mujer). Cuando llegó la policía, él ya se había ido. Me dijeron que era inviable una orden de alejamiento, ya que vivíamos demasiado cerca. Sin embargo, el miedo seguía conmigo, siguió conmigo durante mucho tiempo. Viví unos días saliendo a la calle con el móvil siempre en la mano, con la pantalla encendida y el número de la policía puesto en ella, preparado para darle a la opción 'Llamar'. Pánico. Absoluto pánico. Decidí irme unos días, alejarme de todo. Me fui a la montaña.

Fueron tres días de auténtica paz, de desconectar de la violencia y de aquel sin vivir. Mi alma, perdida entre la neblina de aquellos cuatro meses de sufrimiento, comenzó a sanarse en silencio. El refugio era simple, pero era todo lo que necesitaba: espacio para sentir, tiempo para pensar. Las montañas, las vacas, el cantar de los pájaros, aquella brisa tan pura, el lago, ... me devolvieron algo que pensaba perdido: mi paz interior. Allí supe que, a pesar de todo, podía comenzar de nuevo. De vuelta a casa, en el coche, las lágrimas brotaron de mis ojos. Lloré por todo lo perdido y por la tristeza de tener que dejar aquel lugar. Pero también lloré por todo lo ganado. Porque había escapado de aquel infierno con Valentín, había vencido a mis miedos, y ahora, el horizonte se abría ante mí. Era hora de reNACER, reVIVIR.

WILLIAM

Lo conocí en San Sebastián, durante un viaje totalmente improvisado. Fui sola, sin expectativas claras, más allá de explorar la ciudad natal de Oier, otra de esas personas que había dejado una profunda huella en mí. William, que se hospedaba en el mismo albergue que yo, apareció un día durante un paseo por la ciudad. Me contó que era de California, pero llevaba unos años viviendo en Madrid, donde trabajaba como cuidador de los hijos de una familia y, al mismo tiempo, les enseñaba inglés. Nuestro paseo fue corto, tal vez porque, a pesar de su simpatía, aquella situación me hacía sentir algo incómoda. Estaba en una ciudad que no conocía, junto a un completo desconocido, con el corazón aún anclado a un amor latente, un recuerdo aún demasiado presente: Oier.

La razón de mi viaje era sentirme más cerca de él, de alguna forma, conectarme con ese espacio que había marcado mi vida. Así que, después de ese rato, William y yo decidimos seguir nuestro día por separado y quedamos en volver a vernos luego por el albergue. Lo cierto es que había cierta atracción física, algo pasajero, seguramente, pero real. La última noche, todo se desbordó. William se metió en mi cama, y la decisión tan impulsiva de quedarnos juntos durante aquellas últimas horas fue, en cierto modo, una mezcla de locura y el deseo de vivir una experiencia diferente. Lo que pasó en esa habitación compartida con otras diez personas, a pesar de las cortinas en las camas, no logró ocultar lo evidente. Fue algo que nunca imaginé que podría suceder, pero sucedió. Un instante de pasión, desenfreno, sin reglas ni expectativas. Nos dejamos llevar por completo. A la mañana siguiente, me dió su número y me invitó a ir a Madrid, a pasar unos días con él. Su propuesta sonaba a la libertad que sentí en ese viaje, sin ataduras. A pesar de que William no era mi tipo (rubio, con el pelo largo, ojos verdes... aunque, evidentemente, nada comparado con Àlex, ni se me pasó por la cabeza), algo en ese momento me decía que no debía rechazar la oportunidad. Guardé su número un tiempo, pero nunca le escribí. Lo acabé borrando. No era eso lo que buscaba.

A veces, nos dejamos llevar por la corriente de las circunstancias y, aunque las experiencias puedan parecer excitantes, no siempre se alinean con lo que necesitamos en lo más profundo de nuestro ser. Podemos permitirnos desviarnos un momento, hacer una pausa pero, al final, si recordamos cuál era el propósito inicial, el camino que queríamos tomar, sabemos qué es lo que realmente necesitamos. Por suerte, recordé que había hecho aquel viaje para desanclarme de un amor que aún me tenía atrapada, de un recuerdo que aún no había logrado almacenar por completo. Mi propósito era arrancar aquella espinita que seguía clavada en mi corazón y, por fin, sanar la historia vivida con Oier.

XAVI

Entré de nuevo en esa app de citas. Navegué entre perfiles, hasta que vi el suyo y algo me atrapó de inmediato. Era como un reflejo de mí misma, pero con su propia esencia única: su peculiar estilo, siempre vestido de negro, sus fotos diferentes a las de los demás, ... Sin duda, destacaba entre el resto. Pero lo que más me sorprendió fue leer una frase que, dentro de su sencillez, era un grito de sinceridad: 'En una relación abierta'. Nunca había experimentado algo así. Sin embargo, el deseo de conocerle pesaba mucho más que cualquier duda que esa frase pudiera causar. Hicimos match. ¡No me lo podía creer! Una de las primeras cosas que me dijo fue sobre esa frase. Me explicó que llevaba años casado, que su mujer tenía pareja y que él también buscaba a alguien... Me preguntó si había leído ese detalle en su perfil, y si me importaba. Le respondí que no. Al fin y al cabo, lo que me importaba en ese momento era conocerle. Y, a partir de ahí, hablamos. Mucho. De todo, de nada. Pasamos de la app a Whatsapp, y lo acabamos compaginando también con correos electrónicos que compartíamos con la misma frecuencia que un suspiro.

La conexión que creamos entre ambos fue brutal, instantánea, de esas que te hacen sentir que el destino tiene algo que ver. Un día, la impaciencia de esperar se apoderó de mí y decidí dar un paso. Le envié una foto... Estaba esperándolo cerca de su trabajo, a pocos metros. Él no se lo podía creer. 'Acércate, ven, que no pasa nada', me dijo. A pesar de que aún faltaba un poco para que acabara su jornada. Y allí, en ese increíble momento, en ese primer encuentro, todo cobró sentido. Fue como si el universo se alineara. Su deslumbrante sonrisa al verme, el beso de recibimiento, el cálido abrazo en el que sentí que el tiempo se detenía, como si no quisiéramos separarnos nunca... Fue un encuentro breve, muy breve, pero marcó el comienzo de dos intensos años de cariño, dulzura, pasión y entrega. Puro amor. Me enseñó mucho sobre él, sobre su vida, sobre el veganismo, sobre cómo la vida podía ser más simple y significativa.

Decidí hacer del veganismo una parte de mí, por una conciencia que me nació dentro, una convicción, por respeto y... Por él. También dejé de fumar de un día para otro, después de diez años de ser adicta al tabaco. A su lado, todo se volvía más fácil, la vida fluía sin esfuerzo, sólo para sentir. Me hacía sentir como nunca antes lo había hecho alguien. Y tuvo detalles que jamás olvidaré. Por las mañanas, antes de ir al trabajo, él venía a verme antes de que empezara mi jornada, a pesar de tener que madrugar más, a pesar de tener que hacer casi 15 kms expresamente. No era necesario que estuviera allí, pero lo hacía. Me traía su cariño en forma de gesto: un beso, un abrazo, un simple 'buenos días' que transformaba todo mi día. Incluso, a veces, me traía el desayuno. No eran simples desayunos. Eran sándwiches veganos de varios pisos, con aguacate y mil delicias que sólo él sabía preparar.

Recuerdo perfectamente también aquel día, cuando, a media mañana, mi encargado vino a buscarme y me dijo que lo acompañara. Un repartidor estaba en la entrada con un paquete enorme, más de un metro de alto, destinado para mí. Mi corazón latió más rápido y, sin necesidad de abrirlo, supe que era de él. Una gratitud profunda se apoderó de mí por su manera de sorprenderme. Salí del trabajo, comí y me fui de compras, a pesar de no haber abierto aún el paquete. Xavi, curioso, me preguntó qué estaba haciendo y yo, con la ingenuidad de un niño que oculta un secreto, sólo le dije dónde estaba. Y entonces, se presentó en el supermercado, a más de 30 kms de distancia. 'No importa, solo quería verte, darte un beso y un abrazo', me dijo. Y allí estaba, otra vez, tan impredecible, tan increíble. Cuando llegué a casa, abrí el paquete. Era un ramo de flores espectacular, sumamente espectacular, algo que jamás me habían regalado. Solo alguna rosa en Sant Jordi, pero eso... eso fue un gesto de película. Un ramo lleno de color, de amor, de detalle. Y así era él, único, especial.

Nuestra relación era tan cercana, tan abierta, que hasta los pequeños detalles parecían tener un significado profundo. Me quedaba en su casa algunos fines de semana, y si me olvidaba el pijama, él me dejaba uno de

su mujer, la cual sabía de mi existencia. Ella también tenía su espacio, y lo compartíamos con una cordialidad silenciosa. La complicidad entre los tres era rara, nunca llegué a conocerla en persona, pero de algún modo, todo fluía de una manera especial. Pero, las cosas empezaron a complicarse.

Aunque todo parecía perfecto entre nosotros, había algo que me trastocó profundamente: el sufrimiento de él, atrapado en un lugar donde no era correspondido de la misma forma. Los celos empezaron a cegar a su mujer, las discusiones entre ellos dos comenzaron a acumularse. Vi cómo lo trataba mal, lo manipulaba emocionalmente, lo amenazaba con autolesionarse, desaparecía de casa,... Empecé a sospechar que ella tenía TLP (aunque yo, en aquel entonces, estaba diagnosticada de Trastorno Bipolar II) y no pude evitar preocuparme. Le comenté a Xavi mi visión de la situación, le di mi opinión y le sugerí que pidiera ayuda. Él era una gran persona, no merecía estar viviendo aquello. Entonces, me pregunté: '¿Y si soy yo la culpable?, ¿Y si, al no estar en su vida, no habría sucedido esto con su mujer?'. Yo, que me había entregado a esa historia, me vi en la posición de decidir si debía quedarme o alejarme para proteger lo que quedaba de mi alma. Decidi marcharme. Dejé que se enfrentara a sus propios fantasmas, aunque me doliera hacerlo. El amor que sentía por Xavi era tan grande que tuve que dejarlo ir, para que él pudiera encontrar la paz que necesitaba, aunque eso significara ponerle fin a nuestra historia. Jamás entendió por qué lo hice. Pensó que huía, que abandonaba, pero lo hice por él, por su bienestar, por su matrimonio. Con el tiempo, intenté contactar con él. Le escribí por Instagram, le envié una solicitud de amistad, le mandé un correo electrónico,... Pero nunca más recibí respuesta. Él nunca volvió a querer saber nada de mí. Me sorprendió que, a pesar de todo lo que compartimos, de todo lo que vivimos juntos, él nunca quiso saber más de mí. Su decisión me dejó un vacío, un espacio en el que las preguntas se quedaron flotando sin respuesta.

A veces, la vida nos desafía a cruzar fronteras que jamás imaginamos. Entrar en una relación abierta fue un salto de fe, un cambio radical en mi manera de ver el amor. Al principio, era una idea casi incomprensible para mí. Había crecido con una creencia totalmente distinta. La monogamia. Pero, al final, descubrí que el amor no se ajusta a reglas fijas. No importa de dónde venimos, ni cómo lo llamemos. El amor es lo que sentimos, lo que compartimos y lo que estamos dispuestos a ofrecer, incluso cuando eso implica abrir nuestros corazones a nuevas formas de conexión. Mi relación con Xavi me mostró que las emociones no entienden de etiquetas. Y que, quizá, el amor no es suficiente para salvar a las personas, ni para cambiar el curso de una relación. Pero, a veces, el verdadero acto de amor es saber cuándo dar un paso atrás, cuando soltar lo que te duele, aunque el corazón no lo entienda. Y aunque él y yo ya no estemos juntos, sé que lo quise lo suficiente como para dejarlo ir, y esa, tal vez, fue la lección más grande de todas.

YAGO

Quizás te hayas cruzado con alguien de quien, casi todo el mundo a su alrededor, hablan mal, y te preguntas: '¿Por qué será?'. Así comenzó mi curiosidad por él. Empecé a buscar información a través del maravilloso mundo de internet, y lo que encontré me sorprendió. Eso me dio el pase directo para acercarme. Y funcionó. A medida que el tiempo pasaba, las señales entre nosotros se intensificaban. Recuerdo cómo siempre había excusas perfectas para hablar, cómo se acercaba cada vez más, lo que me decía, cómo me sonreía, ... Pero lo que más me marcó fueron sus miradas. Escondía algo en ellas: cercanía, complicidad. Esa conexión profunda que se creaba. Sentía que nos entendíamos sin palabras, solo con los ojos. Nunca se atrevió a decir lo que su mirada ya había confesado a gritos. Nunca lo hizo. O, al menos, no de la manera que yo esperaba. Y, así, en medio de esos silencios llenos de significado, nos dejamos atrapar por una danza sutil.

El modo en que actuaba no era el adecuado para la relación que se suponía que debíamos tener. Todo se nos estaba yendo de las manos y, aunque él intentaba controlarlo, en muchas ocasiones no podía o, quizás, no quería. Me encantaba su perfume, y se convirtió en un eco susurrante, a veces en voz alta. Una invitación a pasar más tiempo junto a mí. Eso también terminó siendo otra excusa perfecta, para acercar así su cuello a mi rostro. Sus roces casuales y sus comentarios, en ocasiones atrevidos, otras disfrazados, hablaban de un fuego que crecía entre nosotros, tan latente e intenso, pero sin decidirse a arder por completo. Todo eso nos llevó a seguirnos en Instagram, donde nuestros mundos se entrelazaron un poco más, pero la incertidumbre siguió marcando el paso. Y aunque sentía que estaba perdiéndome en ese laberinto, algo dentro de mí me decía que si nos íbamos a quemar, yo estaba lista para hacerlo. Decidí escribirle un mensaje privado, y me contestó. Fue el único que me contestó. Pero nunca dejó de leerme, siempre estaba ahí. Leyendo mis mensajes, mirando mis historias.

A lo largo de todo ese tiempo, él se había convertido en un pilar para mí en mis peores momentos. Cuando lo necesitaba, su apoyo me devolvía la paz mental. Sus palabras secaban mis lágrimas. Y aunque siempre veía en mis ojos aquella especial complicidad, también sabía ver mi tristeza, mi rabia, mi vacío, y cuándo ofrecerme una conversación que me ayudara a sentirme mejor. Entonces, lo que comenzó como una conexión, fue más allá. Esos comentarios, esos gestos, esos roces, ... Cada vez eran más claros y directos. Y me encontraba atrapada entre la confusión y la necesidad de respuestas. Le escribí más, le expliqué lo que había percibido, las señales claras que me enviaba, los gestos que me desbordaban. Estaba hecha un lío, y él, con su silencio, se mantenía en la misma posición, sin decidirse, pero sin alejarse. Se seguía acercando. En ese momento, tomé una decisión: no podía seguir dando mi energía y mis emociones a algo que no estaba claro. Así que, decidí hablar con él.

Yago intentó evitar la conversación, poniéndome una excusa tonta. Pero yo no me dejé engañar, sabía que no era cierto, lo conocía. Así que, a pesar de todo, me planté frente a él y, sin rodeos, le dije que necesitaba hablar y aclarar lo que estaba pasando. Y, con esa sonrisa suya que tantas veces me confundió, me admitió que todo lo que yo había vivido y percibido entre nosotros era cierto. No estaba equivocada. Su respuesta fue clara: 'No procede... Sabes que hay una diferencia de edad, ¿no?, Sabes mi rol con respecto a ti, ¿no?, ¿Y si alguien nos ve?, ¿Y si alguien se entera?'. Mi respuesta también estaba clara. Yo ya sabía su edad, desde el primer día, su rol y que ambos éramos lo suficientemente mayores como para mantener absoluta discreción, si dábamos el paso que ambos estábamos deseando dar. Así que, nadie se iba a enterar de nada. Ahí supe que todo aquello no era algo que estábamos inventando, pero me dejó claro que dar ese paso le aterrorizaba. No quería hacer que nuestra realidad se mostrara tal cual, a pesar de todo lo que sentía. Nos distanciamos por razones ajenas a nuestra historia. La conexión siguió siendo evidente cada vez que nos veíamos. Sin embargo, comenzaron a surgir complicaciones. La falta de claridad, las ambigüedades, ... Yo pasaba por

una pequeña etapa emocionalmente difícil, y él lo supo. Le dijeron que me llamara para ayudarme. Nunca recibí la llamada. Y, lo peor de todo, fue que me culpó. Le dio la vuelta a la tortilla, lavándose las manos y diciendo: 'No puedo llamarla, ha hecho cosas que no debía y podría ser mi hija'.

Esas palabras me destrozaron y, al momento, me sentí completamente perdida. Un ataque de ansiedad se apoderó de mí, entré en crisis. No supe controlar mis emociones a pesar de llevar meses en terapia. Sus palabras fueron como una de esas enormes olas que llegan a ti por sorpresa, por la espalda, y te arrastra hasta la orilla sin que puedas hacer absolutamente nada, solo dejarte llevar, con los consecuentes rasguños de la arena y el pequeño ahogamiento del momento... Pero lo superé. Tuve la fortuna de contar con dos personas increíbles que me ayudaron a levantarme de esa caída. Después, una reflexión me llegó con fuerza: 'No le des a nadie el valor, ni el poder suficiente de cambiar tu rutina, tu vida.' Con esa lección, decidí actuar como si no me hubiese enterado de su comentario.

A pesar de eso, Yago seguía mirando mis historias en Instagram, como si no pudiese dejar de pensar en mí. Y, poco después, alguien me dijo que había hecho otro comentario. Aunque éste, más que dolerme, me dejó totalmente desconcertada: 'A mí me gustan las jovencitas de 32-34 años'. Y, casualmente, yo encajaba en esa franja de edad. ¿Cómo puede alguien ser tan contradictorio? Finalmente, después de un tiempo, se desvaneció. Me eliminó de sus redes. Como un eco lejano, con más preguntas que respuestas. ¿Por qué? ¿Por qué hacerme esto? Pero, con el tiempo, entendí. Él pensaba en mí más de lo que imaginaba. Intentó poner distancia, tal vez para calmar lo que comenzaba a arder dentro de él. Yo, en lugar de sumergirme más en la confusión, decidí tomar las riendas de mis emociones. Lo bloqueé. No por rencor, sino por necesidad de control, de encontrar paz en el caos. El bloqueo no fue solo un acto hacia él, sino un acto de autocuidado. Quería que supiera que ya era consciente de sus juegos, de su desconcierto, y que no iba a permitir que siguiera. Si quería algo de mí, tendría que buscarme en persona, enfrentar esa chispa que no se apagaba. Y, mientras tomaba distancia, empecé a escuchar canciones que parecían hablar de mi propia historia, de mi proceso. Porque la vida, como la música, tiene sus tiempos y sus ritmos. Y aunque el camino no fue fácil, así llegó el aprendizaje. Con Yago entendí que cerrando una puerta, podemos abrirnos a nuevas oportunidades; es necesario para que algo nuevo, más claro y más fuerte pueda empezar.

ZACARÍAS

Tenía 48 años cuando lo conocí y cumplió los 50 conmigo. Yo, 32. Él, con años de experiencia en el trabajo, era de los más veteranos. Aunque quien me enseñaba casi todo el tiempo, la mayoría de cosas, era un chico más joven. Zacarías venía de vez en cuando a explicarnos algunas tareas. Recuerdo que, a medida que pasaba el tiempo, me atraía cada vez más. Me llamaba la atención de una manera que no lograba explicar del todo. Sus bromas, su seriedad en sus días malos, su porte, su pelo canoso, su acento argentino,... Lo que comenzó como algo trivial, como un simple gesto para que me recordara durante mi baja médica, se transformó en algo mucho más complejo: le dejé un pequeño botecito de cristal con un algodón impregnado con mi perfume y una foto mía pegada en su mesa. Quería que no se olvidara de mí y, de una manera más o menos sutil, que supiera que me importaba, aunque no tenía ni idea de lo que eso podría desatar.

Me escribió durante mi ausencia, preguntándome cómo estaba y ahí empezó todo. Sentí que era la ocasión perfecta, así que le dije que me gustaba, que me atraía. Y, aunque él me respondió que estaba casado, no me importó, eso era problema suyo. Yo estaba dispuesta a arriesgarlo todo. Comenzamos a vernos a escondidas, en secreto. Una tarde a la semana, él venía a merendar a mi pueblo. Durante el primer verano, incluso se quedó toda una semana en mi casa, mientras su mujer pasaba las vacaciones fuera con su hija. A veces, nos escapábamos a un restaurante o a cualquier lugar tranquilo para pasar un rato juntos. Al principio, todo parecía perfecto, aunque poco a poco, algo empezó a cambiar.

Él comenzó a contarme que las cosas con su mujer no iban bien, que estaban con abogados y ya no había nada entre ellos. Me convenció de que su matrimonio estaba en ruinas y era momento de seguir construyendo aquel "algo" conmigo. Lo creí, lo quise creer, pero con el tiempo, las piezas no encajaban. Era como si, de repente, los cimientos de aquel castillo que había empezado para mí con ilusión, los empezase a destruir, a derribar sin piedad. De pronto, Zacarías comenzó a comportarse de una manera diferente. Siempre ponía su móvil boca abajo cuando estábamos juntos, nunca respondía llamadas frente a mí. Comenzó a distanciarse, su motivo principal era el exceso de trabajo, o la culpa era el reclamo de su hija... No entendí bien qué estaba pasando pero, de lo que sí me di cuenta es de que, cada vez que me separaba un poco, sus celos aumentaban. Se enfadó enormemente cuando me fui fuera a pasar el verano con mi familia. Se molestó porque no lo había avisado antes de irme. Algo tan simple como un cambio de planes fue suficiente para desencadenar un tremendo enfado. Fue un enfado irracional, un sentimiento que me pareció totalmente manipulador. Él podía distanciarse, yo no lo tenía permitido ni siquiera momentáneamente. Le propuse hablar cuando volviera, pero se negó. Dejé de recibir respuestas a mis mensajes, y cuando propuse vernos, nada. Me bloqueó. Pasaron casi dos años, pero algo dentro de mí seguía esperando.

Al regresar de mi baja médica, decidí ir a buscarlo. Lo esperé un día en la puerta del trabajo, pero me dijo que no tenía tiempo. Le dije que estaba dispuesta a verlo en cualquier momento, pero él no me escuchó. Me mantuvo bloqueada, sin dar señales de vida. Intenté incluso comunicarme por SMS, pero nunca obtuve respuesta. Un par de veces me lo crucé en el trabajo, y ni siquiera me miró a la cara. Lo que una vez fue una conexión tan intensa, ahora se había convertido en un muro de indiferencia. Sinceramente, yo lo quería. Lo quería con todas mis fuerzas. Estaba tan entregada, tan dispuesta a hacer todo por él. Había llegado hasta el punto de imaginarme viviendo con él, con su hija adolescente y autista, si él realmente llegaba a separarse de su mujer. Lo había puesto todo de mi parte, había hecho sacrificios, me había entregado sin reservas. Pero, un día, sin darme cuenta, cometí el error de no estar allí como siempre lo hacía. Me fui de vacaciones y no lo avisé antes de salir, lo hice cuando ya había llegado a mi destino. Y ese simple gesto, ese cambio en nuestra rutina, fue suficiente para que todo se rompiera.

Al final, comprendí algo muy doloroso pero necesario: cuando te entregas a alguien que no está dispuesto a hacer lo mismo por ti, solo te rompes, o permites que te rompan. La relación comenzó siendo una ilusión, un sueño que creímos compartido. Pero el miedo a comprometerse, el egoísmo, la manipulación emocional y la falta de sinceridad, destruyeron lo que hubiera podido ser.

En aquel momento, me di cuenta de que el amor no debe ser un sacrificio constante, ni una espera interminable. No podemos dejarnos arrastrar por las expectativas que tenemos de otros, porque eso solo nos lleva a la decepción. A veces, necesitamos dar un paso atrás para entender que lo más importante es nuestro bienestar; y que si uno no está dispuesto a regar la relación, es hora de irse antes de que las raíces se marchiten.

