

# EL PODER DETRÁS DEL DOLOR

Basado en hechos reales

Lola Salamanca



Luciérnaga

Lola Salamanca

# EL PODER DETRÁS DEL DOLOR

BASADO EN HECHOS REALES



Ediciones  
Luciérnaga

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual (Art. 270 y siguientes del Código Penal).

Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puede contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

© del texto: Lola Salamanca, 2021.

© de las fotos de interior: Lola Salamanca

© de la foto de cubierta: Haurashko Kseniya / Shutterstock

Diseño de la cubierta: Planeta Arte & Diseño

Primera edición: junio de 2021

© Edicions 62, S.A, 2021

Ediciones Luciérnaga

Av. Diagonal 662-664

08034 Barcelona

[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-18015-70-0

Depósito legal: B. B. 3.899-2021

Impreso en España – *Printed in Spain*

El papel utilizado para la impresión de este libro está calificado como papel ecológico y procede de bosques gestionados de manera sostenible.

## SUMARIO

*Agradecimientos*. . . . .9

### **Parte I. Ser en el saber**

1. Asomada a la ventana . . . . .15
2. Antes que Dolores, ¡Lola!. . . . .49
3. Mi amiga la soledad. . . . .71
4. Mi relación con el dolor. . . . .75
5. El viaje de regreso a casa: la magia de la vida  
o el destino elegido. . . . .81

### **Parte II. De lo tangible a lo intangible**

6. Me parí a mí misma . . . . .93
7. Cómo vamos del dolor al sufrimiento . . . . .101
8. Qué bueno poder decir «no» al sufrimiento. . . . .135
9. Los secretos detrás del dolor . . . . .143

### **Parte III. El modelo**

10. Regulación emocional desde la juventud . . . . .169
11. El impacto de los pensamientos negativos . . . . .175
12. Intención, atención y voluntad como  
poder unificado . . . . .179

### **Parte IV. Encuentra tu mejor versión**

13. La situación del 2020 y el nuevo tejido social . . .187
14. La muerte como buena compañera. . . . .221

<b>Parte V. Paz, resolución de los conflictos y método APH</b>	
15. ¿Qué es el método APH? .....	231
<i>Epílogo</i> .....	263
<i>Bibliografía y webs de utilidad</i> .....	265

## CAPÍTULO I

### ASOMADA A LA VENTANA

Aquí dejo unas pinceladas como introducción a este viaje de la vida, donde, desde mi ventana, descubrí el poder detrás del dolor.

Antes de nada quiero presentarme, me llamo Lola Salamanca y podrás empezar a conocerme a través de las cartas que he ido escribiendo a lo largo de mi vida, y que ahora comparto contigo.

21 DE AGOSTO DEL 1993

Sentada enfrente de este marco, brisa olorosa del verdor fresco de los bosques, acompañada por tres rosas blancas y la música de Chopin, recordando cuántas veces, en el mismo escenario, me senté a escribirte, a ti, mi gran amigo el papel, el más fiel y silencioso, siempre presente y gran compañero de viaje. Eternamente asomado a la ventana junto a mí, dejo que el lápiz se mueva libremente, imprimiendo así la huella de una escritura instintiva y pura. Ventanas abiertas al mundo que siempre me han mostrado el gran viaje que es la vida. Asomada a la ventana del tren, desde el escritorio de una habitación de hotel, en aviones, cafeterías o restaurantes donde siempre me ha gustado acudir sola, escogiendo lugares con encanto donde poder sentarme a esa mesa con embrujo junto a la ventana,

escribiendo mientras paso el tiempo ensimismada y enfocada en expresar mi soledad incomprensida, los anhelos profundos del alma por volver a casa y la incoherencia del mundo. Mi mundo.

El papel —no importa de qué tipo— y yo somos inseparables desde los doce años. Juntos hemos viajado por el mundo a golpe de intuición, viviendo el momento, escribiendo notas o inspiraciones secretas. Unidos en una vida que nos corría de prisa, para no dejar de escribir todo cuanto se cruzaba en mi camino, para hacerme sentir.

¡Cuántas veces a lo largo de mi caminar te escribí intentando entender mi existencia, la que tanto amo y admiro ahora! ¡Cuántas veces te supliqué que me llevaras de esta sufrida vida, cuántas lloré para dejar de existir!

Hoy, sentada en mi corazón, inmersa en tu amor, regocijándome en este inmenso océano de paz, tomándome una taza de té, te puedo decir...

¡Gracias por desear mi existir, gracias por llevarme por el camino del dolor y del sufrimiento, porque de ellos aprendí lo que realmente no quiero en mi vida y también porque me han ayudado a descubrir quién soy en realidad! Aunque no era necesario tanto, ¡para qué tanto!

Gracias por llevarme por el sendero del esfuerzo y del sobreesfuerzo, del cambio continuo y de la incertidumbre casi constante, a través de la senda de la música y de la escritura, de la filosofía y de la danza, de los encuentros y los reencuentros, de la belleza y la actuación forzada. Viviendo un mundo creado desde la necesidad del amor y del cariño, de la comprensión y de la ausencia de cuidados amorosos. Caminando con toda la fuerza del instinto de supervivencia, que finalmente me hizo encontrar a la mujer salvaje que me acompaña a cada paso.

Gracias por enseñarme todos los aspectos de la vida y sus entretelas. Ahora que estoy aquí me puedo descubrir, descubrir quién soy en realidad, y reconocer cuánto amor y devoción

rebotan los poros de mi piel, mi total entrega a tu voluntad para poder ofrecer de vuelta a la vida todo lo que yo he recibido con tanta magia y amor.

2010

Y gracias por darme la oportunidad de cumplir uno de mis grandes sueños, ser madre. Porque gracias a este milagro de la vida he podido experimentar el verdadero amor incondicional, que solo los niños saben dar y recibir sin miedo.

La vida es un viaje increíble de encuentros y reencuentros, de subidas y de bajadas con diferentes caminos y multitud de pruebas. La vida es como un vagón de metro en el que entra y sale gente, donde unos están sentados y otros se quedan de pie. Algunos, aprovechan el tiempo leyendo, otros se pasan el viaje juzgando y criticando, o planeando la forma de robar a una persona incauta; están los que guardan silencio y aquellos que se trajeron su música. También existen los que parecen que rezan y aquel que está perdido o en el vagón equivocado. Algunos, en cambio, tan solo esperan su parada. ¡La vida! La vida es un viaje increíble desde que te crean y creces, aparentemente muy a gustito, en el útero de una mujer que es tu fuente de vida. No se ve nada, pero sientes, absorbes no solo los nutrientes y todos los elementos que necesita la naturaleza para engendrar-te, sino también todo lo que la mujer siente y todo aquello que está en los genes del árbol genealógico de ambos padres. Quién sabe lo que has vivido en su vientre, cuántas tristezas, frustraciones, alegrías, miedos y deseos que han entrado en ti como algo natural y lo aceptas porque es parte del proceso y no hay donde reclamar. Sigues creciendo y creciendo, y nadie te pregunta: «¿Estás bien? ¿Te duele algo? ¿Te sientes cómodo? ¿Te parece bien la información de los genes con los que vas a caminar por la vida? ¿Realmente quieres nacer?». Si eres afortunado, tal vez seas un bebé deseado y nadie sabe que tú ya sabes.



Lo más gracioso es que después de haber estado tan calentito, te empujan y empujan para sacarte de ese vientre, y claro, están los que no aguantan y quieren salir antes, y prácticamente se caen, ¡chico, qué prisas! Y si tienes un poco de suerte, igual no te pegan al salir, ¡pobre de ti si no lloras!

Es muy significativa la relación que hemos ido generando con el dolor desde el comienzo de los tiempos. Algunas personas lo conoceremos antes; otras, después, pero todos tendremos esa primera prueba. Si observamos a los neonatos, podemos ver cómo la mayoría de los niños crecen con un gran espíritu de superación, de supervivencia y de fuerza interior, que los marca y se convierte en bandera para el resto de sus vidas. El dolor es parte del crecimiento del ser humano, y dentro de la evolución como raza humana tenemos la capacidad de aprender por amenaza para la supervivencia y la adaptación, que, a su vez, nos ha aportado la forma de aprendizaje para poder evolucionar y mejorar la especie humana. Y gracias a esta forma de aprender somos capaces de detectar y de percibir con antelación, e incluso nos hace tener la capacidad de evitar personas o situaciones que nos pueden herir o atrapar en procesos peligrosos. Cabe decir, que no todas las personas son capaces de aprender de los errores y repiten los mismos una y otra vez, y realmente les sucede por carecer de una percepción lo suficientemente clara como para poder evitarlo. Por eso suelen ser personas que necesitan más tiempo para aprender y van a su ritmo para evolucionar. Existen variantes genéticas llamadas «mutaciones» que hacen que algunas personas procesen el dolor de una forma diferente. Aunque el origen del dolor parte del córtex insular, que es la zona de nuestro cerebro responsable de procesar el dolor, es igual para todas las personas, varía la percepción individual que tiene cada persona sobre el dolor.

Dentro de nuestra evolución como raza humana, se nos ha otorgado una gran capacidad de supervivencia y de adaptación

que se llama «aprendizaje por amenaza», gracias al cual la raza humana ha ido evolucionando y mejorando nuestra especie. Y es por este tipo de aprendizaje por lo que somos capaces de percibir, detectar e incluso evitar situaciones que nos puedan dañar o enredar en procesos dolorosos, gracias al nivel de aprendizaje en situaciones similares que se ha tenido previamente. Aunque es cierto que no todas las personas aprenden de los errores tan fácilmente, e incluso hay quien puede carecer de una percepción lo bastante clara como para evitar repetirlos; de ahí que puedan necesitar mucho tiempo para aprender y evolucionar.

La parte de nuestro cerebro responsable de procesar el dolor como un mediador del aprendizaje de tipo aversivo es el córtex insular, y aunque el origen del dolor es para todos igual, existen variantes genéticas (mutaciones) que hacen que algunas personas lo procesen de una forma diferente. Un ejemplo de ese dolor originario es la separación de la madre al nacer, el dramático cambio que se debe sentir al salir; cortan tu conexión con tu fuente de alimentación, con tu cobijo, y tras sentir el frío que hace en el mundo, te lavan y secan para que estés presentable ante el elenco familiar que espera verte. Un momento único donde el espectáculo comienza a la vez que las ganas y la necesidad imperiosa de descansar que tienen la madre y el hijo o hija. Por supuesto, hay que subrayar que todo depende del país, de la región y de la cultura donde se nace.

Qué felices esos años en los que solo te inquietas cuando quieres dormir, comer y hacer tus necesidades fisiológicas, cuando lo natural es que si lloras te *apapachen* y si tienes ganas de juerga la compartan contigo y que estén pendientes de tus necesidades afectivas. El *modelo* no es igual para todas las personas y tener hijos no es siempre un deseo prioritario; y sabemos que si se tienen hijos como excusa para retener a la pareja o como posible solución a problemas personales, más tarde o más temprano, ¡si no sucede desde el principio!, los hijos paga-

rán las facturas pendientes como si fueran los responsables de las frustraciones y de la ira causadas por el dolor o el sufrimiento de los padres como hijos que fueron también, y así sucesivamente, generación tras generación. Muchas veces, demasiadas, los hijos son el basurero o la papelera psicoemocional de sus progenitores. Y muchísimas personas no se dan cuenta de que el *modelo social* debe cambiar desde la raíz familiar, porque la familia es la base de la sociedad, y si la familia está enferma, generamos una sociedad enferma, porque esos niños crecen, estudian, se relacionan y se convierten en profesionales siendo personas frustradas, padeciendo la ira, el dolor y el sufrimiento psicoemocional, que hacen recaer tanto sobre compañeros, amigos, como sobre sus parejas, los trabajadores a su cargo e incluso sobre la humanidad, como podemos ver y experimentar hoy en día en nuestras historias personales, que también son las globales y las institucionales. Esta es la principal razón por la cual vivimos en una sociedad tóxica, porque hemos permitido que sea así desde la raíz familiar, generación tras generación, y si observamos las diferentes culturas, podremos ver el negocio, las vejaciones, el maltrato y los abusos que existen desde el mismo núcleo familiar como algo *normal*, como deja constancia la historia de la humanidad.

Yo nací en un matrimonio donde cada uno de ellos llevaba sus frustraciones, sueños, heridas y una educación antagónica, pero con matices en común; mis padres estaban envueltos en mucho arte, pero lastimados cada uno a su manera. A mi madre se le daba muy bien el *artisteo*, al igual que a mi padre, los dos eran grandes bailarines. Mi padre tenía una bella voz e incluso tuvo un grupo en el que era solista y tocaba la guitarra. Creo que por eso, en una etapa de mi vida que pasamos en la casa de mis abuelos paternos, que vivían en el paseo Alfonso XII de Cartagena (Murcia), comencé a dar mis primeros pasos de danza con tan solo tres años en una escuela privada cerquita de casa. Aún recuerdo el edificio antiguo que hacía esquina y por

el que se accedía a través de un portón de madera antigua, forjada, que invitaba a entrar con otro aire a la clase de danza, que se impartía en una sala a la que se accedía por una escalera de mármol majestuosa que hacía honor al portal.



Mi primer diploma.

Entrañable momento el que viví con mi profesora de danza, que ahora recuerdo con cariño, pero que en ese momento me tomé como una regañina, por saludar a mis padres desde el escenario. Una gran enseñanza que me acompañó siempre.

¡Qué suerte la mía ser libre en ese aspecto y poder comenzar a desarrollar mi amor por las artes escénicas! Un paso muy marcado en mi vida, que me ha llevado a recorrer un camino de más de quince años de inspiración y felicidad absoluta, ya fuera encima de un escenario o delante de una cámara de televisión.

Con tan solo tres años, recibí mi primer diploma del Festival de Danza en el que participé. Mi madre siempre me dijo

que me gustaba tanto bailar que lo hacía hasta con la música de los telediaros. Así fui ganando una pasión por la expresión corporal que me llevó a estudiar en la Escuela Superior de Arte Dramático y Danza de la Región de Murcia.

Hay una ventana tatuada en mi piel, está en la Seu d'Urgell, en Lleida. Allí viví momentos tan antagónicos que la dualidad de la vida se manifestó ante mis ojos, desde la situación más horrorosa, derivada de la relación entre mis padres, hasta los descubrimientos más bonitos que la vida me regalaba por primera vez. Allí vi con ojos aterrorizados lo que me rompió por dentro en mil pedazos: a mi madre sentada en una esquina de la habitación, en el suelo, con la cara ensangrentada porque se habían pegado ella y mi padre. ¿Qué puedes hacer cuando las dos personas a las que más adoras en tu vida se están haciendo daño?, y pobre de ti si intervienes y no te apartas, porque puede que hasta te lleves algún porrazo. Yo lo intenté, claro que lo intenté, me tiré como un gato salvaje, pero mi padre me subió en volandas y me llevó a mi habitación, cerrando la puerta tras él y frustrando mi impulso. Ese dolor profundo se quedó en mí durante mucho tiempo, demasiado tiempo.

Los de la infancia deberían ser los mejores años de sueño, con los más exquisitos mimos y cuidados, y con un poco de suerte, con los besos más acolchaditos, porque se supone que están llenos de amor puro. Pues bien, este no fue mi caso. Estaba viviendo un buen ejemplo de ese *modelo de familia «tradicional»* en el que hacían acto de presencia el maltrato y el abuso de poder, y que dejaba mucho que desear como ejemplo de vida para los hijos. Claro que, por otro lado, sí es un referente, si se trata de detectar rápidamente el abuso y el maltrato que pueda surgir a lo largo del camino de la vida, en cualquiera de sus gamas, y no tolerarlo nunca desde el primer instante. Debería y debe de servir como ejemplo para no transgredir con un modelo repetitivo que más tarde, aunque ese modelo se haya

odiado y detestado, se atrae a través de la pareja, de los compañeros, de los jefes o incluso en el trato con los propios hijos. Es importante y vital reparar el tapiz familiar que la vida te constela constantemente, haciéndote vivir el modelo con diferentes personas o en distintos escenarios. Al final, se repite el mismo patrón conductual. ¿Y qué hacemos para cambiarlo? ¿Cómo podemos crear nuestro propio modelo? Yo aprendí a decidir gracias a no sentirme identificada con las formas y sucesos que vivía, adquirí los criterios suficientes como para saber discernir lo que era bueno de lo destructivo. Para lograrlo, considero importante la fe en uno mismo y el conocimiento, que te lleva a encontrar fácilmente lo que necesitas y, cuando se puede elegir, hay que saber escoger lo mejor para uno mismo, *siempre y en cada momento*, porque tú eliges tu destino y tu destino es saber elegir.

Siendo niños la vida nos vive, pero cuando crecemos debemos tomar las riendas y diseñar nuestra existencia de la forma que nos aporte más felicidad. Sea cual sea la comprensión de la felicidad para cada uno, lo importante es que la sociedad viva feliz. Se debería medir la felicidad en todos los ámbitos de la vida para ser más asertivos y constructivos, porque la felicidad incrementa en un 88 por ciento la productividad en muchas áreas de nuestra vida, pero el 80 por ciento de la población no lo es. Cuando una persona es feliz y se siente plena, solo tiene ganas de hacer el bien y compartirlo; cuando la familia vive feliz, crea una comunidad de personas con las que compartir la felicidad o los momentos más felices. En cambio, yo tenía que llamar a la felicidad a gritos y esconderme con ella sin que nadie se enterara. Mientras mis padres se autodestruían, yo elegía constantemente vivir momentos divertidos, llenos de naturaleza salvaje de alta montaña, allí, en el abrupto horizonte donde la vista se pierde y las aves recogen tu alma para volar. Estar rodeada de grandes campos de frutales me hacía feliz, disfrutaba caminando entre riachuelos y vacas, que me arrojaron para

poder sobrellevar la situación mejor, y dentro de mi soledad no me sentía sola.

Recuerdo que era muy pequeña, tenía seis años. Participaba ya en el equipo de atletismo que organizó el colegio al que iba y comencé a entrenar con el grupo mixto de edades como una más. Era tan pequeña en comparación con los mayores que tenían que venir a buscarme para ayudarme cuando subíamos la montaña; más tarde, gané mi primera medalla de oro en la categoría femenina del colegio cuyo circuito era la periferia de los cuatro patios del mismo, pegados a un hermoso riachuelo y separados de las vacas por una alambrada. Todavía me viene la risa al recordar el momento en que me llamaron para subir al pódium y creí que se habían equivocado, porque yo había llegado la cuarta, pero la cuarta después de tres chicos. No me subí muy convencida a recoger mi primera medalla de oro, así que no pude disfrutarla mucho, tal vez porque aquella fue mi primera creencia de *no merecimiento*, de no sentirme digna de la medalla. Como nos sucede de mayores o de adolescentes, la ignorancia por la edad o la falta de información hizo que asumiera que yo no había llegado la primera; tal vez todo aquello ocurrió porque ninguno de mis padres estaba en ese momento tan significativo para aclarármelo, apoyarme y disfrutar del logro conmigo, como así ha sido a lo largo de toda mi vida.

En la Seu d'Urgell también experimenté el primer contacto con mi propia sangre, cuando me golpearon en la nariz con un balón de baloncesto, mientras estaba hablando con unas amigas en la puerta del patio. También aprendí a montar en bicicleta y a terminar estampada contra puertas y paredes, porque aceleraba demasiado y no sabía frenar bien. Me dio tiempo a enamorarme no solo de la grandeza de la naturaleza, sino también de Serafín, el chico que vivía en el patio de al lado dentro de los pabellones militares, al que observaba jugar desde mi ventana.

Todavía tengo grabado en mi retina el recinto exclusivo para familias de militares donde vivíamos, divididos por un



muro interior, con puerta central, que separaba a los oficiales de los suboficiales. Nosotros vivíamos en el bloque de suboficiales, con un patio donde la piedra y el cemento decoraban muchos momentos de juego y diversión. De vez en cuando, la



Pabellones militares de la Seu d'Urgell.





Paseo de Urgel.

alegría y la sorpresa aparecían espontáneamente al ver a una figura vestida de militar que caminaba hacia mí, y mi corazón mostraba el agrado de ver llegar al hermano pequeño de mi padre, seguramente porque le habían concedido un permiso en el destacamento de Artillería donde estaba haciendo la mili. Con su presencia llegaban aires frescos, también por su juventud; entonces, no podía imaginar que más tarde sería uno de los hombres que usurparía mi intimidad sexual.

En la Seu d'Urgell experimenté muchas cosas en poco tiempo: el sabor de los paseos con la ropa de los domingos y ese efecto visual, que me impresionaba, al salir de la puerta de los pabellones hacia el paseo central del pueblo, por la profundidad que creaban sus árboles centenarios, dispuestos a los lados. Esta misma foto la he encontrado dibujada en uno de los mensajes anuales de espiritualidad del camino de los Siddhas. Recuerdo que de niña lo he atravesado cuando viajaba en coche con mis padres de una ciudad a otra, un túnel que no quería que se terminara. Todavía puedo sentir las sensaciones que

me provocaban transitar por la profundidad y el frescor de la arboleda.

Me impregna aún el recuerdo salvaje del inmenso paraje que tenía desde casa al colegio. Comíamos moras silvestres, robábamos manzanas del campo y nos subíamos a los árboles, bebíamos del riachuelo desde donde se podía contemplar, con gran profundidad, la vida en la naturaleza más pura. Cuando nevaba suavemente, bajábamos a jugar con el trineo, y cuando había hielo, patinábamos, pero sin patines, ¡cuántas culadas nos hemos dado mi hermano y yo! Caídas y caídas que me marcaban con heridas y morados, rompiendo mis rodillas en verano y los pantalones en invierno. Mi madre decidió ponerme parches y parches que pretendían esconder los agujeros, sin saber que un gran agujero negro y profundo me iba minando poco a poco. Agujeros que se abrían libremente sin que yo pudiera esconderme o huir, porque la vida me estaba viviendo intensamente sin importar mi corta edad.

Contrastes que me llevaban como veleta de un extremo al otro, de pasármelo increíblemente bien con mi hermano, a caerme del susto por las amenazas de suicidio por su parte. Una ventana que me trajo mucha angustia y desolación, tristeza y horror, porque mi hermano hacía como que se iba a tirar mientras yo sujetaba mi corazón como podía. Esto hizo que, durante muchos años, tuviera un sueño repetido en el tiempo, en el que veía a mi hermano en la plaza de una iglesia cuyo muro se hacía cada vez más alto según bajaba la escalera, y él se posicionaba siempre en la parte más alta para tirarse. No dejaron de existir momentos en los que se abría la ventana para jugar con la muerte. Para mí era tan solo un juego poco afortunado por la fantasía de saltar, pero para mi hermano no lo era, ahora lo sé.

Y también recuerdo esos bocadillos asquerosos que mi madre nos preparaba de tortilla de sesos antes de irse a trabajar, que siempre iban a parar a la basura, a través de la misma ven-

tana, justo al contenedor que estaba muy afortunadamente colocado debajo de la ventana del salón. La misma ventana a la que me asomaba para mirar la majestuosidad de las montañas mientras caían los copos de nieve, que me embrujaban y me cautivaban hasta sentir que perdía la consciencia del momento, haciéndome entrar en un espacio dentro de mí donde encontraba paz, suavidad y silencio. Podía estar horas totalmente absorta.

Y el tiempo pasaba sin ningún tipo de control del reloj, pero el momento llegó cuando mi gran amigo el dolor vino a buscarme de nuevo para decirme que debía marcharme del lugar más especial del planeta en aquel momento de mi vida, la Seu d'Urgell. *I am in love with this place!* Esto es lo que pasa cuando naces en un matrimonio donde el padre es y viene de familia militar y guardias civiles, con una madre nacida en la vida nómada del feriante, y con ambas familias dañadas por la guerra y la posguerra. Familias con una gran carga de dolor y de sufrimiento, como la de millones de personas del país; con sueños rotos y vidas quebradas, abuelos y abuelas que hacían lo posible por reconstruir el núcleo familiar como podían, trabajando en condiciones precarias, ganando jornales de miseria y pasando hambre mientras intentaban criar a grandes familias de cinco o de diez hijos.

Historias de España y del mundo donde muchas personas pasaron, como fue el caso de mi familia, de ser terratenientes andaluces con su cortijo y sirvientes, a salir huyendo con lo puesto y tener que pedir limosna por la calle para poder comer, o tener que salir de noche de los hostales porque no los podían pagar. Abuelas que han levantado y mantenido el tapiz familiar creando una sociedad lo más fuerte posible, demostrando su entereza, su capacidad, y el saber hacer por un bien común, y que verdaderamente han sabido aprovechar muy bien el poder que hay detrás del dolor. Y en muchos casos sucede que cuando ellas no están, los hilos del tapiz familiar se rompen o

se debilitan, por eso son tan importantes los abuelos. Las abuelas, para mí, son sagradas, verdaderas instituciones que han caminado por la vida dejando una profunda huella para bien o para mal, pero que, en todo caso, nos han dejado su legado, sobre todo la capacidad de trabajo, de adaptación, de superación e integración ante los cambios más abruptos de la vida y su evolución.

Cuando naces en una familia de nómadas, no importa el tiempo, la edad o el lugar donde pases. Eres nómada. *Soy nómada.*

Además de por lo anteriormente mencionado, mi vida era abrupta porque los traslados de ciudad los elegía prácticamente mi padre, que alimentaba así su lado más bohemio y nómada, amante de las culturas, de la naturaleza y de lo misterioso, pero que decidía sin importarle qué pensaba nadie, qué deseaban sus hijos, cuántos amigos y momentos mágicos dejábamos atrás. Y fue mi amigo el dolor el que me vino a advertir: *nada importa, porque tienes que marcharte, a él le concedieron otro destino y ya no hay mirada atrás, todo lo perdiste, tan solo te queda el dolor de saber que nada te pertenece y que nunca más volverás a estar con aquello que un día te rodeó y amó. Solo te quedará el grito de desesperación y la desolación del corazón que canta cuando tus ojos presencian, a través de la ventana del coche, que te alejas para nunca más volver. Lágrimas rotas de dolor por un corazón destruido que ve cómo el cuerpo se va, pero su alma se queda en el lugar.*

Todo lo que estoy compartiendo contigo está transcrito en mis más de cincuenta libretas con trazos de lápiz que se han ido forjando a través de los años hasta el día de hoy.

Con todo, me sorprende leerme de nuevo, ahora más consciente del valor de mi escritura siendo tan joven.

Es cierto que no entendía el porqué de lo que me sucedía y tampoco hacia dónde iba. Evidentemente, con esa edad y con todo lo que estaba viviendo, además de tener un sentimiento

profundo de abandono y de estar perdida porque cada dos años o dos y medio mi padre decidía que cambiáramos de ciudad, no sabía qué futuro podía esperar. Y el futuro llegó con otro escenario, con otras circunstancias, otra edad, otra música y otros olores, en un lugar donde el perfume de la naturaleza o del frescor verde de los árboles brillaba por su ausencia, tristemente para mí.

Fue un verdadero *shock* bajar de la montaña a la ciudad costera de Palma de Mallorca. No me había dado tiempo a cerrar los ojos y ya había perdido mi libertad, y las normas comenzaron a salir como si fueran champiñones. De estar con vacas y jugando libremente pasé a estar rodeada de multitud de personas, coches, semáforos que jamás había visto antes, muchas luces artificiales, edificios altos y estrés. Y más allá, detrás, dándole la vuelta a la esquina, olor a mar.

Nunca imaginé que el mar me traería tanta diversión, tanta pasión y amor por el agua. Si no recuerdo mal, mi querida abuela Carmen siempre me contaba que cuando yo era pequeña, la única manera de calmarme cuando lloraba era meterme en la bañera con agua. Por eso estoy convencida de que desde bien pequeña entendí su impacto en mí. ¡Qué rico cuando mi hermano y yo probamos el agua del mar y su misteriosa inmensidad desde un poco más allá de la orilla! Aprendimos a nadar y a bucear muy rápido y siempre nos ha resultado muy difícil salir del agua, hasta que, arrugados como pasas, salíamos después de que nuestra madre nos llamara veinte veces, apurando siempre hasta el último segundo. Y lo cierto es que, hasta el día de hoy, necesito —y lo hago sobre todo en verano— estar en contacto con el agua constantemente porque me equilibra totalmente. Es un elemento que me seduce y me hace sentir limpia, libre, sensual, además de permitirme jugar como un pescadito, como una sirena y, cómo no, bucear. Feliz, soy tremendamente feliz en el agua, en sus entrañas, asombrada siempre por ese hermoso jardín subacuático desde el que me

encanta mirar hacia arriba para sentir la profundidad a la que estoy, otro mundo. Uno de mis mundos.

Palma de Mallorca tenía otra ventana orientada hacia la parte más oscura y terrible de mi vida, que incluyó abusos sexuales por parte de un familiar cercano y un amigo de mi padre. El comienzo de una serie de sucesos que marcaron mi existencia a lo largo del tiempo. Tal vez, por la falta de cariño y de atención que tenía debido a las continuas disputas en casa, acabé por creer que esa era la forma de recibir afecto y como una niña que era, no veía la maldad. Hasta que fui creciendo y me hice consciente de que eso no era normal, porque el amigo de mi padre me hizo jurar que no se lo diría a nadie, y que si no, mi padre me podría pegar. Desde entonces, todo se transformó en ganas de vomitar. De hecho, he sufrido ardores de estómago y jaquecas hasta casi los veinticinco años, con una sensación en la boca del estómago como si tuviera cuchillos clavados, y pinchazos cerca del corazón que me dejaban sin aire, encogida hasta que se pasaban. Esa etapa de mi vida aún hoy me produce un poco de angustia y de malestar, pero iré contando más adelante el desenlace de este drama y cómo fui capaz de darle la vuelta.

Lo bueno de aquel momento, en el que seguía viviendo sin aparente eje y fundamento, es que la ventana de mi habitación, por la que siempre me asomaba, tenía un hueco por donde veía a un niño jugando al fútbol de portero en el patio de un colegio; justo tenía su portería enfrente de mis ojos. Sentí un enamoramiento infantil, ilusión que me ayudaba a estar entretenida desarrollando mi segundo amor platónico. Ahora que te lo cuento, soy consciente de que mi corazón ya estaba abierto al amor desde pequeña y que mi atención estaba puesta en la danza, en la música y en encontrar mi verdad. Y gracias a los sueños rotos de mi madre como artista, me supo ver enseguida y comencé a practicar *jazz dance*, a estudiar inglés y a ser honesta. Por eso, cuando mi hermano me llevaba al supermercado y

me enseñaba a sustraer cosas como si no pasara nada —pero sí pasaba, y pasó— (mi madre nos hizo devolvérselo a sus dueños y pedirles disculpas), a mí me sirvió como aprendizaje para toda la vida, aunque con mi hermano no fue así, ya que cuando creció siguió metiéndose en líos que él solo buscaba o que quizá lo buscaban a él.

Mi padre nos pegaba a mi hermano y a mí por cosas tan estúpidas como no encontrar su maquinilla de afeitar. Lo que sí encontraba enseguida era su cinturón militar de cuatro dedos de ancho o sus puños, con los que golpeaba el brazo de mi hermano. Hubo un tiempo en que si yo hacía alguna trastada, era mi hermano quien recibía el castigo a golpes. Cuando me percaté de que esa iba a ser la dinámica, decidí sujetarme para que mi hermano no recibiera lo que no le correspondía. Ese color entre morado y negro fue el tradicional en casa por mucho tiempo y lo podías encontrar en cualquier parte de nuestros cuerpos. Marcas y señales que han causado mucho dolor y no solo físico, más bien han dejado una mella en el corazón, el dolor de saber que la persona que se supone que te debe proteger se expresa a puñetazos con la familia. Así que antes de que se terminara la última letra del renglón, mi madre comenzó a dormir con nosotros. Aquello no fue el final, sino más bien un comienzo sin inauguración, ya que ese espectáculo había empezado en los años anteriores. Un comienzo donde el caminar se hizo pesado, lleno de incertidumbres, sufrimiento, miedo, carencias y con muy poco sentido sobre mi existencia en esta vida, algo que me ha costado entender casi veinte años.

El periodo en Palma de Mallorca se llenó de muchos momentos difíciles; comenzaron y se repitieron las visitas del hermano pequeño de mi padre a mi habitación y antes de que me diera tiempo a abrir los ojos, ya estaba metido en mi cama con sus juegos sexuales, depositando en mí la culpa y la responsabilidad, lo que me hizo acelerar el viaje a un vacío interior que

se acentuó con el divorcio de mis padres. Creo que fue de los primeros en realizarse en España, allá por el año 1981.

Son las 20:20 horas del 26 de noviembre del 1982.

Hoy está lloviendo, el otoño está presente y las hojas de los árboles ya se cayeron, es tiempo de cambios. Las estaciones siempre llegan y se quedan un tiempo, pero cuando se van, se llevan un pedazo de existencia para que podamos proseguir el camino dejando atrás lo que no sirve y todo lo que dejó de existir. Y aunque los recuerdos están ahí, nos guste o no, muy a menudo se manifiestan melancólicamente, fruto del otoño y del paso del tiempo.

El tiempo pasa, y pasa sin que se pueda controlar el reloj, y llegamos a una época del año en la que los colores de las hojas de los árboles se descubren desde el amarillo dorado hasta un rojo intenso, pasando por todas sus diferentes gamas, ¡festival de colores! Pero es en el invierno cuando la diosa del conocimiento brota y recorre mis sentimientos y pensamientos, inspiraciones llenas de filosofía y amor.

Cambios y más cambios, dejarlo todo y volver a empezar. Cambios, cambios y más cambios, y entre cambio y cambio se caen, se pierden o se olvidan los obstáculos que impedían mi transformación. Y entre tanto cambio, yo caí y caí, caí profundamente dentro de mí, y cuando miré dentro, me di cuenta de que existía una esfera de luz, ¡qué lugar tan bello! Desde allí surgió una paloma con la intención de volar muy alto para que nada ni nadie la pueda alcanzar, y sentirse en libertad. Sus alas son brazos y sus piernas escenario, su vuelo es música y su cuerpo bailarina; su movimiento, vida.

Una vida llena de momentos en los que mi amiga la soledad estaba como única y mejor compañía. Momentos embriagadores ambientados con incienso y música barroca, momentos de silencio y de angustia, de silencio y de armonía; silencio que invade el suspiro profundo de mi alma mientras escribo a mi mejor amigo y compañero. ¡Una copa de vino, compañero!



Ha habido muchas ventanas abiertas y otras entornadas por las que he visto un callejón oscuro, sobre todo, cuando subida a una silla limpiaba los cristales del ventanal de casa y se asomaba mi padre para que le abriera la puerta, porque mi madre había cambiado la cerradura. Gran ventanal hacia la angustia de no poder abrirle por orden de mi madre y la responsabilidad que me había dado para no hacerlo. Sentimientos rotos y desgarradores que se fueron con mi padre a través de ese ventanal, los cuales quedaron abiertos de par en par en mí. Y no importa si te escuece o te destruye, tienes que aguantarte.

Siempre he tenido ventanas desde donde ver un árbol frondoso brillando por el toque mágico del sol en sus hojas, que me hacía mirar hacia arriba y no caer hacia abajo. He visto verdaderos espectáculos asomada a la ventana de un cuarto, de algún medio de transporte en viajes cortos y largos —estos últimos son los que más he disfrutado siempre—, transportando la gran caja de mis sueños que he paseado a lo largo y ancho de mi vida, en esos vagones de tren donde aún se podía oler la madera antigua con asientos forrados de un tejido muy de la época, y cuya cafetería ha sido por muchos kilómetros el lugar más especial para asomarme al ventanal y escribir a mi gran amigo el papel. Sentada en esos sillones largos con mesas amplias que tenían su lamparilla *vintage*, desde donde la inspiración romántica y un enorme deseo de escribir lo que mis ojos estaban viendo y mi corazón sintiendo brotaban con gran facilidad. Estaciones con encanto, llenas de historia y de gentes diversas, viajes al pasado que me han inspirado para escribir con pasión en el lenguaje que la vida me ha ido transmitiendo. Ayudándome a entender mi propia naturaleza, observando a través del cristal, dejando la mente en blanco y solo observando. Y observando he visto al viento soplar fuertemente mover el cielo y la tierra, traer tormentas para cortejarse entre sí mientras los relámpagos amenizaban el espectáculo con mensajes claros. Asomada y contemplando durante horas, los pájaros me han he-

cho sentir un gran anhelo de volar que aún hoy sigo sintiendo. Ventanas abiertas al mar y a la montaña, asomada para observar la vida pasar. Contrastes y dualidades que me han ido acompañando a lo largo de mi vida, disfrazadas de momentos con la familia de sangre, creyendo que eso era lo normal, aunque dentro de mí siempre hubo una voz, una sensación y después la certeza de que no lo era, puede que fuera común, vale, pero no natural.

Con lo fácil que es AMAR, que difícil es compartirlo por el simple hecho de querer vivirlo, sin cuestionárselo, sin miedos, sin intereses, sin imposiciones ni manipulación, tan solo vivirlo.

MURCIA, 21 DE JULIO DE 1983

¿Quién dice basta? ¿No hay nadie que me pueda explicar por qué estamos en Murcia? Se nos oculta o disfraza la verdad y no entiendo por qué. Mi abuela Lola es murciana, como mi madre, y vive aquí, ¿estamos de visita o nos vamos a quedar? Como todo lo organizan los mayores, vamos como burritos siguiendo las instrucciones que se convierten en órdenes. Mucho movimiento para que hagamos la comunión, pero, ¡si hemos hecho la catequesis ya dos veces en dos ciudades distintas! Creo que ya vamos tarde. Mi hermano está grande, pero quiere hacerla también. Ahora nos tendremos que confesar y me entran ganas de llorar, y lloro. Me tendré que inventar los pecados, pero, ¿qué pecados? ¡Ay, Dios mío! Ahora vivimos en la calle Gracia y de gracia no tiene nada, más bien me siguen llevando obligada a la desgracia. Y es que mi hermano está perdido, no se centra para estudiar y siempre la está liando. Continuamente me veo metida en las broncas que mi madre tiene con mi hermano para poner un poco de paz, que aun siendo él el mayor, parece el pequeño. Además mi madre está desquiciada, no soporta que nos riamos y nos pega por cualquier cosa.

Mi hermano se aprovecha de mí y sigue haciendo lo posible por cabrearme, no le es suficiente nunca, siempre me acosa y me busca para que estalle y reírse un rato. Parece que le gusta verme así. Estoy harta, ¿por qué no me dejan en paz? Es lo único que quiero, que me dejen en paz. Rezo todas las noches para que me saquen de este mundo, no me gusta, qué mal he hecho yo para que tenga que estar viviendo todo esto.

Rezo a quien me escucha, a quien se sienta en mi cama por las noches y a quien me sopla al oído para decirme cosas. Rezo a «eso», y alzo mi rezo al universo porque no quiero seguir viviendo así. No me gusta cómo se tratan las personas, no me gusta cómo me tratan a mí. Me rompe el corazón escuchar las noticias, porque veo al mundo perdido, un mundo que no sabe de dónde viene y tampoco adónde va. Creía que el odio, el abuso, el sufrimiento y la desgracia estaban solo en mi casa, pero veo programas de televisión que muestran cosas horribles del mundo. ¡Yo me quiero ir! Esta no es mi casa. ¡Quiero volver a casa! ¡Sacadme de aquí, por favor! ¿Qué hago aquí? ¿Para qué? ¿Qué he hecho yo para merecer esto?

Durante tres años recé todas las noches para que me sacaran de este mundo, pero seguía y seguía arrastrada por la vida que me estaban forjando en casa. Y después de apestillarnos en Murcia, tuve que vivir allí durante siete años más. Años que se llenaron, una vez más, de sobresaltos, maltratos, abandono, abuso y desconcierto, pero de repente, se abrió otra ventana al arte y a la danza. La Escuela Superior de Danza, justo al lado de la catedral de Murcia, un lugar que me acogió durante los años que estuve estudiando. Hasta cuando no tenía que ir, mis piernas corrían para depositarme allí, un espacio con paz donde podía escuchar el órgano mayor vibrar dentro de mí para poder sacudir mi cuerpo. Hay allí un rincón íntimo, donde me he abierto en canal, cogida a las rejas enfrente del altar del Sagrado Corazón de

Jesús. Mis piernas se inclinaban para dejar caer mi corazón a sus pies, mientras introducía mi cara entre los barrotes, para permitir a mis lágrimas correr por mi rostro pidiendo auxilio y paz.

¡Cuántas tardes te supliqué!, ¡cuántas horas me entregué a tu compasión para que me ayudaras a vivir en el infierno! ¿Qué hago en este mundo? ¿Para qué estoy aquí? ¿Por qué tengo que vivir esto? ¡Sácame de aquí, te lo suplico!

A pesar del dolor, siempre intenté molestar lo mínimo, porque viendo lo que había en casa con mi hermano nunca quise aportar más condimento a tanta disonancia, y eso me llevó a sentir que tampoco yo era muy importante, ya que mis cuestiones de preadolescente no le interesaban a nadie, dejándome una sensación de abandono que se iba incrustando cada vez más en mi corazón. ¿Qué hice? Me entregué al arte que corría por mis venas, poniendo total atención a lo que la vida me iba regalando. Recuerdo aún un programa de verano que empezó a realizar Televisión Española en el año 1985 llamado *Costa Cálida*, un formato donde artistas nacionales de los años ochenta me acompañaron por todas las playas de la Región de Murcia, y vivimos muchos momentos especiales durante los tres años posteriores. Ensayos y mucho calor, giras, compañeras y amigas, estudios que no se acababan y fama que acompañaba, vergüenza, drama y huida. Durante tres años consecutivos estuve viajando, disfrutando del viento que corría en el tren del mundo del espectáculo y, entre tanta intensidad, nunca olvidé a una de mis profesoras más queridas del colegio, doña Asunción, a quien cariñosamente llamábamos doña Asun, que inculcó en mí un gran interés por su materia, Geografía e Historia, y también dejó en mi mente consciente y subconsciente una semilla que me marcó para siempre por su fuerza cariñosa y, sobre todo, por su mensaje, que entonces no pude comprender: