

MI SEGUNDO VIAJE INTERIOR

*Un Viaje a Través del Abuso
de los Rituales Satánicos*



Cynthia Koeter

Prólogo

Este libro se escribió en dos semanas. Dos semanas de reclusión y superación de todo lo que me ha ocurrido en los últimos tres años. En tres años, toda mi vida ha dado un vuelco, toda la percepción que tenía de mi infancia se ha hecho añicos y han aflorado los recuerdos más horribles.

¿Son esos recuerdos reales o son sólo fantasías? Esta pregunta ocupó mi mente durante mucho tiempo. Seguía negando los rasgos físicos y me sorprendía cada vez que un recuerdo iba acompañado de dolores físicos. Sin embargo, con el tiempo, todo encajó tanto que incluso mi mayor crítico, yo mismo, ya no podía negar la verdad.

Los dolores, los miedos, mi comportamiento programado, la vuelta a la infancia, los sueños y, por supuesto, los propios recuerdos. Todo condujo a la historia que está a punto de leer.

Lo he descrito tal y como lo viví. Usted, como lector, es libre de sacar sus propias conclusiones y ponerle etiquetas, si así lo desea. Este es mi viaje. Mi viaje hacia la curación. Un viaje duro, no sólo para mí, sino también para la gente que me rodeaba. Ninguno de nosotros sabía dónde se metía cuando afloraron los primeros traumas. Aunque tienen que ver con mi pasado y mis traumas, conté con el apoyo de quienes me quieren. A lo largo de este viaje me he sentido apoyada, nutrida y llevada diariamente por mis maravillosos hijas y Janet, mi alma gemela. Junto con el terapeuta de traumas Martin de Witte, me embarqué en esta aventura de curación, cuyo contenido también era nuevo para él. Mientras todo esto ocurría, se ha convertido en un experto y en un refugio para otras víctimas del Abuso Ritual Satánico.

Este libro es una secuela de mi libro anterior, "A Journey Within, Quest in Cathar Country, the Algarve and Myself" todavía está disponible en Boekscout, a través de este enlace (actualmente sólo disponible en holandés):

<https://www.boekscout.nl/shop2/boek.php?bid=7235&language=nl>

Cyntha Koeter

diciembre de 2022

Copyright © 2023 Cyntha Koeter

1

¡Mi madre lo confiesa todo!

En mi primera noche aquí, en esta cabaña de retiro, después de años de regurgitar sueños y recuerdos, de dudar si algo de ello era real, ahora lo sé. A través de esta visión, este sueño, ahora lo sé. Todo es verdad. Todo es verdad.

Ella no me dice por qué lo permitió, o por qué le siguió la corriente. No me explica nada. Pero lo confiesa todo.

Está de rodillas, rindiéndose a mi misericordia. Pero yo no tengo piedad de ella.

Mi furia por su confesión se convierte en rabia y odio.

"Tuvo una muerte suave", declaro. "¡Pero le deseo una agonía!"

Ahora lo ha reconocido, ¡realmente sucedió! ¡No estoy loca! Inmediatamente voy a la comisaría a denunciarlo, pero el oficial de guardia me dice que para eso hacen falta especialistas y que no están disponibles en este momento.

Bien, puedo esperar, pienso. Primero tengo que ir a la ceremonia de graduación, ya que he aprobado los exámenes. Y en realidad no es nada conveniente poner una denuncia, porque entonces la policía sabe dónde estoy. Me despierto en mi camarote, ansiosa por darlo a conocer al mundo, segura de que es el momento de sacar mi historia en todo su horror.

2

Antes de mi sueño, mi visión de la memoria o como quieras llamarlo, me retiro a una cabaña en las montañas durante dos semanas. Totalmente aislada y en calma. Dos semanas para limpiar los traumas restantes. Dos semanas para recuperarme de la fatiga crónica. Pero el universo aparentemente decide que las cosas van a resultar un poco diferentes de lo que yo pensaba. Voy a revivirlo todo de nuevo escribiéndolo. Esta es mi verdadera historia, *Mi segundo viaje interior*. . .

Estamos en 2019. Hace ya un año que me separé de mi pareja, con la que había vivido veintitrés años. He hecho todo lo que una pareja "normal" debería hacer: comprar una casa, casarme, tener hijos. Y, sin embargo, había algo que no funcionaba. Continuamente me he culpado por ello y finalmente lo resolví en mi libro *Un viaje interior*. No afectó a mi pareja ni a mi juventud. Al fin y al cabo, todo es un reflejo de mí misma. Así que volví a trabajar en mí, sin tener la menor idea de lo que realmente me acechaba en el subconsciente.

Eso fue un año antes de que Janet llegara a mi vida, en 2018. Ella literalmente irrumpió solo para irse tres días después conmigo, los niños y nuestras mascotas. Ella vino, ella vio y ella conquistó; palabras que son totalmente apropiadas aquí.

"Necesitas salir de aquí, Cynthia. ¡Este matrimonio te está matando! Todos esos dolores de cabeza, ¡eso no es normal!"

"Pero, ¿qué se supone que debo hacer? ¿Adónde puedo ir?" le suplico desesperadamente. Pero sé que tiene razón. Meses antes había planeado quedarme con él un máximo de cinco años por las niñas, pero esta relación está completamente acabada. Ya no hay amor, sólo tolerancia y estrés continuo. Janet vino como un caballero de armadura brillante, en realidad una furia bulliciosa y alborotada, con su perro blanco, para darme una mirada penetrante y llevarme con ella.

"Ya veremos cómo se desarrolla todo. En cualquier caso, nos quedaremos juntas", dice.

Y esa promesa la cumplió durante cinco años enteros. Ha pasado un año, y en 2019 su casa móvil está ahora junto a la mía, en un pequeño camping al este del país. Un verdadero paraíso con un jardín precioso, tranquilo y silencioso, cerca del bosque.

"Si al menos hubiera parado aquí", suspiro a veces, "habría vivido feliz en la ignorancia". Pero eso era imposible, porque tenía que llevarme conmigo, todos los problemas (inconscientes) que eso conllevaba.

Regularmente Janet nota que algo no va bien conmigo, que no encaja. A veces se convierte literalmente en demasiado para ella y huye, pero sigue volviendo para sentir y hurgar en mi inconsciencia.

"¿No te ha pasado nada extraño en tu infancia?", me pregunta más de una vez. "Es extraño que no tengas recuerdos de la infancia. Normalmente eso es señal de que has ocultado algo".

Por defecto, mi respuesta es: "No tengo ni idea. Mi infancia no fue divertida ni feliz, pero afortunadamente no sufrí abusos ni nada parecido. No fue todo tan malo".

Durante el verano de 2019, un día, me viene espontáneamente a la cabeza una imagen.

Estoy en Zoetermeer, en los Países Bajos, en la casa donde crecí. Estoy en el desván y veo el gran espacio abierto con todos los dibujos clavados en el tejado inclinado. Entonces lo veo, allí en la esquina. Un colchón acolchado en el suelo. Y de repente recuerdo: ese colchón siempre ha estado ahí. Otro colchón, para invitados, está detrás de la cortina. Eso es raro. ¿Qué hace ese colchón ahí? Aparte de eso, estoy completamente en blanco.

"Recuerdo que en el ático siempre había un colchón en el suelo", le digo un poco insegura a Janet. "Eso es un poco extraño. Quizá le pasó algo a mi hermana. Mi padre y mi hermana solían pelearse mucho". Se hace un largo silencio. "¿Podría haberme pasado algo que he reprimido?"

"No me sorprendería", dice Janet y me rodea con un brazo.

En las semanas siguientes, más y más recuerdos van llegando lentamente a mi conciencia. Primero es como una corazonada, luego veo una imagen, como si recordara un sueño. Todavía no hay muchos sentimientos. Sobre todo hay dudas. Muchas dudas. ¿Me lo estoy inventando? ¿Cómo puedo saber si ha ocurrido de verdad?

No puedo afrontarlo y no me atrevo a permitirlo. Sigo intentando hacerlo pasar por fantasías, pero por más que lo intento, cada vez me confundo más conmigo misma.

Me veo como una niña muy pequeña de seis años. Estoy en el ático, frente a mi padre. Le digo: "No, papá, no quiero eso", y me pongo a llorar. Mi padre se enfada y se marcha.

"¡Ya sé lo que ha pasado!" le digo emocionado a Janet ese día. "Una vez mi padre intentó hacer algo conmigo, pero yo le planté cara y le dije un firme 'no'. Entonces se marchó".

"Ves, ahí está el trauma, pero por suerte no ha pasado nada malo". Pero no puedo explicar los agudos y ardientes dolores vaginales y anales que no dejan de aparecer. Ni siquiera los miedos que me invaden cada vez con más intensidad o el hecho de que cada vez me despierto más a menudo llorando. Apenas duermo y cada vez me apoyo más en Janet. Vienen más recuerdos.

Estoy en la escuela de mi padre. Mi padre es el director de la escuela LOM (Escuela para niños con problemas de aprendizaje y crianza) de Zoetermeer y allí tiene su propio despacho y sala de reuniones. Hay un hombre sentado en el sofá de la habitación decorada en marrón. Mi padre está hablando con él y yo estoy esperando. Siento un miedo terrible que me recorre el estómago.

Observo con asombro. De repente, mi padre se va a la habitación de al lado. El hombre quiere que me siente en su regazo. No puedo moverme. El corazón me late como loco en el pecho. El hombre se enfada y yo me asusto aún más. Me quedo helada y no puedo articular palabra.

El hombre se levanta, me agarra del brazo y tira de mí hacia el sofá. Se sienta y me tira del pelo hasta que estoy de rodillas frente al sofá. Estoy totalmente bloqueada. No pasa nada en mí. Sólo noto que sigue sujetándome por el pelo y me mueve la cabeza arriba y abajo con fuerza.

'¡¡¡Papá!!! Ayúdame!!!' Grito en silencio. No sale ningún sonido porque tengo algo en la boca. Solo puedo soltar un gemido pesado. Papá no viene. Cuando termina, estoy en un rincón de la habitación. Papá vuelve a hablar con el hombre. Tarda una eternidad y todo dentro de mí está rígido y duele. Quiero irme", grita mi corazón con todas sus fuerzas, pero no hago nada.

Ya no puedo manejar estos sentimientos. Janet tampoco. Ambos nos desesperamos y un día ella exclama: "¡No soy terapeuta! No puedo guiarte, por mucho que me gustaría. Conozco a un buen terapeuta de traumas. Por favor, ve allí o me iré. Esto está muy mal".

Temblando de miedo, pido cita. Completamente alterada, conduzco hasta el terapeuta. Cuando llego, primero tengo que contar mi historia.

"Hace un año que dejé una relación de veintitrés años".

Martin, el terapeuta, me pregunta inmediatamente cómo era esa relación y cómo van las cosas ahora. Frunce el ceño ante los ejemplos que le ofrezco y me presta un libro en particular, con el consejo de que lo lea. "¡Tu ex es un narcisista pasivo agresivo!", dice con dureza.

"Yo sólo me culpaba de las cosas que iban mal entre nosotros dos. Le veía como un espejo para poder crecer".

"Sí, todo eso está muy bien", dice Martin, "pero este hombre está mostrando un comportamiento narcisista estándar. Y los narcisistas simplemente hacen creer a sus parejas que cuando todo va mal, ellos tienen la culpa. Un narcisista hace imposible que su pareja abandone la relación. Es un milagro que finalmente lo consiguieras. Puedes estar muy agradecida a Janet por ello".

Uf, es un buen comienzo. Inmediatamente vuelvo a dudar del resto de mi historia y continúo, tartamudeando. "Ahora que llevo un año sola, los recuerdos de mi infancia empiezan a venirme poco a poco a la cabeza. Me duele el cuerpo, luego surgen las emociones, sobre todo el miedo y la tristeza, y entonces me viene el recuerdo a la cabeza. Y ni siquiera estoy segura de que ocurriera realmente".

"Si tienes sensaciones e imágenes claras, podemos trabajar con ellas. Suponemos que ocurrió de verdad y si no puedes recordar las sensaciones después de la sesión, es que has procesado esa parte. Tu cuerpo te dice exactamente lo que necesitas, confía en ello".

Martin utiliza el método EFT (Emotionally Focused Therapy), un sistema de procesamiento de traumas que funciona con la palabra hablada en combinación con golpecitos en determinados puntos de acupuntura del cuerpo. Promete resultados rápidos y duraderos en caso de estrés causado por malos acontecimientos del pasado.

Pero no conozco los "malos acontecimientos de mi pasado". Ni siquiera sé qué me está pasando. Me siento de nuevo atrapada en el siguiente torbellino. ¿Y entonces qué hago? Como siempre, me preparo y me dejo llevar. Más tarde comprobaré qué ha pasado exactamente.

Vuelvo a estar en el pequeño espacio de trabajo de Martin, con un vaso de agua a mi lado. Martin ha escrito mi historia y desliza su silla junto a mí. Me coge la mano derecha y me explica cómo va a golpearla. Mientras hace tapping, dirá palabras, que yo debo repetir. Con eso reprogramamos la mente subconsciente. "¿Con qué vamos a empezar?" pregunta Martin.

Mi historia es confusa. Evoco recuerdos mezclados con sentimientos que son el resultado de los recuerdos. Por lo tanto, es difícil incluso para Martin saber en qué tenemos que trabajar.

"Recuerdo que me resistía a mi padre, con el resultado de que no ocurría a menudo, pero me excluían de la familia. Recibía cuidados básicos y nada más. Emocionalmente me dejaron completamente sola, nunca me abrazaron ni me consolaron. Mi madre debía de saberlo todo y su decisión de apoyar a mi padre me causó muchos problemas. Me doy cuenta de que me ha quedado un gran miedo al abandono y también el miedo a no encajar. En general, no me siento segura con la gente". La confesión sale de mí como una especie de cascada.

"Empecemos por ahí, por las emociones que sientes ahora", sugiere Martin.

"Siento impotencia, una impotencia espantosa. Sobre toda mi vida, en realidad. Impotencia, abatimiento". Todo suena tan terriblemente dramático de mi boca, que me asombro. ¿De dónde viene esto de repente?

"¿Puede recordar la primera vez que experimentaste esta impotencia en tu vida?". pregunta Martin.

Vamos a trabajar sobre el recuerdo de cuando mi padre me llevó a su escuela y me dejó con aquel hombre". Durante el tratamiento, el recuerdo se amplía.

"Recuerdo cuando iba con mi padre a repostar el coche. Siempre era un domingo por la mañana. Si tenía suerte, me regalaba un rollo de caramelos. No sé qué pasaba después. Recuerdo que a veces volvíamos a casa y a veces no. Puede que luego fuéramos a su colegio. No lo recuerdo bien, sólo tengo imágenes de mí comiéndome los caramelos. La gasolinera estaba cerca de casa, así que normalmente no habría tenido mucho tiempo para eso. Así que creo que, efectivamente, hemos seguido conduciendo con regularidad".

"¿Tu padre era a menudo amable contigo, como esos domingos por la mañana?". pregunta Martin.

"¡No! Mi padre no se fijó en mí para nada. Se me pusieron mariposas en el estómago cuando de repente se portó tan bien conmigo. Así que estaba muy contenta y feliz de ir con él". Más adelante en mis recuerdos admito: "Ahora también recuerdo que me tumbaba en el sofá casi todos los domingos por la tarde con un dolor de barriga palpitante. Me retorció literalmente de dolor. Mi madre siempre decía que era el estrés por ir al colegio al día siguiente".

Martin me mira con incredulidad. "¿Y estabas tan tensa para ir al colegio? ¿Cómo ibas al colegio todos los lunes por la mañana?".

Me tomo un momento para pensar. "En realidad siempre estaba contenta de ir al colegio. No me preocupaba demasiado. No era divertido ir al colegio, pero nunca tuve problemas para ir".

"¿Cuándo dejé de dolerte la barriga?". Martin insiste.

"Fue sólo el domingo por la tarde. No recuerdo haberme tumbado en el sofá con él por la noche". Esto me hace pensarlo de nuevo. No es difícil rellenar las lagunas de la historia, pero tiene que coincidir con mi sensación.

De momento, estamos trabajando en mi sentimiento de impotencia. Martin lo explica muy bien:

"Estabas acostumbrada a que tu padre estuviera distante, o en realidad no se interesara por ti en absoluto. Cuando eres niño, es natural que anheles la atención y el amor de tus padres. Y si de repente tu padre empieza a ser amable contigo y te pregunta si quieres venir y encima te compra unos caramelos, pues claro que te sientes muy feliz. Entonces te sientes tan bien que pierdes la guardia durante un tiempo. Si de repente algo sale completamente mal o pasa algo muy malo, es lógico que te encuentres con un intenso sentimiento de impotencia".

Todo mi cuerpo reacciona ante esta historia. Siento náuseas y mucha tristeza. Pensar que mi padre rompió deliberadamente mi resistencia siendo amable conmigo esas mañanas también me rompe el corazón. No me lo puedo creer y todo mi sistema se pone en marcha. Sé que Martin tiene razón. Mi padre nunca fue amable conmigo. Y era precisamente en esas mañanas de domingo cuando le acompañaba gustosamente con la esperanza de una palabra amable y algo sabroso.

Tristeza, incredulidad, impotencia. Se alternan. Pero al final, todos los golpecitos de Martin me calman y vuelvo a casa agotada.

5

Verano de 2006. Mi marido, Johan, y yo estamos ampliando nuestra cocina y necesitaremos dos semanas para construir el tejado. "Por favor, llévate a Mira con tus padres, al menos una semana", dice Johan. "Hay mucho desorden, mucho polvo y mucho ruido. Eso no es bueno para Mira". Mira es nuestra hija de tres años. Johan, por supuesto, tiene razón. Tengo que proteger a Mira de los inconvenientes de la renovación. No se me ocurre en absoluto ir a otro lugar. A una casa de vacaciones o con amigos. Johan simplemente sugiere algo y yo hago lo que me dicen.

Con pies de plomo, recojo nuestras cosas. La relación con mis padres no es nada cordial. Por más que intento acercarme a mis padres, nunca ha funcionado.

Recuerdo mi último intento terriblemente fallido de acercamiento. Era el cumpleaños de mi madre y estaba organizando una fiesta. Como deseaba tanto tener un contacto agradable con ellos, había hecho un concurso. Si respondía correctamente, recibía un premio. Le daba pistas hasta que por fin daba con la respuesta y recibía el regalo: una cena los cuatro juntos en un restaurante de Gante, Bélgica. Finalmente, dejé de hacerlo, molesta. A mí me parecía muy divertido. Pero mi madre no pensaba lo mismo.

"¿Te falta atención o qué?", dijo. "Sigues con esas fastidiosas notitas. ¿Quieres hacer un regalo o no?".

"Bueno", dijo mi tía, "me gustaría mucho que mi hija me hiciera esto". Pero a mi madre no le hace ninguna gracia.

Entonces le entrego enseguida la tarjeta regalo.

"¿Hasta Gante?", frunce el ceño, leyendo la carta. "¿Salir a cenar? ¿No podría ser en algún sitio del barrio?".

Se me sale el corazón. Lo dejo pasar y paso la velada un poco tranquila. Más tarde vamos a Gante para esa cena, pero la compañía es pésima.

¿Por qué no perdí la esperanza de estar alguna vez cerca de ellos? Mis padres siempre han demostrado claramente su poco interés en mí. Cuando a los dieciocho años les indiqué que aún no estaba preparada para irme de casa, mi padre dejó muy clara su desaprobación.

Y una vez que salía de casa, tenía que entregar la llave inmediatamente.

"No quiero encontrarte dentro de improviso", se quejaba mi padre.

"Tú llama al timbre como todo el mundo", fueron las frías palabras de mi madre. El día que recibí las llaves de mi piso también recibí una lavadora como regalo de despedida de mis padres.

No soporto que estés en mi puerta todas las semanas con tu ropa sucia", insistía mi madre.

Yo no tenía voluntad propia. Estaba completamente acostumbrada a la sensación de impotencia a la sensación de que era una niña molesta, que siempre estorbaba y siempre hacía lo que no debía.

Ahora veo que en realidad tenía miedo. Miedo de perderlos, miedo de no obtener su aprobación. Miedo a estar solo. Y por ese miedo me aferré a ellos. Me aferré a la esperanza, una esperanza que era en vano.

Y así llegué a casa de mis padres con Mira, para revivir literalmente el infierno de mi pasado, para invadir su hogar durante una semana.

"Llegas justo a tiempo", dice mi padre. "Las tiendas aún no han cerrado. Eres diferente en todo y no me apetecía comprar todas tus cosas especiales".

Qué cálida bienvenida.

Mira tiene reacciones graves al azúcar y la lactosa, así que llevamos una dieta adaptada. Además, somos vegetarianos.

"Y si de todas formas vas a cocinar tú, mejor que cocines para todos, si no, nos estorbaremos en la cocina".

Dios, cómo había olvidado cómo solía ser.

El ambiente estaba preparado para el resto de la semana. Como guinda del pastel, mi hermana también vino " cómodamente " a quedarse unos días con su hijo de dos años.

Silenciosamente, se me acerco y me enseño una foto. Es una ecografía del bebé que lleva en la barriga. "¡Mira!", dice triunfante, "¡lo tengo!".

Yo acababa de decirle que había abortado unos meses antes, así que a duras penas suelto un "felicidades" y subo rápidamente a "hacer algo" con Mira.

Esa noche, mientras Mira y yo dormíamos acurrucadas, el hijo pequeño de mi hermana se pone a llorar. Oigo a mi hermana levantarse y dirigirse a su habitación.

"¡Cállate! Quiero dormir", le grita. Como no deja de llorar, le da una bofetada. Se calla. Mi hermana vuelve a su habitación y Mira y yo nos tumbamos temblando en la cama.

Cuando Mira le pide a la abuela que le lea su libro favorito, mi madre se niega en redondo. "¡Yo no leo libros así! Vuelve cuando tengas algo normal".

Mira se queda confusa y yo me acurruco en el sofá con ella contra mí para leérselo en voz alta.

El punto más bajo de nuestra estancia es el día que salimos todos de excursión. Como esa semana llovía a cántaros por las tardes, sugerí que fuéramos por la mañana.

"No", dice mi madre con firmeza. "Primero tengo que hacer mi caca matutina y nunca llega antes de las once".

Irritada, doy vueltas por la casa. ¿Dónde está Mira? La encuentro en mi habitación, en el regazo del abuelo. Parece que le está leyendo un libro.

"¿Nos vamos ya? Está a punto de llover otra vez".

"Estoy ocupado con mi nieta. ¿No lo ves? Nos vamos cuando nos vamos y no antes".

Otra vez la impotencia y la espera.

Al final vamos y, por supuesto, llegamos bajo una lluvia torrencial. Primero vamos a tomar algo bajo una gran sombrilla.

Mi padre vuelve con una bandeja. "No he traído nada para ti. No me apetecía buscar algo sin azúcar".

"Vamos, Mira", digo en voz baja y juntos entramos en el restaurante. Encontramos una botella de zumo de manzana sin azúcar y nos la bebemos tranquilamente en un rincón.

El parque ya no es muy recomendable debido a la lluvia, así que dejamos que los niños jueguen en el patio interior. Las estructuras para trepar y los toboganes siguen siendo muy emocionantes para Mira, que es muy sensible. A su sobrino pequeño no le asusta nada y se pone a trepar. A mi padre le gusta mucho y, en su afán por seguir el ritmo de su nieto, tira literalmente a Mira dos veces.

La levanto de la arena, le limpio las manos y las rodillas y le quito las lágrimas de un beso. Al mismo tiempo, siento que me enfado por dentro. Esto llega al límite. Arruinaron mi infancia, ¡pero no van a arruinar también la de mi hija! es mi certeza absoluta.

"¡Me voy a casa!" Digo y cojo a Mira de la mano.

Por suerte, no tenemos que conducir con la familia. No me doy cuenta de que ellos también deciden irse, siguiéndonos, hasta que mi hermana me adelanta en su coche para aparcar frente a la casa. Me veo obligada a aparcar en el otro lado de la calle y caminar con Mira bajo la lluvia hasta la casa.

De repente, dentro, todo el mundo vuelve a ser amable. Mira recibe un regalo de la abuela y yo vuelvo a cocinar. Pero mientras cocino, mi padre empieza a insistir de nuevo.

"Prometí a las pequeñas patatas fritas", dice. "Eso no ocurrió por tu culpa. La freidora está en el garaje. Adelante".

El garaje está a veinte metros de la casa, lo que significa por lo menos cuatro veces arriba y cuatro veces abajo a través de la lluvia torrencial. Cada célula de mi cuerpo grita que me vaya de aquí. Dejo las sartenes en el fuego y digo con decisión: "¡Me voy! Ven, Mira". Me vuelvo hacia mi hermana y le pregunto: "¿Podrías sacar el coche para que pueda recoger mis cosas?".

Sin decir una palabra, enciende la televisión.

Furiosa, cojo nuestras cosas y las meto en el coche bajo la lluvia. Luego vuelvo a buscar a Mira. Está sentada en el regazo de la abuela leyendo su libro favorito. Oh, ¡ahora puede leer "libros así"! recuerdo que pienso mientras cojo a Mira.

Mi madre empieza a gritar histérica e intenta quitarme a Mira de los brazos. "Voy a llamar a protección de menores", grita e intenta abofetearme.

Decidida, salgo con Mira en brazos y no vuelvo a saber de ella.

Fue la acción más decisiva que he tomado en mi vida. Y mucho más tarde me di cuenta de que, al hacerlo, salvé a mis hijos de muchos traumas y sufrimiento.



En este punto de mi historia, quiero detenerme un momento. Una pausa para reflexionar. Porque mientras escribo esto, me pregunto: ¿Cómo es posible que yo misma no me convirtiera en un monstruo como mis padres y mi hermana?

Y usted, como lector, podría pensar: Sí, puede escribir eso, como si ella fuera la víctima. Pero ella misma debe ser igual de mala.

Y esa afirmación sería cierta si no fuera por los protocolos de Abuso Ritual Sádico / Satánico: Me lavaron el cerebro.

Me enseñaron que todo es culpa mía. Que tengo la culpa de todo lo que me pasa. Que no puedo confiar en mí misma. Que sólo es seguro hacer lo que me dicen. Existen técnicas para ello, de las que te hablaré más adelante. No de un libro, sino de mi propia memoria. Deliberadamente no quiero leer ningún libro sobre la

ANR ni ver ninguna entrevista. No quiero dejarme influenciar por las historias de otras personas. Tiene que ser mi propia historia. Mi historia auténtica. Ahora lo tengo todo claro. Llego a conclusiones, veo conexiones que antes me estaban ocultas.

Sin profundizar demasiado en este punto de la historia, puedo afirmar que no me convertí en un monstruo como mis padres y mi hermana. En primer lugar, simplemente no está en mí llegar a ser así. Soy una Persona Altamente Sensible (PAS) y muy empática. Y sólo por todo lo que he pasado, percibo todo lo que ocurre a mi alrededor. Percibo perfectamente los sentimientos de todo el mundo. Sólo que no siempre saco las conclusiones correctas. Debido a mi programación, tiendo a proyectar en mí el estado de ánimo de los demás. Como resultado, me siento muy insegura al respecto o me entra el miedo. Pero un agresor - alguien que hiere deliberadamente a otro - simplemente no está en mí. Cuando hago daño a otros, es por desesperación o impotencia. Entonces es más bien un grito de ayuda. Describí esas situaciones en detalle en mi libro anterior.

Mis padres y mi hermana son sádicos. Es decir, sienten placer al ver sufrir a otra persona. Ese comportamiento les satisface y les da poder. Como yo era el único de la familia que no tenía esos sentimientos, era una víctima fácil. Esto no significa que de adolescente nunca me enfadara. Oh no, sabía exactamente cómo desencadenar la locura de mi hermana. A menudo daba portazos y gritaba. Participaba en la escena musical alternativa, con los punks y los hard rockers. Me quedaba fuera noches enteras, esperando una intervención, que nunca se producía. No era ni soy un santa. Siempre he estado buscando y todavía lo hago. Así que volvamos a la historia.

6

Nuestra vida cotidiana empieza a girar totalmente en torno a mis recuerdos. No sólo recuerdos de abusos sexuales. No, sólo las situaciones cotidianas, la forma en que mis padres interactuaban conmigo, pasan revista. Empiezo a cuestionármelo. Toda mi vida he pensado que era normal cómo me trataban. Ahora va surgiendo lentamente la conciencia de que todo podría ser diferente de cómo yo lo viví.

Mi primer recuerdo entrañable de la infancia es de la guardería. Cuando cumplí cuatro años, me permitieron ir a una "escuela Waldorf" con mi hermana. Estaba en la clase de la señorita van der Dool. Todavía la recuerdo. Era muy dulce y a veces me llevaba en su regazo. Me sentía segura y absorbía su calor. Aún conservo una foto de aquella época. En ella estoy sentada radiante en una mesa con un gran collar de cuentas alrededor del cuello.

Luego me sacaron de la escuela de un día para otro y me llevaron a una guardería normal. Fue una gran transición. Me pusieron en un grupo grande de niños. Tenía miedo. De vez en cuando la maestra gritaba y recuerdo que a menudo estaba sentada sola en un rincón jugando.

¿Por qué ha sido así? Mi madre me lo ha explicado de esta manera: "Tu hermana tenía que tejer todos los días y lo odiaba. Según la maestra, tenía que tejer al menos un hilo cada día. Tu hermana no lo hacía, así que la sacamos de la escuela. La escuela ordinaria es mejor para ella. Y, por supuesto, tú también tienes que ir, porque llevar a dos niños a dos escuelas distintas no es factible". Mi padre añadió: "En la 'Escuela Waldorf' hablaban de hadas y hados. ¡Qué tontería! A la escuela se va a aprender, no a desarrollar fantasías". Y ahí se acabó todo. No importaba que no estuviera contenta en la nueva escuela. No importaba que tuviera miedo del profesor. Eso era todo, fin de la historia.

Hablando con Martin sobre ello y sintiendo lo que me hizo, de repente me doy cuenta de algo sorprendente. "En aquella 'Escuela Waldorf' me escuchaban y me veían. Me sentía segura en aquel ambiente y con aquel profesor. Quizá le dije algo al profesor, o el profesor notó algo en mí y se lo dijo a mis padres".

"Podría muy bien ser el caso", coincide Martin. "Esto ocurrió más o menos a la misma edad en que tienes recuerdos de que tu padre te acosaba. Y es muy posible que el profesor se diera cuenta y empezara a sospechar".

Martin continúa: "En una familia en la que hay abusos sexuales, por supuesto que el niño no debe contarlos. En cuanto tus padres notaron que te hacías más fuerte, en cuanto notaron que empezabas a sentirte segura, se sintieron amenazados. Date cuenta de que a tus padres les interesaba que te sintieras continuamente insegura e indecisa".

"¡Pues entonces mis padres lo hicieron muy bien!", respondo cínicamente. "En ese otro colegio, sólo tenía profesores locos. Allí nunca me sentí segura. Consiguieron su objetivo".

Esto me conmueve profundamente y empiezo a llorar desconsoladamente. Aflora tanta tristeza por esa niña que fui, que se sintió segura y protegida por un momento, que luego fue sacada tan bruscamente de ese espacio seguro y arrojada a un ambiente frío e intranquilo. De la ordenada, tranquila, cálida y cariñosa "Escuela Libre", a un instituto de aprendizaje lleno de niños que gritan, empujan y tiran. Atropellados en el patio de recreo. Miedo al vozarrón del profesor.

"Después de tener que dejar la 'Escuela Libre', nunca volví a tener la sensación de que alguien se preocupara por mí y me consolara", consigo sollozar.

Martin me da unos golpecitos más en la mano y, de repente, la tristeza desaparece. Se disuelve.

"¿Ya se ha procesado, se ha ido, se ha resuelto?". pregunto asombrada.

"Sí, así es como funciona EFT", dice Martin tranquilizador. "Esto nunca vuelve. Has sanado un trozo de trauma profundamente escondido".

7

Es confuso. Tengo miedo. Miedo de profundizar en mi pasado. Miedo de todo lo que me voy a encontrar. Al mismo tiempo, estoy decidida a dejar atrás mis traumas y recuperar mi fuerza. Estoy absolutamente convencida de que saldré fortalecida. Le doy a este proceso tres meses. Tres meses en los que asimilaré plenamente mi pasado y luego tiene que acabar, terminar. No todo fue tan malo, ¿verdad? Sí, mi infancia no tuvo amor. Sí, mi padre intentó algo y me entregó una vez. Sí, mi madre obviamente lo sabía y no me protegió. Pero esta terapia parecía demasiado fácil.

Bueno, si eso es todo, habré terminado con eso en tres meses, creo.

Cuando vuelvo a estar con Janet, le digo: "Nunca sufrí abusos sistemáticos, por suerte. Eso es mucho peor. A mí, por suerte, me ocurrió sólo unas pocas veces". Janet se queda callada un momento. Luego me mira y dice: "Me alegro de que lo afrontes. Estoy orgullosa de ti por cómo lo estás afrontando. Ten en cuenta que te llevará mucho más tiempo que tres meses. Siempre quieres forzarlo todo. En este caso no podrás".

Pero estoy decidida. Tres meses y luego ¡la vida debe continuar!

8

Hoy es el cumpleaños de mi hija pequeña. Cumple doce años y, por supuesto, la noche anterior coloco guirnaldas. Mientras las cuelgo, me pongo de mal humor. "¡No quiero esto para nada!". Tengo sentimientos muy intensos por el cumpleaños. Me asusta. Me repongo y termino el trabajo. Decido vigilar mis sentimientos mañana en la fiesta.

Para mi hija la fiesta es un éxito. Está muy emocionada, siendo el centro de los festejos todo el día, recibiendo bonitos regalos, tarta y un ambiente festivo. Hoy no quiere ver a su padre, así que le visitaremos por separado la semana que viene.

Sin embargo, yo estoy de todo menos bien. Apenas aguanto hasta después de los regalos y entonces me derrumbo del todo. Conozco muy bien esta sensación. Normalmente, reprimo los sentimientos bajo el manto no seas tonto. Pero ahora que tiene mi atención, se siente cualquier cosa menos normal. Me retiro un momento e inmediatamente empiezo a llorar sin control. Me invade una tristeza y un miedo terribles. ¿Qué demonios está pasando aquí?

"Sin duda, esto tendrá algo que ver con el pasado", dice Janet reconfortada.

"¿Tienes algún recuerdo de las fiestas de cumpleaños de tu infancia?"

Lo medito. "No. No que yo recuerde. Sólo recuerdo tarta, guirnaldas y regalos. Nada más".

"No importa", dice Janet. "Entonces esperaremos a que surja. Ahora deberías dejarlo a un lado y nos limitaremos a celebrar una bonita fiesta, ¿vale?".

Por supuesto que estoy de acuerdo. Me arreglo y me siento como una fracasada increíble, por derrumbarme así en el cumpleaños de mi hija. Culpa y vergüenza, además de miedo y tristeza. Con pura fuerza de voluntad, me arrastro a lo largo del día e intento forzar una sonrisa.

9

De nuevo estoy con Martin en su estudio.

"Anoche tuve un sueño en el que mi hermana y mi ex me obligaban a entrar en una cueva. Esa cueva estaba a punto de derrumbarse y ellos lo sabían. Aun así me empujaron a ella".

"¿Tienes idea de lo que esto significa?" pregunta Martin.

"¡Creo que mis defensas pueden desaparecer ahora y estoy lista para enfrentarme a todos mis traumas!". Digo con más confianza de la que siento.

"Estoy cerrando mi antigua vida. Me siento bien. Siento que vuelvo a encontrar mi fuerza. Estoy en el buen camino y quiero terminarlo".

No tengo ni idea de lo ridículo que debe sonar esto a oídos de un terapeuta. Deseo tan desesperadamente que esto termine, poder dejar atrás todas estas malas emociones y empezar a vivir de nuevo. No tengo ni idea de cómo funciona realmente el procesamiento del trauma y cuánto tiempo llevaría. Es más, no tengo ni idea de quién soy ni de cómo voy a recuperar mis poderes.

Martin intenta dejarme claro que primero tengo que desvincularme por completo de mis padres. Utiliza una metáfora para ello, con la esperanza de que la acepte.

"Puedes pensar en ello como si estuvieras en un barco con tus padres. En alta mar, te tiran por la borda. Al final te lanzan un salvavidas con una larga cuerda, a la que te aferras con ansiedad. Podrían volver a tirarte fácilmente, pero no lo hacen. Te dejan a la deriva. Pero si miraras hacia atrás, verías la costa. Esa costa ni siquiera está tan lejos. Todo lo que tienes que hacer es soltar la boya y darte la vuelta. Entonces podrás nadar hasta la orilla, donde sin duda habrá buena gente que puede y quiere ayudarte".

Lo oigo, pero no puedo asimilarlo. Siento un bloqueo interior, una resistencia, una desconfianza. Esta línea es mi único salvavidas y no puedo soltarla.

Martin vuelve a intentarlo. "Mírate en una jaula. Tus padres y tu ex marido te han metido ahí. Pero la puerta está abierta. Todo lo que tienes que hacer es salir de la jaula y empezar a volar para encontrar la libertad. Nunca has volado antes, pero eso no significa que no puedas".

Es verdad lo que dice Martin. Es cierto, pero es aterrador. Los "Y si..." y los "cómo..." gritan en mi cabeza. Esto expone de forma inquietante mis sentimientos; no me atrevo a confiar en mí mismo. No sé quién soy ni lo que quiero.

"Ahora veo que siempre he seguido siendo dependiente", admito. "Mi ex me blindó y me desconectó completamente de mis amigos. Siempre me acompañaba. No tenía vida propia en absoluto. Incluso ahora, no me atrevo a defenderme. Sé que en cuanto le dejé, mi ex se puso inmediatamente en contacto con todos nuestros amigos y montó una historia sobre mí. Ni siquiera tengo valor para enfrentarme a eso. No me queda nadie".

Martin asiente comprensivo. "Todo ha estado siempre determinado para ti. Te hicieron inseguro y dependiente deliberadamente. A estas alturas, nunca has crecido. No se puede esperar que de repente seas capaz de hacerlo ahora, no por ti misma. Se te permite empezar a experimentar tranquilamente. Se te permite cometer errores y empezar a ver que eso no es nada malo".

No consigo entenderlo. ¿Qué puedo empezar a experimentar ahora? ¿Y cómo voy a crecer? Todo esto no va lo suficientemente rápido para mí. Quiero ver mejoras.

Una vez en casa, siento con fuerza la necesidad de hacer una declaración.

Les digo a Janet y a las niñas: "Quiero cambiarme el nombre. Como símbolo de que estoy trazando una línea con el pasado. Y no sólo eso. Para la Numerología, mi nombre y mi fecha de nacimiento tienen cinco dieces. Ahora que estoy divorciada, uno de los dieces se ha caído, pero siguen siendo demasiados. El diez representa la fuerza interior y el valor real. Pero es una energía feroz y quiero entrar en aguas más tranquilas".

Juntos descubrimos muy pronto que si le quito la "i" a mi nombre de pila, Cynthia, queda un nombre más poderoso: Cyntha. Y así es como dejé atrás otros 10.

Por supuesto, mis pensamientos giran mucho en torno a mi padre y su escuela. Sigue siendo una historia extraña. Cuando eres niña, tomas todo lo que te dicen por verdad. Ahora me toca a mí replanteármelo todo y separar la verdad de la mentira.

Mis padres son de Utrecht, en el centro de Holanda. Después de casarse, se trasladaron a Deventer, al este del país, donde tuvieron tres hijos. El mayor murió a los quince minutos.

Esa es una historia por sí sola. Le ignoraron literalmente hasta la muerte después de nacer, y hasta que no cumplí diecisiete años no supe que tenía un hermano fallecido. Mi hermana y yo fuimos concebidas en rápida sucesión. Yo era una "necesidad", como mi madre podía decirlo con tan poco tacto.

Cuentan que a mi padre le "pidieron" que fuera director de una nueva escuela LOM en Zoetermeer, al otro lado del país. Por aquel entonces, él era maestro común en la escuela primaria de su padre.

Aceptó el trabajo y le asignaron un piso provisional en Zoetermeer. Al cabo de un año, mis padres se hartaron de aquello y exigieron una vivienda unifamiliar. Enseguida consiguieron una gran casa de alquiler en el barrio de Meerzicht.

Qué extraño, si lo piensas. ¿Por qué invitar a un profesor de la otra punta del país y darle un trabajo de prestigio y una casa, me pregunto?

Hay más cosas extrañas en este caso. Como director, mi padre no dio clase a ningún niño en su nueva escuela. Pero sí examinó a todos los niños él mismo. En la matrícula y varias veces más durante el curso escolar. En su propio estudio. Esto es digno de mención, porque la escuela tenía personal especializado, que supervisaba a los niños individualmente. Entonces, ¿por qué el director de la escuela realizaba las pruebas educativas?

¿Examinaba los puntos débiles de los niños para ver si eran aptos para el abuso?

¿Lo hacía por iniciativa propia o por orden del consejo o del ayuntamiento?

¿Podría ser que chantajearan a mi padre?

Más tarde, cuando yo tenía catorce años, mi padre "regresó" de repente en casa. También ésta es una historia extraña. Mis padres no quisieron decir nada al respecto durante mucho tiempo, pero cuando seguí insistiendo, ésta fue la historia que me contó mi madre:

"Tu padre controlaba bien la escuela como director. Era un director autoritario y funcionaba bien. Hasta que llegó una nueva generación de profesores que no podían con su autoridad. Todo tenía que decidirse democráticamente. Tu padre no pudo soportarlo y sufrió tres accidentes isquémicos transitorios por el estrés. Entonces, la junta lo nombró profesor en otra escuela. Pero después de poner a un alumno contra la pared y agarrarle por el cuello, le censuraron de por vida y le dieron de baja, así que ahora se queda en casa".

¿Qué pasó realmente aquí? ¿Se enteró alguno de los nuevos profesores de lo que realmente ocurría en las aulas de mi padre? ¿Se habría aplicado aquí la famosa estrategia del encubrimiento?

El hecho es que mi padre perdió decenas de kilos de peso corporal durante ese tiempo. Había pasado de ser un "hombre importante" a un "don nadie" y cayó en un vacío. Para desgracia de mi hermana y mía, descargó la mayor parte de su ira contra nosotros. De padre totalmente desinteresado, se convirtió en el director autoritario de la familia. Todo era criticado y controlado. Desde la cantidad de manzanas y regaliz que se nos permitía comer, hasta la obligatoria taza de té después del colegio. Extrañamente, no se interesaba por nuestra seguridad y los sábados podía sentirme libre de permanecer fuera hasta las cuatro de la noche. Mientras me presentara a desayunar el domingo a las diez y media de la mañana, no pasaba nada.

10

Hace casi un año que comenzaron los recuerdos. A través de la Biorresonancia, sé que abusaron sexualmente de mí desde los cinco hasta los trece años. A estas alturas, por supuesto que quiero saber exactamente qué ocurrió y con qué

frecuencia, pero no puedo forzarlo. Mi cuerpo dicta el ritmo y el contenido de mi proceso de superación. A menudo siento náuseas, un cansancio terrible, tengo la garganta congestionada y el estómago bostezando de tensión. Esto, a su vez, me produce más ansiedad y trato de aferrarme a lo que todavía es seguro en mi vida, especialmente Janet y los niños. Desarrollo un miedo al abandono, que probablemente siempre ha estado ahí, pero que ahora aflora con más violencia.

La mayoría de las veces veo lo que no tengo y no lo que hay. Rápidamente me siento inadecuado o necesitado. Sé que todo eso viene de mi infancia, pero lo proyecto en el presente. Reacciono con agresividad pasiva a cada desencadenante.

Hago lo que puedo con viajes de sanación y visualizaciones. Camino todo lo que puedo para despejarme y comprender mejor lo que me pasa. Sigo yendo a ver a Martin de vez en cuando, pero parece que me tropiezo con un muro y me bloqueo. Tratamos temas triviales, como la relación con mi hermana o mis sentimientos de soledad, miedo e impotencia. Pero seguimos dando vueltas al tema.

"No estás preparada, Cynthia", dice Martin. Se obstina en seguir llamándome Cynthia, pero yo no digo nada. "Deberíamos hacer como si estuviéramos pelando una cebolla. Una capa cada vez, así llegaremos naturalmente al meollo de la cuestión".

Todo está muy bien. Creo que puedo ocuparme yo misma de estas "cosas triviales" y dejo por completo las sesiones con Martin. Estoy decepcionada. Me sumerjo en el trabajo que hago con Janet. Organizo conferencias para ella por todo el país, en las que proyectamos su documental, La Caída del Cabal. Es un gran éxito.

11

Estamos en 2020. El engaño de Corona está arrasando el mundo como un virus. Debido a que he estado siguiendo de cerca los posts de Q¹ y luego el mapa de Q² hasta el final, tengo una idea bastante buena de lo que realmente está pasando con este virus. El año pasado, investigué en profundidad las agendas de despoblación global, la Agenda 21 de la ONU y el Nuevo Orden Mundial. Como estrategia, este nuevo virus encaja perfectamente en eso.

1 Q es una entidad desconocida que publica información sobre las conspiraciones políticas del mundo en una plataforma. Q proporciona esta información principalmente formulando preguntas. De este modo, Q anima a sus seguidores a investigar por sí mismos qué está ocurriendo exactamente. Esto me ha proporcionado una enorme visión de la política mundial y de las agendas secretas que se esconden tras ella.

2 El mapa Q es un diagrama, elaborado por Dylan Monroe, con todo tipo de conexiones entre las organizaciones mundiales (no elegidas), las sociedades secretas y las agendas. Basándome en este mapa, pude elaborar la agenda de despoblación en un documento de más de 200 páginas.

Una vez que los acontecimientos se precipitaron y se vertieron nuevas normas sobre los ciudadanos diariamente, Janet y yo decidimos hacer un documental sobre ello lo antes posible. Trabajamos literalmente día y noche. Descubrimos los principales escándalos y podemos predecir exactamente cómo los gobiernos van a llevar a cabo esta "plandemia". Para entonces incluso hemos identificado a los creadores de los pasaportes digitales.

El ambiente es cada vez más sombrío. Toques de queda, distancias de metro y medio, prohibiciones de reunión. ¿Es extraño que veamos la similitud con el período previo a la Segunda Guerra Mundial? Es un tema prohibido por el gobierno y la justicia.

A continuación, trabajamos duro todo el verano en el guión de La Secuela del documental La Caída del Cabal. Se tratarán todos los temas. Esta vez expondremos las fuerzas oscuras detrás de las escenas y sus agendas completamente. Estamos decididos a publicar una parte de La Secuela cada semana. De nuevo estamos trabajando día y noche. No habrá espacio para nada más.

El número de seguidores en todo el mundo aumenta. Estamos ganando visibilidad, nos invitan a entrevistas y damos conferencias en Internet.

A medida que se acerca el otoño, la tensión en el país no hace más que aumentar y la presión sobre nosotros se hace muy fuerte, por lo que decidimos abandonar el país.

"Por favor, busquemos el sol", suspiro. "Busquemos un lugar seguro y tranquilo para trabajar sin ser molestados".

Janet está de acuerdo y empaquetamos nuestras cosas.

A pesar de los cierres y los toques de queda, salimos de Holanda y conducimos hacia el sur. En plena noche, llegamos al sur de España. La temperatura es agradable, pero todo está cerrado. No hay ningún hotel abierto, la autopista está desierta. Al final decidimos conducir hasta una gran ciudad y allí encontramos un hotel cerca de un aeropuerto.

Al día siguiente, me duele mucho la cabeza, pero a pesar de ello tenemos que salir a buscar un lugar donde vivir.

"Iremos a inmobiliarias a ver qué hay libre", es la idea de Janet. Me parece bien cualquier cosa. Me siento bastante encerrada y no muy segura de mí misma. Por todas las calles veo gente con mascarillas. Las terrazas han sido desalojadas y no queda nada de la exuberante personalidad española. La gente pasa a nuestro lado rápidamente y con los ojos bajos. Ese ambiente me preocupa.

El agente inmobiliario se pone obedientemente la mascarilla y cierra la puerta tras nosotros mientras Janet señala que no nos pondremos la mascarilla.

"Llamaré a algunas personas por ustedes y me pondré en contacto con ustedes cuando haya encontrado un lugar adecuado para vivir", dice amablemente. Abandonamos el local con buen ánimo. Nunca volvimos a saber de él. Encontramos una casa de campo en Internet y el propietario viene inmediatamente. Sin embargo, la casa está en la ladera de una montaña y nuestro coche no tiene potencia para subir el camino embarrado que lleva hasta ella.

"Tengo un amigo que alquila una casita junto al mar", dice, pensativa. Esa misma tarde nos mudamos a nuestra nueva casa, construida en la ladera de la montaña, pequeña por delante pero que se extiende hasta muy atrás. Por desgracia, es muy ruidosa.

12

"¡No puedo aguantar esto!" exclamo por enésima vez. Estoy desesperada. La casa es tan ruidosa que se oyen todos los ruidos de todos los vecinos. Les oímos hablar, mover sillas e ir al baño. Me vuelve loca. "¡Necesito silencio!"

Sin saber qué está pasando realmente, sin darme cuenta de que se está formando un volcán dentro de mí, decidimos seguir buscando un lugar tranquilo. No encontramos más que la misma casa de campo donde pasamos el invierno el año pasado. Quizás un lugar agradable, pero en lo alto de una montaña. Y en España no les gusta hacer muchas curvas cuando construyen sus carreteras. Todo va recto.

Con la experiencia del año pasado en mente, llamamos al guarda para que nos ayudara con nuestro motorhome. En esta montaña, no quieres chocar con un coche que viene de frente ni tener que parar por ningún motivo. Con el motor rugiendo, nuestro coche nos sube la primera parte de la montaña. Luego hay unas cuantas curvas y las cosas mejoran. No cambiamos de marcha y finalmente respiramos aliviados al llegar a la casa de campo. Aquí podremos quedarnos hasta el verano.

¡Qué tranquilidad saber que podemos quedarnos aquí, en esta cabaña aislada, durante los próximos meses! Sin problemas, sin presiones del exterior... ¡sólo trabajar! es mi pensamiento aliviado.

Y es precisamente esta paz, el estar protegido de la locura del mundo exterior, la seguridad, lo que permite que algo se agite en mí. Algo despierta en mí. Algo que ahora se siente lo suficientemente seguro como para salir.

Soy literalmente un volcán andante y la erupción no puede esperar mucho más.

Estoy en el estudio de mi padre. Es el día después de mi cumpleaños y todavía llevo puesto mi bonito vestido marrón. He cumplido ocho años. Miro cómo mi padre pone algo en su mesa. Entonces mi padre se acerca a mí. Sus ojos brillan con terror y se me encoge un poco el estómago.

De repente, me agarra y me tira de espaldas contra el armario más bajo. Siento un dolor agudo en la espalda, pero mi atención está con mi padre. Sus ojos escupen fuego.

¿Pensabas que no me iba a enterar?", me dice amenazante y lentamente. Aterrorizada, solo puedo mirar fijamente a esos profundos ojos marrones centelleantes, que me miran furiosos. Se inclina sobre mí y me estremezco por completo.

Luego vuelve a agarrarme por el brazo y me tira al suelo. Me tumbo boca abajo, aterrorizada. ¿Qué he hecho mal?

¿Creías que podías hacerlo? Ya te has salido con la tuya".

Me arranca el vestido y empieza a violarme por detrás. Al mismo tiempo, me agarra por el cuello. Casi me ahogo. Con todas mis fuerzas, intento decir "lo siento", pero no sale ni un sonido. Intento gritar, forcejear, pero no puedo hacer nada. Mi padre pesa tanto. Es tan grande. Todavía me sujeta por el cuello y me levanta la cabeza. Intento de nuevo decir "lo siento", suplicar, pero es inútil. Estoy aterrorizada. Muy asustada. Tanto dolor. Y entonces desaparece todo.

Se ha abierto la caja de Pandora. El recuerdo ha aflorado por fin. Intento pulsarlo yo misma, pero es inútil. Caigo en una especie de depresión. Nada me interesa ni me hace feliz.

Es hora de que Janet intervenga. Llama a Martin. "Martin, tienes que ayudarme. Cyn tiene un nuevo recuerdo. Ella quiere lidiar con eso por sí misma, pero esta completamente acabada y necesita tu ayuda."

Esa misma tarde, estoy al teléfono con Martin. Le cuento toda la historia y, a medida que lo hago, varias piezas van encajando. "Tengo regularmente un dolor agudo en un punto entre dos costillas en el lado izquierdo de la espalda. Así que es de esa ocasión".

"Podría ser", responde Martin. "Eso debería desaparecer cuando empecemos a hacer tapping sobre este trauma".

"También recuerdo haber tenido que ir al hospital cuando tenía ocho años. Mis padres me dijeron que una amígdala había vuelto a crecer y había que extirparla. Pero, ¿y si mi padre me dañó el esófago?"

"¿Has notado algo en el esófago? ¿Te molesta a veces?" pregunta Martin.

"Desde que tengo este recuerdo he notado que trago de forma diferente a los demás. Cuando trago, siempre siento un 'chasquido' extra. Otras personas no lo notan. Para mí, esto es normal, pero quizá sea un daño".

Trabajaremos la memoria. Especialmente la frase "¿Ya te has salido con la tuya?" mientras sus ojos fieros se clavan en mí.

"¿Quizás intentaste contarle a alguien lo que pasaba en casa?" sugiere Martin.

"Sí, eso podría ser posible", le digo. "Sólo que no tengo recuerdos de ello. Tengo una tía a la que quería mucho. Quizá le dije algo y luego ella se lo contó".

Analizamos el recuerdo desde todos los ángulos.

"¿Esto fue justo después de tu cumpleaños?" pregunta Martin. "¡Entonces sí tiene sentido que tengas tantos problemas con los cumpleaños! Hay todo un trauma ligado a ello". "Y ahora también entiendo por qué tengo tanto miedo a las consecuencias. Que tengo miedo de haber hecho algo malo que desconozco. Que temo que la gente esté enfadada conmigo".

Sí, todo muy lógico. Sólo queda mucho trabajo por hacer. Martin no tiene experiencia en esto tampoco. En algunas emociones, me hago tapping mientras Martin da instrucciones, y eso parece dar algo de aire. Al menos no me ha vuelto el dolor de espalda. Decidimos esperar el momento y ponernos en contacto si quiero seguir trabajando en un trauma con Martin.

15

Estoy sentada fuera, en el banco, mirando las montañas y el mar a lo lejos. Janet viene y se sienta a mi lado.

"¿Estás bien?", me pregunta en voz baja.

"No, me siento como si no pudiera soportarlo más. Es demasiado. Tengo que investigar algo pronto para el documental, que no he podido resolver en dos días. No puedo más".

"¿Sabes qué?", dice ella, "¡Lo haremos juntas! Vamos, entraremos y lo haremos juntas".

Suena bien. La sigo dentro y me siento en el sofá. Abro el portátil y me preparo.

"Por favor, espera, primero tengo que contestar a alguien", dice Janet mientras abre Telegram. Espero y espero. Janet parece haber olvidado por completo lo que me había prometido y chatea alegremente.

"Voy a empezar", sugiero, tratando de mantenerla alerta.

"¡No, cállate! Estoy ocupada. Espera", responde.

Suspiro.

"¿Cuál es el problema? pregunta Janet, ahora con un tono irritado en la voz. Esto es demasiado para mí. De repente, algo parece romperse dentro de mí.

"¡Estoy aquí sentada esperando! No me dejas empezar y te dedicas a otras cosas. Siento que me tratas como a una niña pequeña".

"¡Contrólate!" es la respuesta de Janet.

Pero ya no actúo con sensatez. Me siento como si me empujaran contra la pared. "Prometiste ayudarme. Ahora tengo que sentarme aquí a esperar y callarme". Estoy totalmente alterada. Janet también.

Antes de que nos demos cuenta, nos estamos gritando como adolescentes. Los niños y los perros también se alteran.

"¡Fuera!" Grita Janet. "¡Vete, por favor!"

"¡Bien, ya me voy!" Rujo y salgo por patas. ¿Pero adónde se supone que tengo que ir? Ya es de noche y estamos en la cima de una montaña, así que siento que no puedo ir a ninguna parte.

Vuelvo a entrar y cojo las llaves del coche y mi bolso de forma demostrativa.

"¡Pues me voy!"

"¡Genial!" es su airada respuesta.

"¡Y no voy a volver!" le digo enfadada y desesperada. En realidad, en el fondo, le pido a gritos que me detenga y me consuele. Pero estoy demasiado alterada emocionalmente para decir algo sincero.

"¡Adiós, entonces!"

Eso no ayuda. Subo al coche, pero no lo arranco. Conducir montaña abajo en este estado de oscuridad equivale a suicidarse. Salgo del coche y me siento en el porche. Me pongo a llorar.

Al cabo de un rato, Janet abre la puerta, que había cerrado mientras tanto. "Entra y hablemos".

Entro y me acomodo en la esquina más alejada del sofá.

Intentamos hablar, pero no consigo concentrarme.

"¡Me has acorralado!" grito. "¡Me estás amordazando!". Apenas me salen las palabras.

"¡Y sólo tengo que esperar a que vuelvas a verme!". Me convierto en una niña pequeña. Una niña arrinconada, que ha sido maltratada y ha sufrido abusos. Una niña que está totalmente alterada y sin razón, aterrorizada y luchando por su vida.

Esto es demasiado para Janet. No puede hacer nada más. La Cynthia que conocía ha sido completamente aniquilada por un monstruo del pasado. No sabe qué más hacer salvo enviarme lejos.

Como si estuviera predestinado, al día siguiente encuentro inmediatamente un apartamento. En medio de una bonita ciudad turística junto al mar. Puedo alquilarlo por una semana. Aquí podré relajarme y los demás se librarán de mí por un tiempo. Ellos también podrán recuperarse.

16

Una vez instalada, me pongo inmediatamente en contacto con Martin. Acordamos trabajar sobre mis traumas todas las tardes. También empiezo a

hacer terapia de sonido todos los días y me propongo escribir mucho. Realmente quiero procesar bien este trauma esta semana.

"Genial", dice Martin. "Te propongo que empecemos a procesar tu recuerdo paso a paso. Me cuentas tu recuerdo y, en cuanto sientas una emoción, paras. Luego hacemos tapping hasta que esa emoción desaparezca y entonces repetimos este proceso. ¿Te parece buena idea?"

Brillante. Y así nos pusimos a trabajar. Frase a frase, nos abrimos camino a través de la memoria.

"Vuelvo a sentir esa mancha en la espalda", no tardo en decir.

"¿Puedes describir lo que se siente?" pregunta Martin.

"Empieza como una sensación molesta. Luego empieza a picar, como si tuviera un cuchillo". "A mí me parece muy simbólico", dice Martin. "Es como ser traicionado por alguien en quien deberías poder confiar, tu padre. Como si te hubiera clavado un puñal en la espalda".

No lo sé. Disocio. Podemos hacer tapping todo lo que queramos, eso no soluciona el dolor. Me indican que siga repitiendo y repitiendo el recuerdo durante el día, sólo hasta que pueda mantener la atención hasta el final.

"En ese recuerdo, ¿qué es lo que más temes?" me pregunta Martin a la noche siguiente.

Guardo silencio un momento. "Miedo de sus ojos", digo en voz baja. "Sus ojos brillantes y fieros, que estaban suspendidos justo encima de mí y me miraban de forma tan penetrante". Mi cuerpo reacciona inmediatamente con retortijones de estómago, sudoración y náuseas por el miedo.

Nos pasamos el resto de la tarde lidiando con esto. Damos golpecitos suaves, repetimos el recuerdo y volvemos a dar golpecitos. Una y otra vez. Sigo sintiendo la agonía al recordar aquellos ojos, pero se alivia un poco con cada golpecito.

"Vamos a dejarlo por esta noche", dice Martin después de más de dos horas de trabajo. "Ve a hacer algo divertido mañana. Relájate. Ve de compras o a la playa. Mañana por la noche continuaremos".

Durante el día, sí que voy a la ciudad. Hay muchas tiendas bonitas y me hace feliz comprar cosas bonitas para Janet y las niñas. En realidad nunca vamos de compras, así que me arreglo. Un bonito bolso, un cinturón, algunos libros. Un buen montón de regalos surge en el salón. Eso me hace muy feliz. Me alegro de darles algo a los demás. Les he hecho pasar un mal rato estos últimos años.

Además de ir de compras, me gusta pasear por la playa. Suelo bañarme desnuda y hoy lo hago para desconcierto de los transeúntes, ya que estamos en pleno invierno. En la medida de lo posible, a veces evito los coches de policía, que paran a cualquiera que no lleve mascarilla.

Las noches son maravillosamente tranquilas, gracias al toque de queda. No hay españoles gritando por las calles, ni motos corriendo. España está bajo el hechizo de Corona y todo el mundo tiene miedo. Cada vez que me dirijo a la gente sobre el ridículo comportamiento de la mascarilla, me doy cuenta de que

están muy asustados. No del "virus", sino de la policía. Miran constantemente a su alrededor con ansiedad y me aconsejan encarecidamente que me ponga una mascarilla.

"La policía es muy estricta, sobre todo la Guardia Civil. No querrás que te cojan. Así que ponte una mascarilla o vete".

Vaya. El gobierno y los medios de comunicación niegan la comparación de esta situación con el comienzo de la Segunda Guerra Mundial. Se niegan a reconocer las similitudes, el miedo constante de la gente a la policía, miedo a cometer un error, miedo a ser atrapados. Siempre el miedo a ser atrapados.

Es como si pudiera ver mis traumas internos representados en el mundo exterior. Por supuesto, no deseo que me detengan. Estoy aquí para tratar mis traumas, no para ser el héroe y meterme en problemas. Así que cuando veo a la policía, me pongo una mascarilla casera. Hecha de lencería. Con muchos agujeros, para poder respirar bien. Y libre de todas las toxinas que hay en las mascarillas azules.

17

Cada noche Martin y yo trabajamos. Después de los aterradores ojos de mi padre, trabajamos en mi impotencia. No puedo hacerle frente. No puedo hacer nada. De nuevo, siento miedo y tristeza mientras hacemos tapping, pero esta vez no desaparece realmente. Es como si me escapara en mis pensamientos durante el tratamiento.

"Eso es bastante normal", dice Martin. "¡Esa ha sido tu salvación en el pasado! Durante esta violación, tu conciencia se apagó. Esto era demasiado grande para afrontarlo".

"Pero entonces, ¿cómo podemos procesarlo?".

Desafortunadamente, Martin no tiene realmente una respuesta a eso. "Sigue repitiendo el recuerdo hasta que puedas afrontarlo", es su sugerencia. Luego haz otro intento. "Repite conmigo: Es un milagro que sobreviviera".

No puedo. No me sale. Mi garganta está como apretada por el aire. "¡Este es el lugar donde intentó matarme!" Apenas consigo salir.

Empezamos a dar golpecitos, pero la tristeza no hace más que intensificarse. La idea de que mi padre casi me mata es tan abrumadora que no hay manera de que pueda superarla. Martin sugiere que paremos aquí. "Dejémoslo estar un rato. Estamos esperando a que surjan nuevas percepciones. Tómate un descanso. Hasta mañana".

Ahí estoy. En el sofá de mi pequeño apartamento en el centro de la ciudad, con la mirada perdida. El interior está vacío y silencioso. En algún lugar de fondo, mi cerebro parlotea sobre cómo ni siquiera estoy segura de que esto haya sucedido realmente. Luego hace un intento de convencerme de que me estoy volviendo

loca y finalmente intenta algo más con las emociones. Me tomo dos pastillas para dormir y me voy a la cama.



El silencio y el hecho de estar sola, al centrarme exclusivamente en el pasado, deja espacio para que afloren otros recuerdos. Por ejemplo, recuerdo a más hombres a los que me llevaba mi padre. Un profesor de mi escuela primaria, nuestro dentista y muy probablemente mi médico de cabecera. Aún no tengo ningún recuerdo concreto de que abusaran de mí, pero siguen apareciendo en mis recuerdos infantiles. Siento miedo de ellos y demasiadas cosas no me cuadran.

Tengo unos once años y tengo que ir al dentista para que me tapen una caries. Mi madre no quiere acompañarme. Le da miedo el dentista. Así que voy con mi padre. Me tumbo en la silla y miro al techo. Es un techo muy familiar, de tablas rugosas de color beige con vigas entre ellas. He mirado este techo antes, pero no en esta habitación. Es extraño.

Mi padre y el dentista charlan y se ríen. Finalmente, el dentista coge el taladro.

Si te duele, levanta el dedo. Entonces pararé", dice.

Asiento con la cabeza y trago saliva.

Entonces empieza el taladro.

El agujero es más profundo de lo que pensaba", dice el dentista.

Llevo un rato con el dedo levantado. Me duele. Una lágrima rueda por mi mejilla. Mi padre se ríe.

Mira, ¡tiene el dedo levantado todo el rato! Ja, ja, ja". Se ríen juntos y el dentista sigue taladrando alegremente.

Una vez en casa, mi padre cuenta entre risas cómo me quedé tumbada en la silla con el dedo levantado todo el rato. Llorando, desaparezco en mi habitación.

Años más tarde, cuando me cambiaron los empastes de amalgama por los de composite, mi nuevo dentista se sorprendió por este agujero. "¿Te lo han taladrado sin anestesia?", me pregunta.

Asiento con la cabeza.

"¡Debe de haber dolido! Es un agujero muy profundo, casi hasta el nervio". De ahí mi miedo al dentista. Así que no me lo estaba imaginando. Era real. Tanto mi dentista de aquel día y mi padre no sólo me ignoraron, sino que disfrutaron haciéndome daño.

Puro sadismo.

En mi memoria, vi un anillo de sello en el dedo de mi dentista. Y justo antes de que el anillo desapareciera dentro del guante quirúrgico azul, vi que era el mismo anillo que llevaba mi padre. Azul oscuro, rectangular, sin huella. Mi profesor de quinto curso también tenía un anillo así.

18

"¿Te das cuenta de que no estabas destinada a morir?" Martin pregunta.
"¿Eh?" respondo, estupefacta. Volvemos a hacer tapping, otra vez para disminuir el terror, la agonía y el miedo mortal absoluto. "No te entiendo".

"Si tu padre hubiera querido matarte, ¡lo habría hecho de verdad! Después de todo, tuvo todas las oportunidades para hacerlo. Así que el hecho de que estés vivo significa que nunca fue su intención matarte. ¡Sólo quería darte una lección! Por lo visto, hiciste algo tan amenazador para él que esta lección te haría olvidar volver a hacer algo así".

Bueno, ¿y qué? Seguro que Martin tiene razón, pero a mí no me importa. Estoy atascado con todos estos miedos, el resultado de esta "lección". "Por lo que a mí respecta, ¡podría haber acabado con él!" Exclamo inesperadamente. Empiezo a llorar desconsoladamente.

Martin empieza toda una historia sobre el sentido de la vida, sobre la reencarnación y la vivencia de todas las experiencias.

Así que yo también fui un monstruo en una vida pasada", es mi sombría conclusión. Le digo que estoy tan abrumada, tan llena hasta el borde de emociones, que prefiero seguir adelante mañana. Por ahora no puedo hacer nada. La idea de que en realidad hubiera preferido estar muerta me ha trastornado considerablemente y quiero tiempo para pensarlo.

No recuerdo haber estado nunca deprimido. El deseo de morir también es nuevo para mí. Pero ahora que lo asimilo, me doy cuenta de que ambos sentimientos siempre han estado acechando en el fondo. Nunca les había prestado atención, pero a un nivel sustancial y profundo, en efecto, siempre he deseado estar muerta.

Al día siguiente, doy un largo paseo. Puedo llegar directamente a la tristeza profunda. En algún lugar de mi interior vive una niña pequeña que no quiere seguir con su vida, que desearía haberla terminado. Esta niña siente que no se

le permite estar ahí en absoluto. Que no la quieren y que preferiría ser invisible. Nadie debería preocuparse por ella. Siente tristeza y desesperación. No sabe si vale la pena vivir o no.

Esa chica se ha convertido en la pieza temeraria que hay en mí, que a menudo me hace buscar situaciones que son peligrosas. Muy a menudo se me ocurre pensar: "Que pase, así me libraré de ella". Entonces me veo estrellándome contra un coche, cayendo por un barranco o matándome. A mí nunca me parece un milagro haber sobrevivido, sino más bien una prolongación de la miseria. ¿Y por qué debería alegrarme por ello?

19

Martin quiere aprovechar el recuerdo una última vez. Ver si el trauma se ha procesado realmente como es debido.

"Tienes que volver a contar la historia de cuando tenías ocho años", empieza Martin. "¿Qué sientes?"

"Noto que ya no siento desesperación ni impotencia. Tristeza, eso sí", digo. "Hoy he intentado dibujar cómo me sentía cuando tenía ocho años. He dibujado a una niña, sentada en medio de un círculo negro. De todas partes venía energía oscura hacia ella. Se sentía muy amenazadora y opresiva".

Empiezo a narrar de nuevo el recuerdo, esta vez desde el momento en que miro a mi padre. "Miro a mi padre y ya no puedo ver nada. Ya no veo sus ojos amenazadores", digo asombrada. "Está ahí, pero ya no siento ese enorme terror. Ya no veo sus ojos intensamente oscuros". Ahora está fuera de mi círculo, por así decirlo, y allí por fin no puede hacerme nada".

"¡Ahora me enfrento a un tipo grande y ni siquiera le conozco!". digo. "Ya no interesa lo que piense de mí. Menudo perdedor!" Siento alivio en el estómago y en la garganta.

Entonces cuento la segunda parte del trauma.

"Me agarra por el brazo y me tira boca abajo al suelo. Luego se sienta encima de mí, me baja los pantalones y me viola, casi estrangulándome". Ahora siento que aquello me entra muy fuerte. Por fin puedo alcanzar el sentimiento. Es sobre todo pena. "¡Tiene que parar!" es mi sentimiento dominante. "¡Haz que pare!" Es literalmente una lucha a muerte. Al final dura tanto que el sentimiento cambia a "Por favor, que se acabe". Quiero morirme.

Este último es un sentimiento de resignación tan horrible que es fácil confundirlo con la depresión. Así lo he hecho durante los últimos meses. Pero ahora estoy llegando a la conclusión de que sentí un deseo de muerte, nacido de la desesperación de que esto tiene que acabar y no puedo soportarlo más, es demasiado pesado.

Cuento repetidamente esta parte del trauma, tras lo cual volvemos a hacer tapping sobre ella. La imagen se vuelve cada vez más clara y las sensaciones, al principio, más intensas. "Me tiró de la cabeza hacia arriba, apretándome la garganta. Quiero gritar, pero no sale nada. Me siento tan impotente". Le damos más golpecitos. "Intento con todo lo que tengo decirle a mi padre que no volveré a hacerlo. Sea lo que sea. Quiero admitirlo todo, si esto parara". Más golpecitos. "¡Quiero que pare! Sólo aprieta".

Parece no tener fin. Contando la historia, haciendo tapping otra vez. Sin intentar pensar que ésta es la última noche a solas y que DEBO ocuparme de esto ahora. Sólo sigo obstinadamente y persevero.

Estoy cansadísima. Agotada. Y sin embargo, seguimos adelante. Ahora que por fin puedo acceder a todos estos sentimientos, lo acabaremos.

Mientras lo cuento por enésima vez, de repente me doy cuenta de que estaba pensando: "¡Esto está totalmente mal! Dios mío, ¡ahora lo vamos a tener!

"¡Debo haber sido violada muchas veces antes, Martin!" Le digo. "Sabía lo que me esperaba. Me di cuenta de lo que me estaba pasando".

"No es tan probable también que todas las violaciones ocurrieran en la escuela", es la opinión de Martin. "Porque entonces seguro que te alarmabas cuando ibas al colegio con tu padre".

Lo cuento otra vez. No sé si estoy paralizada por la sesión intensiva, pero no recuerdo ningún sentimiento. Se ha convertido más en una historia que en un recuerdo. También parece que ahora estoy viendo la escena desde la distancia. "¿Ahora estoy dissociada de nuevo? Ya no siento nada y miro la escena desde lejos. No estoy segura".



"Sabes, Martin", empiezo de repente. "Yo le quería. Deseaba tanto hacerlo bien y que él me quisiera". Una intensa tristeza brota de mi interior. Le damos golpecitos hasta que la tristeza cambia. "La tristeza se siente muy diferente ahora. Es tan puro. Sin lucha y sin resistencia. En paz. Rendida. Estoy preparada para la muerte". Hay mucho silencio en mi interior. Me hormiguea todo el cuerpo. Sin embargo, hay mucha pena en ese silencio.

Martin me hace repicar sin parar rondas de pena durante cuatro minutos. Sólo tengo que decir "mi pena". Mientras hago tapping, empiezo a bostezar. Poco a poco, siento que la tristeza me invade hasta que perdura como una sensación de pesadez en las piernas. Martin me deja hacer tapping sobre eso también hasta que está en mis pies y se hunde desde allí.

"Siento como si despertara de un sueño muy profundo. Siento un cansancio lánguido y la lucha ha desaparecido. Siento paz".

Cuento la historia por última vez. Incluso mi desesperación ha desaparecido. Sólo hay silencio, como en una película.

"Sucedió, pero ahora estoy más en el momento presente y ya no tengo desesperación. Todo sigue en calma. Es un poco como contar una pesadilla que tuve el mes pasado. Ya no hay emociones, pero sigue sin ser agradable contar que te violó y estranguló tu propio padre".

20

Mientras tanto he vuelto a casa. Después de todo lo que había pasado conmigo, ahora le tocaba a Janet procesar los problemas que se le habían planteado. Posteriormente esto me arrastra a mi "miedo a las consecuencias" a sentimientos de "ser no deseado" y también a cuestiones como "el derecho a existir y ocupar mi espacio".

En la semana que estuve fuera, Janet estaba completamente enfadada conmigo. No se daba cuenta de lo mucho que había trabajado, sólo de que me había ido. Así que tuvo una semana de descanso.

Cuando volví a casa, les di a todos mis regalos, lo que convenció aún más a Janet de que había estado de vacaciones.

Se enfadó mucho y no podía abrirse a mí. Estaba enfadada con las niñas porque eran capaces de perdonarme. No quiso hablar ni verme durante semanas.

Más tarde descubrimos que sus problemas de infancia la habían provocado. Ella no tenía fe en mí, debido a su pasado. Se sorprendió mucho (después de unas 6 semanas) al oír lo que yo había hecho realmente y cómo había cambiado.



Hago un viaje interior e inmediatamente me siento atraída por mis entrañas. Allí me encuentro de nuevo con la pequeña Cynthia, de ocho años. Me indica que aparentemente no tiene ningún valor para su padre. Que tiene que asegurarse de que los demás la valoran para sobrevivir. Si no, tiene que hacerse invisible.

Siento mucho amor y afecto por esta niña.

Y mientras la abrazo y le doy la seguridad que ha deseado durante tanto tiempo, tengo una percepción especial.

¡No necesito el derecho a la existencia! ¡Yo existo!

Nadie ha podido destruir eso, ¡incluido mi padre! Mi núcleo, mi existencia. Sólo yo puedo llegar a eso, nadie más.

Esto es lo que realmente soy, no necesito ningún derecho o permiso o valor añadido para esto. No necesito ser útil a nadie más, ¡simplemente porque ya existo!

Y al darme cuenta de esto, se me pone la piel de gallina por todo el cuerpo. Y en este hermoso momento, siento que todo el miedo se aleja de mí.



Tengo siete años. Estoy sentado en una silla en una habitación que no conozco. Es una habitación vacía, sin ventanas. Estoy sola. La espera está haciendo efecto en mis intestinos y tengo que defecar. Cuando mi padre entra un momento, intento decírselo, pero no tengo ocasión. Sólo tienes que esperar y callarte", me dice mi padre con firmeza y se vuelve a marchar. Cierra la puerta tras de sí. Me siento rígida en mi sillita, sintiéndome terriblemente infeliz, asustada y con unas ganas terribles de hacer caca. Pero como no está permitido, permanezco sentada con las nalgas apretadas. Que esto acabe pronto", pienso. Que pase pronto lo que tenga que pasar. Así me libraré de ello".

Como ayer tuve un viaje interior tan bueno y me sentí tan poderosa como resultado, voy a hacer también un viaje directamente sobre este recuerdo. En la curación, permito que mi niña interior se mueva. Se va a un rincón de la habitación y defeca en el suelo. Estaba totalmente controlada por mi cuerpo. "Nadie tiene derecho a negarme mis necesidades corporales", digo claramente. "Entonces atengámonos a las consecuencias. Llegarán de todos modos. Así mi padre también aprenderá a cuidarme. Sólo tengo que hacer lo que sea necesario para mí".

Se siente poderoso. Pero, sinceramente, me alegro de no tener que hacerlo ahora que tengo siete años. Es fácil hablar en retrospectiva.

21

La aparición de recuerdos es un proceso especial. A veces es un sueño, que hace que me despierte y me dé cuenta o recuerde cosas de repente. Otra forma es que me provoquen emociones fuertes. Cuando empiezo a buscar de dónde viene esa reacción, puede surgir un recuerdo sin más.

Claro, como si siempre hubiera estado ahí.

No es que mis recuerdos aparezcan en orden cronológico. Se entrecruzan el tiempo y los temas. Como resultado, a veces es difícil ver el cuadro completo.

"¿Recuerdas cuando dijiste que no tuviste una infancia tan bonita?" Janet dice una noche. "¿Pero que te alegrabas de que al menos no hubieran abusado de ti? Ahora mira cómo ha cambiado eso".

"Así es", respondo. "Y me alegro de que se detuviera en esto. Afortunadamente no fue un abuso ritual satánico o sádico. Entonces habría estado mucho peor. Ahora puedo procesar esto y seguir con mi vida".



"¡Creo que ya es hora de dar a conocer mi historia al mundo!". le digo a Janet. "¿De verdad?" pregunta Janet preocupada. "¿Crees que ya estás preparada para eso?".

"Sí, creo que es importante para mi propio proceso y es bueno que la gente empiece a hablar. Si yo lo hago, otros pueden sentirse apoyados por ello y también pueden hablar. Esto no puede seguir manteniéndose en la oscuridad".

Janet y yo nos sentamos a hacer el vídeo y mi historia se desarrolla con facilidad. Por las reacciones bajo el vídeo, se ve que es un buen momento para sacarla a la luz. Mucha gente se conmueve con mi historia y empieza a contar la suya. Otros empiezan a dudar de su propia infancia y entran espontáneamente en su propio proceso de superación.

Tanto Janet como yo tenemos claro que con nuestros documentales vamos a trabajar por la miseria que viven los niños. El tráfico de niños, la industria del sexo y también el abuso ritual satánico. Está tan estructuralmente arraigado en nuestra sociedad y al mismo tiempo es un tabú. Hay que ponerle fin. Al final, todos lo hacemos por los niños, es nuestro lema tras Q y Trump.

"De niña, realmente tenía una actitud básica feliz. Pero nunca pude mostrar mi verdadero yo". Empiezo a llorar mientras se lo cuento a Janet. Ella me apoya incondicionalmente en este proceso, me da espacio para procesarlo todo a mi ritmo y siempre me presta un oído atento y un hombro sobre el que llorar cuando tengo dificultades.

Siento mucho dolor, esta vez no por partes de la infancia, sino por la mirada retrospectiva de la adulta.

"Sólo tenía cinco años cuando empezó esto. Sólo ahora me doy cuenta de lo malo que es. Siempre viví en modo supervivencia. Siempre tenía que estar alerta, incluso mientras dormía. Estoy harta de eso.

*Siempre prestando atención a cómo se sienten los demás. Siempre en guardia. Nunca tomé decisiones conscientes en mi vida. No tenía nada por lo que vivir".
Me quede como un niño pequeño mirando muy contento una pecera redonda llena de guppies y peces de colores. Pececitos". digo y los señalo. Todos los días vuelvo a estar ahí. Me hacen feliz.*

Un día, la pecera desaparece. Mi madre dice: "Los peces grandes se han comido a los pequeños". Y mi padre añade alegremente: "¡Y he tirado el resto por el retrete!"

...

Cuando sea un poco mayor, tendremos dos cobayas. Una para mi hermana y otra para mí. La mía tiene manchas marrones oscuras sobre un cuerpo blanco y unas preciosas orejas finas y erguidas. Es maravilloso verle correr por la habitación con esas patitas. Tengo que ser muy rápida o se esconderá debajo del sofá y no podré alcanzarlo. Todos los días, cuando me levanto, bajo las escaleras y miro debajo de la barra de su jaula. Luego lleno la jaula de agua y comida y cojo a mi cobaya en brazos. Hoy hay seis bolitas oscuras tumbadas junto a la cobaya de mi hermana. Se las señalo a mi madre.

Cielos, tienen pequeños", exclama asustada. Creía que las dos eran hembras".

A mi hermana y a mí nos encanta. Los dejamos tumbados con su madre, pero los vigilamos de cerca todo lo posible.

Al cabo de unos tres días vuelvo a bajar llena de expectativas y, por supuesto, miro primero a las cobayas. Pero, ¿dónde están los pequeños? Llorando, corro a la habitación de mis padres.

Los pequeños se han ido". sollozo.

Sí, los he tirado por el retrete", dice mi padre sonriendo. ¿Qué vamos a hacer con ellos? Los pequeños también crecen".

Algún tiempo después, la cobaya de mi hermana yace muerta en la jaula. Sólo queda la mía.

Es un animal sucio", dice mi madre. Hace caca por todas partes, en la alfombra y en tu ropa. Qué asco'.

Unos días después, la jaula está vacía. Nunca pregunté qué le había pasado a mi cobaya.

...

Unos años más tarde, tenemos dos periquitos, Pietje y Pintje. Pietje es de mi hermana y Pintje es mío. Son unos pájaros preciosos de plumas amarillas y azules. No pueden salir de su jaula y cambiarla es todo un trabajo. Una vez los dejé escapar a casa, para enfado de mi madre.

*Un día llego a casa del colegio. La jaula está fuera. Me extraña. Me acerco.
Mamá, la jaula está vacía. ¿Qué ha pasado? exclamo.*

Se han escapado cuando cambiaba la jaula", dice mi madre.

Pero mi madre nunca cambiaba la jaula. Y la jaula tampoco salía nunca.

...

*Tenemos una perrita muy mona. Se llama Chita. Es de mi hermana, se la regalaron cuando se rompió el brazo por segunda vez. Pero después de un tiempo, a mi hermana se le pasa la diversión y yo tomo el relevo. Todas las mañanas la saco a pasear y por la tarde damos un largo paseo por el parque.
¡Qué animal tan divertido y juguetón!*

Al cabo de unos años cae enferma. Cáncer. Es duro para ella y yo la ayudo en todo. La saco a pasear con cuidado, me aseguro de que coma bien y, de hecho, le permito dormir en mi habitación para que pueda dejarla salir por la noche si es necesario.

Entonces llega el verano y pronto nos vamos de vacaciones.

Vamos a dormir a Chita", dice mi madre.

Pero, ¿por qué? Mira qué contenta está todavía. Y yo me ocupo de ella".

No, en España será una carga para nosotros".

Y como no me convence, añade: "En España matan a los perros a martillazos, ¿lo sabías?".

Me rindo. Llevamos a Chita al veterinario. Alegre, se sienta en mi regazo y me lame la cara. Estoy muy triste, pero no me despido de ella. Que pase rápido", pienso, "así acabaremos con ella".

*Después, mi hermana coge la correa de Chita. Al fin y al cabo, era su perrita.
Yo me quedo sin nada.*

Janet escucha todas mis historias. Suspira, llora, me abraza. ¿Qué puede hacer? Estos tres años son muy difíciles y duros para ella y también para las niñas. Sufren conmigo, sufren también cuando vuelvo a estar atascada en un asunto difícil. Y, sin embargo, siguen viéndome tal como soy y siguen apoyándome incondicionalmente. En esta energía puedo sentirme segura. Así que es precisamente en esta energía donde surgen todos los recuerdos. De nuevo, me

parece injusto. ¿Por qué tienen que sufrir estas mismas personas? Las únicas personas que alguna vez se preocuparon realmente por mí. ¿Cuándo volverán las cosas a ser agradables, relajadas y tranquilas? Tendremos que esperar un poco.

23

Desde hace unos días estoy inquieta. Apenas duermo por la noche. Durante el día, mi mente está ocupada con listas y tareas. Me estoy perdiendo. Estoy agotada. Por la noche, aflora mucha tristeza. Intento trabajar, pero todos los presentes perciben mis emociones. Ya no puedo guardármelo para mí. Janet se da cuenta y me invita a hablar de ello. Eso ya alivia. Cuando me hace una cura, siente lo que me pasa por dentro. Lo siente tan fuerte que le dan náuseas y casi la hace vomitar.

"Toma, bebe otra cerveza. Eso suaviza las emociones", me dice cariñosamente y nos ponemos a trabajar juntas en silencio. Ya es bien entrada la noche cuando paramos. Una vez en la cama, las paredes se me echan encima. Desde muy profundo, desde cada célula de mi cuerpo, emerge el miedo. Me atrapa por completo. Lo único que puedo hacer es levantarme de la cama y pedir ayuda.

"Tómate un somnífero, al menos eso te relajará", es el consejo de Janet. Me tomo una doble y, efectivamente, la ansiedad pasa a un segundo plano. Pero el sueño no llega. Por la mañana, tomo otra pastilla y de vez en cuando me quedo dormida.

Es increíble lo fuerte que es el miedo. Me hace levantarme a pesar del alcohol y las drogas. Me recuerda al año pasado en Portugal.

Por aquel entonces estábamos bastante agobiados y decidimos recuperarnos y divertirnos durante una noche. Empezamos en un par de pubs agradables y luego cenamos estupendamente en un restaurante lleno hasta la bandera. Normalmente no bebo mucho y después de unas cuantas cervezas 'Coronita' (hay que conseguir Corona de algún sitio), una botella de vino y dos cócteles, estaba hasta arriba. Nos los tomamos en una coctelería desierta, donde un músico solitario cantaba a pleno pulmón.

"Venga, tomemos otra copa allí", sugirió Janet. "Ese hombre se está esforzando mucho y no hay público. Eso es triste. Vamos a hacer que sea una noche divertida para él".

Y así lo hicimos. Cantamos con él, le animamos y aplaudimos con fuerza. El único otro cliente estaba sentado en la barra mirándonos. Después del segundo cóctel, el músico había terminado. Janet se sentía muy borracha, mientras que ella, en particular, normalmente soporta muy bien el alcohol. Una vez fuera, ¡estuvo a punto de desmayarse!

Inmediatamente estaba totalmente lúcida, la arrastré hasta el coche y la llevé a casa. La pobre había perdido completamente la cabeza.

Al día siguiente, nos dimos cuenta de que nos habían drogado y ¡salimos muy bien parados! Los peores síntomas tardaron días en desaparecer y la recuperación total, semanas. De momento, ¡no íbamos a salir!

Pero para mí era un misterio cómo era posible que con todo ese alcohol y esas drogas aún pudiera estar tan lúcida de repente y llevarnos a casa sanos y salvos.



Por la tarde, me despierto con un fuerte dolor de cabeza. Finalmente, abandono mi resistencia. En ese momento aflora un recuerdo.

Tengo diez años y estoy en la cama. Es tarde, pero sigo despierta. Mis padres también se han ido ya a la cama. Nuestras habitaciones están separadas por una fina pared de armario y les oigo susurrar. Estoy un poco adormilada y no me inmuto. De repente, mi padre entra en mi habitación. Me pilla desprevenida y me sorprende. Está de pie en la puerta con esa sonrisa satánica en la cara.

Luego viene hacia mí y me agarra. No recuerdo nada más.

"Aquel momento me aterrorizó tanto, Martin, que decidí entonces que nunca más volvería a estar tan desprevenida ante nada. Mi antena se puso en alerta y mi instinto reguló el botón de alarma. Lo oía todo, lo sentía todo y estaba siempre alerta. Nunca más podrán acercarse a mí de improviso".

El inconveniente, sin embargo, es que desde entonces nunca duermo bien y nunca me relajo del todo.

"Si me tumbo un rato en el sofá con un libro, me inquieto enseguida y tengo que obligarme a hacer algo otra vez. Odio esa sensación de pereza y languidez. No puedo permitirlo".

"Cuando la gente susurra, me saltan todas las alarmas. Entonces me siento muy insegura y necesito saber de qué se trata. En esos momentos, necesito que me tranquilicen".

Empezamos a hacer tapping sobre el miedo del momento en que mi padre se paró en la puerta. Y, como suele ocurrir, se liberan percepciones y los acontecimientos encajan.

Mi madre debía de saberlo todo. E incluso lo permitía.

"Recuerdo que en mi infancia solía tener una imagen justo antes de dormirme", le digo a Martin. "Una imagen de un túnel de luz rodeado de oscuridad. Desde la distancia, dos hombres se acercaban. Ambos vestían de negro y llevaban bombín. Uno alto y delgado, el otro pequeño y gordo.

"Mientras los veía acercarse, sentí un extraño sabor a goma en la boca. Entonces, en mi mente, me hinché enormemente. Me convertí en una especie de muñeca hinchable. Entonces floté por encima de la casa y era tan grande que sólo cabía dentro la uña de mi pulgar. Recuerdo que siempre me asombraba mucho".

A Martin le cuesta interpretar el significado de esto.

"Más tarde en la vida", continuó, "empecé a tener miedo de esos dos hombres. Si cerraba los ojos, ya los veía venir a mi encuentro. Luché contra ello y mantuve los ojos abiertos el mayor tiempo posible. Pero al final llegó ese sabor y volví a hacerme grande".

Hacemos otra ronda sobre la experiencia de la sala de espera y mis intestinos. También es un tema nuevo para Martin, no tiene experiencia con algo así. Es obvio que no puede situar mis recuerdos. Sólo más tarde nos damos cuenta de que podría estar relacionado con una anestesia y con drogas, con abusos sistemáticos y control mental. En este momento, sólo estamos empezando a revelar todos estos descubrimientos.

24

Siento que vuelvo a perderme. Esta vez quiero evitar llegar tan hondo como con el recuerdo anterior, así que retrocedo y empiezo a sentir. Me doy cuenta de que las emociones siguen siendo profundas. En particular, hay una sensación de "no ser feliz", de estar "harta" y de estar intensamente cansada.

Ya puedo intuir de qué se trata esta vez. Al parecer, no tenía ningún valor para mis padres después de la escuela primaria. Todo cambió en mi vida cuando fui al instituto.

A partir de entonces, mi madre se apartó completamente de mí, en todos los ámbitos. "Ahora vas al instituto, así que ya no puedo ayudarte. Soy profesora de primaria y cuando vas al instituto ya eres mayor".

En concreto, esto significaba que no recibía ningún tipo de ayuda en los asuntos escolares, y que tenía que buscarme un trabajo extra para obtener dinero para mis gastos. Ya no se hacía nada juntos.

También significó el fin de cualquier afecto físico: se acabaron los abrazos, los besos y las caricias. Cuando me iba a la cama, le daba las buenas noches en la puerta y recibía un "adiós" a cambio.

Muy claramente, tuve la sensación de que me toleraban, hasta que cumpliera dieciocho años y me fuera de casa. Tenía un techo, mi propia habitación, me alimentaban y me daban una educación. No la que yo quería, pero una educación "sólida" con la que podía ganar dinero.

Si pedía algo o necesitaba algo, molestaba. Eso se expresaba suspirando o se ignoraba por completo. Se daba por sentado que sacaba buenas notas en el colegio.

"Es muy sencillo", me dijo mi padre durante mi primer año de instituto. "Si tienes un suspenso en el boletín de notas, irás a MAVO (Enseñanza Secundaria General) y más tarde conseguirás un trabajo de cajera como mucho. No te controlaré en absoluto ni te ayudaré con los deberes. Ya lo veré en tu boletín de notas".

Estaba completamente sola. Y no sabía nada mejor que eso era normal. Hice lo mejor que pude y me esforcé mucho en la escuela. En cada examen tenía miedo de suspender. Me sabía casi todos los libros de memoria.

A medida que reflexiono sobre ese periodo de tiempo surgen cada vez más ejemplos que ahora sé que no son normales. Sólo era una niña. Una niña que aún necesitaba desesperadamente la aprobación y el amor de sus padres.

Mientras deajo que los recuerdos afloren en silencio, siento cómo la tensión se va acumulando en mi cuerpo. Conscientemente mantengo mi atención con esta tensión. Me duelen todos los músculos. Me siento como si acabara de escalar una montaña. Empiezo a darme golpecitos en el costado de la mano, el primer punto de acupuntura, y junto con un buen llanto, la tensión se resuelve bastante bien.

Esa noche me despierto con enormes sentimientos de rabia y odio. Comienzo un viaje de sanación y se me muestran dos puertas. Intuitivamente, sé que una de las puertas es la del Infierno. Agarro a mi madre y la arrojo al Infierno. Me siento bien. Arrojo mi rabia y mi odio con ella, a las puertas del Infierno, y milagrosamente vuelvo a dormirme después.

25

¿Esto es el infierno?

¿Para qué se necesitaría el Infierno si tienes que pasar por toda esta miseria aquí?

¿Por qué tengo que volver a pasar por todo esto?

¿Cuándo tendré por fin algo de paz? ¿Cuándo podré ser feliz?

No me parece justo. Es muy duro.

¿Por qué un niño tiene que pasar por cosas tan terribles como esta para volver a pasar por ellas de adulto y procesarlas? Físicamente ahora es sólo una fracción del dolor que debe haber sido antes, pero emocionalmente es como si todo estuviera sucediendo ahora. Y, de nuevo, no tengo ningún control sobre ello.

Surge, tengo que pasar por ello, luego viene la curación y, si tengo suerte, un breve momento de paz. Sólo para volver a caer en el siguiente problema. Me siento tan abatida y triste.

26

Ya hemos pasado la mitad de 2021. Los recuerdos van y vienen. Pequeños, grandes, añadidos a los que ya conozco.

Con los recuerdos grandes y pesados, a veces pasa un mes o más antes de que pueda procesar realmente lo que surge. No puedo hacer mucho más que esperar. Lucho con los recuerdos, les doy golpecitos, escribo sobre ellos, lloro, hablo y siento que los estoy procesando. Y, sin embargo, de algún modo, sigo bajando a un nivel en el que no puedo evitar soltar toda resistencia y sumergirme de lleno en las emociones. Sigue siendo una batalla cada vez dejar que esas emociones estén ahí con todo su peso. Es como ser desbordado por un tsunami. Cada vez, me resisto y dejo que afloren poco a poco. Pero al final del mes, cuando estoy agotada, abandono la lucha y el tsunami o la erupción llegan de cualquier manera. Sigo sintiendo resistencia a ello. Creo que tengo miedo de su ferocidad y prefiero permanecer en la superficie.

Llevo un mes lidiando con el odio a mí misma. Tengo catorce años y no me siento segura. No puedo dirigir estos sentimientos de odio hacia mis padres, que es donde deben estar. Es demasiado peligroso. Así que los dirijo hacia mí.

Toda mi vida es un infierno. En casa, en la escuela, en mi forzado trabajo secundario en un centro de jardinería. En todas partes me hacen sentir que no pertenezco, que no me quieren. Que sólo me toleran. Tengo una familia numerosa por parte de padre y madre. Allí tampoco pertenezco. La gente no me ve en absoluto. ¡¡Los odio!! ¡A todos!

SOY el patito feo que acabó en el nido equivocado. Sin saberlo, pero con la esperanza de que algún día me convierta en un hermoso cisne. Grandeza.

27

Hay un hombre grande tumbado encima de mí. Un hombre muy grande, ancho, con pelo en la espalda. Lo sé porque tengo que agarrarme a sus hombros. Desaparezco completamente bajo él.

Me duele. No cabe. Tiene que embestir fuerte tres veces para entrar. Luego es inesperadamente rápido.

Siento asco.

...

Hay una fiesta. Oigo a mi padre y a mi madre hablando entre ellos. Hablan del hombre del pelo en la espalda. Sin embargo, le llaman por un nombre distinto al que yo reconozco.

‘¿Por qué usa un nombre diferente ahora, papá?’ le pregunto.

‘Le gusta’, es la breve respuesta.

Después de estos recuerdos, siento un dolor punzante entre la vagina y el ano. Es como si me hubieran desgarrado ahí. También sangra un poco. Es extraordinario cómo mi cuerpo experimenta todos los recuerdos conmigo en el presente.



Estoy en un lugar extraño. Parece una especie de universidad. Gente con togas. Se distingue entre los profesores y alumnos "altos" y los "bajos". Los estudiantes "bajos", entre los que me encuentro, son constantemente humillados y castigados. Siempre hay estrés. Tenían un nombre especial para nosotros. Lo he olvidado.

...

Estamos sentados en un restaurante. En una mesa redonda frente a nosotros se sienta un hombre. Calvo, de unos treinta años, con seis hijos. El más pequeño apenas puede sentarse. Este niño está sentado en una trona en nuestra mesa. Todavía le cuesta mantener la cabeza erguida y se le cae continuamente sobre la mesa redonda de la trona.

La "madre" pasea a menudo. El "padre" le da una bofetada agresiva y despectiva en el trasero. Nadie en el restaurante parece darse cuenta. Sólo los niños lo ven y están aterrorizados. El hombre me da mucho miedo. No deja de mirar a los niños, uno por uno, enfadado y amenazador. Quiero decirle que esto no está bien, pero no me sale ni una palabra.

...

Mis padres y yo entramos en una casa. El salón está muy concurrido. La gente está mezclada hablando y paseando. Parece una fiesta. Hay cierta tensión en el ambiente. No conozco ni la casa ni a la gente.

De vez en cuando capto fragmentos de conversación. Al parecer, todo el mundo habla de las personas que viven aquí pero que aún no están presentes.

Creo que ni siquiera les agrada'. Ni siquiera es de ellos'.

Entonces se oye un fuerte disparo.

Me sobresalto.

Todos corren excitados hacia la puerta que da a las escaleras. Subimos.

La puerta se abre y todos los hombres le dan un fuerte beso con lengua al hombre que está en el umbral.

Están excitados. Voces fuertes. Risas ásperas.

La nevera está abierta. Entre montones de comida hay un bebé muerto. Tiene un agujero de bala en la cabeza. Se muestra orgulloso a todo el mundo.

Sigo a los niños hasta una habitación lateral. Tengo mucho frío.

En esa habitación, un niño tiembla por todo el cuerpo. Está aterrorizado.

Me limito a mirarle. Igual que los demás niños.

Nadie dice nada. Todos sabemos lo que ha pasado. Y también lo que pasará después.

28

Estoy en una habitación oscura. Tengo nueve años. Llevo un vestido precioso. Parece un vestido de novia.

Tom también está allí. Está de pie en diagonal frente a mí, contra la pared, con otros dos chicos de mi clase. Tom es mi amigo más querido, desde la guardería. Me voy a casar con él más adelante. Siempre estamos juntos. Pero ahora está enfrente de mí. Parece asustado.

Miro a mi alrededor. Hay muchos hombres presentes. Mi padre es uno de ellos. Llevan vestidos blancos o grises. Forman un círculo. En el centro hay una mesa pesada. Suceden todo tipo de cosas. Los hombres se quedan tarareando. Parece que tardan horas. Miro a Tom. Quiero estar con él.

Entonces mi padre se acerca y me agarra del brazo. Ni siquiera con fuerza. Me empuja hacia adelante hasta que estoy de pie junto a un hombre grande.

Pasan cosas que no entiendo. Sólo sigo mirando a Tom. Entonces me levantan. El hombre se acerca a la mesa y se tumba. Me ponen encima del hombre. "¡Oh, no!", pienso. Pero no tengo elección.

Mientras hago lo que se espera de mí, mis ojos se fijan en los de Tom. Sólo veo sus ojos. Está llorando. Yo lloro. Siento que lo estoy traicionando. Que lo estoy abandonando ahora. ¡Íbamos a casarnos!

No noto nada, no veo nada, sólo los ojos de Tom. Su mirada sorprendida. La traición. No veo nada más que los ojos de Tom.

Entonces me levantan del hombre. Todos parecen aliviados. Hay mucho ruido. Quiero ir con Tom, pero se ha ido. No le encuentro.

De nuevo me agarran. Ahora me meten en un coche.

"Este es tu marido", dice alguien. Estás casada. Tienes que hacer lo que él diga'.

¿Adónde voy? ¿Quién es este hombre? ¿Estoy casada?", pienso, confusa.

El hombre me pone una mano en la rodilla. Esa mano me asusta y me repugna. ¡Qué grande es esa mano!

No tengo ni idea de lo que va a pasar y de si volveré a casa. Me siento totalmente perdida y me disocio. Sólo veo esa mano tan grande sobre mi rodilla. No miro al hombre.

Este recuerdo tarda diez días en aflorar. Cuatro días de mucho dolor. Tanto dolor que no puedo tumbarme de la miseria. Me encierro en mi habitación y doy tantos golpecitos que tengo literalmente un moratón en la mano. Finalmente, me despierto una noche y estoy completamente rígida. No puedo moverme. Al cabo de una hora, me tranquilizo y puedo dormir un poco. Entonces, cuando por fin me despierto, el recuerdo está ahí. Primero sólo la imagen de la habitación oscura con los hombres. Luego mi vestido. Entonces me doy cuenta de lo que está pasando y el resto del recuerdo va encajando.

Estoy sentada en el sofá con el gran hombre en su casa. Ha puesto una película en la televisión. Estoy completamente helada de aprensión. El hombre está enfadado. De vez en cuando dice algo, pero no le entiendo. De repente, estamos en su cama y me viola. Cuando termina, se da la vuelta y se duerme.

Permanezco toda la noche junto a él, congelada. Completamente despierta. A la mañana siguiente, me dice: "Vístete, tu padre vendrá pronto a buscarte".

Hago lo que me dice. En algún lugar de mi interior, siento alivio por poder volver a casa. El resto del día estoy tumbada en el sofá con mucho dolor de barriga.

29

Este es otro de esos recuerdos que no puedo procesar. Me siento completamente desolada. Por supuesto, el periodo previo a este recuerdo ha vuelto a causar la tensión necesaria en la familia. Afortunadamente no se ha descontrolado tanto como hace seis meses, pero todo el mundo está bastante disgustado.

"Ya no te siento", dice Janet. "¡Necesitas ayuda, Cynthia! Te estás volviendo loca. No quiero que se repita lo de hace seis meses. Llama a Martin antes de que sea demasiado tarde". No he hablado con Martin desde hace seis meses. Podía manejar los asuntos menores muy bien por mí misma o junto con Janet. Pero éste, no lo sé.

Con pies de plomo, llamo a Martin. Tengo miedo de tener que revivirlo todo de nuevo, miedo del miedo. Afortunadamente, Martin escucha mi historia y se pone a analizarla.

Eso está bien, pienso. Puedo con esto.

"De hecho, tenemos dos problemas aquí", comienza Martin. "Uno con Tom y otro con ese hombre. ¿Tienes idea de cuánto tiempo estuviste 'casada' con ese hombre? ¿Con qué frecuencia estuviste con él?"

"Todavía no tengo muchos recuerdos al respecto", tartamudeo. En alguna parte siento que debería saberlo, pero es que aún no tengo otros recuerdos. "A través de la Biorresonancia, descubrí que abusó de mí hasta los doce años", digo.

"Empecemos por el primer problema, Tom", sugiere Martin.

"De acuerdo", digo y suspiro profundamente. "Siento que Tom me traicionó totalmente. Se quedó ahí parado. Tampoco pudo hacer nada, sólo mirar".

"¿Qué sientes al respecto?", me insta Martin.

"Impotencia, rabia y mucha tristeza. Sabes, Martin, después de que pasara esto, Tom se alejó de mí. Le perdí por esto. Nunca volvimos a ser amigos, aunque estuvimos juntos en clase durante años. Estoy tan triste por eso. En esa mesa, sólo lo miré. Vi que estaba llorando y eso lo destrozó. Éramos inseparables antes de eso y luego simplemente extraños el uno para el otro. Nunca hablamos una palabra de ello". Dejo que mis lágrimas fluyan de nuevo.

Tom y yo paseamos por el parque Wester.

¿Sabías que hay un búnker ahí arriba?", me pregunta con ese brillo pícaro en los ojos.

Sí, lo sé", le contesto, sabiendo ya lo que viene a continuación.

¿Has entrado alguna vez?", insiste.

No, no me atrevo. Además, eso está en la Isla de los Pájaros y necesitas un barco'.

Fui en invierno, cuando el agua estaba helada. Me sumergí', dice muy firme.

No le creo.

Si vuelve a helarse este invierno, iremos juntos. ¿De acuerdo?", me reta.

Y lo hacemos. Mientras patinamos en el parque, vamos a la Isla de los Pájaros. Allí, nos adentramos en la isla y encontramos la tapa redonda del búnker. No me atrevo. Ya hemos estado en otros búnkeres del parque. Llenos de grafitis, embarrados y oscuros. Pero este es realmente subterráneo y no me atrevo. Tampoco Tom, la verdad.

No decimos nada más al respecto y seguimos patinando.

...

"¿Te das cuenta de que es muy posible que Tom se culpe a sí mismo por no haber intervenido en absoluto por su parte para ayudarte? ¿Y que esa sea la razón por la que se ha alejado de ti?". sugiere Martin.

Me estremezco. "No, eso aún no se me ha ocurrido". Mirar la situación desde el lado de Tom es nuevo para mí.

Sin embargo, después de algunos golpecitos, parece mucho más fácil desprenderme de la culpa. Todo lo que queda es tristeza. La tristeza de perder a un amigo querido.

Echamos otro vistazo a la situación en torno a la supuesta "boda" y a ese hombre. "Desde que tengo uso de razón, cuando estoy en un sitio nuevo no puedo dormir la primera noche. Me quedo despierta por defecto, por una sensación de inseguridad". ¿Fue mi experiencia con aquel hombre la causa de este hábito? "No tenía ni idea de lo que me iba a pasar. ¿Tenía que seguir viviendo con ese hombre, me mataría? No me dijeron nada, y eso también me produjo mucha ansiedad y estrés". Sigo digiriendo los recuerdos para que Martin los oiga. "Recuerdo a mi padre de pie, orgulloso, a mi lado. Fue una sensación nueva

para mí. Pero justo después me subió a esa mesa, así que la euforia no me duró mucho". Martin escucha pacientemente mientras continúa. "De nuevo, esto ocurrió en mi cumpleaños o alrededor de él. Igual que el año anterior, cuando mi padre casi me mata. Cada vez entiendo mejor por qué soy tan desgraciada con los cumpleaños".

30

Con gratitud, recuerdo mi cumpleaños del año pasado. Por aquel entonces, apenas sabíamos nada de todos los traumas que habían ocurrido en mi infancia. Sin embargo, estaba claro que los cumpleaños me torturaban hasta los huesos. La víspera de mi cumpleaños, Janet y mis hijas me hacen sentar en el sofá, con las manos sobre los ojos. Estamos en una cabaña de madera en lo alto de una montaña en España. Es un placer pasar el invierno bajo el sol español.

"¡Sorpresa!", gritan todos.

Abro los ojos y veo todo un despliegue de regalos envueltos, acompañados de bandejas llenas de sabrosos aperitivos.

"¿Eh?" consigo exclamar. "¡Mi cumpleaños es mañana, ya lo sabéis!".

"¡Ya lo sabemos!" dice Janet triunfante. "¡Y para quitarnos el estrés, hemos decidido celebrarlo un día antes!".

Les estoy profundamente agradecida por ello. Fue una velada maravillosa, me sentí totalmente vista y querida. ¡Y qué mimada me sentí! El día siguiente fue un día normal como cualquier otro. En realidad, ¡fue el mejor regalo de cumpleaños de todos!

31

Me siento mucho más ligera ahora que entiendo que Tom tiene su propia versión de la historia. Necesito tiempo para procesarlo y, afortunadamente, los demás son perfectamente conscientes de ello. Me dejan sola y tengo tiempo para mí. Realmente necesito estar sola para sentir este profundo miedo y tristeza. Durante el día nado un poco, trabajo en un rompecabezas y, por lo demás, me siento tranquilamente a contemplar el horizonte. Todas las noches vuelvo a llamar a Martin.

Examinamos la situación con ese hombre. Tengo miedo de ir allí. "El miedo es muy grande. Si me dejo llevar sólo un poco, ya tengo miedo de que me absorba por completo. Me hace incapaz de defenderme. Me hace quedarme tumbada junto a ese hombre, petrificada y rígida como un atizador. Tumbada toda la noche sin moverme".

"Hagámoslo igual que el anterior recuerdo pesado. Empiezas a contar la historia desde el principio y en cuanto sientas una emoción paras", es la sugerencia de Martin.

Estoy en una habitación oscura. Bajo tierra. Sé que tengo miedo a los espacios oscuros. No puedo ver el techo. Puedo ver gente, pero sin detalles. Delante de mí está mi padre, que está algo orgulloso. Llevo un vestido precioso hecho por mi madre. A mi derecha hay alguien, pero no quiero mirarlo. Creo que sé lo que va a pasar. Ya me ha pasado antes.

Estoy disociada. Sólo miro a Tom. En algún momento recibo un pinchazo y oigo "sí". El hombre se tumba en la mesa y me suben sobre él. Tengo que montarlo. Sigo mirando sólo a Tom. Tengo que hacérselo activamente al hombre y eso es una traición a Tom.

A través de todo esto, estoy totalmente disociada y sólo me sostengo mirando a Tom. Sintiendo el dolor con él. Es hermoso y triste al mismo tiempo. Ahora también veo la mesa. A mi derecha hay ocho personas y a mi izquierda cuatro. Y luego están los tres niños delante a mi izquierda y ese hombre a mi lado izquierdo. Los dos tenemos que pasar al frente. Se dice algo y me dan un codazo: 'Sí'.

El hombre se tumba en la mesa y a mí me levantan dos hombres. Él entra en mí y yo tengo que hacer el trabajo. Sólo miro a Tom.

Hay un hombre delante de nosotros y por lo tanto sólo puedo ver la mitad de Tom. Ahora no tengo mucha pena. Lo que pasa después, no lo sé.

Más tarde, estoy en el coche con el hombre. Luego estoy en el sofá y me siento rígida.

Al momento siguiente, me veo yendo a la cama con él y me penetró mientras yo estaba tumbada boca arriba. Igual que la gente adulta tiene sexo. Luego se dio la vuelta y se quedó dormido. Yo no dormí. Apenas me atrevía a respirar.

Martin me ayuda a recuperar otra perspectiva. "El año anterior experimentaste una agonía cuando tu padre te violó y casi te mata por la espalda. La agonía que sientes ahora, aunque lógica, no está justificada. Este hombre sólo quiere aprovecharse de ti y no matarte".

Es imposible explicar lo que estoy experimentando internamente. Las emociones son tan intensas que vuelvo a sentir las emociones de mi infancia. Ahora me comporto de la misma manera. He levantado un sólido muro a mi alrededor y veo a los demás a través del filtro del pasado. Siento que estoy sola.

Apenas percibo nada de lo que dicen los demás. Y lo que oigo, lo interpreto mal. Esta es, por supuesto, una situación insostenible para todos nosotros. Janet y mis hijas también están profundamente afectadas y son víctimas de mi comportamiento. Afortunadamente, pueden apoyarse mutuamente para superar esta situación. Naturalmente, forman un estrecho vínculo para tratar conmigo. Y eso, a mi vez, lo interpreto como si hubieran formado una alianza contra mí.

Tengo que esforzarme al máximo para evitar que esto vaya a más. Durante el día, alejo todas las emociones con toda la firmeza que puedo y sólo cuando estoy sola me las permito. Luego, cuando Martin tiene tiempo para mí, empiezo a trabajar en ello con él. Esta parece la única alternativa a otro alejamiento temporal. Y la única forma de salir de la miseria es pasar directamente por ella. "Me siento literalmente enferma de todas las emociones", le digo a Martin esa noche. "Me siento sola e intensamente triste".

"¿Qué está pasando por tu cabeza en este momento?" pregunta Martin con voz paternal.

"Me siento entumecida por el miedo. Nunca puedo dormir la primera noche cuando estoy en algún sitio nuevo. Luego estoy siempre al borde de la agonía. Tengo recuerdos de mi padre de repente en la puerta y entonces todos mis sentidos están al límite. Los susurros son algo que no puedo tolerar y que me provoca miedo. También odio los cumpleaños. Odio las banderas porque amenazan la vida. Quiero todas las puertas abiertas. Cuando se pone realmente amenazador, me quedo paralizado. Si la amenaza es menor, tomo la ofensiva. Por dentro hay guerra y por fuera intento mantener la calma, pero aparentemente no lo consigo. Sufro de pánico y agresividad e intento reprimirlo".

¡Ya está! Parece que lo estoy vomitando y no tengo ni idea de dónde salen todas estas palabras. Dejo que Martin ponga orden en el caos.

"Volvamos al recuerdo de cuando tenías nueve años y te casaste", sugiere.

En cuanto voy hacia ese recuerdo, me pongo ansiosa. Me siento muy pequeña e intento hacerme invisible. "Estoy sentada en el sofá con ese hombre. Mientras él ve esa película, yo tengo que esperar. No sé qué esperar a continuación. Me siento en una esquina del sofá, con las manos retorciéndome y apretándomelas hasta que me duelen. Me siento erguida y el respaldo está demasiado lejos para apoyarme en él. Apenas puedo respirar. Estoy aterrorizada".

"Tienes miedo de que te mate, ¿verdad?". pregunta Martin. "Eso no lo sé", digo en voz baja.

"¡Pues yo sí!", dice. "Y la próxima vez, vamos a evocar conscientemente este miedo. Tienes que atravesarlo y darte cuenta de que no tenía intención de matarte". Y luego dice mucho más suavemente: "Y tú tampoco podías saberlo, porque tuviste la experiencia de un año antes, en la que tu padre lo hizo". Hace una pausa, luego continúa pacientemente. "Describeme otra vez lo que pasó". Suspiro. "Estoy en el coche y ya es de noche. Me pone la mano en la rodilla y eso me resulta muy desagradable, no lo quiero. Él es muy grande y yo pequeña. Tengo miedo. No me atrevo a decir nada ni a preguntar nada. Simplemente me lleva con él. En el sofá, se sienta a mi derecha. La televisión está encendida. Está mirándola. Yo hago como que miro. Soy demasiado pequeña para apoyarme en el respaldo del sofá, que es recto. Me siento en el borde del cojín y espero. No me atrevo a mirarle. No me atrevo a levantar la vista, porque sería muy real. No pienso, simplemente no quiero estar allí. No respiro. Espero sentada. Estoy congelada. No pasa nada. No puedo sentir el miedo. Pasa una eternidad. El tiempo se detiene. Quiero disolverme en la nada. Finjo que no estoy ahí". Es tan doloroso volver a vivir. "Es todo lo que hay. No puedo expresarlo con palabras. Cuando empiezo a moverme, se convierte en realidad. No quiero dejarlo entrar; quizá se disuelva solo". Pero no se disuelve. "La mano en mi rodilla es el último momento en que tuve sentimientos. No recuerdo cómo llegué a esa cama. Probablemente me levantó y me puso en la cama. Luego abuso de mí y se fue a dormir. Todavía puedo ver esa enorme espalda mientras se iba a dormir. El tiempo parecía tardar una eternidad y luego como si apenas hubiera pasado. Lo bloqueé todo".

33

Trabajar con Martin me ayuda. Consigo más espacio interior e inmediatamente, como consecuencia, espacio hacia los demás. Deseo tanto que las cosas sean diferentes, pero simplemente no puedo manejarlo cuando estoy en medio de esa emoción. No puedo reaccionar de forma diferente a como lo hago ahora. Por mucho que intente no irritarme, recibo continuamente golpes en mi cuerpo de dolor. Entonces reacciono desde la ira, la hostilidad o la crítica. Busco el ataque, provocho el conflicto. Con un motivo interior: Entonces podemos atravesarlo y dejarlo atrás.

En esos momentos, debo alejarme de la familia. En esos momentos, les hago daño. Pero mi necesidad de pertenecer y obtener aprobación o apoyo es tan grande que sigo buscando su compañía de todos modos. Al hacerlo, traspaso sus límites. Eso no está bien y, sin embargo, no puedo evitarlo. El dolor es enorme.

Ahora que tengo un poco más de espacio interior, también doy más espacio a los demás. Me retiro un poco más a menudo y realmente busco el silencio unas cuantas veces al día para volver a la memoria y hacer viajes de sanación.

En esos viajes, puedo llegar a la joven Cynthia. Se ha retirado a una especie de cueva, escondida muy adentro. En esa cueva, ya no es visible para los demás. No está tan disociada, sino que simplemente se ha hecho invisible. Para sí misma y para los demás. Lleva casi cuarenta años escondida en esa cueva.

En mi visualización, hago que la cueva sea ligera y agradable para ella. Finalmente, puedo sacarla de la cueva y ella puede crecer en mí.

Después de este viaje, me doy cuenta de que puedo mirar directamente a Janet y reconocer que le he hecho daño. Ahora puedo entender su perspectiva. Puedo sentir su dolor y su impotencia. Por último, ahora puedo responder de más de tres maneras, algo más que luchar, huir o disociarme.

Incluso hacia las niñas, ahora puedo admitir que cometo y he cometido errores. Por mucho que me cueste admitirlo, tengo que afrontar el hecho de que les he perjudicado con mi comportamiento.

Es sobre todo mi autoimagen la que ha sufrido mucho por ello. Siempre he pensado que al menos yo no he transmitido a mis hijas el maltrato de mis padres. Que ellos no tenían por qué sufrir. Ahora tengo que admitir que sufrieron por mi culpa y eso es muy doloroso. Siento que he fracasado totalmente.

Mis hijas son muy indulgentes. No están enfadadas, sólo tristes. Cuando estoy atascada en mi dolor, me tienen miedo. Al mismo tiempo, se compadecen de mí. Entienden que lo estoy pasando mal y les parece heroico que me enfrente a ello. Pero también es muy duro para ellas.

Buscamos una solución para protegerlas de mis arrebatos inconscientes.

"Ni siquiera recuerdo haber dicho eso", admito. "Por lo visto, digo las cosas de un modo duro y desagradable una vez que me dispara el miedo. Yo no lo experimento así. Obviamente, ¡quiero que esto se acabe! De alguna manera tengo que ser más consciente de ello".

Janet me presiona para que acepte que las niñas tienen derecho a echarme si no les gusta mi energía. Siento que tengo que estar de acuerdo, ya que aparentemente no tengo control (al menos no todo el tiempo) sobre mi energía o mis emociones. Pero no me parece bien que mis hijas me echen. Mi posición como madre ha desaparecido por completo y Janet ha tomado todo el control.

¿Pero qué puedo hacer? He perdido todo el poder a causa de este proceso. Poder sobre mí misma, sobre mis hijas, sobre todo.

Y sí, mis hijas necesitan protección, pero ¿es ésta la solución?

Me hace sentir amordazada, impotente, la de menor rango, el felpudo. El hecho de tener que cuidar mis palabras, mi tono y mi energía todo el día, día tras día, me hace caer de nuevo en la alerta total. Y así crece mi sensibilidad a los estímulos.

Es una situación de *catch 22*. Me pongo en guardia todo lo posible, pero mis antiguos puntos de dolor se activan mucho más rápido que si estuviera relajado. Una vez estimulada, suelto un comentario pasivo-agresivo, o mi energía se hunde hasta el nivel de la depresión. Entonces Janet está encima como un

halcón bienintencionado. Recibo un feedback inmediato sobre mi comportamiento incorrecto y, si no lo entiendo o no lo acepto, me manda a mi habitación para que lo piense.

Se supone que esto debería funcionar bien, pero a mí me funciona totalmente mal. No culpo a Janet. Ella intenta todo lo que se le ocurre para proteger a las niñas y mantener la energía alta. Pero para mí, esta es una situación muy opresiva. Sólo puedo sobrevivir arrastrándome a mi posición de niña sumisa. Dejo que todo me invada y hago pasivamente lo que me dicen, como una víctima, como una esclava. Estoy bajo observación constante, como una prisionera. Y cuanto más se prolonga esta situación, más difícil me resulta salir de esa posición infantil. Ya no hay lugar para la Cynthia adulta.

[A partir de marzo de 2023: Esta situación duró más de dieciocho meses y luego se hizo cada vez más insoportable. Para todos nosotros. Agotó por completo a Janet tener que vigilarme constantemente, hizo que me deslizara cada vez más hacia los problemas de la infancia e hizo que las niñas sufrieran por la tensión que crecía. La alegría de vivir se nos escapaba de las manos y todos sentíamos que esto tenía que acabar de una forma u otra. La única solución posible era que nuestros caminos se separaran].

34

De vuelta a mediados de 2021: Tal vez sea por el estrés constante que siento ahora, pero todo parece ganar impulso. Se presenta otro nuevo recuerdo. También éste aflora en pequeñas porciones a mi conciencia.

Me despierto con una ansiedad tremenda e inmediatamente sé que debe de ser algo del pasado. Sólo sé que me obligaron a ver algo que me dio mucho miedo. Me sentí responsable de algo y me culparon de lo sucedido. ¿Tal vez algo relacionado con mi hermana? Lo dejé estar, convencida de que el resto del recuerdo se llenaría por sí solo en los días siguientes.

Y efectivamente, a través de sueños intensos, en los que se mezclan presente y pasado, poco a poco el recuerdo emerge en su totalidad.

Vuelvo a estar en la sala subterránea. Esta vez al otro lado de la habitación, donde estaba Tom el año pasado. Ahora tengo diez años. Es justo después de mi cumpleaños.

Tengo mucho miedo. Me culpan, pero no puedo hacer nada. Pero soy responsable. Tengo que hacerlo bien.

Siento que tengo que irme.

Ya no sé qué es real. Todo se tuerce continuamente. ¿Puedo seguir confiando en mí misma?

Con esta escasa información, llamo a Martin. Espero que, haciendo tapping sobre este sentimiento, consigamos completar el recuerdo.

"¿Cuál es el sentimiento más predominante?", pregunta.

"Me siento responsable de lo que les puede ir mal a los demás", respondo.

"Parece que se trata de mi hermana. La recuerdo muy imprudente. Cuando íbamos en bici al instituto, siempre iba muy deprisa. Luego cruzaba una carretera muy transitada sin mirar. Todos los días lo mismo. Yo iba lo más rápido que podía detrás de ella y, si venía un coche, le gritaba muy alto: "¡Coche!". Entonces se detenía. Pero tenía que avisarla todos los días".

Tengo la sensación de que algo muy grande y peligroso está a punto de suceder. Tengo que estar muy alerta. Es literalmente una situación de vida o muerte. Y está en mis manos.

Oigo a mi padre decir: "Uy, los accidentes ocurren".

Mi padre me mira con una sonrisa falsa y mezquina.

Ahora me siento muy mareada.

"¡Sigo sin tener ni idea de lo que estoy viendo!". exclamo desesperada a Martin. "Pero tiene que ser algo vivo. Un animal o algo así. Está sobre la mesa, pero no puedo verlo con claridad. Mi padre está delante".

"Tu padre también tiró todos tus peces y cobayas por el retrete", me recuerda Martin. "Esto también habrá sido parte de darte una lección. Para asustarte".

"Realmente creo que algo o alguien está ahí tirado, en peligro de muerte", digo.

"No lo creo", dice Martin. "Creo que sólo querían que CREYERAS que alguien estaba en peligro. No creo que tu hermana estuviera nunca en peligro".

Tengo que procesar esto y tomarme mi tiempo para sentir si es verdad.

35

Ha pasado una semana. Una semana de miedos y dolor físico. Una semana de supervivencia, de intentar literalmente mantener la cabeza fuera del agua. Tengo fuertes dolores en el cuello. Todo causado por ese recuerdo surgido.

Me veo en la sala subterránea. Estoy donde estaba Tom la última vez. Miro la mesa que hay en medio de la habitación. Hay algo sobre ella. No quiero saber lo que es. Siento miedo.

Hay varias personas en la habitación. Me doy cuenta de su presencia, pero están en la sombra.

Me hacen preguntas. Tengo que responder y por cada respuesta errónea que doy, se hace algo desagradable con lo que hay sobre la mesa.

Pero no importa lo que diga... ¡todas las respuestas son erróneas!

Esto me produce mucha ansiedad.

Por cada respuesta rechazada que doy, los presentes se ríen a carcajadas. Con cada respuesta desaprobada que doy, un cuchillo corta lo que sea que esté sobre la mesa.

'Nooo!' Quiero gritar, pero sigo participando en su juego.

Desesperadamente, busco lo que quieren oír. Pero diga lo que diga, la respuesta sigue siendo errónea. A veces esperan mucho tiempo para rechazarla y entonces espero y rezo para que sea correcta. Pero no.

No puedo ver lo que hay sobre la mesa. Estoy convencido de que se corta una pierna, o un brazo. ¡¡¡Por mi culpa!!!

¡Entonces acerté una respuesta! Qué alivio.

Pero en el último momento, mi padre levanta el cuchillo y lo clava. Así acaba con lo que hay sobre la mesa.

Dice: "¡Uy, es fácil que ocurra un accidente!".

¡Su cara resplandece ante eso! Con una gran sonrisa satánica.

Mi madre también está allí. Está de pie justo detrás de mí. No hace nada por ayudarme.

"Me sentí completamente responsable de lo que le pasó a la persona de la mesa. Y me sentí tan impotente, que no podía hacerlo bien. Que no podía salvarlo. Por mi culpa sufrió dolor, quedó mutilado y finalmente murió. Siento como si fuera un bebé. Era pequeño".

"¿Escuchaste algún sonido, de eso que estaba sobre la mesa?" Martin pregunta.

"No, no recuerdo ningún sonido. Lo que sí recuerdo es sangre. Que fluía por el suelo. Pero tampoco podía verlo muy bien, porque alguien estaba de pie justo enfrente".

"Personalmente creo que probablemente se trataba de un animal muerto", dice Martin. "Si no oíste ningún ruido, ¿puede que ya estuviera muerto!".

"De todos modos, funcionó. Me lo creí totalmente". Digo. Y todavía me lo creo. Sólo pensar que me engañaron me altera totalmente. Simplemente no puedo creerlo. ¡Fue tan real!

"Esto podría ser parte de un programa de control mental", dice Martin. "Acabo de leer un libro sobre el Abuso Ritual Satánico y lo que recuerdas encaja perfectamente en ese cuadro".

Martin menciona algunos libros que podría leer y entrevistas que ha visto. "No, no voy a leer ni ver nada al respecto", es mi respuesta. "No quiero que me influyan. Quiero que todo venga de mis propios recuerdos. Así, si luego me lo confirman otros, al menos sabré que es verdad y que no me lo he inventado ni lo he repetido como un loro."

Y se confirma. Nada menos que por **Joost Knevel**¹, él mismo víctima y denunciante del Abuso Ritual Satánico en Holanda. En el caso de Joost, la mayor parte de los abusos tuvieron lugar en Bodegraven, no lejos de Zoetermeer. Me cuenta que a menudo le llevaban a Zoetermeer, a la Floriade con sus túneles subterráneos. También ha estado en Westerpark, con sus búnkeres. Exactamente como lo recuerdo, habla de la Isla de los Pájaros. Esa isla la visité con Tom. Joost también habla de Meerzicht, el barrio donde yo vivía.

¹ En este enlace puede encontrar información de **Joost Knevel**. <https://rumble.com/v1hifyp-the-unthinkable-yet-a-true-story-spanish-subtitles.html>

36

Aunque el recuerdo anterior aún no se haya procesado del todo, el siguiente ya se está presentando.

Tengo doce años. Es el final de la escuela primaria, el último año. Hay una fiesta de despedida. Están presentes todos los niños y sus padres. Hay mucha gente en una gran sala o espacio oscuro. No hay sillas. Todos están de pie.

Los adultos están muy borrachos. Hay muchos empujones y tirones. Estoy completamente desorientada. Cuerpos por todas partes, sin poder ver dónde estás ni adónde puedes ir.

Intento sobrevivir a la multitud huyendo hacia la pared. Estoy muy desorientado. No consigo llegar al muro. Toda esta gente, los sonidos, es una experiencia extraña. Noto que me agarran. Siento que abusan de mí, pero no lo veo.

"¿Crees que te drogaron o que el alcohol te desorientó tanto?". pregunta Janet. Lo pregunta por una razón. A menudo nos hemos preguntado cómo es posible que a veces pueda atravesar el alcohol e incluso una vez las drogas (añadidas a nuestros cócteles). Incluso los somníferos y los analgésicos tienen poco efecto sobre mí.

"No lo sé. Puede ser, porque recuerdo que no veía las cosas con nitidez y me costaba caminar erguida", es mi respuesta.

Tengo que salir de aquí", es mi sentimiento dominante. Esto no va bien". Me duele la cabeza, el estómago, los hombros y el cuello. No consigo alejarme. Es como si me moviera a cámara lenta y no pudiera llegar a la pared.

Finalmente llego a la pared. Es lúgubre y gris. Suavemente enlucida y fría.

Estoy muy cansada. Quiero estar sola. No quiero esto. Déjame en paz". Pero me tiran de nuevo.

Esta "fiesta" termina en una orgía total. El recuerdo vuelve a ser de mucho dolor. En el cuello y los hombros, pero también vaginal y rectalmente. Tanto, que sangro un poco por el recto.

37

Las compuertas están aparentemente abiertas de par en par. Al cabo de dos semanas, aparece otro recuerdo. Esta vez el recuerdo emerge en su totalidad.

Es el 11 de noviembre de 1984. Según la Numerología una fecha importante. 11- 11-22 o 22-22. Tengo once años.

Estoy otra vez en la misma habitación oscura. Hay cinco niños y muchos adultos formando un círculo a nuestro alrededor. Vuelven a llevar esas túnicas. La habitación está escasamente iluminada con velas. En el suelo hay dibujada una figura con tiza blanca (ahora sé que es un pentagrama). Los cuatro niños y yo estamos situados cada uno en un punto del pentagrama. Los cuatro son compañeros de clase y los cuatro tienen once años. En el centro del pentagrama está la mesa. Es una mesa de piedra. Muy grande y robusta.

Inicialmente, mi memoria se detiene aquí. Como me gusta mucho la numerología, empecé a hacer cuentas. Eran cinco niños de once años, cada uno de los cuales ocupaba su lugar en un punto del pentagrama. Sucedió el 11 de noviembre, festividad de San Martín. Exactamente una semana antes del cumpleaños de mi hermana. El cumpleaños de mi padre es el 3 de agosto (3-8), también un 11.

Se hace mucho silencio. Un silencio expectante.

De repente, mi padre sale de entre las sombras y coge a mi hermana por el brazo. Le empuja el vientre contra la mesa para que se tumbe hacia delante. Luego la agarra por detrás y la viola.

Nos obligan a mirar. Yo no quiero y vuelvo la cara.

Mi madre, que está en diagonal detrás de mí, me sisea al oído. Me aprieta el brazo. "Tienes que mirar, porque esto es importante".

Soy consciente de la humillación que debe sentir mi hermana. Delante de su hermana pequeña y de sus amigas, la están violando. No puede hacer nada. Veo la rabia y la impotencia en la expresión de su cara. Lloro de rabia y de puro odio. Sobre todo hacia nosotras, esas pequeñas a las que tanto desprecia, que vemos cómo la violan.

En ese momento la siento rota.

Después de volver a casa, me siento en mi habitación. No me atrevo a enfrentarme a mi hermana. Está furiosa y sé que voy a sufrir.

Para mi sorpresa, mi madre entra en mi habitación.

Me pregunta "¿cómo estás?". La noto culpable. En ese momento me doy cuenta de que no viene a por mí. Viene por sí misma. Viene a resolver su propia culpa. Me duele darme cuenta de ello y me siento traicionada. Sin embargo, anhelo tanto el apoyo y el amor que la dejo entrar. Intento decirme a mí misma que me quiere y me consuela. Que está ahí para mí. Pero por la noche tengo sueños llenos de odio y tristeza.

"¡Y de eso se trata exactamente!" dice Martín casi triunfante. "¿No lo ves? Te traen esta confusión a propósito. La idea es que no sepas a qué atenerte. ¿Me quiere ahora o no me quiere? Eso hace que nunca confíes en tu propio juicio. Que siempre dudes de ti misma".

Y en eso, desde luego, tiene razón.

"Quizá este suceso me ha llevado a tener una actitud de: 'Si pasa algo malo, que me lo hagan a mí y no a la otra persona'. Cuando pienso en aquella imagen de mi hermana, allí en aquella mesa...". No puedo terminar lo que digo. "Me parece tan terrible. También destruyó muchas cosas entre mi hermana y yo. Mis padres siempre han sido muy listos a la hora de enfrentarnos. Y sobre todo ahora, después de este ritual, mi hermana me odia más que nunca".

38

Es el cumpleaños de mi hermana. Ha cumplido trece años. Cuando ha desenvuelto sus regalos, mi madre dice: "También tenemos algo para ti, Cynthia. Está en el pasillo, de lo contrario podría haber acabado entre los regalos de tu hermana".

Estoy encantada y sorprendida. Nunca nos regalan nada por el cumpleaños de la otra, así que corro entusiasmada al pasillo.

¿Qué? Me quedo boquiabierta. ¡Hay una bicicleta nueva brillando! No sé qué decir. Ni siquiera necesito una bici nueva, y además esta me queda demasiado grande.

Pero mi hermana sí. Necesita ir en bici al instituto. Me vuelvo hacia mi hermana. Está de pie, con lágrimas en los ojos. Me ve y se da la vuelta furiosa. Enfadada, sube las escaleras hacia su habitación. La risa de mi padre la persigue.

...

Es 5 de diciembre, la noche de San Nicolás. Es la primera vez que nos vamos a dar sorpresas. ¡Qué divertido! A mi hermana le toca primero. Le toca una larga rima en la que San Nicolás dice que está un poco gordita. Nos reímos. Su sorpresa está en el armario del pasillo.

Mi hermana se acerca y abre la puerta. Hay una muñeca de tamaño natural. Completamente hinchada, lo que la convierte en una muñeca muy gorda.

Contengo la respiración. Esto ya no es precisamente divertido. Espero a que se produzca la explosión.

...

La noche de San Nicolás un año después. Acordamos comprar un regalo para cada uno por cinco florines. Como a mi hermana le gustan tanto los caballos, le compré una edición extra gruesa de invierno de 'Penny'. Era un poco más caro que cinco florines, pero creo que se alegrará mucho.

Primero viene el regalo que me ha comprado mi hermana. Incluye una rima sobre ir en bicicleta al colegio y las normas de tráfico. Entonces desenvuelvo el regalo. Es muy pequeño", pienso. Contiene una goma de borrar. Una goma con una señal de tráfico. Cuesta menos de 50 céntimos. Se me saltan las lágrimas.

No es justo.

Cuando estoy llorando en mi habitación, mi madre sube por fin. No seas así", me dice. Has arruinado la velada para todos".

Pero si habíamos acordado cinco florines. exclamo. Y yo tenía algo tan bonito para ella y qué me devuelven: ¡una goma de borrar!

Mi madre me ha hecho creer que no soy más que una quejica y me he quedado con una terrible sensación de injusticia.

...

Estamos de vacaciones en Portugal. Estamos en un camping muy caluroso junto a un embalse. Hay unos chicos portugueses del pueblo. Nos preguntan si queremos ir con ellos en canoa. Pensamos que sería divertido. Mi hermana y yo navegamos detrás de los chicos. Van a una pequeña isla y al fondo dejan las canoas en la playa. Vamos a nadar. Con gestos de las manos, los chicos sugieren que nos pongamos en círculo. Nos cogemos de las manos y nos sumergimos al mismo tiempo. Muy divertido. Después de la segunda vez, uno de los chicos me baja la braguita del bikini. Enfadada, salgo del agua. Venga, vamos", le grito a mi hermana. le grito a mi hermana. Se une a mí y me pregunta qué pasa. Cuando se lo cuento, se enfada. No con los chicos, sino conmigo.

Incluso se dirige a los chicos para pedirles disculpas.

¿Por qué le habéis bajado la braguita del bikini a ella y no a mí?

Porque ella es rubia y tú no", es la respuesta. Mi hermana está furiosa conmigo. Sigue saliendo con los chicos el resto de las vacaciones. Yo no. He terminado con ellos. Ella sigue saliendo con ellos hasta que consigue uno como novio. Y a partir de entonces, vuelve a hablar conmigo (triumfante).

'Es que no se atrevía a venir a mí, por eso te agarró. Eras fácil de agarrar. Pero estuvo enamorado de mí todo el tiempo'.

39

El impacto que este proceso tiene en mí es increíble. Tanto física como emocionalmente, lo estoy experimentando todo de nuevo. Mentalmente, intento llenar los vacíos.

Y, a pesar de todo, sigo dudando regularmente de si me lo estoy inventando o no, de si son sueños o fantasías.

Seguro que también tengo recuerdos normales de mi infancia. Incluso recuerdo que una vez mi madre nos dio clases de educación sexual. Fue muy breve y en un ambiente de tabúes.

"Cuando os satisfacáis", decía, "debéis hacerlo con las manos limpias. Y no con bragas por medio". Y: "Si hacer el amor no te hace sentir bien, algo va mal en ti. Hacer el amor es un acto sagrado y debe ser muy agradable y especial". Todo esto junto con estas palabras de sabiduría: "No hago mamadas. Creo que eso es sucio".

¿Cómo pueden ser útiles estos consejos insípidos e infantiles?

Cuando se lo cuento a Martin, ni siquiera se sorprende. "¿Cómo es posible que nos dé educación sexual, si ha estado en todas esas prácticas rituales y sabía que mi padre nos violaba con regularidad?". pregunto asombrada. "Eso también forma parte del control mental", explica Martin. "Te imprimen deliberadamente recuerdos ordinarios, para que éstos dominen tu memoria. Y luego, cuando surjan los recuerdos ocultos, los rechazarás. Precisamente porque también están esos otros recuerdos".

"Me sigue costando creer que hayan hecho todo esto a propósito", insisto.

"¡Pues claro que sí!" vuelve a decir Martin. "Este tipo de maltrato está muy organizado. Hay todo un plan detrás y, al parecer, tu familia ha estado muy implicada en él".

Esto significa que tendré que redefinir toda mi infancia. Siempre pensé que había tenido una buena infancia. Que era normal cómo me trataban. Exteriormente no se notaba nada raro en mí. En general era alegre, participaba en actividades divertidas con mis amigos, me iba bien en el colegio y en mi nuevo trabajo a tiempo parcial en el almacén de 'HEMA'.

Pero aun así, ¿no debería haber intervenido mi médico de cabecera, después de que acudiera a él con bronquitis hasta siete veces al año desde mi más tierna infancia, año tras año? ¿Por qué en un momento dado ni siquiera me auscultó los pulmones, como solía hacer, sino que me recetó inmediatamente un antibiótico? ¿No debería haber investigado más?

Y años más tarde, a los 30, ¿por qué otro médico de cabecera no hizo preguntas cuando acudí a él para averiguar por qué no podía quedarme embarazada? Cuando hizo una investigación interna, sólo dijo: "Qué raro, tiene el útero doblado hacia atrás". Con un movimiento de su mano, me puso el útero en la posición correcta. Un mes después, estaba embarazada.

¿Por qué no me hizo ninguna pregunta?

¿Por qué mi tutor del instituto descartó como "normal" mi historia de cómo me trataba mi padre?

"En todas las familias hay algo", dijo. "Cada casa es un mundo". Y con eso, se acabó. Esa fue la única vez en mi adolescencia que busqué ayuda y ni siquiera la obtuve.

¿Cómo podía saber que NO era normal? No tenía un marco de referencia de cómo debían ser las cosas. Nadie me hacía preguntas ni me escuchaba.

Todavía recuerdo a mi vecina sentada en el sofá con nosotros y contándonos que su padre solía mirarla cuando estaba en la ducha. Mi madre la abrazó, la consoló, pero no la condenó. No fue a hablar con la vecina. Y la vecina no volvió a visitarnos.

¿Cómo sabe uno lo que es normal y lo que no lo es? ¿Y sobre todo cuando todo tu entorno te confunde constantemente? Creo que me hice una cierta imagen y lo etiqueté como "no tan malo". Que lo estaba sobrellevando. Y así sobreviví a mi infancia.

40

Debía de tener dieciséis o diecisiete años cuando mi madre me dijo que en realidad era su tercer hijo. Curiosamente, sentí un gran alivio.

Siempre había tenido la sensación de que algo iba mal, de que había algo más en juego de lo que yo creía. Dejé que mi madre me lo contara.

"Fue mi primer hijo. Un niño pequeño. Era muy grande y el parto se complicó. Entonces vino el médico con unas pinzas y agarró mal la cabeza. La sacó y vio que el sistema respiratorio de la parte posterior de la cabeza estaba roto. Inmediatamente me quitaron al bebé y lo pusieron en una habitación aparte. Allí vivió sólo quince minutos. Nunca volví a verlo, tu padre siempre estaba allí, en esa pequeña habitación".

"Una vez muerto el bebé, el médico me dijo: "Entiéralo rápidamente y empieza a tener nuevos hijos enseguida. Aún eres joven".

Al parecer, mi padre llamó a sus padres, que en aquel momento estaban en España. La respuesta de su madre fue sorprendente: "¿Así que no hay nada que

admirar? Pues entonces no volveremos a Holanda. Primero terminaremos las vacaciones".

No hubo funeral ni ceremonia, sino un simple entierro. Mi padre caminó solo tras el pequeño ataúd. Nunca pusieron una lápida en la pequeña tumba.

Más tarde esa semana, vino el cura.

"¿No bautizaron al bebé antes del funeral? Eso está mal. Así no entrará en el cielo".

Ese fue el momento en que mis padres rompieron con la Iglesia.

¿Qué es verdad y qué no lo es?

Una vez alcanzada la edad adulta, hice una Constelación Familiar Sistemática sobre esto. Tal constelación restaura energéticamente los lazos familiares. Y qué milagro que dos días después mi madre me dijera lo siguiente: "Hemos decidido mandar hacer una lápida para colocarla en la tumba de Jürgen Robin".

¡Qué orgulloso me sentí! Por fin un paso hacia el reconocimiento. Aún tenía esperanzas de que nuestra familia volviera a estar unida.

Mi hermana tiene un nombre especial: Talitha. Es un nombre de la Biblia. Proviene de la historia de Jesús que visitó a una niña muerta y la resucitó. Talitha significa "Levántate, niña".

Qué nombre ponerle a tu hijo. Qué carga llevaba siempre mi hermana. Tenía que vivir tanto por su hermano muerto como por ella misma.

Y se nota en las pequeñas cosas. Cuando mi hermana tuvo su primer hijo, lo llamó Robin. El segundo nombre de nuestro hermano muerto.

Pensándolo así, cada vez me pregunto más si Jürgen murió por un error médico. Mi padre era lo suficientemente combativo como para responsabilizar a un médico o a un hospital. Eso nunca sucedió. ¿Qué pasó realmente aquí?

En los círculos satánicos, no es raro que la gente tenga que sacrificar a su primogénito a Moloch. ¿Es eso lo que pasó aquí? ¿Es por eso que nunca se ha hablado de ello? ¿Es por eso que mi padre se enfureció una vez que le recordé el cumpleaños de Jürgen?

Supongo que nunca lo sabré.

41

Redefinir mi infancia va acompañado de muchas náuseas. Afortunadamente, Martin vuelve a ayudarme todos los días. Es realmente necesario, porque estoy literalmente enferma de todas las emociones que se liberan. Un día me despierto con una fuerte migraña, al día siguiente con palpitaciones del corazón. En general, tengo tantas náuseas que tiemblo.

Casi siempre hablamos mucho de mi madre. Me había formado la imagen de que ella siempre me había apoyado. Esa imagen se ha hecho añicos. En cambio, los recuerdos de repente entran en otra categoría.

Cuando de niña estaba muy triste y lloraba en mi habitación, mi madre solía subir al cabo de un rato. Invariablemente se ponía a hacer la colada mientras silbaba, los mismos tonos irritantes una y otra vez, y si para entonces mi llanto no había cesado, entraba suspirando. Se sentaba en el borde de mi cama y escuchaba mi historia. A medida que crecía, me daba la razón más a menudo.

Incluso una vez me dijo: 'Sabes, puedes irte de casa cuando quieras. Yo me quedo con él'.

Pero incluso cuando me daba la razón, no me apoyaba. Su objetivo era mantener la paz en la casa.

'Tú puedes contenerte, tu padre y tu hermana no. Así que sé superior y cállate. No me importa lo que penséis y puede que tengáis razón, pero guardáoslo para vosotros. No dejes que vaya a más'.

Es tan injusto. Mi hermana se sale con la suya y mi padre también tiene vía libre. Incluso si alguna vez intento hablar de algo, porque estoy convencida de que tengo razón, mi madre no me apoya. Simplemente se sienta y deja que ocurra. Por defecto, una conversación así acaba conmigo sentada en mi habitación llorando y mi padre riéndose de mí.

...

Tengo nueve o diez años y estoy bastante enferma. Tengo unos 40° de fiebre. Bajo las escaleras a trompicones.

Quédate en casa", me dice mi madre. Coge el saco de dormir del armario del pasillo y tumbate en el sofá'.

Cojo el saco de dormir y lo extiendo. Cuando me meto dentro, siento picores por todas partes. Miro y veo que el saco de dormir está lleno de pececillos de plata. Me pongo a llorar. Me siento muy mal.

Mi madre lo ve, pero no hace nada. Tengo que sacar el saco de dormir al jardín y sacudirlo para vaciarlo. Luego me dejo caer en el sofá, agotada. Mi madre deja un tarro de puré de manzana y me da el mando de la tele. Luego se va a trabajar.

Mi madre a veces hacía de sustituta de algún profesor que se encontraba enfermo y no quería quedarse en casa para atender a sus propios hijos enfermos. Temía que el colegio dejara de llamarla si necesitaban una profesora. Así que

cuando yo estaba enferma, me ponían en un colchón al fondo de la clase. Y cuando crecí, me quedé sola en casa con un tarro de compota de manzana como consuelo. En aquella época no había mucha televisión, así que me aburría como una ostra. Qué largos se me hacían los días y qué interminable era el reloj. Siete u ocho veces al año, me quedaba enferma en casa con una bronquitis grave. Eso duró hasta que tuve unos trece años. Aquellos días fueron paralelos a los malos tratos.

Mi bronquitis nunca entorpeció el hábito de fumar de mis padres. Eran fumadores empedernidos en todas partes. En casa, en el coche, daba igual. Aunque tosiera hasta quedarme sin pulmones, nunca se fumaban un cigarrillo menos por ello. Sólo cuando me fui de casa dejaron de fumar. Siempre me pregunté si lo hicieron a propósito. Sabían cuánto odiaba yo fumar.

¿De verdad podían odiarme tanto? Me lo pregunto ahora con regularidad. ¿Realmente hicieron todo esto a propósito?

Por mucho que me cueste admitirlo, me temo que la respuesta tiene que ser sí. ¿Cuándo me daré cuenta de que en aquella época estaba realmente sola? Porque sólo cuando pueda procesarlo plenamente podré experimentar que ya no estoy sola. Hasta entonces, hay un filtro sobre el presente y me equivocaré con la gente que me rodea.

42

Los que me rodean no son de piedra. Ellos también han sido afectados por mi dolor y mis problemas no procesados de la infancia. Resulta difícil separar pasado y presente. Al mismo tiempo, esa parece ser exactamente la cuestión. Con tantas cosas sucediendo ahora, que nos hieren a cada uno en nuestras heridas abiertas, sólo se hace más claro lo que todavía tengo que trabajar.

El sentimiento de injusticia, el miedo a las consecuencias. Son dos grandes problemas que se interponen en la vida normal. Además, ahora afloran constantemente sentimientos de odio hacia mi madre. Sobre todo en mis sueños. Me gustaría trabajarlos con Martin.

"Mis sentimientos van de la rabia a la tristeza, al odio puro y finalmente al desprecio", le digo a Martin. Continúo unos minutos después con: "¡No va bien! ¡Estoy tan furiosa! ¡Tan terriblemente furiosa!". En mi mente, todo está sucediendo ahora, ahora, pero en realidad sólo resuenan sentimientos de injusticia de mi pasado y de mi infancia. En el ahora, también siento que me tratan de forma injusta e irrazonable. Tengo la sensación de que me imponen normas y de que mi voz ya no cuenta.

Ni por un momento se me ocurre que en este momento preciso establecer límites, que estoy yendo demasiado lejos. Voy más allá de los límites de los demás.

Busco aliados y un chivo expiatorio. Y cuando no encuentro ninguno, me enfurezco por dentro. El pasado se ha apoderado completamente de mí en este momento. De hecho, los acontecimientos actuales desencadenan mi dolor del pasado, y no siempre lo reconozco como tal.

Llorando, expreso mi desdicha a Martin. "¡No soporto las mentiras y las distorsiones! Cuando ocurre algo realmente injusto, me enfado mucho por dentro y quiero herir a los demás tanto como me estoy sintiendo herida".

No tengo ni idea de que ahora me he convertido literalmente en la niña pequeña que se siente tan impotente y quiere vengarse.

"¡Todo lo que decía en casa era ridiculizado! Nunca era verdad por definición, y cuando al final resultaba que yo tenía razón, se tergiversaba de tal manera que de repente era idea de ellos.

"Mi madre no era sincera. Retorcía la verdad. Era evasiva conmigo y retorcida en su razonamiento. De repente, ¡toda la culpa era mía! Todo mi ser gritaba que aquello estaba mal. Sin embargo, me mandó a pedir perdón y a lamer la suciedad. Y yo no había hecho nada malo.

"Hasta más o menos la edad del instituto, mi madre me hizo creer que era culpa mía. Luego me hice más fuerte y me convencí de que tenía razón. Entonces cambió de táctica y trató de persuadirme para que pidiera perdón de todos modos. ¡Por la paz! Al final, volví a descender esas escaleras. Aquello me pareció una derrota. Pedí perdón y esperé a que los demás se burlaran de mí. Invariablemente, cuando volvía a bajar, oía sus risas persiguiéndome".

Pulsamos y volvemos a pulsar. Martin tiene la paciencia de un santo. Pero a él también le cuesta separar el pasado del presente, y no siempre está claro exactamente en qué tenemos que trabajar. Pero seguimos tercamente, hasta que en algún momento me calmo, me recupero y le explico: "¡Los otros no son el enemigo seguro! A lo sumo, también podrían estar perjudicados. Realmente tienen las mejores intenciones para conmigo".

43

Ahora llega el 2022. Y parece que cuanto más resuelvo, más me cuesta. Me enfrento sin parar a todas las cosas que quedan sin resolver. Ahora no se trata tanto de los recuerdos del abuso en sí, sino más bien de cómo me trataban antes. No se me escuchaba. Si quería algo con urgencia, se me ignoraba o ridiculizaba. Si tenía algo que me importaba, lo destruían o lo mataban.

"Así que en realidad no tengo nada para mí. Ni siquiera sabría decir con qué disfruto o qué me gusta", le digo a Martin. "Me conformo con las migajas. Con lo que otros descartan. En el fondo, eso me hace sentir segura".

Por ejemplo, utilicé guirnalda de flores que ya nadie quería para decorar mi dormitorio. Y también dejé que me las quitaran enseguida.

"Mamá, ¿me das tus guirnalda para una sesión de fotos?", pregunta una de mis hijas. En los días siguientes, veo cómo las guirnalda se hunden cada vez más

en el barro del lugar de la sesión de fotos. Esto me provoca un dolor considerablemente antiguo y vuelvo a enfadarme.

Pero en realidad, estoy enfadada conmigo misma. Estoy enfadada porque no consigo tener mis propias cosas, porque no es natural que los demás tengan cuidado con mis cosas. Eso se debe a mi propia energía. No me atrevo a atarme a nada, por miedo a que me lo vuelvan a quitar. Cosa que no tarda en ocurrir.

Martin lo oye todo. Para mi sorpresa, me aconseja que me compre un perrito. "¡Querías tanto a ese perrito! Ahora estás a salvo y nadie te quitará a tu perrito. ¡Concédete eso! Y no sólo un descarte, ¡sino realmente un cachorro para ti sola! Es hora de hacerte una declaración y empezar a comprar cosas. Cosas que no sean tan prácticas, sino simplemente bonitas".

Me parece aterrador. No me atrevo a traerlo al grupo. Ya hemos acogido a tres perros callejeros. ¿Y acoger a un cuarto? ¿Sólo porque también tendré algo para mí? Creo que es demasiado ridículo para las palabras. No hago nada.

Pero la idea me sigue atormentando. De hecho, los tres tienen su propio perro. Yo soy la única que no lo tiene. Isis, mi gata callejera, me adoptó plenamente y duerme en mi cama. La adoro y está llena de amor. Pero eso es muy distinto a tener un perro.

Pasarán otros seis meses antes de que me atreva a empezar a buscar. Y entonces ocurre un milagro.

44

Me fijo en las organizaciones de recogida de perros. Hay tantos perros no deseados en el mundo y tan pocas cestas de oro. Siempre me ha parecido un despropósito conseguir un perro con pedigrí. Sobre todo cuando también hay lista de espera para eso. Los perros de la calle ya están ahí. Y necesitan desesperadamente un dueño. Claro, tienen sus problemas y a veces sus traumas. Pero, ¿quién soy yo para juzgarlos?

Mi ex, mis hijas y yo tuvimos nuestro primer perro callejero hace once años. Un precioso perrito blanco y negro de Creta, con una mancha blanca en forma de corazón en la cabeza. Le llamábamos Shanti. Era un animal muy dulce y cariñoso. Si lloraba, me lamía las lágrimas de las mejillas. Fue amor a primera vista. Y estaba totalmente centrado en mí. Sin embargo, no iba a durar mucho. A los seis meses desarrolló un cáncer agresivo, que fue tratado erróneamente y en menos de un año murió. Aún le quedaba tiempo para criar a Deva, su sucesora. Deva era un cachorro gravemente traumatizado. También de Creta. Se convirtió claramente en la perrita de Mira.

Como Deva era muy insegura, adoptamos a Shiva. Un macho pequeño y robusto de España. Un verdadero bruto. No tiene miedo a nada, es muy entusiasta y muy

leal. Realmente algo para mi hija menor. Y ahora que Janet está con nosotros, con su propio perro Claudy, es toda una manada.

Shiva falleció el año pasado. Mi hija pequeña estaba inconsolable. Poco a poco fue perdiendo toda su alegría de vivir, hasta que volvió a encontrar a su gran amor canino en un refugio de Grecia. Lo hicimos traer y efectivamente muestra todas las características de Shiva tanto en su comportamiento como en su aspecto. Un Shiva positivamente evolucionado pues. Qué perrito más mono.

No tardo en ver el primer perrito simpático para mí, como sugirió Martin.

"Quiero ver fotos de su casa y de la valla del jardín", exige con insistencia la intermediaria, una mujer. Lo entiendo, porque los perros callejeros son "escapistas". "Entonces puede venir a echar un vistazo a Groninga", la zona más septentrional de Holanda, "y si el clic es mutuo, ¿se lo puede llevar la semana siguiente en una jaula homologada!".

Qué tontería.

"Señora, le he dicho que vivimos en España, ¿no?". pregunto para asegurarme. "Eso me da igual. Estos son los procedimientos".

Lástima lo del perrito, pero yo no hago negocios así. Busco un poco más adelante. Y allí está ella.

Una hermosa perra joven, blanca y negra, llamada Shanti. Tiene un corazón blanco en su cabeza negra. Y al final de la descripción dice: "¡Te estoy esperando!".

Lo sé: Tiene que ser ella, y llamo a la organización. Está en un refugio de Rumanía y ya la han reservado. Pero cuando le cuento mi historia, la señora del teléfono se conmueve tanto que me reserva a Shanti. Pasan otros tres meses, pero por fin Shanti está con nosotros.

Es increíble. Es tan grande que los otros perros pasan por debajo de ella. Es deliciosamente joven y sin complicaciones. Ella ha pasado por algunas cosas desagradables, pero muy pronto es increíblemente dulce con nosotros y, extrañamente, tira totalmente hacia mí. Tengo a mi perro y nada puede evitarlo. No hace caso del nombre Shanti, así que le cambio el nombre a Luna. Está muy contenta. Por lo visto tenía que ser así y agradezco al Universo que haya sido tan claro.

45

No tengo ni idea de lo lejos que estoy en mi proceso. No tengo ni idea de si van a surgir nuevos recuerdos. Vivo al día y vivo sobre todo con miedos.

Janet lo ve mucho mejor que yo. A menudo dice: "Es lo mismo de siempre".

Asombrada, no dejo de mirarla. A mí no me lo parece en absoluto. Cada vez la siento como nueva, como si estuviera surgiendo ahora y fuera vital. No consigo

mirarlo desde un punto de vista más elevado, que tan bien hago en mi trabajo. Cuando se trata de mí y de mi proceso, todavía parezco una niña pequeña.

De vez en cuando, me pongo en contacto con Martin cuando los miedos me superan o la familia se molesta demasiado con mis luchas. "Martin, sigo sufriendo por el miedo a las consecuencias. No consigo relajarme. Sigo temiendo estar haciendo algo mal".

Efectivamente, a estas alturas siempre es lo mismo, pero parece que no somos capaces de abordarlo adecuadamente. También es confuso porque el miedo puede reaparecer al azar, mientras que puede desaparecer durante semanas. Todo va exactamente como Janet predijo hace dos años:

"Habrá algo cada día, pero te darás cuenta de que cada vez será menos intenso. Y cada vez habrá más intervalos entre ráfagas".

"Realmente vas por el buen camino", me tranquiliza regularmente. "¡Estoy orgullosa de ti y te respeto por enfrentarte a ello una y otra vez! Confío plenamente en que lo superarás".

Y, por supuesto, esa confianza decae cuando me sumerjo de lleno en un nuevo proceso. Empieza con una acumulación: mi cuerpo me da señales de que el dolor está saliendo. Empiezo a dormir peor, a tener sueños intensos y a despertarme con ansiedad. Me vuelvo más vulnerable y mi dolor se dispara más rápidamente. Luego me agoto y, finalmente, cuando todo el mundo está desbordado, sólo entonces aflora el recuerdo.

Es un proceso doloroso y muy agotador. Además, todo está muy escondido.

"Me has agotado por completo", dice Janet en momentos así. "Estoy completamente agotada."

Por pura autoprotección, se retira. Y sólo entonces, cuando me siento completamente sola, cuando estoy completamente agotada y rota, cuando todo lo que puedo hacer es temblar y llorar, sólo entonces puedo llegar a mi dolor, a mi desesperación y a mis traumas más profundos.

Sólo entonces tiene sentido llamar a Martin. Pero para entonces el daño a la familia ya está hecho.

46

Estamos en la primavera de 2022 y, de hecho, han transcurrido tranquilamente unas seis semanas. Estamos trabajando agradablemente y el ambiente es relajado. Pero poco a poco algo empieza a agitarse de nuevo en mi interior. Esta vez empieza con un dolor agudo en la parte baja de la espalda. Siento que algo quiere salir, pero yo no quiero. ¡Lo estamos pasando tan bien! Intento no pensar en nada y mi cuerpo reacciona empeorando el dolor de espalda. Físicamente estoy completamente atascada.

Como hace buen tiempo, me retiro a recuperarme al sol. Y mientras estoy así tumbada, empiezan a asaltarme los recuerdos.

Tengo once años. Estoy muy enferma y tengo bronquitis. Me falta mucho el aire y no puedo hacer nada. Mi madre tiene que ayudarme y lo hace suspirando. Eso me hace sentir agobiada.

Tengo que ir al baño. Llevo mucho tiempo posponiéndolo, pero no puedo aguantar más. Mi madre me ve ir y me dice al volver: "Si puedes ir al baño, ¡también puedes prepararte tus propios bocadillos! Y con esas palabras sube a hacer la colada.

¿Mi conclusión como niña de once años? No es seguro estar enferma. No debía ceder a las necesidades de mi cuerpo. Si estaba enferma, débil o tenía náuseas y necesitaba algo, debía hacerlo en secreto. Sin tan solo que mi madre no lo viera.

Y esas creencias siguen en mi organismo. Me da miedo admitir que estoy cansada o enferma. Me da miedo que los demás piensen que soy un farsante. Que me pillarán haciendo algo que puedo hacer y luego me exigirán que haga el resto.

Lo siento, pero soy incapaz de cambiarlo. Estoy a punto de ir de compras y creo que entonces también puedo hacer la comida para todos. Es tan antisocial hacer algo sólo para mí, es lo que pienso.

Janet me mira inquisitivamente y luego dice: "Caramba, te ves toda gris. ¿Tanto te duele?". Decidida, me siento en una silla al sol y se va de compras con las chicas.

Se lo agradezco. Siento alivio por no tener que ir. Y al mismo tiempo no puedo evitar pensar que, sin duda, ya están hartas de mí. Que están cansadas de mí, ahora que tienen que hacer esos recados.

La realidad es otra. Unas horas más tarde, vuelven a casa muy contentos. Incluso me han traído flores.

Los sentimientos de alegría, asombro y miedo se disputan la primacía.

Más tarde, cuando tengo sed, ni siquiera entonces me atrevo a pedir agua. Pero tampoco me atrevo a ir a buscarla yo misma, por miedo a que piensen que si yo puedo hacer esto, también podría haber hecho la compra.

Siento la locura dividirse dentro de mí. Siento que me zarandean constantemente entre las reacciones del pasado y las del presente. Es hora de volver a llamar a Martin.

Mientras le cuento la historia, siento un miedo muy profundo. Me falta el aire, todo el cuerpo me da calambres y siento que podría desmayarme.

"Empieza a analizar tus sentimientos hacia tu madre", sugiere Martin.

"Mi madre era mi único refugio relativamente seguro. Si hacía algo que no le gustaba, perdía mi seguridad por completo. No podía permitírmelo y lo sabía demasiado bien".

"¿Te das cuenta de que tu madre también estaba trastornada?". pregunta Martin.

"¿Que no te cuidaba ni te trataba como debería hacerlo una buena madre cariñosa?".

"Si me hubiera dado cuenta de eso entonces, probablemente no habría sobrevivido. De alguna manera era consciente de su disgusto conmigo, tal vez incluso de su odio. Pero nunca dejé que fuera más allá de que sentía desganada por hacer algo por mí".

Repasamos estos ejemplos hasta que se me alivia la respiración.

47

Pero, como suele ocurrir, parece que todavía no nos hemos quitado el aguijón de la herida. Emocionalmente, sigo estancada y la presión del volcán en mi interior aumenta día a día.

Lucho con sentimientos de tristeza, soledad y me siento excluida. Para deshacerme de ello, busco la confrontación, una forma de liberarlo a través del conflicto. Esta vez con las niñas. En esos momentos, las niñas me tienen miedo y buscan la seguridad de Janet.

Esto desencadena aún más miseria en mí. Me provoca sentimientos de odio hacia mí misma y sólo quiero marcharme. En el fondo, quiero que los demás me rechacen totalmente, confirmando así mis sentimientos de odio hacia mí misma. Entonces tengo motivos para destruirlo todo y marcharme.

Pero esta vez Janet no cae en la trampa. Permanece muy tranquila. "Veo lo que estás haciendo y no voy a entrar en tu juego".

Me quedo de piedra. Mi ego grita: ¡maldita sea! ¿Qué hago ahora? Esto es nuevo para mí y me entra un cortocircuito total en la cabeza.

Quiero oír que lo estoy haciendo todo mal. ¡Que soy la culpable de toda la miseria! Quiero que se enfurezcan conmigo para que yo pueda enfurecerme con ellos. ¡Quiero destruir y devastar todo! Quiero hacer daño a alguien. Quiero tener una razón para sentirme mal. Para sentir que no merezco que hagan nada por mí. Para saber que aquí no hay lugar para mí y marcharme. Quiero que digan que nunca me quisieron, que me odian. Entonces podré destruirlo todo y dejarlo atrás. Que me dejen sola. ¡Eso es lo que merezco! Ahora soy una mala persona.

Pero como Janet no me sigue el juego, no queda nada de mí. Me derrumbo interiormente. Janet me ordena que llame a Martin. Trabajamos en mi auto desprecio, alimentado por la desesperación y la tristeza.

"¡Martin, no quiero estar así en absoluto!". exclamo desesperada. "¡He hecho daño a todo el mundo! Creía que no me había vuelto como mis padres, ¡pero lo soy! Soy mala!"

Pasado y presente vuelven a entremezclarse. Sentimientos de antes y de ahora. Son exactamente los mismos. La desesperación y la tristeza son enormes.

"Quiero que mis hijas siempre puedan acudir a mí. Que confíen en mí. Y ahora no lo hacen".

Hacemos tapping ronda tras ronda. Poco a poco, los intensos sentimientos van remitiendo.

"Si soy sincera, necesito que me necesiten. Y de nuevo, ¡me siento mal! Quiero estar ahí para ellos incondicionalmente como su madre, pero en realidad lo quiero sobre todo para mí. Me siento muy insegura de que no me necesiten ahora. Que se vayan con Janet". Podría arrastrarme bajo tierra por esta percepción.

"Sabes", empieza Martin, "todos somos criaturas sociales y necesitamos a los demás para sentirnos bien con nosotros mismos. El hecho de que nos necesiten nos hace bien. Eso nos da una razón de ser. Las niñas te necesitan, no lo olvides. Pero en los momentos en que les perjudiques, acudirán naturalmente a otra persona".

48

El trabajo que hacemos Janet y yo no está bien visto por la clase dirigente. El gobierno quiere hacer creer a la opinión pública que causaría malestar social porque no nos adherimos a la narrativa oficial. Califican nuestro trabajo de desinformación, equivalente al terrorismo. De hecho, la Agencia de Seguridad Nacional lo considera un peligro potencial para el Estado de Derecho.

Que presentemos principalmente investigaciones científicas sólidas, citemos cifras de informes anuales y citemos hechos puros aparentemente no importa. Socavamos el Estado de Derecho y estamos en la lista del Coordinador Nacional de la Lucha Antiterrorista de los Países Bajos (NCTV).

Como resultado, Paypal, Patreon y Rabobank ya no quieren hacer negocios con nosotros. Paypal simplemente da como razón que no cumplimos con sus directrices internas. Y nuestra cuenta desaparece. Lo mismo ocurre con Patreon. Rabobank inicia toda una investigación interna y llega a la conclusión de que nuestros productos podrían despertar sentimientos antisemitas.

¿Qué?!!!!!!

Podemos hablar como locos, pero una vez que el Banco ha decidido esto, sólo hay dos opciones. Retirar los productos de nuestra tienda o cerrar la cuenta. Además, el banco ha decidido que ya no podemos recibir donaciones en la cuenta. No se les ocurre una buena razón para ello, así que lo achacan a "directrices internas".

Como vivimos de las donaciones y de la venta de nuestros productos, estamos entre la espada y la pared. Aparte de nuestros sentimientos de injusticia y rabia, sólo nos queda una opción. Tendremos que buscar otro banco. Un banco extranjero, porque ya no somos bienvenidos en los Países Bajos.

La cosa se complica aún más cuando resulta que nuestro sitio web no acepta un banco extranjero. Así que, junto con la búsqueda de un banco, también necesitaremos un nuevo sitio web.

Por supuesto, esto me enfurece. Desde los catorce años he tenido que administrar mi propio dinero. Tenía tarros para todo y siempre me aseguraba de tener suficiente. Ahora no puedo gestionarlo y eso me inquieta.

Janet tiene fe en que todo saldrá bien. Ha aprendido a no preocuparse por estas cosas tan rápidamente. Mi impronta es bastante diferente y quiero que las cosas se solucionen lo antes posible. Esto crea un dilema. Entre la supervivencia y la confianza. Quiero elegir la confianza, pero mi sistema pide a gritos el control. Control y seguridad. Me enfrento a ello y finalmente me quedo a medio camino. Arreglo una nueva cuenta bancaria y, milagrosamente, aparece alguien de Australia para construir un nuevo sitio web.

"¡Ya ves!", dice Janet. "Todo se arreglará. Puedes empezar a crear nuevas vías neurológicas. Ya no tienes que sobrevivir. Puedes confiar en que siempre nos cuidarán".

Aún me resulta difícil, pero puedo ver que funciona así. Después de dos largos meses, volvemos a tener página web y se restablece nuestro sistema de donaciones. Y Janet tenía razón: no nos faltaba de nada. Se ocuparon de nosotros. ¡Alguien incluso se ofreció a pagarnos el alquiler durante un mes! Si eso no trae nuevas vías neurológicas, no sé qué lo hará.

49

Hace tiempo que no vienen nuevos recuerdos. Parece que se han acabado. Sin embargo, sufro los efectos de todo lo que ha salido a la superficie. Las emociones desencadenadas a raíz de los traumas aún no han salido a la luz.

Sufro ataques de pánico. Me despierto de ellos con regularidad. A veces en mitad de la noche, a veces justo antes de despertarme.

Me pongo en contacto con Martin. "En mitad de la noche, me despierto presa del pánico", le digo. "No me atrevo a moverme. El corazón me va a mil por hora. A veces tardo hasta tres horas en volver a calmarme".

"¿Tienes idea de con qué puede estar relacionado esto?". pregunta Martin. A menudo ayuda cuando hace preguntas. Entonces sé en qué centrarme y las respuestas surgen de forma natural".

"Me siento muy insegura. Hay un profundo conocimiento subyacente: Estoy segura de que me espera algo muy malo".

Martin lo relaciona con la "sala de espera". Si estaba allí, estaba segura de que algo malo me esperaba. No podía irme, no podía decir nada. Sólo esperaba que vinieran a buscarme.

Entonces, de repente, recuerdo algo.

"Solíamos ir a Bertrix, en Bélgica, dos veces al año con mis padres. Acampábamos una semana cada primavera y cada otoño. Mi hermana y yo en una tienda pequeña. Aunque hacía tanto frío que la cremallera de la tienda se congelaba, no nos dejaban entrar en el mini camper de nuestros padres.

"Ahora me doy cuenta de que Bertrix era el hogar de la red de pedofilia de Marc Dutroux. No sé si allí abusaron de nosotras. Sólo sé que no nos dejaban entrar en el mini camper".

En 1996, Laetitia Delhez (de catorce años) fue secuestrada en Bertrix por Marc Dutroux. Para entonces llevaba años actuando en la región.

Me doy cuenta de que es difícil buscar exactamente lo que hay que tratar. Una y otra vez vuelve esa sala de espera, pero con la misma frecuencia está vinculada a recuerdos concretos. Entonces hacemos tapping en el recuerdo y dejamos la sala de espera como lo que es. Pero la sala de espera ha sido uno de mis grandes traumas. Una auténtica fuente de tortura. Vuelve una y otra vez y, al parecer, hay que procesar todas sus facetas.

50

El procesamiento de los ataques de pánico provoca un mareo considerable. Siento toda la cabeza como si estuviera rellena de algodón. Es extraordinario notar que, en el pasado, podía seguir adelante y dejar de lado lo que sentía. Cada vez soy más incapaz de hacerlo. Hasta hace cuatro años, se podían contar con los dedos de una mano las veces que había llorado. Ahora lloro hasta por una película. Me estoy convirtiendo en una nenaza.

"Martin, el proceso sigue adelante, aunque todavía no me he recuperado del tratamiento de anoche", le escribo en Telegram, nuestra aplicación de redes sociales. "Estoy todo el día sentada en la 'sala de espera'. En el proceso siento mucha ansiedad en el estómago. Puede ser que la vieja ansiedad se esté liberando ahora y no tengamos que hacer nada, pero caramba, estoy tensa y apenas me atrevo a respirar. Me siento completamente como entonces: intentando ser invisible, no destacar.

"Desde la distancia, es muy bonito ver cómo funcionaba aquello, así que no dejo de observarlo. Qué estrés tenía esa niña".

Yo misma me ocupo de ello, utilizando visualizaciones. Voy a mis partes infantiles no procesadas y siento que todas dicen lo mismo: "¡No quiero esto!".

De nuevo, tiene que ver con el disparador "tener que esperar y mantener la boca cerrada". Esto es literalmente lo que mi madre solía gruñirme: "¡Tienes que esperar y callarte!".

¡Veo a mis niñas interiores arremetiendo contra mí por pura frustración! Esto es aparentemente el odio a mí misma, que tanto sufro. De niña, no podía ver lo malos que eran mis padres. Hacía lo que me mandaban. Sentía que era malo y que no lo quería, pero lo hacía de todos modos.

A este nivel infantil, me culpo por haber participado. Que hice todo lo que se esperaba de mí. No me resistí y por lo tanto eso me hace responsable y por lo tanto soy mala, es mi razonamiento infantil.

Este sentimiento consiste en una combinación de tristeza, impotencia, rabia y luego odio hacia mí misma. Cuando siento esta combinación, empiezo a discutir. Entonces voy a demostrarme a mí misma, por así decirlo, que sigo siendo tan mala. Entonces dejo que toda la miseria se apodere de mí y ya está. Hago de todo para conseguirlo. Tuerzo las palabras de los demás, paso de ser pasiva agresiva a francamente ofensiva.

Y cuando me doy cuenta de lo que estoy haciendo, me siento doblemente miserable. No puedo parar. Me enfado con la vida. Con la injusticia, con mi incapacidad. No entiendo cómo todavía hay gente que me quiere. No siento compasión por mí misma y sólo veo una salida: marcharme. Si me voy, al menos ya no podré hacer daño a nadie, es mi razonamiento.

51

*La sala de espera.
La espera es un infierno para mí.*

Estoy en una habitación pequeña. No hay ventana. Las paredes están pintadas de blanco. En la sala hay unas cuantas sillas pegadas a la pared. Veo a otros tres niños sentados. Estamos sentados lo más separados posible. Los cuatro nos quedamos mirando al frente. Oigo un ruido. Un ruido sordo.

"¿Es para mí?", pienso. Pero el sonido desaparece.

No tengo ni idea de cuánto tiempo llevo aquí sentada. Ni idea de cuánto tiempo tengo que esperar. Ni idea de lo que pasará después. ¿Quién nos llevará y adónde? Ni siquiera sé si aún saben que estoy aquí. Tal vez me hayan olvidado.

Por favor, que vengan a buscarme", rezo. Pase lo que pase, estoy harta".

La impotencia, el miedo, la incertidumbre. No tienes ni idea de lo malo que es esperar, sin saber para qué ni cuánto tiempo va a llevar. Esto es peor que cualquier tortura que venga después.

Cuando por fin se abre la puerta, se me encoge aún más el estómago. Ahora va a suceder". Con las piernas temblorosas y el corazón palpitante, avanzo. Mis ojos invariablemente fijos en el suelo.

52

Una noche, me despierto dos veces con un sueño muy intenso. Estoy muy asustada y tengo palpitaciones. Ni siquiera puedo mover el cuerpo. Hago lo único que se me ocurre: Me visualizo dándome golpecitos en el cuerpo y así me tranquilizo. Una ronda sigue a otra.

Mientras hago "tapping" siento que tengo que esconderme continuamente del peligro. Ningún lugar es seguro y todo el mundo es el enemigo. Todos me conocen y cuando me vean, me atraparán. Estoy aterrorizado hasta la muerte. Esto parece una programación. Como si me hubieran inculcado que ningún lugar es seguro si hablo o huyo. Seguro que me encontrarán y me atraparán.

El miedo es tan real que lo siento todo el día. En el sofá: aterrorizada. En la cena: No consigo hacer pasar ni un bocado por mi garganta. Conversando: no me sale ni una palabra. Siento que algo en mi cabeza no va bien. He perdido el control. Tengo la cabeza hecha un lío, como si todos los hilos se hubieran soltado. Tengo la sensación de que todo lo que veo da vueltas en mi cabeza hacia el peligro.

Estoy convencida de que la programación se está soltando y no tengo ni idea de qué hacer con ella. Sólo puedo esperar que este miedo paralizante desaparezca. Llamo a Martin para preguntarle si sabe qué hacer. Martin primero me deja que se lo vuelva a describir bien.

"Quiero volver a tener la cabeza despejada. Es como si los cables estuvieran desconectados. Estoy mareada, me siento ligera y sin conexión a tierra. Parece una forma avanzada de pánico".

Empiezo a llorar. Martin me pregunta por qué lloro.

"Necesito liberar la tensión. Es demasiado".

Martin me anima a permitir el llanto por completo. Tengo que hacer tapping y llorar al mismo tiempo. Lloro como nunca antes había llorado. Ya no puedo parar. Al cabo de un rato, se calma y digo: "Ahora siento como si todo en mi cuerpo estuviera literalmente fluyendo. La tensión ha desaparecido. Ya no siento miedo y la tristeza ha desaparecido. "No sé exactamente qué me ha pasado, pero parece como si estuviera programado. Tenía que callarme, mantener la boca cerrada y esperar. No podía huir ni decírselo a nadie". a nadie".

Janet también se sobresalta cuando oye y ve mi estado. Me cura y me abraza. Me imagino lo impotente que debe sentirse. Me ve sufrir y, de hecho, puede hacer muy poco. Excepto escucharme y abrazarme. Y afortunadamente lo hace.

53

Sigo en ello desde hace más de una semana. Me metieron esta programación cuando tenía once años, lo comprobé mediante biorresonancia, pero Martin está convencido de que ocurrió durante el ritual con las respuestas erróneas. Yo tenía diez años en ese momento y tenía que responder a preguntas. Dijera lo que dijera, la respuesta era errónea. Y eso tuvo consecuencias. Había algo en la mesa que herían, cada vez más, a cada respuesta "equivocada" que yo daba. Podía provocarme un miedo y una programación terribles.

"¡No está bien mi cabeza, Martin!"

"No, es una sensación, no una experiencia física", responde Martin. "Vamos a la experiencia de cuando tenías diez años. Dime qué emociones puedes evocar todavía cuando piensas en eso". "Sigo sintiendo miedo e impotencia. Ahora viene el pánico ciego: ¡me agarran!"

Martin me deja llevar a mi niña interior de diez años en mi regazo. Tengo que explicarle lo que ha pasado y que ahora está a salvo.

"Veo a mi madre de pie, enfrentada, delante de mí. En las otras situaciones, estaba detrás de mí. Veo que está de acuerdo con lo que está pasando. Siento que no va a ayudarme y que estoy sola".

Martin me devuelve a mi parte infantil. Consigo decirle que son malas personas y que nada de esto es culpa suya. Mi yo de diez años reacciona como si estuviera totalmente confundida. Me mira fijamente y no puede comprenderlo.

"¿Tiene miedo?" pregunta Martin.

"Sí. Miedo por si no tengo razón en lo que le digo".

Entonces Cynthia, de diez años, pregunta: "¿De qué me sirve todo este conocimiento? Estoy pasando por ello, ¿no?"

Puede que le responda que sí, que sigue teniendo que pasar por lo mismo, pero que es menos doloroso gracias a estos nuevos conocimientos. Esto permite que mi yo de diez años se relaje un poco. Sobre todo cuando le garantizo que siempre estaré ahí en sus momentos difíciles. Ya nunca está realmente sola.



Al día siguiente, volvemos a la carga. Informo de que la ansiedad en mi estómago sigue siendo muy fuerte. "Como si hubiera una gran herida, que ahora está completamente abierta".

"Sabes Martin, noto que la ansiedad es muy normal en mí. Es lo primero que siento nada más despertarme y la última sensación que tengo antes de dormirme.

Siempre he estado alerta. Este miedo me ha ayudado en todo. Me ha dado la fuerza para perseverar y ofrecer el rendimiento que se necesitaba. Sin este miedo, siento que no estoy segura. Porque entonces no estoy preparada cuando pasa algo".

Volvemos a trabajar con Cynthia, de diez años, que está en medio de esa terrible experiencia.

Se sienta en mi regazo y vuelve a estar confusa. No importa lo que le diga, no le entra. Entonces, de repente, ¡se me ocurre una idea!

"Martin, quiero darle permiso para disociarse. En momentos así, se le permite salir de eso con su conciencia. En la vida real, eso es lo que pasó. Sólo que ahora, puedo recordar lo que realmente pasó, ¿verdad? "

El tiempo no existe. Ciertamente no es lineal, como nos han enseñado. Llevo años experimentando que soy capaz de sanarme en el pasado. Y esta Terapia Centrada en las Emociones es otro ejemplo de ello. Así que si asumimos que como un yo más viejo, continuamente apoyo y curo a mi yo más joven, ¡entonces eso debe suceder realmente en dos puntos en el tiempo!

Ahora mismo, estoy experimentando la curación y en el pasado he experimentado el apoyo. No podía situarlo como un niño pequeño, por supuesto, pero podía sentir que no estaba solo. Por muy sola que me sintiera, sabía que estaba siendo observada y protegida.

Así que ahora es el momento de enseñar a mi yo de diez años a disociar. Le digo que puede marcharse con su conciencia si lo que tiene que vivir le resulta demasiado intenso. Además, le enseño una caja preciosa. Le digo: "Mete aquí todos tus malos recuerdos. No tienes que recordar nada de lo que ha pasado".

Después de meter los recuerdos en la caja, le ponemos una tapa y un bonito lazo morado alrededor. Sugiero enterrar la caja, pero mi yo de diez años interviene y quiere que todas las cajas - una caja por cada recuerdo - se las lleve un ángel.

El trato es que el ángel me devolverá las cajas cuando esté lista para procesar los recuerdos.

¡Esto sienta TAN bien! Así es como vamos a hacerlo a partir de ahora. Sonreímos juntos y nos sentimos apoyados el uno por el otro. ¿Y yo? Llevo tres años recibiendo estas cajas por partes. Así que funciona de verdad.

54

Tengo dieciséis años. Acabo de volver de una semana de excursiones organizadas por el colegio. Ha sido divertido, pero estoy destrozada.

Mi padre dice:

*"¡Ahí está otra vez! Aún no ha llegado a casa y ya está malhumorada otra vez.
¿Te has divertido, niña? Vete a tu cuarto'.*

Podría llorar, pero no lo haré. Odio a ese hombre.

Me tumbo en la cama y pienso en irme. Irme y no volver jamás.

Huir hasta caer muerta.

¿Me extrañarían? ¿Pánico? ¡Eso se merecerían!

Pero mientras pienso, descubro que no tiene ningún sentido. De todas formas no me echarían de menos. Puedo quedarme en el parque durante horas y, cuando vuelvo, nadie me pregunta dónde he estado. Incluso cuando vuelvo a casa de The Farm, un club nocturno, en mitad de la noche, no hay nadie esperándome ni preocupado por mí. Así que aunque me suicidara, no les importaría.

Siento desesperación. ¡Este acoso es tan enfermizo!

"Sí, he intentado destruirte", dice mi padre un día durante las comidas. Lo hace con una actitud despreocupada que me hace saber que no está bromeando y que no le importa.

Al recordarlo, me siento literalmente enferma de emoción. Comprender que todo esto ocurrió de verdad es todavía demasiado para mí.

Pero si no ocurrió de verdad, ¿por qué tengo miedo de volver de una excursión? ¿Por qué tengo miedo de que me acosen? ¿O de que me echen otra vez? Si nada de esto hubiera ocurrido realmente, no habría tenido todos estos miedos tan arraigados.

55

Ha pasado cerca de un año desde la última vez que estalló la situación. No es que esté orgullosa de ello, pero indica un progreso. Soy capaz de controlarme, de guardármelo más para mí. Sin embargo, todavía no he llegado al punto en el que pueda guardarme mis emociones para mí de tal manera que los demás no se vean afectados.

En cuanto tengo un desencadenante o experimento una herida no resuelta de mi infancia, mi energía es "mala". Es la "bandera roja" para los demás y todo el mundo está alerta y vigilante. Con eso, acabamos en un círculo vicioso, porque entonces siento que ya no soy bienvenida, como si me odiaran. Y antes de que uno se dé cuenta, también entra otra herida de la infancia. Así se va acumulando hasta que vuelvo a estar completamente atascada. Así que mi reto ahora es

asegurarme de que no se acumula, de que se pega al primer desencadenante y de que puedo abordarlo.

Acordamos que en cuanto me sienta desencadenada, lo diga. Entonces podemos hablar de ello y puede que se resuelva rápidamente.

Esto funciona de maravilla. Hablar hace que los sentimientos desaparezcan. Es una bendición.

El inconveniente, sin embargo, es que ahora que le presto tanta atención, me doy cuenta de que me desencadenó con bastante frecuencia a lo largo del día. Dudo en cargar a Janet con eso cada vez. Con el paso de las semanas, cada vez me ocupo más de ello. No lo digo en voz alta, me siento demasiado agobiada por ello. Debería ser capaz de hacerlo yo sola. pienso indignada.

Y así mi energía vuelve a menguar. Las niñas me evitan, Janet se retrae y volvemos a las andadas.

Siento como si apenas me toleraran, como si sólo perteneciera a ellos si soy dulce y feliz. Entonces me enfado por eso y vuelvo a estar estancada en los viejos tiempos. Maldita sea, ¡me iba tan bien!

Para salir de esto, tengo que retirarme o dar un largo paseo. Entonces dejo que fluya la rabia o la indignación. Y una y otra vez resulta que yo estoy equivocado y Janet tiene razón, que estoy reaccionando según un viejo patrón y que ellos se están protegiendo de mí.

En este punto, tengo que hacer todo lo posible para no caer en la trampa de la victimización y la autocompasión. Tengo que agarrarme por el cuello y volver al pasado y trabajar en la causa de mi comportamiento.

Una y otra vez, día tras día, sacudirme el abatimiento. Levantarme y seguir adelante. Admitir que me equivoqué. Compartir lo que realmente ocurre y esperar que me perdonen de nuevo.

No tengo control sobre esto último y eso hace que siga teniendo miedo.

Pero siempre me perdonan. A veces más rápido que otras. Siguen viendo que no lo hago a propósito, ni por despecho. Ven mi impotencia, mi lucha, mi implacable dedicación para salir adelante y eso hace que les resulte más fácil perdonarme de nuevo.

Les estoy muy agradecida. Lucho por ellos, se lo debo. Para que las cosas sean cada vez más fáciles y finalmente lo supere todo y podamos vivir juntos en paz y armonía. Con los baches y desencadenantes habituales que existen en todas las familias. Porque nadie es perfecto y todo el mundo tiene sus propios defectos y problemas. Sólo que yo tengo algunos más que otros.

56

Y ya llevamos seis meses, otoño de 2022. Nos hemos mudado por enésima vez. Fue un verano terriblemente caluroso y ninguno de nosotros pudo soportarlo bien.

Literalmente, sudamos la gota gorda. Ahora la temperatura empieza a ser más agradable y nos vamos recuperando poco a poco.

Mi hija mayor, Mira, empieza a tener problemas consigo misma. No suele querer hablar de ello, pero una tarde, mientras paseamos a los perros, se produjo una buena conversación. Resulta que las dos sospechamos que mi padre abusó de ella a los tres años, en aquella terrible semana que pasamos allí. Nos afecta a las dos y decido "arreglarla".

"¡Haré todo lo que pueda para que vuelvas a estar entera!". le prometo solemnemente. Pero, ¿quién dice que quiere que yo la cure? Mira no quiere. Tal vez quiera seguir su propio camino y no desee en absoluto que su madre la "arregle". Ella ha visto toda mi lucha y tiene todo el derecho a tratar esto a su tiempo y a su manera.

Por supuesto, de nuevo no puedo manejar muy bien esta situación. Siento que es culpa y responsabilidad mía que mi padre la haya estado tocando. Y eso desencadena las emociones que aún pertenecen a mi experiencia en aquel cuarto oscuro, donde tuve que responder a preguntas. Yo era responsable de que esa criatura sobre la mesa tuviera que sufrir cada vez que daba una respuesta equivocada.

Entonces era impotente, pero ahora tengo el poder de ayudar a mi hija, de hacer que vuelva a estar completa.

Pero ese no es un buen punto de partida para ayudar a alguien, y por supuesto Mira lo percibe perfectamente. Lo hago para curar mi propia impotencia. Mira empieza a evitarme y mi impotencia aumenta. Siento que no he sabido protegerla de mi padre. Temo que siga dañada para siempre. ¡Y eso es culpa mía! Sin embargo, como se trata sólo indirectamente del pasado, no tengo suficiente conciencia de ello y, sin darme cuenta, paso a mi modo de supervivencia. De repente reanudo la confrontación.

"¡Vale, adelante!" me oigo gritar a los demás, mientras me pongo de pie de forma demostrativa en medio de la sala con las manos a los lados. "¡Dime qué he hecho mal! Acabad conmigo".

Los demás se sorprenden de mi ferocidad. No tienen ni idea de dónde viene esto otra vez. No hace falta decir que me echan y paso bastante un buen rato tratando de averiguar qué está pasando.. Cuando lo averiguo, creo que puedo seguir adelante. Pero al día siguiente me despierto deprimida. Todo lo que digo y hago ese día cae mal.

Creo que es inútil. Cualquier cosa que haga o diga se tomará a mal de todos modos. Que se acabe. Quiero morir. Toda la vida no tiene sentido de todos modos. Nadie me quiere. De todas formas, al final siempre estoy sola. Si estoy muerta, al menos nadie me molestará.

En algún lugar de mi subconsciente, oigo a Janet diciendo: "¡Es lo mismo de siempre! Esta ya nos la sabemos".

Y entonces voy y llamo a Martin de nuevo....

Volvemos a hablar de los juegos psicológicos que me hicieron cuando tenía diez años. Como resultado, nunca estaba segura de mi posición. La gente se volvió impredecible y, por tanto, peligrosa para mí. No podía confiar en nadie. Esto, por supuesto, me hizo sentir miedo e indecisión. Exactamente como tenía que ser. Pero ahora, como adulta, estoy pelando capa por capa para deshacerme de esta programación.

Antes, cuando me agitaba a este nivel, reaccionaba con rabia. Entonces cortaba mis palabras y obtenía a cambio la previsible respuesta airada y, por tanto, sabía a qué atenerme. Ahora todo ha cambiado. Me hago mucho más vulnerable, me permito ser insegura y eso hace que no sepa cómo responder. Todo me parece contradictorio y me siento como una niña pequeña. Una niña que todavía tiene que aprender a enfrentarse a ciertas situaciones.

Janet cree que es una buena evolución.

"Nunca aprendiste a responder a las situaciones de forma madura. Ahora lo estás aprendiendo. Deja que ocurra. Verás que ocurrirá más rápido de lo que crees. Y entonces entrarás en tu poder de forma natural, ¡sólo observa!".

Eso suena TAN sencillo. Pero cuando intento "dejar que ocurra", siento que pierdo el control. Esto a su vez me lleva a sentimientos de impotencia y finalmente de pánico. "Todavía me queda tanto por aprender", vuelvo a suspirar. "¿Cuándo estaré lista?".

Janet piensa que soy demasiado impaciente.

"¡Mira lo lejos que has llegado en tres años! Puedes pensar que puedes procesar todo esto en unos meses. ¡Tienes casi cincuenta años de miseria que procesar y transformar en un comportamiento positivo! Dale otro tiempo. Ya estás en la fase constructiva. Ten paciencia".



Ya lo creo. Ha marcado toda mi vida, todo lo que he vivido. De niña no estaba segura en ningún sitio. No podía ir a ningún sitio en busca de refugio. Pienso en mi infancia. ¿Me perdí algo más?

¡Los scouts! Era divertido, ¿verdad?

Le digo a Janet: "De repente recuerdo que se quemó el precioso edificio de madera de los Scouts. Fue más o menos cuando mi padre vino a quedarse en casa. Mi padre formaba parte de la junta del grupo de scouts, un conjunto de dirigentes, padres y tal vez algunos funcionarios del gobierno local. De hecho, ¡ese incendio no podía haber sido más que provocado! El edificio estaba completamente aislado en el monte".

La historia oficial es que había habido una fiesta de la junta la noche anterior. Alguien debió dejar caer un cigarrillo encendido en un cubo de basura.

Mientras tanto, tengo una interpretación completamente diferente. Y cuando pienso en los encuentros que se jugaban los sábados, me pregunto si todo era tan inocente. En cualquier caso, es demasiada coincidencia que esa sede del club ardiera al mismo tiempo que mi padre era despedido y venía a quedarse en casa. ¿Qué pruebas se ocultaron aquí?

Y, en efecto, ni siquiera aquí estaba yo aparentemente a salvo.

58

Estoy en una fiesta. Hay una gran mesa con una especie de laberinto hecho encima. Nos colocamos a su alrededor y un gran grupo nos observa. Se sueltan insectos en el laberinto. Tienen que llegar al otro lado a través de obstáculos. Si saltan o se arrastran fuera del laberinto, mueren a golpes. Incluso si llegan al otro lado, mueren.

De hecho, están condenados de todos modos. Sus vidas no tienen más valor que el de entretenernos.

Por supuesto, esto también forma parte de la programación. El mensaje es claro: "De todos modos, no tienes ningún valor. Déjate utilizar. Luego acabarán contigo. No tiene sentido escapar. Te vemos por todas partes. ¡Te atraparemos y acabaremos contigo!".

En el ahora, mi subconsciente traduce eso con: Si no hago lo suficiente por ti, o si no consigo "repararte", entonces no valgo nada. Entonces estoy en peligro de muerte. A estas alturas todo esto tiene mucho más sentido cuando lo miro desde la distancia. Pero cuando lo estoy viviendo, pensando los pensamientos y sintiendo los sentimientos, no es posible mantener esa distancia. Entonces dependo de otros que me lo señalan. Y eso no siempre es fácil de aceptar. Es mi percepción, mi experiencia frente a su percepción. Mientras tanto, llego a un punto en el que acepto que sus percepciones son correctas y mis experiencias se basan en el pasado. Intento ver las cosas de otra manera, esperando que mis que mis pensamientos y sentimientos se adapten. Tengo mantras que repito tan a menudo como puedo:

Tengo casi cincuenta años y estoy a salvo.

Nada de esto es real. Está representado en mi cabeza.

La intención es que estos pensamientos dominen a los pensamientos automáticos del pasado. Pero por ahora, estoy luchando.

Cuando encuentre mi autoestima, podré dejar que los demás tengan su valor y lo hagan a su manera.

Cuando me encuentre plenamente empoderada, ya no necesito que los demás me den seguridad o aprobación.

Cuando estoy empoderada, puedo aceptar que otra persona esté de mal humor sin que eso me afecte. Sin que me asuste. Entonces puedo dejar el proceso de la otra persona que siga sin afectarme.

Son intenciones maravillosas, pero luego sigo teniendo que pasar por todos esos pequeños episodios de pánico y agonía. Cuanto más me resuelvo, más me empuja el universo. Aún no lo he conseguido. Todavía tengo que aclarar primero esto y después lo otro y lo otro.



He podado bien un arbusto del jardín. Janet sale y lo ve.

"¡Qué bien lo has hecho!", me felicita.

"Limpiaré las hojas en un minuto", es mi extraña respuesta. "No encuentro la escoba".

Más tarde, reflexiono sobre esta extraña respuesta. Casi inmediatamente aparece el recuerdo.

Tengo ocho años. He hecho un dibujo precioso. Lleno de orgullo, se lo enseño a mi madre.

Su única respuesta es: "¡Todavía no has guardado los lápices!"

Estoy muy decepcionada. Deseo tanto su aprobación, su amor. Una caricia en la cabeza. Pero no lo consigo.

Y ahora que han pasado tantas décadas, sigo anhelando que me acaricie la cabeza. Me disculpo por los "lápices sin limpiar" y reacciono como una niña de ocho años. ¿Por qué todavía? Hace menos de dos segundos, ¡yo era la feliz Cynthia adulta! Un estímulo se dispara en una milésima de segundo. Ahora tengo que encontrar el mecanismo en alguna parte para reconocer el estímulo inmediatamente y dejar de reaccionar desde los viejos sentimientos. Puede que el desencadenante sólo esté ahí para que yo pueda seguir siendo la Cynthia adulta, consciente de que se ha desencadenado un estímulo. ¿Por qué tengo que esperar a que se produzca un desencadenante para permitirme simplemente experimentar la vida?

No lo sé. Lo que sí sé es que tendré que aprender a vivir con ello, porque no puedo esperar a vivir y ser feliz si estoy constantemente esperando a que se procesen todos los desencadenantes.

Las dos últimas semanas estuve en mi "cabaña en el páramo". Fui allí con la expectativa de recuperarme y procesar las últimas cosas con calma.

La tensión en la casa era máxima y nadie podía escapar de ella. Me sentía como si estuviera bajo una lupa sin parar y me criticaran por cada movimiento que hacía. Por más que intentaba prestar atención a las palabras que salían de mi boca, el tono en que decía las cosas y la forma en que las hacía, aparentemente lo hacía todo mal. Me empantané en actitudes de no saber funcionar en absoluto, me mostré pasiva, desesperada. Cerré mi corazón y me dejé enviar a mi habitación. Volvía a ser una niña pequeña.

La situación era demasiado parecida a la del pasado, en la que mi padre vigilaba y criticaba todo como un dictador. En la que intentaba destruirme con sus incesantes comentarios e interminables discusiones, que invariablemente acababan conmigo sentada en mi habitación llorando. Estábamos atrapados en una espiral descendente de tensión y miseria.

Tenía que salir. Necesitaba desconectar, estar un tiempo sola, reencontrarme conmigo misma y sobre todo: nada de críticas.

Llevaba bolsas llenas de comida y a mi joven perra Luna. Me había propuesto no ir a ninguna parte y limitarme a descansar, dar muchos paseos y trabajar en mis últimos traumas.

Al parecer, el Universo volvió a pensar de otra manera y me regaló un sueño muy lúcido la primera noche.

¡Mi madre lo confiesa todo!

No me dice por qué lo permitió, ni por qué le siguió la corriente. No me explica nada. Pero lo confiesa todo.

Está de rodillas, rindiéndose a mi misericordia. Pero yo no tengo piedad de ella. Mi furiosa ira por su confesión se convierte en rabia y odio. 'Él tuvo una muerte suave', declaro. '¡Pero yo te deseo la agonía!'

Ahora se ha reconocido, ¡realmente sucedió! No estoy loca. Inmediatamente me dirijo a la comisaría para denunciarlo, pero el oficial de guardia me dice que para eso hacen falta especialistas y que de momento no están disponibles.

Bien, puedo esperar", pienso. Primero tengo que ir a la ceremonia de graduación, ya que he aprobado los exámenes. Y en realidad no es nada conveniente poner una denuncia, porque entonces la policía sabe dónde estoy.

Me despierto convencida de que es el momento de sacar mi historia con todo su horror.

Inmediatamente cojo mi portátil y me pongo a escribir. Tengo las notas de Martin y junto con mi diario espero llegar bastante lejos.

Parece que me he apoderado de mí. Desde el momento en que empiezo a teclear, las palabras fluyen naturalmente de mis manos. Revivo todo lo que escribo y siento que los recuerdos están bien procesados. Veo con lo que sigo luchando. Son los sentimientos que siguen aflorando entre las sesiones y que no pudimos tratar en su momento. Todavía se agitan en mí. Y ahora, más que nunca, estoy decidida a afrontarlos.

"Martin, procesamos bien los recuerdos, pero parece que no prestamos suficiente atención a los efectos de los traumas. Todavía lo estoy sufriendo y me gustaría abordarlo en estas dos semanas". le digo.

Por desgracia, no puede ayudarme mucho durante las próximas dos semanas, pero el tiempo que tenga quiero pasarlo bien.

Tengo una lista para él.

"Los desencadenantes que todavía tengo, que influyen en mi vida y en la de mi familia, que todos sufrimos. Tienen que salir. Y siempre se reducen a las mismas cosas:

- El miedo a las consecuencias.
- El miedo a que todos se enfaden conmigo.
- El miedo a que ya no me quieran, a que no sea bienvenida, sólo tolerada.
- El miedo a que me dejen de lado, a que cuchicheen sobre mí y hablen mal de mí.
- El miedo a cometer errores y no darme cuenta".

"Si observas estos miedos", empieza Martin, "¿podría vincularlos a un recuerdo concreto?".

"Creo que son todas consecuencias de la situación que viví cuando tenía ocho años, cuando mi padre me mostró de forma tan inesperada las consecuencias de lo que puede ocurrir si hago algo mal. Y yo no era en absoluto consciente de lo que había hecho mal. Eso, obviamente, caló muy hondo".

Al aprovechar estas consecuencias, también volvemos a la "sala de espera" con bastante rapidez. Me doy cuenta de que se trata de un verdadero método de tortura que se ha utilizado conmigo muchas veces.

Esperar, sin ninguna información.

Esperar, sin saber para qué.

Esperar sin poder hacer nada.

Esperar sin poder decir nada.

Esperando, sin saber si te han olvidado.

Esperando, sin saber cuánto falta.

En algún momento, como ser humano, llegas a un punto en el que ya no te importa lo que planean hacer contigo. Que vengan a por ti. Que hagan lo que quieran. Entonces te libras.

Martin añade: "Si sientes que estás de nuevo en la 'sala de espera', debido a un largo silencio en la casa o cuando te piden literalmente que esperes, ¡muévete conscientemente! Levántese, empieza a caminar. Si es necesario, sal a la calle o coge algo agradable para ti. Aprende a reprogramarte. Enséñate a ti mismo que estás a salvo".

61

Además de Martin, ahora se cruza en mi camino Ineke Heitink. Estamos en contacto desde hace años y ya me hizo una lectura akáshica como médium. Está dispuesta a guiarme intensamente durante las próximas dos semanas. Aún no tengo ni idea de lo que eso implica, pero estoy abierto a cualquier ayuda.

Esa tarde estoy lista para recibirla y puntualmente a la hora acordada me llama. Ella tampoco tiene ni idea de lo que le espera. Creo que ni siquiera conoce mi historia. Pero parece que los dos sentimos que esto es lo que tiene que ser y seguimos ese trabajo interior.

"Coloco un filtro del pasado entre Janet, las niñas y yo, y así dejo de verlos tal como son. Entonces sólo veo el pasado e interpreto lo que hacen y dicen desde el dolor del pasado", empiezo mi historia. Antes de que pueda empezar con buen pie, Ineke interrumpe mi diluvio de palabras.

"¿Te has dado cuenta de cuál es ese filtro?", pregunta.

"Pues es el dolor de antes". Empiezo de nuevo.

"No, cariño", dice Ineke a su manera, una combinación de humor, franqueza y severidad que me atrae. "Este supuesto filtro tuyo es un espejo. Te dice cómo piensas inconscientemente de ti misma".

Tengo que dejar que eso cale por un momento.

"Si crees que los demás están enfadados contigo, ¿cuál es en realidad el mensaje para ti mismo?".

Por lo visto, en mi interior no pasa gran cosa, porque Ineke se limita a continuar. "¡Entonces deberías empezar a mirar lo que rechazas dentro de ti!".

Todavía no lo he mirado así. Tengo una especie de visión de túnel sobre mis traumas, pero ahora que aparentemente ya no son el problema, tendré que

ampliar mi visión. Por lo visto no parezco demasiado espabilada con mi tartamudez y mi tartamudeo, así que Ineke me lo vuelve a explicar.

"No te ves tal y como eres. Aún no te conoces conscientemente y utilizas a los demás para ello. ¿Sabías que cuando un niño experimenta un trauma, deja de crecer emocionalmente?".

"Qué bien. Entonces sólo tengo cinco años", es todo lo que logro responder cínicamente. Por un momento me deslumbra este enfoque totalmente diferente.

"No sabes quién eres. Lo has puesto todo fuera de ti. Así que cuando sientes algo en otra persona, es una proyección de tus propios sentimientos".

Empiezo a retroceder. Todo tipo de cosas se agitan dentro de mí. "Si es así, de acuerdo. Pero dame herramientas sobre qué hacer para crecer, para parar esto". digo con frustración.

Ineke se echa a reír. "Eres muy impaciente, ¿verdad?".

"Te diré una cosa", empiezo. "Cuando empecé este proceso, me di tres meses. Ahora son tres años. Quiero terminarlo ya, sentar la cabeza y ser feliz. ¿Y ahora me vas a decir que empiece de nuevo? Sí, eso me inquieta mucho".

"Vamos a abordar esto paso a paso", dice Ineke con decisión. "No demasiado rápido, date tiempo". Protesto refunfuñando.

Ineke hace caso omiso. "El primer paso es éste: Reconoce que estás haciendo una proyección. Nada más. Cada vez que sientas miedo de que alguien se enfade contigo, di: 'Me siento rechazado, pero ellos no hacen eso en absoluto'. Y luego repítete a ti mismo: 'Estoy bien tal como soy'. ¿Puedes hacerlo?".

Me quedo en silencio.

"Sólo con hacer esto, rompes la proyección y llegas a conocerte mejor. El siguiente paso es ver lo que rechazas dentro de ti. Pero primero empieza a practicar el primer paso".

Refunfuño un poco más, que ahora no tengo con quién practicar. Me gusta Ineke. Podemos reír y llorar juntas, poner las cosas en perspectiva y concretarlas. Estoy deseando probar lo que me diga, aunque sea tan diferente de lo que he estado haciendo los últimos años.

Hablamos un poco más del ego, de cómo intento controlar esa desagradable vocecita sabotadora. Ineke me escucha y me dice: "Sólo tengo una pregunta para ti: ¿Puedes dejar de luchar contra ti mismo?".

De nuevo se hace el silencio por mi parte.

"Hoy vamos a trabajar el anclaje neurológico en ti", dice Ineke con firmeza unos días después. Comienza toda una explicación sobre patrones habituales, pensamientos que se han ido desgastando en mi pensamiento como un disco de larga duración.

"La idea es que empieces a reconocer esos pensamientos. Entonces puedes colocarlos fuera de ti y pedirles que se vayan. Ya no los necesitas. No te sirven". En esto, reconozco la historia que Janet me cuenta a menudo. "¡No escuches esas voces dentro de ti todo el tiempo! Estás cayendo en la trampa otra vez, ¿verdad? ¡Te crees lo que te dice la vocecita que tienes dentro de la cabeza! ¡Y al hacerlo, nos conviertes en el enemigo!"

Todo se reduce a lo mismo. Tengo una "vocecita" en mi cabeza, que interrumpe sin parar todo lo que los demás dicen y hacen. Y cuando ese comentarista tiene la oportunidad, convierte a todo el mundo en enemigo. Retuerce y distorsiona las palabras y las intenciones. Me hace enfrentarme al mundo entero.

Mira dijo algo muy sabio sobre esto hace un tiempo. "Mamá, según tu ego, todo el mundo es tu enemigo y sólo estás a salvo con tu ego. Como si te protegiera y fuera tu único aliado. Pero en realidad, el ego es tu enemigo y el único camino hacia la felicidad es exponer tu ego a los demás. Al final, si realmente te quedaras sola, ¿quieres quedarte con tu ego o quieres estar en tu poder, lleno de buenos recuerdos de cuando estabais juntos?".

En una sesión con Martin, trabajo esto a un nivel más profundo.

"No podías hacer otra cosa", dice Martin. "Lo hiciste bien de niña. Comentabas interiormente todas las mentiras y distorsiones de tus padres. Al hacerlo, conseguiste mantener la cordura".

"Pero luego se convirtió en un patrón habitual y ahora sufro mucho por ello", es mi respuesta.

"Pero podemos trabajar en eso", vuelve a decir Martin. "Primero, que te des cuenta de que lo hiciste muy bien de niña. No sólo sobreviviste, sino que lograste mantenerte mentalmente sana. Luchaste contra tus padres con las mismas herramientas con las que ellos intentaron destruirte. Te subestimaron seriamente".

"Sufres de autodesvalorización crónica", dice Ineke al día siguiente. "Te menosprecias demasiado. ¿Tienes idea de lo importante que eres para el mundo? ¿Cuánta gente te admira?".

Me río un poco.

"Lo que hago por el mundo es por un impulso interior, no para que me pongan en un pedestal. Y por cierto, la mayoría de la gente adora a Janet. La número dos siempre es bastante invisible".

Ineke suspira. "Es hora de que empieces a ver tu propio valor. Empieza a valorarte. Empieza a ver lo importante que eres".

"Para mí, es importante que adquiera mi propio poder. Que me libere de todas esas piezas de la infancia y de las viejas emociones. Que madure de verdad", es mi respuesta sincera.

Ineke me instruye sobre cómo colocar mi dolor interior fuera de mí y sanarlo. "Cuando sientas una emoción, siéntate en posición de percepción. Hazte una imagen de la emoción. ¿Dónde se encuentra? ¿Qué forma tiene? ¿De qué color y con qué energía? Luego recógela y ponla delante de ti. Luego pídele a tu equipo espiritual que la cure ahora. Observa. Permite que la frecuencia cambie. Y luego recógelo de nuevo. ¡Así es como puedes curarte a ti mismo! Así ya no eres impotente".

Y entonces Ineke dice algo que me choca considerablemente. Como médium en trance, recibe mucha información de los guías y de los registros akáshicos. Pero hoy, algo más ha llamado a su puerta. "Me ha llamado tu padre. Quiere decirte algo o hablar contigo".

Se me revuelve todo el estómago y las emociones me recorren de inmediato. "No te preocupes", dice Ineke. "Me he contenido. No lo haremos hasta que estés lista".



Mi padre falleció en 2014. Al parecer, mi madre no consideró necesario decírmelo. Me enteré por casualidad seis meses después, cuando Mira me pidió que averiguara si estábamos localizables en internet.

Fue una sensación extraña. En aquel momento, no sabía nada de los abusos, los rituales y el papel que mis padres desempeñaban en ellos. Pero al leer la esquela tuve una sensación de vacío, de no pertenecer a la familia. Simplemente, yo ya no existía.



Bijzondere mensen sterven niet
Zij gaan wel, maar blijven toch voor altijd

Geheel onverwacht is overleden
mijn man, mijn leven
mijn vader, mijn grote steun
mijn schoonvader
onze fantastische en lieve opa, die alles met en voor
ons deed

Coen Koëter
68 jaar

Tonnie
Talitha en Eelco
Robin
Jessica

15 januari 2014



**Las personas especiales no mueren
Se van, pero siempre se quedan
Mi marido falleció de forma
totalmente inesperada, mi vida
mi padre, mi gran apoyo
mi suegro
nuestro fantástico y querido abuelo
que hizo todo con y para nosotros**

64

Es de madrugada. Todo el valle está blanco y la hierba está cubierta de escarcha. Espléndido. Un sol acuático añade misticismo a la escena. A lo lejos, en el prado, hay cuatro ciervos. Luna los ve y me mira un momento. Parece percibir si me opongo o no. Disfruta. pienso, y se aleja dejando tras de sí un rastro de hielo blanco agitado por el viento.

Pronto es sólo una mancha en el horizonte. Cuando desaparece en el bosque, silbo una vez. Empiezo a caminar y la oigo venir hacia mí. Se aprieta contra mí para darme un fuerte abrazo, pero enseguida sale corriendo hacia la siguiente aventura. Me pregunto por qué camino tanto y decido que es por mi propia cordura. No vuelvo a ver a Luna hasta que llego a la carretera y hay que ponerle la correa.

Mientras escribía este libro, de vez en cuando surgían cosas nuevas. Sentimientos más profundos que estaban ocultos bajo el trauma. Ahora salen a la luz en forma de agitación.

Durante mis largos paseos con Luna, me tomo mi tiempo para sentir y analizar. Me alegro de que sea una zona tan deshabitada, porque mantengo monólogos enteros para mí. Y eso ayuda. Al hablar en voz alta, afloran las percepciones necesarias y veo dónde sigue acechando el miedo.

Estoy de nuevo en la sala subterránea, junto con cuatro de mis compañeros. Tenemos once años y estamos viendo cómo violan a mi hermana en ese altar. Además de todo lo que siento por mi hermana, ahora siento miedo por mí misma.

Pronto me tocará a mí también", me pregunto. Me invaden oleadas de náuseas al pensar que mis compañeras de clase están viendo cómo me violan. Quiero apartar la mirada, pero mi madre no me deja. Sigue mirando", sisea. Esto es importante".

Me doy golpecitos y repito las frases que tantas veces he oído decir a Martin. Poco a poco, mi corazón se tranquiliza de nuevo y vuelvo a casa para seguir escribiendo.

65

Ahora que estoy sola, sin presiones y lidiando continuamente con el pasado, veo con claridad en qué tengo que seguir trabajando. Siento que todavía tengo algunas señales persistentes. Interruptores, heridas abiertas o como quieras llamarlo. Por extraño que parezca, son los mismos puntos que han surgido una docena de veces en las sesiones con Martin. Por alguna razón, aún no los hemos abordado adecuadamente y ahora permanecen como una especie de daño residual.

Es la lista fija del miedo a las consecuencias, miedo a que alguien se enfade conmigo (y no sepa qué he hecho mal), miedo a que no me quieran, sólo a que me toleren. Miedo a que me dejen de lado, a que cuchicheen sobre mí, a que los demás conspiren contra mí.

Todos estos miedos, en mi opinión, van juntos; todos parecen haber sido desencadenados por la inesperada y muy violenta represalia de mi padre cuando yo tenía ocho años. Con esta acción, subvirtió mi vida por completo. ¿Me convirtió de una niña "normal" en una gallina insegura y estresada? Siempre en guardia, siempre temerosa de lo inesperado, siempre lista para la batalla.

Y por si esta acción no fuera suficiente, cada año le añadían algo más. Esta es la parte ritual del abuso. Para su propio placer sádico, para sus creencias satánicas y para deshumanizarme a mí, la víctima, paso a paso.

Los rituales tenían lugar principalmente alrededor de mis cumpleaños. Acciones muy deliberadas de personas muy perturbadas para destruirme aún más. Sólo algunas de las fechas significativas y los acontecimientos correspondientes:

- El día después de mi octavo cumpleaños, mi padre me lleva a su colegio. Allí se produce una rabieta inesperada, seguida de una brutal violación y estrangulamiento.

- A los nueve años, mediante una ceremonia y delante de mis mejores amigos, me casan con un hombre corpulento y desconocido. Me entregan a él, sin ninguna información. Ni siquiera sé si se me permitirá volver a casa.
- A los diez años, me hacen responsable de la terrible tortura y asesinato de algo o alguien. Me hacen preguntas durante una ceremonia y cada respuesta es rechazada, tras lo cual la criatura que está sobre la mesa es mutilada aún más. Mi padre se encarga de la mutilación y finalmente da el golpe mortal.
- Justo antes del decimotercer cumpleaños de mi hermana, cuando tengo once años, tengo que asistir a la violación ritual de mi hermana.
- A los doce, participo en la orgía de despedida de la escuela primaria.

En medio están todas las violaciones "regulares", ya sean por parte de mi padre o del llamado "marido" o no, y me llevan a otros rituales y "fiestas". Allí, el infierno no tiene tanto que ver conmigo, sino que soy partícipe o único objeto de placer para otros.

¿Cómo se evita que un niño transmita esto a los demás o se hunda a causa del estrés? Al parecer, mediante la combinación de infundir miedo y confusión.

El miedo a las consecuencias seguía alimentado por las rabietas de mi padre, los imprevistos, el hecho de que nunca sabía qué esperar y, por supuesto: la sala de espera.

Mi hermana dice algo que enfurece a mi padre. Se levanta de la silla y se dirige a mi hermana amenazante y maldiciendo. La inmoviliza contra la puerta del armario de la escalera. Allí recibe golpes. Se desploma y sale corriendo de la habitación bajo sus brazos segadores.

Mi madre y yo miramos. Grito: "¡Para, papá!". Pero mi madre me agarra y me manda callar.

Mientras tanto, mi hermana huye por el pasillo hacia el granero. Quiere escapar por la puerta del granero, pero mi padre llega justo a tiempo y bloquea la puerta con su cuerpo. Le da un fuerte empujón a mi hermana y ella cae encima de la hilera de bicicletas, que vuelcan. No sé cómo lo consigue, pero de nuevo logra escapar. Corre de nuevo por el pasillo y sube las escaleras hasta la seguridad de su habitación. En las escaleras, mi padre la agarra por el tobillo y la arrastra escaleras abajo. Ella patalea y grita frenéticamente. Finalmente, mi padre tiene que soltarla y en un santiamén mi hermana corre a su habitación y se encierra en ella. Mi padre aporrea la puerta y la regaña. Entonces se acabó.

Más tarde, mi hermana rompe una taza contra la puerta de su habitación y se lleva un trozo en el puño. Aprieta hasta que le sangra la mano.

La confusión se fundaba en alternar experiencias "normales" con otras sádicas. Fingiendo ser una familia normal, mientras bajo el mostrador siempre acechaba el peligro. Susurrando, dejando fuera, conspirando contra un niño. Negando la verdad de lo que se acaba de decir.

Naturalmente, esto hace que el niño dude de su propio juicio. El niño ya no se atreve a confiar en sus propias emociones y pensamientos, y siempre tiene miedo del mundo exterior, que resulta impredecible y peligroso.

El recuerdo de mi décimo año aún no ha penetrado en mi conciencia en todo su esplendor. Pasarán meses antes de que pueda manejar el recuerdo en su totalidad. Y con ello, el origen de mi falta de confianza queda al descubierto. Este es el ejemplo más claro de control mental, que yo recuerde.

Tengo diez años. Mi madre me lleva al cuarto oscuro. No tengo ni idea de lo que me espera. Dentro, la habitación está escasamente iluminada. Me llevan a un lugar donde estoy sola. A mi alrededor hay gente grande. Llevan túnicas blancas o grises con capuchas sobre la cabeza.

En el centro de la sala está la gran mesa de sacrificios. Mi padre está de pie junto a la mesa. Él también lleva una túnica, pero no la capucha sobre la cabeza. Es por eso que lo reconozco. Lleva un gran cuchillo en la mano. Sonríe. Se me encoge el estómago de miedo.

Hay un silencio tenso y expectante. Echo otro vistazo a la mesa de las ofrendas. Mi padre tiene el cuchillo en una mano y con la otra sujeta mi cobaya.

Se me acelera el corazón y se me hace un nudo en la garganta. "¡No!" es todo lo que pasa dentro de mí.

Entonces me hacen una pregunta. No entiendo la pregunta. No tengo ni idea de lo que quiere decir. Mi madre, situada en diagonal frente a mí, me insta a responder. También la reconozco. Sólo veo a mi padre y a mi madre. Los demás permanecen envueltos en sombras.

Intento decirle a mi madre que no entiendo la pregunta. "Responde", me dice mi madre.

Digo algo. Suenan algunas risas en el círculo de gente. Luego se dice: '¡Te equivocas!'

Se hace el silencio por un momento. Mi atención se dirige automáticamente a mi padre. Ahora está de pie, en diagonal frente a la mesa, haciendo algo con la cobaya. Oigo un chillido agudo. Mi corazón parece partirse por la mitad. ¿Está cortando un trozo de mi cobaya? No puedo verlo. No quiero verlo.

Entonces me hace otra pregunta. Ahora es otra persona. Una pregunta muy fácil y, aliviado, respiro. Inmediatamente doy la respuesta con la absoluta certeza de que es buena. Vuelve a quedarse callado un momento, expectante.

No, no puede ser.

No, ¡no puede ser! Miro asustada a mi madre, pero ella no hace nada. Miro ansiosamente a mi padre. Otra vez ese chillido estridente... ¡¡¡No!!!

Se formula la siguiente pregunta. Me entra el pánico. Ya no quiero contestar. Implacablemente, mi madre me aprieta el brazo y me dice: "¡Contesta!".

Desesperadamente, busco en mi mente la respuesta que quieren oír. ¿Una respuesta equivocada a veces?

De nuevo se oyen risas. De nuevo la atención se dirige a mi padre. Me disocio. No sé cuánto durará esto. Algo se ha roto por dentro.

El control mental fue aplicado con éxito. A partir de ese momento, dejé de confiar en mí misma y en la gente que me rodeaba. Las personas más cercanas a mí cometieron la mayor traición. Mi madre ejerció una enorme presión y mi padre llevó a cabo la tortura y, más tarde, el asesinato.

'Uy, hay un accidente en una esquinita'.

Así que eso es lo que le pasó a mi cobaya. Por eso la jaula estaba vacía de repente. La jaula vacía permaneció sin usar bajo el mostrador durante días.

Cuarenta años después, me siento con Martin tratando este trauma. Cynthia, de diez años, se sienta a mi lado en el sofá. Está viendo el trauma conmigo. Da golpecitos y parece feliz. ¿Por qué? Porque está sentada con su cobaya en el regazo. Ha recuperado la caja del ángel en la que había metido su trauma y, para su sorpresa, contenía su cobaya. Ahora se sienta felizmente abrazada a su cobaya, mientras ante sus ojos el trauma se repite una y otra vez. Sólo hasta que ya no hay más emociones en ella. Y entonces tenemos cuatro sesiones más con Martin.

66

Muchos niños que pasan por esto se suicidan en algún momento. La vida es un infierno y alrededor de la pubertad ciertamente no mejora. Los niños ya no son útiles para el círculo satánico y lo dejan muy claro, inculcándoles la sensación de que ya no importan.

¿Cuántos niños pueden hacer frente a esto? No lo sé. Cada vez oigo hablar más de suicidios de niños en torno a los dieciséis años. ¿Qué les lleva a un acto tan desesperado? Creo que ya lo entiendo.

Durante toda mi adolescencia, me acosaron, me humillaron y se rieron de mí en mi propia casa. ¿Estaba destinada a suicidarme? Según Martin, sí. "¿Tú qué crees?", insiste. "Tu padre no podía permitirse matarte. Eso le causaría demasiados problemas. Pero podría intentar que lo hicieras tú".

No puedo entenderlo. Llámenme ingenua, llámenme poco mundana, pero de alguna manera me las arreglé para aferrarme a la imagen de que mis padres se preocupaban por sus hijos. Yo también los quería, ¿no? En algún lugar me las arreglé para aferrarme a la esperanza de que mi intuición de que mis padres me odiaban estaba equivocada. Que yo estaba equivocada. Que lo intuía mal.

"No te equivocaste", dice Martin. "Tendrás que afrontar el hecho de que tus padres sí te odiaban. Y que querían que te suicidaras. Querían deshacerse de ti". Y continúa: "¡Empieza a buscar aquello que te hizo seguir adelante! ¿Cómo sobreviviste a esto?".

Las preguntas de Martin siempre me ayudan a sacar conclusiones.

"Tengo un gran sentido de la justicia", respondo. "Fui contra ellos muy a menudo. Y la mayoría de las veces lo hacía en silencio dentro de mí. Entonces les reñía, me aferraba a mi verdad y, a cambio, ¡les odiaba igualmente!".

"¡Esa fue tu salvación!" dice Martin triunfante. "¡Ese sentido de la justicia era tan fuerte que no pudieron destruirte! Cómo te subestimaron!", añade orgulloso.



Aún no puedo sentirme orgullosa. Todavía sufro demasiado daño residual por esto. Martin me da unos días para que asimile esta idea. Quizá pronto empiece a ver cómo sobreviví no sólo a mi infancia, sino también a la programación. Y no sólo eso. No transmití el abuso a mis hijas. Rescaté a mis hijas de las manos de mis padres. Les di una buena infancia, con la libertad de la educación en casa y la aventura de viajar.

Y sí, también les hice daño. Pero puedo llegar a darme cuenta de que realmente no podía ser de otra manera, de que es imposible no hacer daño después de una infancia así. No he tenido ningún ejemplo positivo de cómo criar a los hijos de forma sana, de cómo apoyarlos y darles lo que necesitan.

Les di a las niñas una base muy buena a pesar de todos mis desencadenantes, problemas y traumas, a pesar de las heridas y miedos que sufrieron por mis errores que algún día procesarán cuando estén preparadas".

Martin lo tiene muy claro. Yo no tengo la culpa de los errores que cometí. Esos son de mis padres, que me hicieron todo esto a sabiendas. Sin embargo, soy responsable de lo que hago a los que me rodean. Pero dado mi compromiso con mi proceso de curación, mis errores son perdonables.

Después de esta conversación, me siento y miro fijamente al frente durante un largo rato. Dejo que estos pensamientos se asienten en mí, que se procesen no a través de acciones, sino a través del silencio y el descanso, y simplemente permitiendo.

He sentido mucha culpa en los últimos años, por mi impotencia y el dolor resultante que he infligido a las personas que quiero. Ahora se permite asentarse. No puedo conseguirlo con mi mente racional. Para eso se necesitan poderes superiores.

67

Las dos semanas de intenso trabajo y silencio han terminado. Llevo unos tres días con calambres en el músculo del fémur izquierdo. Lo atribuyo al estrés de volver a casa, de tener que mantenerme firme si las cosas se me vuelven a ir de las manos. No quiero pelear más. No quiero más tensión. Y ya no quiero estar en la posición de perro faldero.

No tengo nada que desear o pedir. Necesito constantemente probarme a mí misma. En mi estado adulto de Ser, no hay ningún problema. Soy parte de la familia. Pero en cuanto me desencadena una herida de la infancia o un asunto sin resolver, me convierto en una niña ansiosa y herida. Entonces ya no es posible reclamar un lugar de igualdad, porque entonces lo hago desde ese dolor, desde el ego. Inmediatamente se produce una lucha que hace que la tensión en la casa vuelva a estallar.

Tengo ganas de volver a casa, de estar con los demás. Y al mismo tiempo, sé que la transición será difícil. Todo el mundo estará un poco inseguro y expectante. ¿Cómo me irá? ¿Cómo volveré? ¿Me desencadenaré de inmediato y volveré a caer en un problema de la infancia o habré cambiado?

No lo sé. Al menos me siento tan insegura como los demás.

Una vez dentro, hablamos un poco, intercambiamos noticias. Me dicen que ha sido agradable vivir dos semanas sin tensión. Puedo estar de acuerdo, las dos semanas también fueron sin tensión para mí. Gracias a ello pude sumergirme completamente en mi pasado. En quince días viví tres años de recuerdos y el procesamiento de los mismos.

Hay algo que no he podido vivir adecuadamente. Algo que necesito que otros reflejen por mí. Y es el odio que siento hacia mí misma por no haber sido acogida por mis padres tras una corta ausencia. Y este es aparentemente el escenario perfecto para ello. Simplemente porque hay un ambiente de espera.

De niña, cada vez que volvía a casa de una salida divertida, como una semana de excursión escolar, se repetía el mismo ritual. Mis padres me decían directamente lo agradable que había sido la semana sin mí. Suspiraban una y otra vez de lo maravillosamente tranquila que era. Y mi vuelta a casa perturbaba cruelmente esa paz. Estaba claro que estaban mejor sin mí. Me sentaba en mi habitación y lloraba, deseando poder irme otra vez.

Siento que no estoy en casa. No soy bienvenida. No pertenezco a ningún sitio. Soy la perturbadora en un conjunto por lo demás armonioso. Pero, ¿adónde puedo ir? ¿Quién me querrá entonces?

La única conclusión que puedo sacar es que soy una persona terrible con la que vivir. Que lo estoy estropeando todo. Que el mal ambiente es culpa mía. Que no soy digna de existir. Me odio.

Sólo hay una manera de revivir y sanar esto. Experimentándolo de nuevo. Como todos los demás desencadenantes, tiene que salir a la superficie, ser reconocido, admitido y entonces puede desaparecer lentamente.

Y una vez más busco inconscientemente los viejos y familiares problemas y la ansiedad de la infancia. Me encierro detrás del portátil, estoy emocionalmente inalcanzable, justo cuando los demás necesitan tan desesperadamente mi presencia sincera. Necesitan que les confirme que estoy ahí para ellos, que quiero estar con ellos.

Pero no puedo hacerlo. Estoy llena de un miedo infantil y, como no lo reconozco, lo ignoro todo. Le echo la culpa al frío, al dolor de cabeza, al dolor en la pierna y a todo lo que se me ocurre. Vuelvo a las tareas con un suspiro. Sigo así hasta que Janet me saca de mis casillas.

"¿Por qué haces todas estas cosas?", me pregunta. "¿Es necesario hacerlo todo hoy? ¿Has estado fuera dos semanas y de repente tienes que hacer todo esto? ¿Qué está pasando?"

Cierro de golpe el portatil. No tengo respuesta. Me quedo mirándola como un niña pequeña. Una lágrima rueda por mi mejilla. No sé hacer otra cosa que ir a mi habitación a tumbarme en la cama y llorar. Sólo quiero irme otra vez, pienso. Este no es mi sitio. Se lo han pasado bien sin mí.

Finalmente, salgo de la cama para pasear a los perros. Janet se dirige a mí por mi comportamiento. Ya no tengo un muro defensivo y puedo ir directamente a las respuestas.

"Hago esto porque en realidad quiero que me eches", admito. "¡Quiero que expreses que estabas bien sin mí! Quiero que llegues a la conclusión de que no pertenezco a este lugar".

"¿Y qué? ¿Crees que serás feliz si te echamos otra vez?", me pregunta.

"¡No, claro que no! Entonces tendré más razones para odiarme. ¡Me odio!".

La voz alta ha salido. El odio a mí misma es crudo y puro. Estoy intensamente triste y de nuevo no veo ninguna salida.

"Será mejor que me vaya. Es obvio que no puedo hacer esto. He tenido dos semanas sin tensión, vosotros habéis estado bien y en cuanto estoy en casa todo vuelve a ir mal. Estoy fracasando. ¡Erais felices sin mí!"

"¿No ves que queremos ser felices CONTIGO?", pregunta Janet secamente, pero con amor en la voz.

"Eso, por supuesto, es también lo que más me gustaría. Pero parece que no puedo".

"¡Me dijiste ayer que lo habías procesado todo tan bien durante las últimas dos semanas! ¿Cómo puede volver a ocurrir de inmediato?", pregunta ella.

"No lo sé", digo con voz abatida. "He vivido y procesado todo durante las dos últimas semanas. Incluso he descrito esta situación. Pero por lo visto necesito que lo interpretéis de verdad y lo sintáis. Y entiendo que el momento es una mierda. Una vez más, no va a ser diferente", añado. No sé cómo dejarlo más claro. Evidentemente, así es como tiene que ir el proceso, y me siento impotente como un demonio.

68

A la mañana siguiente, Janet lanza una bomba totalmente inesperada. "Preferiría que te fueras en cuanto te sientas alterada y no puedas manejarlo. Entonces irás a trabajar en ti misma durante una semana y serás bienvenida de nuevo cuando lo hayas procesado".

Todo dentro de mí grita y chilla de miseria. ¡Eso nunca! "No puedo hacerlo", digo. "No puedo irme ahora mismo. Volver será cada vez más difícil. Si me voy ahora, no volveré".

Janet no lo entiende. Seguramente es mucho más agradable si proceso mis dolores en paz. Y también en la casa se mantiene entonces la paz.

Para mí, esto es muy diferente. Siento que me echan si muestro un comportamiento no deseado y que sólo soy bienvenida si soy dulce y agradable. Esto desencadena todos mis miedos no procesados: El miedo a las consecuencias. La sensación de que sólo se me tolera. Que tengo que esperar y mantener la boca cerrada. Que no pertenezco. Que no se me permite ser quien soy.

Este dolor es demasiado grande. Estoy desesperada y en estado de shock. Es como si Janet estuviera presionando deliberadamente todos los desencadenantes que aún tengo. ¿Por qué? Es tan injusto. Como si ni siquiera tuviera la oportunidad de volver a casa.

Sé que no puedo manejar esta acumulación de desencadenantes y que necesito ayuda. Me encierro en mi habitación y me pongo en contacto con Martin y luego con Ineke. Martin está en el aeropuerto y sigue dispuesto a hablar conmigo, pero sólo brevemente. Me escucha, me tranquiliza y me dice que puede trabajar conmigo mañana.

Ineke deja un mensaje de voz para que lo escuche Janet. El mensaje se reduce a darme espacio y confianza, especialmente ahora. Esto no va bien. Volvemos a ser dos bandos. Janet quiere que vuelva la paz a la casa y yo estoy llena de dolor.

Me siento en mi pequeño cuarto oscuro y mi vida se paraliza por completo. Esta vez no hay príncipe en caballo blanco que me rescate. Estoy sola, en mi infierno,

la sala de espera, apartada, odiada, tolerada. Soy una carga para los demás y no debería serlo. Las consecuencias de mi comportamiento inconsciente y de mis miedos. Bienvenido a mi infierno.

"¡No me voy! Eso está claro", digo. "Para mí, esa no es realmente una opción. Me encerraré en mi habitación, trabajaré en mí misma y no seré una carga para ti. Pero si me voy, no volveré".

Así que me retiro a mi habitación. Luna se ha retirado sin rumbo al jardín. Los demás se quedan en el salón. Todos están descontentos. Todos están tensos. Nadie sabe cómo vamos a salir de esto ahora.

Para mí, la única opción es volver a sumergirme en el pasado. Ineke me da una cura para calmarme y con Martin trabajo sobre mi adolescencia. En aceptar realmente que mi padre intentó destruirme deliberadamente, cosa que admitió más tarde. En aceptar que mi madre no hizo nada para apoyarme. En aceptar la sensación de que yo tenía razón, de que me odiaban y sólo me toleraban.

Estoy intensamente triste. Durante horas me quedo mirando delante de mí, reviviendo todos los momentos de mi vida de los que he querido salir. Oigo a la gente que quiero, hablando y viendo películas juntos. Me siento tan intensamente sola y al mismo tiempo me siento segura. Aquí puedo vivir mi dolor, el dolor intensamente gris y monótono de sólo ser tolerado, de no ser amado. Conozco tan bien este dolor y la situación actual lo refleja tan perfectamente que puedo vivirlo de la forma más profunda.

69

La semana en mi habitación me está sentando bien. Tengo todo el tiempo que necesito para separar pasado y presente. Para sanar. Para sentir que estoy a salvo. Para hacer lo que quiero. Descubro las frecuencias de biorresonancia de RIFE. Me dan la paz y la estabilidad que busco. Escucho meditaciones y sesiones de sanación. De vez en cuando bajo y tengo un contacto cautelosamente positivo con los demás. Poco a poco, reconstruimos la confianza mutua.

Mi pierna no mejora. Sigo sin poder doblarla ni levantarla. Después de pasear con los perros, veo puntos negros de dolor. Aparentemente, necesito reposo total y aceptar ayuda. Veo cómo esto puede crear nuevas vías neurológicas, porque aunque sigue habiendo tensión, los demás me ayudan. Pasean a los perros, hacen la compra y me traen comida. Dejo que se asimile y puedo acceder de nuevo a una parte de la tristeza y la soledad del pasado.

Sólo ahora me doy cuenta de cómo me han desatendido sistemáticamente y de cómo eso me ha moldeado. Intento estar en la posición de observadora en la medida de lo posible en mi trato con los demás y veo que hacen cosas por mí incondicionalmente, mientras ellos también sufren y se sienten inseguros. Esto me conmueve.

También veo que no tengo que echarme la culpa de todo lo que me pasa. No tengo la culpa de esto, me doy cuenta con asombro. No es mi problema y por eso no tengo que ocuparme de ello.

Poco a poco, empiezo a ver la diferencia entre Cynthia y Cyntha. A Cyntha no se la culpa de todo. A Cyntha se le permite valerse por sí misma y poner límites. A Cynthia se le permite respetar a los demás, pero también dejarles sus problemas, sin tener que arreglarlo todo.

Esto es tan nuevo para mí que lo escribo en un papel y lo cuelgo en mi habitación. ¡Así es como quiero ser!

Y con todas estas nuevas percepciones también me doy cuenta de que realmente necesito pasar por este proceso sola. Cometí un gran error de juicio en esto.

Desde el primer momento en que afloraron los recuerdos, lo compartí todo con Janet. En mi dolor e ignorancia, supuse que ella estaba totalmente de acuerdo con mi proceso. Que entendía lo que yo sentía, que experimentaba lo que yo vivía. Pero eso no es posible en absoluto. Nadie puede comprender el intenso dolor y la pena por los que pasé. Nadie, ni siquiera los que pasaron por cosas parecidas. Porque cada persona experimenta las cosas de un modo diferente y, por tanto, también sus traumas.

Este es un viaje que tengo que hacer sola. Un viaje de ida y vuelta al infierno. En los tres años que llevo en este viaje, mi pelo se ha vuelto totalmente gris. Mi cuerpo ha cambiado y también mi percepción general de la vida.

Me he enfrentado a mis miedos, los he vivido y los he dejado atrás. He afrontado y aceptado los acontecimientos más dolorosos.

¿Cómo puedo NO resurgir de esto como un ave fénix? ¿Cómo puedo salir de esto de otra manera que no sea totalmente transformada y completamente empoderada? Y sólo yo soy capaz de hacerlo. No puedo llevar a nadie conmigo y nadie puede hacerlo por mí. He recibido ayuda y estoy intensamente agradecida por ello. Pero el trabajo real tengo que hacerlo yo misma. Día tras día. Justo cuando es duro. Justo cuando quiero rendirme. Justo cuando ya no veo salida.

70

Mi viaje continúa. Sobre colinas y valles, a veces fluyendo, a veces tropezando. Pero siento profundamente que mi viaje tiene un propósito. Siento el impulso de ir lo más rápido posible.

Ineke me hace una lectura de mis Crónicas Akáshicas. "Puedes quitarte la presión. Te estás obstruyendo al querer ir tan rápido. Todavía tienes una tarea importante por delante. Todos los que están en la Tierra ahora tienen la tarea de sanar el mundo. Algunos tienen una gran tarea, otros una pequeña, pero todas son importantes y necesarias. Tu tarea es grande. Y para cumplirla, primero

debes ser sanado. Por eso sientes esa prisa. Pero puedes desprenderte de ella confiando en que todo sucede en el momento justo. La tarea que tienes por delante tiene que ver con los niños. Los abusos que hay que sacar a la luz y la curación de las víctimas. Vas a desempeñar un papel importante en ello".

Siento que es lo correcto. Siento que ya estoy plenamente comprometida en ello. Escribir este libro contribuye a ello. Revivir todo mi dolor es por una razón. Hay un propósito mayor al hacerlo. Y, de hecho, siento la presión de superarlo lo antes posible. Pero también veo desde este nivel que esto no es importante en absoluto. Se trata del viaje y el momento no está en mis manos.

Puedo decir con absoluta certeza que estos son los años más difíciles de mi vida adulta. Comparto con vosotros mis momentos más vulnerables.

Pero no se equivoquen. Al recorrer este camino, ya no soy una víctima. He tomado las riendas de mi sufrimiento y de mi vida. Soy una superviviente.

Y ahora que estoy limpiando los últimos restos del daño residual, ya puedo sentir lo fuerte que me estoy volviendo. Aunque sea a trompicones, siento que una nueva fuerza crece dentro de mí. Una fuerza que me permitirá luchar por las demás víctimas.

¿Cómo será esa lucha? Será una extensión del trabajo que estoy haciendo ahora. Investigar lo que ocurrió realmente, explicarlo al público en general y desenmascarar a los autores. Mostrar lo que le pasa a una persona que ha pasado por esto. Dar un rostro a las víctimas. Pero también prestando atención a los autores. Explicar cómo funciona la red, cómo un delincuente se convierte en delincuente y lo profundamente arraigado que está en la sociedad. Que toda la sociedad está construida en torno a esto.

Cuando la gente se dé cuenta de cómo funciona realmente el mundo, tendrá la perspicacia y el poder para cambiarlo. Las víctimas serán escuchadas y atendidas. Los culpables serán apartados de sus puestos de poder y castigados. Los libros de historia se reescribirán y pasaremos la última página negra de la historia de la humanidad.

Recuperaremos el poder y crearemos el mundo con el que siempre hemos soñado. Un mundo por el que hemos venido. Un mundo de amor y justicia.

Con amor, para tod@s los niñ@s del mundo.

Cyntha Koeter

Epílogo

Escribí este libro principalmente para mí. Para enumerar todo lo que ha pasado en mi vida en los últimos tres años. Así podía sentir y ver lo que aún tenía que procesar y dónde estoy ahora.

Observando este proceso desde la distancia, estoy contenta. He trabajado muy duro conmigo misma y ha merecido la pena. Cada valle era profundo y parecía imposible de superar. Y, sin embargo, salí de él una y otra vez. Cada vez más fuerte y un poco más curada.

No tenía ningún control sobre el contenido, la velocidad o la profundidad de este proceso. Después de dar el primer paso, todo lo demás fue natural. Me dejé llevar y, como mucho, pude ralentizarlo un poco. Pero no había escapatoria y me sumergí de lleno. No tenía ni idea de lo que me esperaba, ni de cómo saldría.

¿Lo volvería a hacer, ahora que sé lo doloroso que es este proceso?

Un rotundo Sí.

Con las personas adecuadas a mi alrededor, que me apoyen y me impulsen, que me desafíen y confíen en mí, aunque no crucemos juntos la línea de meta.

No era más que una oruga, que ignoraba quién era y lo que había vivido. Durante tres años estuve sentada en mi capullo, experimentando dolores de crecimiento y estaba aislada del mundo exterior. Ahora puedo ver grandes agujeros en mi capullo. Puedo mirar fuera, incluso oler el aire fresco. Dentro de poco, saldré de mi capullo y contemplaré mis alas por primera vez. Revolotearé de flor en flor, disfrutando del sol y de deliciosos aromas. Experimentaré la vida de forma completamente diferente y nunca recordaré mi vida de oruga.

Pero mi gratitud permanecerá. Sin Janet y mis hijas, que me apoyaron a diario y mantuvieron su fe en mí, nunca lo habría conseguido.

Estoy inmensamente agradecido a Martin de Witte por su apoyo incondicional.

Y, por supuesto, a Ineke Heitink (<http://www.inekeheitink.nl/>), que me hizo volver a ser consciente del mundo espiritual. Casi había perdido el contacto con él.

Dedico este libro a todas las víctimas de abusos rituales satánicos/sádicos. Estoy convencida de que mi historia contribuirá a reconocer su existencia y, en última instancia, a castigar a sus autores, ¡para que el mundo se convierta en un lugar seguro para los niños!

Por ahora, no debemos esperar ninguna ayuda del gobierno, que todavía está demasiado implicado y afirma que no hay pruebas sólidas de que el Abuso Ritual Satánico exista siquiera.

Pero al igual que con los abusos en la iglesia, que también se han negado durante años, este será un tema que en algún momento dejará de ser tabú. Somos los precursores, los que se juegan el pellejo. Puede que nos ridiculicen. Puede que nos tachen de conspiracionistas. Pero si seguimos siendo valientes y fuertes, sólo un poco más, la verdad prevalecerá, como siempre lo hace.

Sólo un poco más.

Y entonces habremos triunfado.

Porque la verdad prevalecerá, como siempre lo hace. Y entonces habré completado parte del trabajo de mi vida. No como víctima, sino como mariposa.

Cyntha Koeter

Marzo de 2023

Como con todo lo que hacemos, también estoy dando este libro al mundo de forma gratuita para que se distribuya al mayor número de personas posible.

Si quieres aportar algo a cambio, haz un donativo. Así podremos seguir difundiendo nuestro trabajo gratuitamente, podremos seguir viajando y nos sentiremos apoyados.

Puedes donar directamente a mi cuenta bancaria:

Titular de la cuenta: Cynthia Tamara Koeter

BIC: TRWIBEB1XXX

IBAN: BE19 9672 8101 3612

Dirección de Wise: Avenue Louise 54, Room S52

Bruselas, 1050, Bélgica

O puedes hacer un donativo a través de nuestra página web www.fallcabal.com y añadir "Cyntha's book" en la descripción

¡Muchas gracias!

Este libro ha sido traducido y editado por Carles Payet.

APÉNDICE

Aquí quiero darte una impresión de una familia aparentemente normal, cuyos hijos han sufrido graves abusos. Tal vez esto le ayude a reconocer ciertas características en los niños y en los agresores de su entorno, de modo que pueda salvar vidas en el proceso.

Si tan sólo alguien nos hubiera reconocido a mí o a mi hermana como víctimas y hubiera intervenido. . .

Ahora, si tan sólo alguien se levantara y salvara a un niño de los terribles rituales satánicos a los que se le obliga a someterse.

Con cada niño salvado, no sólo la vida de ese niño será mucho más ligera, sino también las vidas de las generaciones venideras.

Con cada perpetrador detenido, no sólo se salva a un niño, sino que quizá se rompa todo un ciclo de abusos.

Cada paso es importante.

Juntos haremos de este mundo un lugar mejor.



1980

Mi hermana y yo. Ante un fotógrafo profesional por primera vez. Tuvimos que sonreír dulcemente, pero la tensión me hizo sonreír mucho. Después mi madre estaba furiosa, pensaba que la foto había quedado arruinada.



1980
Yo a los siete años.



1980
Mi hermana a los ocho años. Su rostro muestra claramente
por lo que ha pasado.



1981

Mi octavo cumpleaños. El vestido marrón que me había hecho mi madre y que aún llevaba puesto cuando mi padre me violó y estranguló tan bruscamente. Al fondo la jaula con los conejillos de Indias que aún se estaban allí.

Mi padre y mi madre. Sus ojos cuentan la historia.



1985

1990

1993



Puede encontrar todos los documentales de Cynthia Koeter y Janet Ossebaard con subtítulos en español en:

Brighteon

<https://www.brighteon.com/channels/vari3dad3s/videos?page=1>

Rumble

<https://rumble.com/v1hdysh-fall-of-the-cabal-full-spanish-subtitles.html>