

LA VOZ DE MI CABEZA

Todo es oscuro, no se ve nada, solo quiero desaparecer y no volver jamás. Ella siempre está ahí, hablando en el silencio, atormentado en cada momento, su voz es como un temporal en un día totalmente despejado, un crujido al romperse el cristal. Su voz es como un aterrador sonido al que nunca quieres volver a escuchar, pero te persigue día y noche.

Siento que esa voz quiere decir algo pero no la escucho, huyo, corro lo más rápido que puedo, intentando olvidar esa voz, avanzó sin rumbo fijo por el sendero adentrándome cada vez más en un lugar donde no veo hacia donde voy, sabiendo que la volveré a escuchar y me atormentará de nuevo. Mis piernas ya no avanzan, hay algo que las bloquea, mi pecho sube y baja a toda velocidad, entre una mezcla de terror y de cansancio, mi cabeza da vueltas, no se aclara, no se centra, solo tiene un único pensamiento; huir de ella.

Una brisa me silba al oído, es una pequeña corriente suave pero áspera, mi cuerpo se tensa ante esta brisa. Quiero escapar, pero no me puedo mover, mi mente va a toda velocidad intentando salir de ahí pero, al final, no lo consigo.

Su voz llegó y es solo el principio de la gran tempestad. El trueno resonó y el suelo tembló, entonces la escuché, era como recordaba, fría como un témpano de hielo y mortífera como el veneno de serpiente. Un escalofrío me recorrió el cuerpo al recordar por todo lo que había pasado. Ahuyento esos pensamientos de mi cabeza, necesito escapar de ahí.

Me concentro en buscar un sitio donde huir pero es imposible, hay un muro delante de mí que no me deja avanzar, no recuerdo que esté allí. No puedo escalarlo ni traspasarlo, es tan sólido como la roca misma. Ella me hablará en cualquier momento y no quiero escucharla, no puedo volver a pasar por lo mismo, no estoy preparada, pero es inevitable.

- *¿Tan difícil es huir de mí? Con lo fácil que se ve cuando lo intentas* - Cuando la miro tiene esa sonrisa burlona en la cara, la cual odio, y ese simple gesto hace que se me revuelva el estómago
- *¿Por qué haces esto?* - Dentro de mí hay rabia que no sé cómo utilizarla contra ella - Hundir a alguien hasta que toca fondo no es agradable, acabas con esa persona, la empequeñeces, y después de los ataques que le creas, formas muros donde no puedes ver que hay detrás y que ha pasado ahí - se me hace un nudo en la garganta, nunca le había enfrentado así, tengo miedo, ella hace que le tenga miedo y su reacción después de esto me aterroriza.

Ella simplemente sonríe, lo que me hace querer salir corriendo de ahí lo más pronto posible, porque es lo que hace siempre, apunta y luego cuando bajas la guardia dispara donde más duele, ese es su método. No consigo moverme, pero ella s , avanza hasta m  lentamente, sin cambiar esa expresión de la cara. En sus ojos veo satisfacción al ver los míos llenos de miedo. Quiere volver a atormentarme, hasta el punto de no acordarme luego de nada, porque hay un muro en medio que no da paso a esos recuerdos. Ya no se escucha nada, ni la brisa del viento, ni los árboles, nada, es como si todo se hubiese vuelto mudo, solo se le escucha a ella.

- * Sabes cuál es tu problema?  El por qué huyes de mí? Porque yo te digo la verdad sobre ti, y eso es algo que no quieres escuchar. Quieres pensar que eres la chica buena, pero te conozco mejor que nadie y puedo decirte que no lo eres, de hecho probablemente dormir s mucho mejor por las noches si tan solo admitieras que eres una maldita cobarde, egoísta, que toma lo que quiere y le importa muy poco a quien hace daño, esa eres t .  O eso no es lo que piensas de t  misma? -*

Sabía donde tocar para hacer daño y como hacer que me sintiese peor conmigo misma. Ella siempre me ha recordado lo insuficiente que me siento, que nunca voy a ser mejor como persona, amiga e hija, y que nunca tendrá el apoyo de nadie. Sabe cuales son mis inseguridades, mis rayadas, mis problemas y los ataca por todos los blancos. Ella siempre dispara y no solo una bala, tiene varios cartuchos reservados.

- * No crees que deberías cuidar mejor de ti misma? Si comes todo lo que te ponen delante, no vas a ser como ellas, que tienen ese cuerpo tan perfecto y es el que tanto deseas tener, abdomen plano, cara bonita, cuerpo ideal.  Pero sabes qué es lo que más gracia me hace? -* Hace un breve silencio esperando a que le responda, pero giró la cabeza evitando su mirada, no quiero contestarle, pero al no hacerlo, vuelve a sonr er - *Lo estúpida que te ves pensando que vas a cambiar y vas a ser como ellas. No vas a cambiar, o naces como ellas o no vas a ser jams  así.*

Las ganas de llorar aumentan, no puedo respirar, no me puedo mover, estoy sola en esto. Se que ella va a seguir disparando hasta que tenga un nuevo ataque y así ella pueda controlar totalmente la situación.

Me siento encerrada, necesito correr, necesito poder sentirme libre de estas cadenas invisibles que no me dejan moverme. Me intento liberar pero es imposible, cada vez que intento salir de ahí, las cadenas me aprietan más. Siento una presión muy grande en el pecho, necesito aire, necesito huir de ese sitio.

Ella vuelve a mirarme, pero ya no tiene esa cara de satisfacción al ver que aún no tiene el control de la situación. Siempre que ha llegado a ciertos ataques ha

controlado el momento, pero hoy no era así. No sé en qué piensa y eso me asusta, puedo perder el control de la situación y no quiero porque entonces ella lo tomará y no habrá marcha atrás. Al cabo de un rato, se apoya en el muro y se sienta, me mira fijamente, y mientras ella está sentada tan tranquila mi cabeza busca la manera de decirme que salgamos de ahí, la estoy oyendo, pero no la consigo de escuchar. Siento que estoy como más libre, es como si en el momento que ella se ha sentado mis cadenas se hubiesen aflojado, pienso que puedo salir pero al girarme a un lado para mirarla, no está, no sé a dónde ha ido.

Algo me dice corre y en ese momento lo hago, me liberó de esas cadenas invisibles y me siento libre, pero al intentar volver a respirar, me cuesta, siento que me voy a desmayar y no quiero pensar que ella será la que cuando despierte me domine. Necesito parar, buscar un lugar donde esconderme de ella, al menos por un tiempo. Está empezando atacar por blancos que nunca antes había mencionado, y eso me duele, me duele que sepa cuales son mis mayores temores y mis mayores inseguridades y que sepa que eso me afecta me hace sentirme pequeña, es todo como un agujero sin fondo, donde no veo final, donde no veo que ella cese esos ataques.

Siento que esto me está pasando porque no he solucionado las cosas desde pequeña y esto, es lo que se ha creado al final con los años, ¿o ella ya estaba antes, pero no la escuchaba?, no lo sé, es todo muy confuso. El hecho de que me vuelva a encontrar me horroriza, me asusta la idea de sentirme encerrada, de sentirme débil ante ella. Tengo ganas de llorar pero no consigo que me salga ninguna lágrima, es como si mi cuerpo me dijese que todo va a salir bien, pero tengo que aguantar un poquito más.

Sigo agachada en mi escondite como cuando era niña y me escondía cuando jugaba con mis hermanos para que no me encontrasen, esos si eran buenos recuerdos. Busco en mi mente recuerdos de cuando era niña y no me sentía así conmigo misma, al menos así me olvido de ella . Al deambular por mi mente encuentro en una caja pequeña, en una esquina al fondo de la habitación, pero no una caja cualquiera, esa caja estaba llena de polvo, olvidada. Eso me llamó la atención, fui a abrirla y algo dentro de mí me gritó que no lo abriese, pero era ella, ella me decía que no la abriese, no la escuché y la abrí. Salieron mil recuerdos disparados de una caja tan pequeña, era difícil de entender cómo todos esos recuerdos estaban allí metidos.

Había recuerdos por todas partes, ya no era tan oscuro todo, ahora se veían colores por todos lados, se escuchaban risas y no sabías de que recuerdo venían, se sentía en el aire la felicidad que transmitían. Al pasearme por esos recuerdos me sentí protegida, me sentí como si en esos recuerdos viese una imagen de mí que adoraba, no solo por la niñita tan feliz que se veía, sino por su ignorancia hacia los estereotipos que tiene el mundo, ella era feliz con lo que era y con lo que tenía y eso

la hacía vivir sin necesidad de más. Algo dentro de mí se removió y lloré, lloré por todas las veces que me había sentido mal conmigo misma por mi físico, por como soy y por todas las veces que me sentí inferior por ser diferente.

Poco después vuelvo a escuchar mi corazón latiendo lentamente, una leve brisa rozándome la cara, las hojas de los árboles chocando suavemente entre ellas, es una sensación de tranquilidad, de paz. Me siento bien, siento que me he quitado un peso de encima y que ya no me siento encerrada ni agobiada.

Poco a poco voy recordando todo por lo que he pasado, pero sin darme cuenta he sufrido más de lo que debía, ya que después de los ataques que he sufrido cuando ella tenía el control, iba todo en cadena. Recuerdo que durante los ataques no podía moverme, no podía gritar para pedir ayuda porque tenía un nudo en la garganta, durante los ataques la única solución que veía no era la más agradable. Con el tiempo ya no busqué más soluciones, me quedé con esa, con la primera que encontré. Al principio dolía, con el tiempo aguantaba el dolor, pero cuando cesaban los ataques tenía que limpiar todo lo que había manchado, mis padres no podían saber por el infierno que estaba pasando.

Sentí un escalofrío al revisar mi cuerpo y encontrarme distinta, mi cuerpo tenía leves postillas, otras eran cicatrices más grandes y profundas, otras eran cicatrices más superficiales. Autolesiones, ese era el nombre de aquella solución que encontré. Esa era la única solución que encontré para llenar ese vacío que sentía dentro, cuando no sentía nada, al menos podía sentir eso, sentir el dolor.

Ella sabía el daño que eso me provocaba, pero no me dejaba otra opción, no me dejaba pensar en otras soluciones y no luché para buscar otra. Las marcas para ella eran como una señal para recordarme día a día lo insuficiente y lo insignificante que soy para el resto. Ella después de los ataques creaba el muro, y no recordaba el porque exactamente había empezado el ataque. Nunca cesan sus comentarios, sus disparos, sus ataques, era un bombardeo constante. Con el tiempo ya se volvió rutina, con la rutina el deseo insistente de irme, de pensar que nadie me echaría en falta, y con ese deseo ya no disfrutas de nada, estás de cuerpo presente pero no estás ahí.

Me dolió verme a mí misma pasar por ahí, dejar que ella crease ese muro y no me acordarse luego del daño que esas autolesiones generaban en mí me dolió aún más. Me prometí no volver a hacerle daño a esa niña que cuando era pequeña era luz por donde pasaba, era felicidad pura, era ella misma, prometí buscar otra solución para alejarme de esa voz que tanto daño me ha ocasionado.

Esa voz siempre se oponía a las ideas y ayudas que los demás intentaban darme, decía que ella sabía mejor que nadie lo que necesitaba, pero estaba equivocada, ella solo veía mi parte mala, la de mis defectos y no me dejaba conocer mi mejor

parte, mi mejor versión. Y al conocerla, al conocer a la niña tan feliz que era antes, no quiero cambiarla por nada.

Siempre vemos y juzgamos a las personas por su físico, por su apariencia, por su personalidad, por su religión, familia, etc, pero al final lo único que te diferencia es el corazón que tengas.

Una vez leí en un libro: “somos perfectamentes imperfectos” y es verdad, lo somos, nadie es perfecto en esta vida, pero cada uno en su forma de ser, de vivir y de sentir como únicos y eso nos hace ser perfectos, todos somos perfectos con nuestros pros y nuestros contras, al final todos somos únicos en esta vida.

Muchas veces esa voz que está en tu cabeza empieza a recordar lo insuficiente que te sientes, que nunca tendrás el apoyo de nadie y que no eres la persona perfecta, espantala, espanta esa voz, haz que se vaya. Y me dirás, pero si está dentro de mi cabeza ¿cómo la puedo espantar?, lo único que tienes que hacer es crearte tu propio refugio dentro de tí, ese lugar donde pienses las cosas buenas que te hayan pasado en el día, tus pasatiempos, las cosas que te hacen sentir seguro, las cosas que te hagan sentir bien, y con el tiempo ese refugio hará que esa voz no pueda entrar a tu zona de bienestar, ya no la podrás volver a escuchar, te sentirás más libre y ahí te darás cuenta que estás brillando tu sola y que con al final te convertirás en esa luz que todos deseamos llegar a ser algún día.