

## RESILIENCIA

Abro los ojos, un rayo de sol entra por la ventana. Aprovecho que todavía es pronto para remolonear un rato y disfrutar de la paz antes de que todo se vuelva negro.

En el desayuno oigo cómo se despierta y ya comienza con sus estrictas normas; me pide que me lave las manos antes de poner su desayuno, que soy una sucia. Agacho la cabeza y voy a lavarme; lo hago dos, tres, cuatro veces....hasta que por fin se queda satisfecho y con una sonrisa me dice “*Ahora disfruta de tu café*”.

Después tengo que preparar a los niños para llevarlos al colegio, hacerles el desayuno, que se laven los dientes y vestirlos. Él solo se limita a observar que todo esté controlado. La verdad es que con ellos es menos estricto ya que llegamos al acuerdo de que los niños no podían estar involucrados en nuestro problema.

Contenta llevo a los niños al colegio, cantamos, yo hablo con otras mamás...es otro momento de respiro que me gusta aprovechar. Pero tengo que regresar a casa y sé que él me espera... A veces pienso en quedarme en el coche dando vueltas, pero sé que me encontraría y el castigo sería peor. Efectivamente llego a casa y sin haber dejado aún las llaves, ya empieza con sus normas:“*descálzate que vas a contaminar el suelo, y lávate esas manos antes de tocar nada*”. No sé donde piensa que he ido, solo he llevado a los niños al colegio y nada más, pero él insiste, alza la voz e incluso se pone más pesado y nervioso. Intento calmarle, hablar con él, pero no escucha. Finalmente hago lo que me pide aunque sé que todo es innecesario.

Sé que estaréis pensando que soy demasiado sumisa, que tendría que sacar fuerzas para enfrentarme a él, pero cuando lo he intentado se enfurece conmigo de tal manera que ese día me deja tan dolorida que no como, solo lloro y me tumbo en la cama pensando que mañana quizá sea un día mejor.

Después de un tiempo accedimos a ir a un psicólogo que nos guiara y nos permitiera conocernos, entender cómo es cada uno. Nos ayudó con nuestros problemas, le explicó que no puede controlarlo todo y a mí me decía que la mejor forma de ayudarlo era aceptar su forma de ser pero sin hacer lo que me pida, porque ignorarlo o rendirme a sus pies no era la solución. Él tenía que aprender a no controlar todo lo que pasa cada día, y yo tenía que hacerle ver que a veces las cosas que haces sin pensar son las que realmente llenan tu vida.

Al principio nos costó; quizá yo fui demasiado brusca al intentar que lo resolviéramos lo antes posible y él se enfadaba más, se ponía más nervioso y volvíamos a retroceder, me volvía a empujar al suelo pisoteándome para que no me levantara... Era muy insistente con algunas reglas, que yo poco a poco iba tachando de la lista. No os voy a mentir, algunas veces no salió bien y a base de golpes le dejaba mantener esa regla estúpida. Pero finalmente empezamos a entendernos un poco. Fue muy duro, pensé en rendirme varias veces, en tirarme por la ventana para poder descansar en paz. Intenté con todas mis fuerzas echarle, pero luego yo miraba a mis hijos y todo se desvanecía, yo perdía fuerzas y él, contento, se regodeaba.

Ahora la cosa está mejor, incluso suele dejarme cierta libertad el resto del día... bueno, eso ahora que hemos hablado con expertos, porque hasta hace pocos meses no me dejaba salir de casa, tenía que limpiarla todos los días, lavarme varias veces, no ver a nadie...Intenté resistirme pero él me empujaba, me obligaba diciendo que el hogar tiene que ser un lugar limpio y seguro para todos, que si no era así la culpa era mía. Después de eso el resto del día me quedaba sin fuerzas, tumbada en la cama, sanando las heridas, me sentía tan mal que ni los abrazos de mis hijos me servían.

Durante mucho tiempo no me dejó relacionarme con la familia o amigos, pero poco a poco lo he ido recuperando, eso sí, con sus condiciones y cuando él decide; y por supuesto, al llegar a casa a obedecer todas sus órdenes si queremos pasar el resto del día tranquilos.

Sé que a mi familia no les gusta y no entienden cómo yo, una chica que siempre ha sido fuerte, luchadora y que nunca se rendía, permite que la tengan tan controlada. Incluso a veces intentando ayudar, empeoran la situación, se enfurece y luego las consecuencias las pago yo. Él me dice que no les escuche, que nunca podrán entender que eél lo hace todo por mi bien, para protegerme. Muchas veces he intentado ignorarle, no hacerle caso, incluso me enfrenté a él diciendo que no es lógica su reacción, pero no funciona, y él se encarga de recordarme una y otra vez quién es el que manda aquí. Tengo ya tantas cicatrices que cuando veo que se empieza a poner nervioso, directamente me callo y aguanto sus golpes hasta que decide dejarme en paz o me ve tan destrozada que directamente se va.

Creo que en ningún momento os he dicho su nombre, siento el despiste, él es mi Trastorno Obsesivo Compulsivo (TOC), mi otro yo.

Os preguntaréis que por qué le dejo llegar tan lejos, porque tu peor enemigo eres tú mismo, porque te conoce desde siempre, porque sabe dar donde más duele, porque sabe cómo son tus miedos. Es muy duro, sufres mucho por varios motivos: sientes culpabilidad, depresión, ansiedad, nervios,

pánico...nada consigue mostrar un rayo de luz, él lo rebate todo y convierte cualquier intento de disfrutar la vida en una pesadilla, en una catástrofe de lo que podría llegar a pasar.

Aunque dicen que no tiene cura, no pierdo la esperanza. Yo encontré una manera de sobrellevarlo, aceptando su presencia pero sin hacerle caso, es decir, cambiar el rol y volver a mandar yo, sin permitirle que me vuelva a acorralar, o que me alce la voz y vuelva a imponer sus normas.

He encontrado mi camino,y consiste en empezar a vencer pequeñas batallas, pasito a pasito; quizá no las valore nadie, pero yo sé que poco a poco estoy venciendo, cogiendo fuerzas ; disfrutando cada pequeño gran momento e intentando recuperar mi vida para seguir sin pensar en lo que pudiera llegar a ocurrir. Solo vivir, aquí , ahora, en el presente.