

# Índice

Prólogo de Luis Nogués Sáez .....	7
Agradecimientos .....	9
Introducción .....	11
01. El lado sano de la vida . Discernir entre zona segura y zona gris .....	17
02. Los pactos secretos. La víctima da vida a su verdugo ...	25
03. La palabra debe acompañar a la intención. Perdonar precisa del deseo de ser perdonado .....	35
04. Aprender a vivir. El arte de aprender a saber quiénes somos sin recurrir a lo que han hecho de nosotros .....	45
05. Aprender a querer. Aprender que puedes ser <i>querible</i> sin entregarte a ti mismo a cambio .....	51
06. Ocupar su lugar. Si sientes que no lo encuentras, piensa qué lugar estás .....	57
07. Aceptarse tal y como se es... No significa no aprender	63
08. Pedir lo que se merece. Saber que puedes hacerlo .....	69
09. La repartición de roles. La mujer ejerce demasiados que no le competen .....	73
10. Esta es la vida. Conviértela además en la que quieres vivir .....	83
11. Tú/yo; creo/quiero; sí/no. El difícil arte de la mezcla perfecta .....	89

12. Sufrir un abuso... No es ser responsable de él .....	97
13. Retroceder hasta donde sea necesario... Para recuperar tu vida .....	109
14. Tener derecho a decir lo que se piensa en cualquier momento... Siempre y cuando con ello no se pise el derecho de otro a escuchar lo que no quiere oír en ese momento .....	117
15. El temor a volver a repetir la misma historia... Al encontrar siempre al mismo tipo de persona .....	125
16. Superarlo... No significa borrarlo de la memoria .....	131
17. Ser amigo del maltratado... Es ser valiente para no ser cómplice de su dolor .....	139
18. Se puede elegir... Que la experiencia marque o que construya .....	145
19. Atreverse a ser tratada y a ser protegida Y saber que no seguirá perdiendo cosas por el camino .....	151
20. La red segura de ayuda Tanto si estás siendo maltratado física como psicológicamente, precisas ayuda inmediata	159
Introducción al epílogo .....	175
Epílogo .....	185

## Prólogo

Una vieja amiga, Violeta, me dijo: «he conocido a una mujer apasionante y apasionada que ha escrito un manuscrito sobre el que deseo tener tu opinión».

Tuvimos una primera entrevista en la que me sentí profundamente turbado, era tal su decisión de ofrecer a otras mujeres su ayuda que, en aquel momento, tuve la seguridad de que su trabajo llegaría impreso a las manos de miles de mujeres.

Desde entonces, aquel primer manuscrito estuvo de forma permanente en mi mesa. No sé muy bien cómo, pero lo cierto es que aparecía encima del resto de documentos y, de forma reiterada, su recuerdo me hacía volver a sus páginas.

Meses después, en mayo de 2013, recibo una llamada de LID Editorial Empresarial y tengo una primera entrevista con Nuria Coronado y Cristina Álvarez, editora y directora comercial. Me comentan que han decidido publicar la obra *La zona segura* y me piden que la prologue. Mi primera reacción fue decirles que se lo propusieran a una profesora del departamento de Trabajo Social, especialista en temas de género, que podría prologar el libro de manera más rigurosa. No en vano se trata de una obra que, como la propia autora dice en su introducción, está escrita por una mujer pensando en las mujeres, en especial en las víctimas de maltrato y con una clara voluntad de acompañarlas en esos difíciles momentos.

Muy pronto tuve la sensación de estar escurriendo el bulto y de que, en definitiva, no deseaba verme implicado en una obra que, a buen seguro, podría ser polémica.

Ciertamente el libro está escrito por una mujer y para las mujeres, pero tal vez esta sea una buena razón para que este libro sea leído por los hombres, al menos por aquellos que están dispuestos a reconocer que participan en los múltiples actos de micromachismo cotidiano de una forma más o menos consciente.

Se trata de un libro que no está escrito pensando en nosotros los hombres, sino que con él la autora tiene una clara voluntad de crear una herramienta que les sirva a las mujeres a la hora de levantar un poder propio que les permita poner freno a todas esas situaciones en las que diariamente se ven envueltas y que, como la kriptonita a Superman, las debilita. No podemos olvidar que el hecho de perder determinados privilegios puede contribuir a hacer una sociedad de mujeres y hombres más justa y feliz.

No estamos ante un ensayo científico. En parte el libro se encuentra más acá, ya que su contenido no es el resultado de una investigación empírica, pero contiene elementos que van más allá, apuntando caminos que deben ser explorados por la ciencia. Si de algo estamos seguros es de que nos introduce en los mundos vitales de las personas y por ello es una obra que puede interesar tanto al lector no especialista –mujer u hombre–, como a los profesionales que intentan acompañar a las personas que necesitan apoyo y, cómo no, a aquellos alumnos de ciencias sociales que desean comprender a la persona renunciando a ser únicamente consejeros.

**Luis Nogués Sáez**

Doctor en Antropología Social, profesor y director de la revista *Cuadernos de Trabajo Social* de la Facultad de Trabajo Social de la Universidad Complutense de Madrid

## Agradecimientos

A mi fiel Luna, que tanto me enseñó y ayudó; a su lado arrancó este libro, en tantas tardes de paseo junto al lago de Madrid; regalo de amor y preciosa compañía en mi vida. Gracias a Tomé, Carlos, Óscar y, en general, a todo el personal del restaurante La Parrilla del Embarcadero donde le hicieron sentirse como en casa.

A Luis Nogués Sáez, por dedicar tiempo y espacio a este libro y creer en él. Por su valiosa crítica.

A Malena Garrido García y Begoña García Serna, fieles defensoras de la vida.

A Mónica Deza Pulido, por su generosidad.

A Violeta Martín Pedregal, por su calidad humana y sentido de la justicia.

A Nuria Coronado, editora, y a Cristina Álvarez, directora comercial de LID Editorial, por apostar sin dudarlo por la ayuda que este libro podría brindar.

A los hombres que condenan públicamente la violencia de género, porque defienden los derechos humanos sin distinción de sexos. Al hacerlo, rechazan la idea de que, por ser un delito mayoritariamente contra las mujeres, defenderse de él les atañe solamente a ellas.

A los que quieren bien.

## Introducción

Este libro está pensando para todas aquellas personas, hombres y mujeres, que han experimentado dolor. El dolor que proviene de haber sentido que usurpaban una parte fundamental de ellos mismos, y no han podido, o aún no pueden, preservarse y protegerse.

La convivencia es cosa de más de uno. Y el otro puede poseer un arma moral o psicológica por encima de las capacidades de manejo de aquel uno. Por qué ocurre y por qué se permite prolongar esa relación descompensada no es causa únicamente de un rasgo de carácter más o menos sumiso, más o menos dominante. Forma parte de un entramado sociocultural difícil de deshacer y muy delicado de tratar por todos los condicionantes que lleva implícitos. Las relaciones de dependencia empiezan a gestarse mucho antes de que las personas implicadas en el maltrato se conozcan. Y en ocasiones, es durante la relación cuando se pone de manifiesto su facilidad para comenzar este tipo de asociaciones. En ellas, en un principio, no están bien definidos los límites de la negociación y la concesión necesarias en toda convivencia. Unas cuantas concesiones después, estas han quedado convertidas en renuncia y la negociación, en explotación de una de las partes. No obstante, existe en medio del proceso otro de sutil manipulación, de tal manera que estas palabras no se toman en consideración en ningún momento.

Lo cierto es que el ser humano necesita de la relación. Es ahí donde obtiene sus más plenas satisfacciones y, en ocasiones, de donde derivan sus traumas más duros. Existen relaciones insanas y otras, además, peligrosas, como aquellas en las que tiene lugar el maltrato.

El maltrato existe. En distintos grados, pero sin matices. El maltrato lo es sin buscarle condicionantes ni atenuantes ni similitudes con un mal día en la vida de cualquiera. Porque cualquiera puede reconocerse en un mal día y saber hasta dónde puede llevarle, hasta qué límite se permite avanzar que no interfiera con el derecho del otro a mantener su zona segura.

El maltrato se da con la convivencia de dos personalidades tipo, pero no por el consentimiento de quien recibe el daño.

Igualmente, el derecho razonable de todos a recibir ayuda psicológica no debe obligar al maltratado a posponer su propio dolor para ser condescendiente con su agresor.

Las personas cabales se preguntan por qué, lejos de solucionarse, cada vez hay más casos de violencia, y quizá la respuesta sea tan dura como la de que el maltrato no está bien situado socialmente.

Los que viven ajenos a este problema social creyendo que no les incumbe porque eso les ocurre a otros –y por algo les ocurrirá– aportarían mucha ayuda si pensarán en cuánto tiempo necesita una persona para deshacerse de los escarnios internos que le ha supuesto vivenciar esa experiencia. Hay personas que padecen el maltrato durante años y tardan otros tantos o toda una vida en aprender a superarlo. Otras han vivido traumas durísimos, también de índole sexual, y aunque hayan padecido *solo* un día de abusos, requieren toda una vida de terapia.

Y la pregunta que se hacen todos, y no siempre situándose al lado de la víctima, es por qué ha aguantado tanto tiempo sin decir nada. Muchos se preguntan esto con dolor por la persona dañada, pero tristemente también hay quien se lo pregunta con ironía callándose lo que otros, a modo de sentencia, gritan de «si ha aguantado tanto será por algo» sugiriendo así, implícitamente, algún beneficio oculto.

No se quiere reconocer, pero la realidad es que al maltrato y al abuso hoy en día no se les da la relevancia que efectivamente poseen.

No se es capaz de separar el hecho de que la persona víctima puede ser como sea –promiscua o débil, dependiente o vaga y perezosa, estupenda y responsable– del hecho de que existen muchas opciones ante actitudes que uno no puede o no quiere tolerar, y la del maltrato no entra dentro de ellas. Es del todo inaceptable y como delito jamás tiene justificación. El maltrato es una vulneración grave, sea cual sea el ámbito en el que se dé. Nominal el maltrato a la esposa o al marido como violencia doméstica no ha ayudado mucho a que la sociedad lo viera como un delito, y sí como un problema privado que debe resolver la pareja.

Uno de los motivos por los que se tarda en revelar el infierno que está viviendo el maltratado es porque lo vive en su mundo personal, y siente que el mundo de ahí fuera no querrá entrar a defenderle, igual que un extraño nunca debería entrar en la casa de otro a opinar sobre sus desavenencias.

A veces, es tan difícil demostrar un maltrato que este esfuerzo ya hace que la persona maltratada imprima el mensaje de que quizá fue ella misma la que lo provocó: «yo no hice nada»; «se quejó de que iba muy escotada, pero de verdad que no iba exagerada»; «me acusó de que había sonreído al vecino, pero íbamos en el ascensor y solo fui educada»; «se me quemó la comida y se quedó sin comer». Todas estas son expresiones que siempre acaban por justificar el motivo que la pareja encontró para agredirla. Y no se da cuenta de que sonría a quien sonría, se queme lo que se queme, el maltrato no está justificado y el problema lo tiene el otro. Pero en cuanto otras personas escuchan ese «pero yo...» ya se alejan del delito y se acercan más a la desavenencia marital. No culpemos a la persona agredida. El maltratador acosa hasta tal punto e irrumpe de tal manera en su espacio vital que lo destruye y deja a la persona agredida sin espacio para sí misma, ni tan siquiera para verse. Simplemente desaparece y existe solamente para adivinar lo que el otro quiere o no quiere que haga. Como ese otro nunca estará satisfecho y no sigue una pauta lógica ni coherente, el agredido nunca podrá saber cuándo saltará la chispa, y en su afán de preverla, depositará toda



su atención mental y emocional en averiguarlo para, de ese modo, intentar evitar el siguiente episodio de maltrato.

De tanto estar en el lado del otro para hacerlo predecible y así protegerse, se olvida de sí mismo y pierde la noción de lo coherente y racional, y con ello, de lo normal y justificable.

En cuanto al maltrato psicológico, invisible, pero no por ello inexistente, este no tiene que ver con decir lo que a uno no le gusta de alguna situación. No es comunicar que se prefiere la montaña a la playa, y desde luego no es contradecir una opinión o preferencia ni decir al otro que ya no quiere sus malos modos ni sus humillaciones. El maltrato psicológico hace dudar —en eso se resume su fuerza—: dudar de las capacidades de uno mismo, de sentir, de ver con objetividad, de poseer potenciales; de saber estar, de saber pensar, de saber valorar, de ser persona, de poseer el derecho a sentirse afortunado o insatisfecho, de emplear adecuadamente los recursos propios. El maltrato psicológico hace dudar tanto que habitualmente las personas que lo experimentan no saben que son personas muy válidas o con importantes recursos profesionales o personales, a pesar de que en ocasiones suelen estar por encima de la media del maltratador, que ve en su víctima una amenaza a su propia valía y la castiga por ello.

Tampoco ayuda mucho, ni al maltratado ni desde luego a la realidad objetiva del maltrato, el empeño de nuestra sociedad de ser justos con el delito y no ser injustos con el delincuente. Hasta aquí, esto es civilizado en una sociedad igualmente civilizada. El problema comienza y sigue cuando el empeño en cuidar estos límites es tal que se pospone la seguridad y el derecho a ser justo con el agredido.

Plantearse de nuevo la pregunta de por qué tardó tanto en dar la cara el agredido quizá ayude a pensar en que una de las causas sea porque le han hecho saber, de manera implícita y a través de numerosas fuentes, que mostrarse es exponer públicamente algo sobre

lo que se dudará debido a esas informaciones contradictorias que la víctima recibe desde su posición de inseguridad.

Mientras la sociedad no conceda carácter de delito porque atenta contra un ser humano y punto, sin denominaciones que portan en su nombre –maltrato, el carácter delictivo, pero en su apellido, doméstico, el carácter personal y por tanto privado y no del todo transparente–, el maltrato doméstico y la violencia de género seguirán estando en una zona intermedia entre lo pasional y lo delictivo. Y tanto es así que se escucha hablar a personas sobre el matrimonio violento de sus vecinos o incluso familiares con expresiones como «llegan a las manos» o «no veas lo que se dicen». Y peores aún: «es una persona buenísima, pero a veces le da un punto que se vuelve loco y le da por pegarla e insultarla». ¿Cómo pueden convivir dos calificativos semejantes, maltratador y buenísima persona? Esto es posible porque se ha hecho creer que el maltrato es un hecho aislado dentro de la personalidad común, normal y sana del sujeto. Indica a la sociedad que sea benévola con el agresor, pero que condene la agresión.

Esta información contradictoria pasa factura al agredido, que teme las represalias de un agresor que se verá y se sentirá crecido por el apoyo legal y social. Él lo verá así. Las leyes pueden decir después que siempre han condenado el delito. Sin embargo, lo cierto es que para una personalidad como la del agresor en cuanto ve una información contradictoria que intenta contentar a ambas partes, hace suya la parte que le beneficia y se escuda en ella para darle su merecido a quien le delató, sabiendo que alguien vela por él. Y fue delatado porque la otra parte de la contradictoria información social le decía a la víctima que lo hiciera. Habitualmente, el agredido tiente a la suerte, a pesar de que sabe que además de proteger sus derechos, las leyes se cuidarán muy mucho de preservar los derechos de su verdugo.

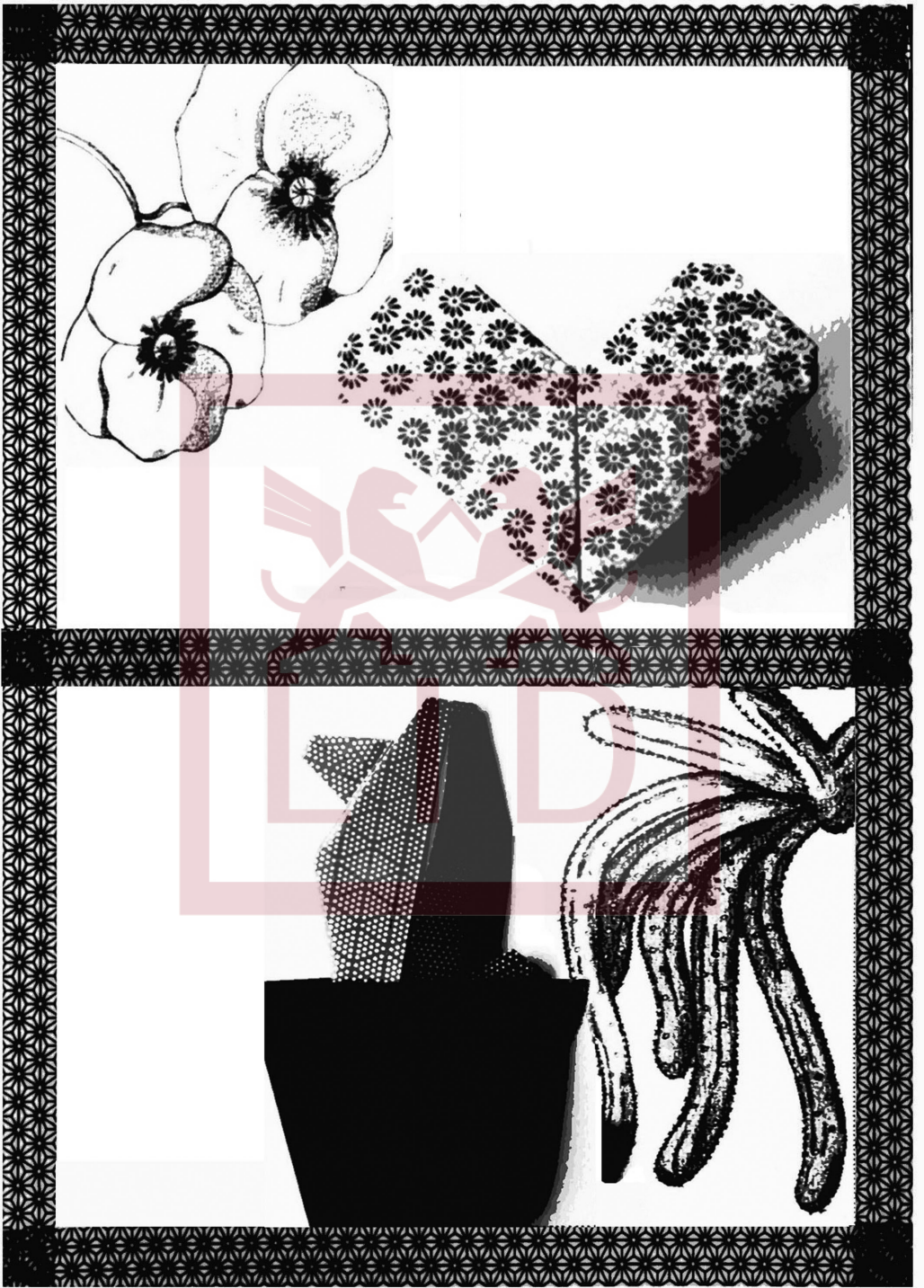
La víctima se la juega y no siempre acierta, como tristemente se ve posteriormente, cuando el agresor se salta el alejamiento y vuelve a arremeter brutalmente contra ella.

¿Cómo se puede considerar coherente que conviva la información de teléfono de ayuda al maltratador con los anuncios de «delate a su agresor»?

Repetidas veces en esta introducción he estado a punto de hacer uso de las expresiones «no intento» o «no pretendo». De tal manera hemos llegado a convertir determinados actos vandálicos en normales y cotidianos que uno teme que se malinterprete su exposición y se la tache de intolerante, severa o que reste derechos a los agresores. Por si alguien lo lee así, recuerdo al lector que este libro no intenta ayudar al agresor, sino a la víctima. Y ayudar a la víctima no implica ser injusto con su verdugo; simplemente implica que la atención de este libro se centra en ella.

Esta introducción es necesaria para explicar, mejor dicho, para recordar al lector, de qué punto sociocultural parte el maltratado, el dependiente, el anulado: del juicio público. Ni más ni menos. Y no busquemos ahora aquello tan fácil de «si mi juicio le molesta, será porque alguna verdad hay en él» o «si le importan los juicios ajenos más que salir de su relación de maltrato, será porque prefiere seguir donde está».

El dependiente, el maltratado, el anulado vive un mundo paralelo distinto al de los que no están viviendo estas circunstancias y, por lo tanto, no se le pueden dar indicaciones que estos últimos seguirían en sus mundos protegidos y lógicos. Ayudar a salir de ese mundo insano lleva tiempo, porque antes hay que hacer muchas más cosas: ayudar a que se reconozca a sí mismo, a que reconozca lo que es coherente y normal; ayudarle a que establezca el orden adecuado de responsabilidad; ayudarle a no ejercer de terapeuta de su agresor; ayudarle a reencontrarse consigo mismo volviendo al punto en el que se perdió. No se le puede pedir que salga de ninguna parte mientras no sea capaz de reconocer el lado sano de la vida.



# 01

## El lado sano de la vida. Discernir entre zona segura y zona gris

La vida es una oportunidad que todos deseamos dar de sí para dejar tiempo a que los momentos más deseados lleguen a nosotros. El ser humano posee espacios internos que le facilitan una vida más o menos coherente, favorable, cómoda. A estos espacios los llamo zonas y fundamentalmente los divido en zona segura y zona gris. Vivir en una zona u otra define el tipo de actitud que se adoptará ante la vida, y esta actitud, hace que se tome partido por unas opciones u otras. Las reacciones subconscientes a los sucesos dañinos son importantes en este proceso, porque el ser humano se maneja relativamente mal en los episodios en los que participan estructuras emocionales complejas, más si estas aparecen de manera imprevista. Funciona relativizando o comparando su estado bien con otros vividos anteriormente, bien con estados ideales. Según el resultado, acaba situándose en la zona segura o en la zona gris. A menudo, estos procesos no son voluntarios, y aunque suele haber un factor desencadenante de los mismos —algún episodio relevante—, suelen gestarse posteriormente durante meses e incluso años. De esta manera, el individuo se ancla en una actitud que tarda en revisar porque la normaliza y la justifica.

Ubicarse en las zonas es importante para tomar conciencia de los motivos personales que participan de los acontecimientos de la vida.

La zona segura es esencialmente proactiva. Es difícil saber dónde se aloja, de qué está hecha o cuando aparece. Representa el espacio

neutral. Aquí no se pueden librar batallas (simbólicamente hablando, batallas internas, emocionales, psicológicas), porque no se está pendiente de ellas. Es una zona confiable en la que no caben la duda ni el temor, porque guarda y mantiene la plantilla original del ser humano. Y este, esencialmente, es ingenuo e inocente de serie. La experiencia vivida le obliga a incorporar herramientas de las que no disponía antes de que el primer desengaño o la primera decepción ocurrieran. Aun así, tenderá a ser reincidente no porque estas herramientas sean demasiado frágiles, sino porque su tendencia a confiar está muy arraigada. De aquí proviene su potencial para sufrir.

La zona segura es un espacio íntimo y privado, casi secreto, en el que las expectativas se guardan en espera de ser cumplidas, aun cuando activamente se niegue con contundencia esa posibilidad. A lo largo de la vida se van buscando escenarios en los que poder vivir dentro de la zona segura, y de hecho se van haciendo tanteos, intentos en los que esta asoma la cabeza.

Hacerlo es apostar alto por aquello o aquellos ante quien se muestra la zona segura. Esto es lo que aporta la susceptibilidad de ser dañados. Cuando la zona segura se ve vulnerada, siempre pillará por sorpresa a la persona, que entonces perderá pie.

Esta zona segura no se construye conscientemente. Viene incorporada al ser humano; por eso este no suele reparar en ella. No ha tenido que construirse para protegerse de amenazas ni temores.

Tampoco hay armas en la zona segura. Esta es un estado sosegado donde no tiene cabida la idea de agresión de índole alguna. Es imposible de contaminar. No hay nada que la destruya. En la zona segura, se convive con cualidades como la confianza, serenidad, aceptación, integración, participación y amor. Sin embargo, elementos creados por el sujeto, como su zona gris, pueden sepultarla y hacerla aún más difícil de encontrar y vivenciar.

Pero, no lo olvidemos, la zona segura continúa en activo, aunque el sujeto intente por todos los medios no abrirle la puerta (por temor



a la decepción). Aunque la mantenga inoperativa, es inherente a él, y su peso hará que de alguna manera tome partido en su vida.

Esto es muy alentador, porque indica que el ser humano tiene la capacidad para creer en algo bueno porque él mismo lo porta. La zona segura está en todos y cada uno de nosotros, y su existencia mantiene viva la posibilidad de ser feliz sea lo que sea que haya pasado antes, pase ahora o vaya a ocurrir después.

Con independencia de que sucesos ajenos a la persona le empujen de ella, el regreso a la misma depende del grado de temor que se posea y de lo que se tarde en resolverlo. Pero no hay que equivocarse el objeto real de este miedo; esta zona no posee nada dañino ni insano ni inapropiado. Más bien todo lo contrario. El temor reside en el dolor que cree el sujeto que le causaría perderla una vez que se vive dentro de ella, fundamentalmente por la experiencia previa.

En realidad, todos desean regresar a esta zona interna, pero se teme hacerlo solo, mientras los demás permanecen en sus zonas grises. Es decir, uno puede decidir confiar, pero para hacerlo debe conceder oportunidades incluso a aquellos que muestran propensión al engaño en cualquiera de sus vertientes. De este modo, se le dificulta mantener la serenidad y la paz interna.

Acceder de nuevo a ella, a pesar de ser un espacio interno y propio, no es sencillo. Pero con toda seguridad lo hará; regresará a ella tarde o temprano porque es su estado innato, propio y natural. Y cuando las defensas que sus temores han diseñado –alejados de la esencia real de su condición humana– cobren menos poder, su zona segura emergerá de nuevo sin esfuerzo, porque solo necesita que se le quite de encima el peso de las emociones que la han sepultado.

No pierdas nunca la esperanza: esa zona segura, aunque en este momento la sientas lejos, está ahí, dentro de ti, y algún día volverás a recuperarla.

La zona gris es esencialmente reactiva: es el espacio que el ser humano crea por temor a situarse de nuevo en su zona segura y volver a perderla. Esto significa que ha experimentado la plenitud de la zona segura y el dolor de su pérdida. Los estados de *shock* psicológico y emocional se producen porque se es empujado bruscamente de la zona segura y trasladado automáticamente a otra insegura, en la que la traición, la decepción y el sufrimiento existen. Puede ser una zona temporal hasta que se encuentre el camino de vuelta a la zona segura.

Este proceso puede resultar lento, porque el dolor hace ser precavido. Paradójicamente suele existir una negación a situarse en la zona segura por seguridad y, en cambio, se establece una zona gris intermedia en la que, por sus características, el sujeto se sentirá más protegido de los acontecimientos que supone que pudieron causarle el empujón de su espacio seguro y que, con el tiempo, puede confundir con este.

Pero no se parecen en nada, por mucho que quiera identificarla como su estado benefactor o ideal. En realidad, sus zonas grises las edificó para defenderse de lo que a través de una primera experiencia descubrió que existía y dolía y, por lo tanto, podía volver a ocurrir en cualquier momento; son almacenes de armas contra el engaño, la injusticia, la decepción, la pérdida, el dolor. Por eso, entre otras razones, vivir en la zona gris es contar con que la decepción ocurrirá y con ella, el dolor. Vivir así de alguna manera ya conlleva tal tensión que, en ocasiones, el individuo necesitará liberar obligando a la vida a mostrarle la situación dolorosa. Si sabe que ocurrirá tarde o temprano, mantener la tensión de la incertidumbre sobre cuándo tendrá lugar es peor que provocarla ya para liberarla. Naturalmente esto es una jugarreta del subconsciente que no le liberará de la presión. De hecho, la constatación de lo que esperaba hará que afiance aún más su zona gris y conviva con la tensión y alerta invisible, pero contundente. Aunque parezca un sinsentido, lo cierto es que tiene cierta lógica, aunque inefectiva: si está seguro de que ocurrirá la decepción, su actitud acabará adoptando



el semblante del decepcionado, y finalmente, buscará la situación adecuada a ella. Cree que convencerse de que no existe nada seguro fortalece su zona gris, y desde ella la decepción, cuando ocurra, será menos cruenta. Muchos viven en sus zonas grises tranquilos y seguros esperando tener algún ataque por parte de otro.

Existen distintos grados en esta zona gris, de modo que se está más o menos cerca, más o menos lejos, de la zona segura. Cuanto más lejos, más gris, lo que supone más defensa contra el dolor, de tal manera que cuanto más oscura es esa franja, más confusión de emociones existirá. Esto significa ir perdiendo de vista la primera emoción que provocó el empujón, que fue de dolor en cualquiera de sus vertientes: decepción, traición o temor. Así, pasado el tiempo, y acostumbrándose a reconocer y vivir dentro de la zona gris, la persona se convierte en el síntoma colateral de dicha situación en distintos grados. Por ejemplo, se vuelve vulnerable, temerosa, solitaria, rencorosa, obsesiva, paranoica, conflictiva, desconfiada, precavida o introvertida.

Pedir a la persona situada en la zona gris que vuelva a la zona segura en ocasiones le supondrá incompreensión por parte de los demás; creerá que al no haber vivido sus experiencias, los otros ven la vida de una manera ingenua e idealista, y que por ello les es fácil situarse en sus zonas seguras. En el fondo, anhelará poseer aquel idealismo que le permite vivir sin amargura. El ser humano posee capacidad de adaptación, y sea esta favorable o no, tenderá a hacerlo, aunque se desarrolle de una forma equivocada. Así, acabará por acostumbrarse a vivir en su zona gris de manera incluso confortable, porque sentirá que ha elaborado los recursos necesarios para defenderse de los ataques. No será del todo consciente de que al hacerlo su perspectiva de vida incluye de manera sistemática la probabilidad del daño, y todos sabemos que cuando vemos un peligro, nos preparamos con tensión para recibirlo. Paradójicamente, su subconsciente piensa que esta tensión le compensa y le satisface porque, a cambio, cree vivir en un espacio seguro.

Se vive frecuentemente en esta zona sin necesidad de que tenga lugar algo realmente agresor y traumático. Pero cuando ocurre, el

empujón es tan fuerte e inesperado que el individuo se sitúa en una franja gris muy alejada de la zona segura. Entonces, comienza a andar un camino arduo en el que se entremezclan sensaciones de desconcierto, confusión, temor y búsqueda del anterior estado de equilibrio. Este libro está escrito para ellos y ellas, quienes, conscientes de la zona en la que están, podrán encontrar el camino que les llevará de nuevo a su zona segura.

La zona gris, engañosa, convierte a los que viven en ella en luchadores a través del sacrificio, supervivientes a través de los obstáculos. Asimismo, al ser esta zona un archivo doliente de situaciones que no pudieron estar bajo el control del sujeto, y no pudo o supo gestionar, puede también crear una víctima.

Pero como existen multitud de factores en el ser humano que decidirán su papel en la vida, es, además, la zona desde la que se empieza a gestar la que más tarde se convertirá en la figura del agresor. Quizá la zona gris no fue, en su momento, una opción voluntaria, pero el paso del tiempo permite a todos, con mayor o menor dificultad, la elección del propio papel.

Posiblemente no te resulte del todo fácil dejar la zona gris; incluso querrás tirar la toalla o te enfadará lo que leas aquí. Pero presta atención a esta línea: tu dolor no fue provocado por ti, no te pertenece, así que renuncia a llevarlo contigo.

