

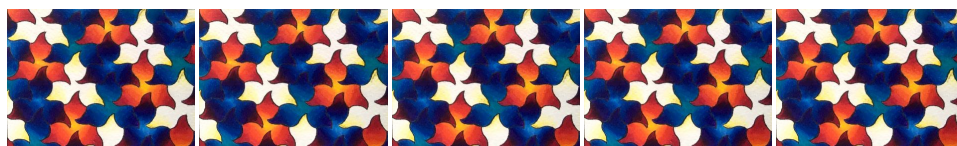
LA PRINCESA SAPA
Elia Frías Moreno – Psicóloga
Basada en una historia real: Gracias A.

LA PRINCESA SAPA

Elia Frías Moreno
Psicóloga

Basada en una historia real: Gracias A.

Para todas las personas que sufren
por amor



LA PRINCESA SAPA
Elia Frías Moreno – Psicóloga
Basada en una historia real: Gracias A.

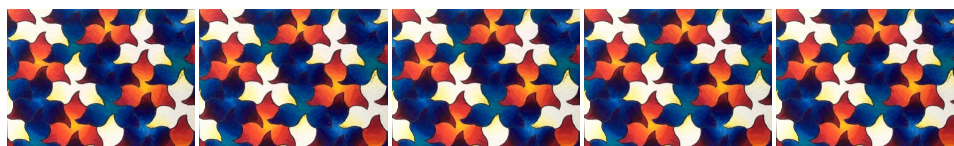
Érase una vez una princesa, pero no una princesa común de cuento de hadas, pues esta bella dama no tiene reino, ni trono, ni corona, ni grandes joyas y no es en un castillo donde vive. Tiene un humilde corazón y una pequeña gran historia que a todos nos podría ocurrir.

La princesa, cuando era muy pequeña, creía que el mundo era un lugar bonito y perfecto, exactamente como siempre lo había imaginado. Perdió la fe al descubrir que “su mundo” no era “el mundo”. Que la vida no era un reflejo de su belleza, de su honestidad. Así fue como permitió que le inundara la inseguridad, resignándose a cualquier suerte. La princesa se rindió.

El mayor regalo de la princesa y su don se encontraban bajo siete llaves, justo en el fondo de su alma, escondidas muy cerca del corazón. Era un ser transparente y su ingenuidad encendía el brillo de sus ojos.

La princesa no entendía cómo podía existir la maldad, las personas frías, las guerras... sus amigas siempre le decían que vivía en otro mundo. Ella tenía una magia y un poder que desconocía, vino al mundo con un propósito que iría descubriendo con el paso de los años... No soportaba el sufrimiento de los demás y le gustaba ayudar a quien lo necesitase, estuviera en sus manos o no. También se creía responsable de los demás, la *princesa salvadora*.

Al crecer se independizó y viajó hasta una isla mágica a seguir aprendiendo más sobre ese mundo que no entendía. Allí se enamoró

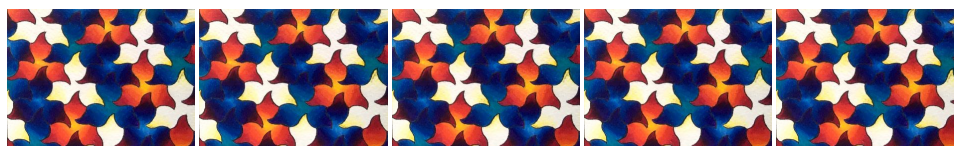


perdidamente de un caballero. Al principio le pareció que era un apuesto y honesto príncipe.

Lo dejó todo; su reino, su amada isla y a sí misma para irse con el caballero, cuyas intenciones desconocía, pues resultó tener “bicho oculto”.

Parecía la pareja ideal. Pero no es oro todo lo que reluce. La princesa por un tiempo vivió la vida que todas las princesas sueñan, sin darse cuenta de que poco a poco todo el supuesto castillo era un espejismo. Se sentía viviendo en una oscura cueva cuando el príncipe estaba de mal humor y la obligaba a hacer cosas que ella no quería hacer. Se transformó en la *princesa escondida*. Se sentía en un castillo cuando él le decía que la necesitaba y que no podía vivir sin ella. Pensaba que aquello era amor. Pero se equivocaba.

La princesa se fue desgastando y debilitando con el paso de los días. Cuando estaba con el supuesto príncipe, los días transcurrían muy rápidos. Los buenos ratos le recordaban lo maravilloso del amor ideal que compartían, todo era perfecto. Esos momentos cada vez duraban menos. Entonces la princesa reclamaba, exigía y necesitaba la atención del príncipe. Cuando él la culpabilizaba de sus desgracias y miserias, la princesa lloraba desconsoladamente haciendo que su debilidad fuera más grande aún que ella. El supuesto príncipe no era tal. No era más que un sapo disfrazado.



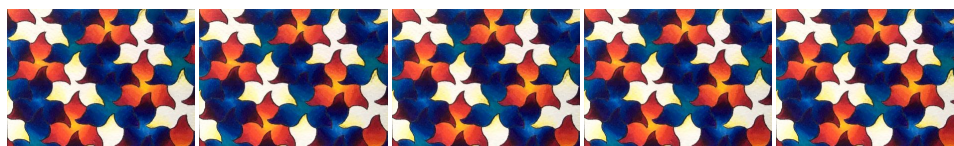
LA PRINCESA SAPA
Elia Frías Moreno – Psicóloga
Basada en una historia real: Gracias A.

La princesa no quería verlo, aunque era inteligente y se dio cuenta de que algo no iba bien. Su vida no tenía sentido sin la de su “príncipe sapo” y esto es algo irracional que le hacía perder el rumbo. El apego y la necesidad de salvarle causaba en la princesa un devastador sufrimiento. El “príncipe sapo”, huraño muchas veces le gritaba, la insultaba, le decía de muy malas maneras: “sal de mi cuarto, lárgate, me molestas, pesada, tonta...” Ella le perdonaba internamente, creyendo que el sapo volvería a convertirse en príncipe. Pero, ¿y si nunca fue un príncipe realmente? ¿Y si fue del disfraz de aquello que se enamoró la princesa? ¿Y si había sido todo un engaño, una trampa?

Un día la princesa descubrió que el príncipe era un sapo egoísta. Empezó regalándole flores bonitas y haciéndole creer que su vida era de ensueño. Cuando la princesa quedaba hipnotizada por el perfume de las rosas, entonces el “sapo” aprovechaba para envenenar el agua que apagaba su sed.

Ella bebía y bebía, pues el “sapo” le animaba a hacerlo aún sabiendo que el agua la transformaría en quién no era, y eso era justo lo que el “sapo” pretendía. Convertirla en un títere, en una muñeca que manipular, en un trapo que usar.

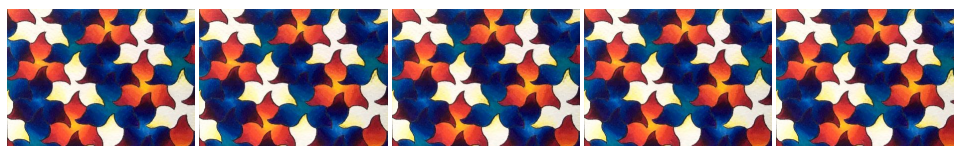
Con el tiempo, todo lo que ella era se fue resquebrajando... olvidándose de sí misma por completo y también de los demás. Se convirtió en la *princesa salvadora, escondida e invisible.*



No se reconocía ni en su triste reflejo. Sus seres queridos tampoco sabían ya quién era y muchos de ellos se fueron alejando. No entendían porque dejaba que el “sapo” se hubiera adueñado de su vida. Sin saberlo también se había transformado en la *princesa ciega*. Pues aunque tuviera ojos para ver, estaba completamente bloqueada por el deseo de que todo volviera a ser como al principio. Esa era la venda de la princesa. Quería revivir su amor ideal. La *princesa salvadora, escondida, invisible y ciega*, anhelaba revivir lo vivido, y eso no es posible pues nada se vive dos veces de la misma manera.

Se quedó completamente sola, o eso es lo que ella pensaba: “estoy sola”, aunque se consolaba fantaseando; “al menos le tengo a él y me quiere” y ese pensamiento la debilitaba en lo más hondo de su alma que le gritaba sin cesar: ¡¡No, tú eres tuya, los demás no son tuyos, eres libre, no te conviertas en una *princesa salvadora, escondida, invisible y ciega*!!

Ella tampoco se reconocía a sí misma. Convertida en la *princesa salvadora, escondida, invisible y ciega*, empezó a aislarse, obsesionada por el príncipe que ya ni siquiera le gustaba. Idealizaba sus comienzos y deseaba que aquellos tiempos volvieran. Fantaseaba con pensamientos infantiles que imaginaban un final de cuento, donde todo se arreglaría mágicamente y vivirían felices para siempre. Hasta que algún insulto le sacaba de sus fantasías y la tristeza volvía a instalarse en sus ojos. Necesitaba energía para luchar y despertar a su corazón encerrado y enfadado, el único poder que la podría sacar de la charca donde se encontraba: SU FORTALEZA



LA PRINCESA SAPA
Elia Frías Moreno – Psicóloga
Basada en una historia real: Gracias A.

Finalmente, tan poco quedaba de su ser, que se convirtió en una triste “sapa”, en un apéndice de lo que el sapo era. El sapo siempre le decía que era como las demás “sapas”, que no se creyese diferente. A estas alturas, ya era la *princesa salvadora, escondida, invisible, ciega y sapa*.

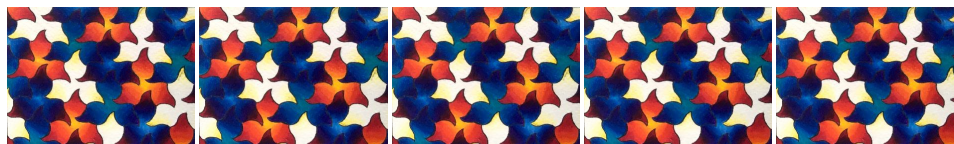
Pero ella tenía algo en su ser que le hacía sentir y ver el mundo de otra manera. Su alma era de guerrera, no de princesa. La vida no podía ser eso.

El sapo la menospreciaba, humillaba, gritaba y maltrataba, anulando su voluntad. No compartían realmente nada. Sus mundos no se parecían. No conectaban. El sapo no le sumaba. Sólo le restaba.

Cuando él se alejaba, la *princesa salvadora, escondida, invisible, ciega y sapa*, le menospreciaba, humillaba, gritaba y maltrataba, exigiéndole que se volviese a convertir en el príncipe que algún día fue. La princesa odiaba al sapo. Sólo quería que el príncipe maravilloso regresara para volver a sentirse princesa.

Cuando su fortaleza empezaba a despegar, el príncipe aprovechaba para ofrecerle una rosa. Una flor llena de espinas que no tardaban en pincharle en el corazón.

La *princesa salvadora, escondida, invisible, ciega y sapa*, descubrió el agua emponzoñada por el príncipe. No salía nunca de su alcoba, vivía en la oscura cueva del mundo del príncipe sapo. Cuando estaba a punto de morir de pena, tristeza y rabia, el sapo corría a buscar una bella flor blanca para volver a hipnotizarla y así retenerla. Pero no por amor, sino por egoísmo, por poder. Mantenía a la pobre princesa “sapa” atrapada y



LA PRINCESA SAPA
Elia Frías Moreno – Psicóloga
Basada en una historia real: Gracias A.

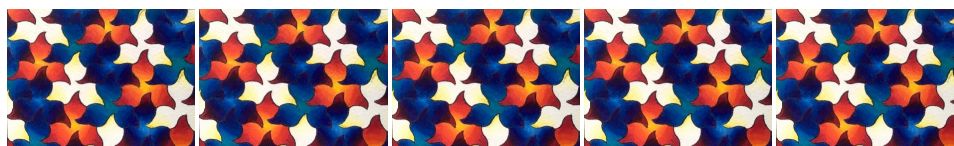
dolorida, sin salida, sabiendo que ella haría lo que fuese con tal de no perderle. Se había transformado en un monstruo que no reconocía. Él ya se había encargado de darle su dosis diaria de culpabilidad mientras le ofrecía el agua emponzoñada. El sapo se aprovechaba del buen corazón de la princesa y la hacía protagonista de todos sus males. Así se aseguraba que nunca le abandonaría. La princesa se sentía demasiado responsable del sapo... tenía que arreglarlo de alguna manera. Pero, ¿estaba en su mano? ¿Ella era responsable de las decisiones del sapo?

La *princesa salvadora, escondida, invisible, ciega y sapa*, se pasó muchas noches llorando, ahogada en su dolor, sin poder entender porque le había pasado esto, como podía haber tocado fondo de esta manera. Ella, que había dado todo su ser por amor, que había hecho todo lo que el sapo le había pedido, que había ido contra sí misma por cumplir sus deseos... ella, la ahora *princesa salvadora, escondida, invisible, ciega y sapa*.

Con la poca fuerza que sacaba de su encerrado corazón, enfadado con ella por ser tan ignorado, la princesa intentaba de manera infructuosa, con insistencia y pesadez, luchar por el amor que tuvieron en un primer momento.

A la princesa le costaba mucho asumir los finales, las ausencias y las pérdidas. Pero luchar en el amor como si de ganar una batalla se tratase, es contraproducente, pues el amor es lo contrario a la guerra.

El amor igual que llega se esfuma. Le costó muchas lágrimas entender que nada ni nadie es para siempre. Su corazón le gritaba; lo único que es para



siempre eres TÚ. Tú eres para “tu siempre”. La princesa entendió que habitaría consigo misma hasta el final de sus días.

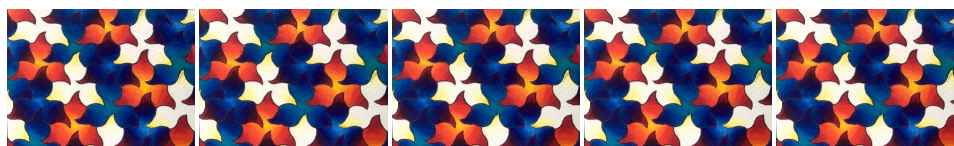
Amar también es dejar ir. El amor es estar en las buenas y en las malas. Y el sapo nunca estaba en las malas ni cuando lo necesitaba y, si estaba, era de mala gana, por interés o con la única intención de mantenerla engañada.

La princesa se había separado de todos los que la querían de verdad; su familia y sus amigas. Renunció a sus metas: sus estudios, sus planes para ayudar a los demás en el futuro. Olvidándose de lo más importante; de sí misma. Su identidad estaba desapareciendo.

Sabía que para querer bien a los demás primero hay que quererse a una misma. Y ella se olvidó de eso, incluso había días en los que se odiaba, sintiéndose muy sapa.

Olvidó sus motivaciones, aspiraciones, le dio la espalda a sus sueños... Sus anhelos eran muy grandes, pero con el tiempo los veía cada vez más pequeños y lejanos.

Cuando el sapo le hablaba era para decirle que nunca tomaba buenas decisiones, que se equivocaba, que no hacía nada bien. Le animaba a cambiar su manera de ser y la utilizaba de manera cruel, manipulándola para culpabilizarla constantemente, para echar su veneno sobre ella, sin sentimientos, con frialdad en su interior.

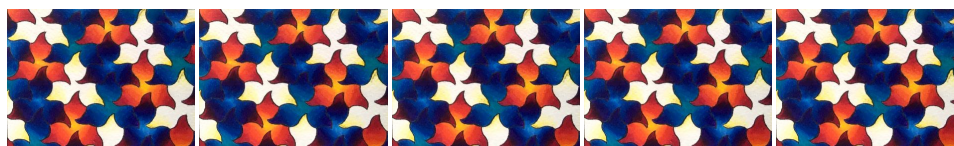


Un día en el que se le acabaron las lágrimas, pensó en esas personas que llevaban meses, incluso años intentando ayudarla con mucho esfuerzo y paciencia. Pensó que no todos podían estar equivocados.

Cada vez más triste y desgastada, al borde de la locura y casi la muerte, la princesa maltrecha y dolorida decidió escuchar a las personas que la querían. Pidió ayuda.

Se decidió el día que sus lágrimas ya no brotaban a pesar de su dolor. La *princesa salvadora, escondida, invisible, ciega y sapa*, visitó a un hada. Le contó que estaba cansada de tanto sufrir, harta de tener los ojos hinchados de tanto llorar y un fuerte dolor en el corazón. Tras una profunda y larga conversación sobre verdadero amor, la princesa entendió que ya lo llevaba dentro, que no necesitaba que nadie la amase, que no dependía del príncipe sapo, que ella ya se tenía a sí misma. De hecho, su amor propio había estado siempre ahí clamando por salir y decirle a la princesa que nadie más que ella misma podría hacerla feliz. Ningún príncipe tenía esa responsabilidad. Ella no tenía el poder de hacer feliz a nadie, excepto a sí misma. Cada uno es responsable de su propia felicidad. Ningún príncipe podría jamás darle aquello que sólo moraba en su interior: SU PROPIO AMOR.

El hada le hizo un regalo. Le dio una palabra. Le dijo; “Cada vez que una persona de la que te estás enamorando; te obligue a hacer cosas que no quieres, te prohíba hablar con otras personas, te impida salir, te controle, te diga que tienes que cambiar tu forma de ser, condicione tu forma de



vestir o tu físico, te mienta o te falte el respeto, di esta palabra mágica: PUERTA y vuelve al principio sin él.”

De pronto algo cambió en la mente de la princesa. Comenzó a ver con más nitidez, con más claridad, como si hubiera bebido la pócima de la verdad. A la *princesa salvadora, escondida, invisible, ciega y sapa*, se le cayó la venda. La princesa empezó a despertar.

Así fue como la princesa dijo adiós para siempre al sapo.

Se acabó el tener dueño.

Empezó el poner límites.

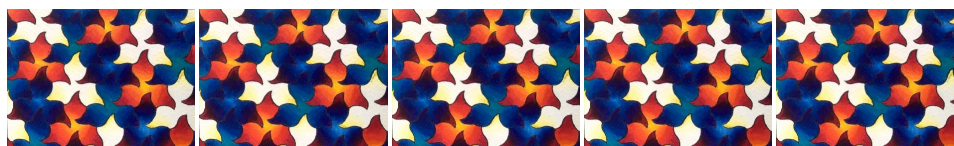
Se acabó el depender.

Empezó el vivir.

PUERTA

La princesa fue valiente y le dijo al sapo; “ búscate a otra sapa porque yo no pertenezco a tu charca, regreso a mi castillo. El tiempo pone a cada uno en su lugar y esta charca emponzoñada no es mía, es tuya, ahí te quedas”

Pronto volvió a ser la princesa que era. Se vio distinta, cambiada, era el principio de una nueva historia. Con mucho esfuerzo, autocontrol y respeto hacia ella misma, la *princesa salvadora, escondida, invisible, ciega y sapa*, sacó de nuevo su fuerza, su coraje, resurgió la diosa que llevaba dentro y resucitó lo que llevaba años muerto. Empezó a ver. Comenzó a



verse. Permitió que otros la vieran. Se empezó a gustar. Salió de la oscura cueva. Abandonó la charca del sapo.

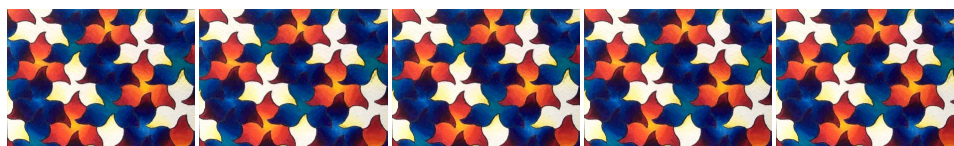
Fue recuperando su vida, queriendo más y mejor a todos los que la habían ayudado y seguían a su lado. Mimándose, cuidándose y valorando a todos los que nunca le dieron la espalda. Recordando sus sueños y aspiraciones, recuperando lo que tanto añoraba, su esencia.

Su vida ahora es un lienzo en blanco y puede dibujar cualquier paisaje. Tiene todos los medios para ser feliz de nuevo y valorar el precioso regalo de estar AQUÍ Y AHORA. Se tiene a sí misma y a sus decisiones, sin condicionamientos, sin dependencias.

Fue haciendo de sus grandes miedos, granitos de arena. Luchó con los monstruos que se encontró en el camino de uno en uno y, de uno en uno los fue venciendo, pues la princesa tenía corazón de dragón.

Finalmente, se dio cuenta de que ella nunca había creído en los cuentos de hadas, ni en las princesas, que su corazón gritaba rebeldía y que en realidad era una auténtica guerrera.

La princesa guerrera se sentía infinitamente agradecida a las personas que seguían a su lado que, aunque son muchas menos, la querían todavía más y mejor. Ahora es la *princesa visible, con un detector de sapos muy desarrollado, bella y orgullosa de sí misma y salvadora, sí, pero sólo de sí misma.*



LA PRINCESA SAPA
Elia Frías Moreno – Psicóloga
Basada en una historia real: Gracias A.

Esta historia está basada en un hecho real y espero que sirva de ayuda e inspiración a cualquier persona que esté atrapada en una relación tóxica e insana y no lo sepa, o no vea la manera de salir de ella.

Seas príncipe sapo o princesa sapa... no importa. Una relación de amor basada en el poder, la sumisión, la obligación, la culpabilidad y la violencia siempre te llevará al desastre emocional. El buen amor no duele. El buen amor es fácil. La salida existe, pide ayuda y lucha valiente.

