

KARSTEN DUSSE



TU NIÑO INTERIOR QUIERE MATAR... CONSCIENTEMENTE

SERIE MINDFULNESS PARA ASESINOS


ESPASA

KARSTEN DUSSE

TU NIÑO INTERIOR QUIERE
MATAR... CONSCIENTEMENTE

Traducción de María José Díez Pérez



Título original: *Das Kind in mir will achtsam morden*

© Karsten Dusse, 2020

Publicado por acuerdo con Casanovas & Lynch Literary Agency

© por la traducción, María José Díez Pérez, 2025

© Editorial Planeta, S. A., 2025

Espasa es un sello editorial de Editorial Planeta, S. A.

Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)

www.espasa.com

www.planetadelibros.com

Primera edición: enero de 2025

ISBN: 978-84-670-7585-4

Depósito legal: B. 22.031-2024

Composición: Realización Planeta

Impresión y encuadernación: Rotativas de Estella, S. L.

Printed in Spain - Impreso en España

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor.

Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web www.conflicencia.com o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Queda expresamente prohibida la utilización o reproducción de este libro o de cualquiera de sus partes con el propósito de entrenar o alimentar sistemas o tecnologías de inteligencia artificial.



1

EL NIÑO INTERIOR

Nuestra psique es como una muñeca rusa: cuando se sacude la *matrioska* de nuestra psique de adulto, lo que en realidad suena es la *matrioska* de dentro, la de la psique del niño herido.

JOSCHKA BREITNER,
El niño interior deseado

Es más que evidente que en mi infancia hubo dos cosas que se torcieron: mi padre y mi madre. O al menos de eso me enteré cuando, cuarenta años después, presionado por mi mujer, me ocupé por primera vez de mi niño interior.

De no haber estado sensibilizado con los temas psicológicos gracias a la experiencia más que positiva que había vivido con el *mindfulness*, probablemente lo del niño interior me hubiese parecido una auténtica chorrada. Si un proctólogo no es capaz de descubrir algo en un chequeo preventivo es que no existe. Eso es lo que yo opinaba antes.

Debido a ello, hace tan solo un año, habría considerado un libro sobre el niño interior como simple literatura para embarazadas, uno de esos libros que, aunque podía proporcionar a un hombre un montón de información sobre los procesos biológicos que se estaban dando en el cuerpo de su pareja, como explicación de su propia vida interior más bien carecían de importancia.

Ahora sé que el concepto psicológico subyacente al «niño interior» no tiene nada que ver con la preparación al parto. Se desarrolla por completo en el otro lado del útero. En ambos sexos. El «niño interior» nos enseña que

emocionalmente somos como una *matrioska*, una muñeca rusa: cuando se sacude la *matrioska* de nuestra psique de adulto, lo que en realidad suena es la *matrioska* de dentro, la de la psique del niño herido.

No somos nosotros los que nos interponemos en el camino hacia nuestra felicidad, sino nuestro niño interior. Porque es la parte de nosotros que guarda todas las heridas que nos infligieron en la infancia. Si queremos que cese el ruido, es preciso que curemos al niño interior.

Ocuparme de mi niño interior resultó ser para mí el método ideal con el que solucionar las causas de los problemas cuyas consecuencias minimizo a diario con el *mindfulness*.

En mi infancia todavía no existían Siri ni Alexa. Los que encendían y apagaban la luz en casa, ponían el equipo de música y contestaban mal a toda clase de preguntas estúpidas se llamaban mamá y papá. Así que, si alguien fastidió algo en mi infancia fueron esos dos.

Eso era tranquilizador en el sentido de que, teniéndolo presente, podía culpar tranquilamente a mis padres de mis problemas matrimoniales, mi miedo al futuro, mi irascibilidad general y varios asesinatos.

El hecho de que fuese padre de mi niño interior a los cuarenta y tres años se debió, entre otras cosas, a las discusiones sin profiláctico en las que me enzarzaba con mi mujer, de la que entonces vivía separado. Katharina siempre había tenido un modo muy eficaz de solucionar los problemas: que se encargara de hacerlo justamente la persona sin la cual no se habrían producido. Por tanto, de la profiláctica de las discusiones en nuestro matrimonio, que tocaba a su fin, el responsable era yo.

Y, por desgracia, en ese sentido la pifié durante las últimas vacaciones de verano que pasamos juntos. Por-

que me peleé, en contra de su voluntad expresa, con un camarero en una cabaña de los Alpes. Aquello le bastó para exigirme que fuese de una vez por todas a terapia para solucionar lo de mis constantes cambios de humor. Y eso que aún no se había enterado de que, después de una ligera intervención por mi parte, el camarero, por desgracia, había muerto.

Como el buen marido y padre que era, concerté una cita desde los mismos Alpes con mi *coach* de *mindfulness* para la semana siguiente a las vacaciones. El hecho de que, si no la hubiese concertado, Katharina se habría marchado inmediatamente con Emily, la hija que teníamos en común, no podemos decir que no tuviese peso.

Con absoluta independencia del estado de ánimo de mi mujer, no obstante, a esas alturas ya hacía tiempo que yo mismo sabía que tenía que trabajar en mi persona. Algo en mí me impedía volver a disfrutar de la vida. Si las preocupaciones fuesen un líquido, mi sensación era que, gracias al *mindfulness*, aunque las preocupaciones no levantaban grandes olas en el barril de mi psique, el barril siempre estaba lleno hasta el borde. Y, a veces, cuando se añadía una preocupación de más, rebosaba un poco. Y me ponía furioso con cosas que a otras personas les parecían pequeñeces.

Hasta ese momento, mis pequeños arrebatos de furia eran nimiedades:

Por la noche les lanzaba cubitos de hielo a los energúmenos que pegaban gritos en el parque que había frente a mi casa.

Daba malos consejos jurídicos a propósito a clientes que me enervaban.

Llevaba dos horas más tarde la comida al prisionero que tenía encerrado en el sótano de casa.

Todo ello cosas que, de encontrarse en la misma situación que yo, haría cualquiera que estuviese enervado. Siempre y cuando nadie lo pillase.

Hacer que un camarero cayese por un barranco, en cambio, era harina de otro costal.

No quería que las cosas fueran a más.

De modo que, una lluviosa tarde de principios de septiembre, me vi de nuevo ante la puerta de la consulta de Joschka Breitner. Una semana después de las vacaciones. Apenas seis meses después de mi última sesión de *mindfulness*.

Antes de tocar el timbre, me quedé parado sin más delante de la puerta y escuché mi interior. A lo largo de los últimos seis meses habían cambiado muchas cosas.

Entonces era primavera. El verano estaba a la vuelta de la esquina.

Ahora era otoño. El invierno se acercaba.

Hacía medio año abandonaba la consulta del señor Breitner de día, rebosante de una energía nueva. Con mis recién adquiridos conocimientos sobre cómo vivir la vida con atención plena, salía literalmente a un mundo que florecía.

Ahora me había vuelto a engullir la pleamar de la vida. Ya había oscurecido, y bajo mis pies crujían las primeras hojas amarillentas.

Y eso que en realidad mi vida habría tenido que ser completamente feliz. En el curso del último medio año, había transformado mi ámbito profesional y privado con mucho amor y *mindfulness* hasta convertirlos en lo que siempre había soñado:

Había dejado de estar estancado en un empleo fijo en un importante bufete para instalarme por mi cuenta, si bien había asegurado económicamente mi condición de autónomo.

Katharina y yo habíamos salido del callejón sin salida de una cotidianidad conyugal estresada para seguir por caminos paralelos como padres que vivían separados.

Nuestra hija, Emily, disfrutaba de una plaza en Como Pez en el Agua, la guardería que tanto me había costado conseguir, y era una alegre y vital integrante del grupo de Nemo.

En la preciosa villa antigua en la que se ubicaba la guardería, yo tenía no solo mi bufete, sino que también contaba, arriba, con mi propia vivienda. La casa entera la administraba yo. En nombre de mi cliente principal: Dragan, el desaparecido jefe de un clan mafioso.

Todos estos cambios de los últimos meses tenían mucho que ver con el hecho de que hacía medio año yo hubiese matado a Dragan. Que nadie lo supiera desempeñaba un papel ciertamente importante en mi felicidad. Y para que tampoco llegara a saberlo nadie en el futuro, no tenía más remedio que seguir llevando las distintas empresas ilegales en su nombre, en el de Dragan. Y fingir con el clan de Dragan que su jefe seguía vivo.

En teoría, al ser abogado eso no me resultaba difícil. A fin de cuentas, había sido yo quien había creado la tapadera legal para los negocios de drogas, prostitución y armas de Dragan y había dirigido durante años esos negocios como asesor *de facto*. Y eso precisamente era lo que fingía seguir haciendo. Nada más.

Sin embargo, un único paso en falso, un arrebato de furia, una mirada crítica a mi vida desde el exterior... y todo el entramado de mentiras que había construido se desplomaría.

En todo lo que hacía, debía seguir evitando llamar la atención de la mafia y la policía. Y, en ese sentido, matar sin querer a un camarero era más bien contraproducen-

te. No solo para mi vida interior, sino también para mi vida en general.

El error de mi vida era que no me podía permitir cometer ni un solo error.

Es posible que mi presente fuese mejor que mi pasado, pero le tenía un miedo cerval al futuro.

Eso era estrés. Ese estrés lo podía mantener a raya con el *mindfulness*, pero no me podía deshacer de sus causas. Aunque el *mindfulness* ralentizaba la rueda de hámster en la que me encontraba, lo que no conseguía era salir de ella. Por eso estaba otra vez delante de la puerta de Joschka Breitner. Ordenar mis pensamientos ya estaba arrojando un poco de claridad sobre las revueltas partículas en suspensión de mi psique. Con todo, dudé en llamar. Entre otras cosas, porque no estaba completamente seguro de qué parte de mis problemas podía contarle al señor Breitner.

Sin duda, sí podría hablarle de los comentarios mordaces que me hacía Katharina, que me dejaban claro una y otra vez lo frágil y cuestionable que era en el fondo nuestra relación.

Del sentimiento de culpa que tenía con Emily debido al fracaso de nuestro matrimonio.

De mi deseo de, además de para la familia y los clientes, tener tiempo para mí.

De mis pequeños arrebatos de furia, aunque me resultara sumamente embarazoso.

De todo eso hablaría. Y seguro que el señor Breitner podría ayudarme con todo ello.

Pero de las cosas que me agobiaban de la peor de las maneras no podría hablar.

De los asesinatos que había cometido en la primavera del año anterior no diría ni mu.

Lo de la doble vida que llevaba desde entonces me lo callaría.

Y, desde luego, a Boris no lo mencionaría.

Boris, el mafioso ruso al que tenía encerrado en el sótano de la guardería. Boris, la única persona que a esas alturas tenía tanto los conocimientos como el interés para hacer estallar la burbuja de mi mundo ideal.

Boris, al que había secuestrado hacía seis meses para salvar mi vida y la de mi hija.

Boris, al que no quería matar porque estaba harto de matar. Que para mí era la prueba viviente de que yo también podía decir «no» a matar. Pero al que no podía mantener prisionero de por vida ni tampoco dejar en libertad. Sencillamente, para su futuro, seguía sin haber encontrado una solución.

Boris, cuya muerte me agobiaría igual que ya me agobiaba su vida.

De Boris no podría hablar.

Así que no se lo contaría todo al señor Breitner. Haría como si hubiese ido a una sesión de seguimiento completamente normal. Como si, después de medio año, solo quisiera repasar con él las novedades que había en mi vida. Ajustar unos tornillos. De todas formas, teníamos bastante de lo que hablar si me sinceraba y le contaba cómo hacía grandes montañas emocionales en mi cabeza de multitud de pequeños granos de arena cotidianos, montañas que arrollaban las planicies de mi por lo demás bienhumorada psique. Reconocería abiertamente que, con un ejercicio de *mindfulness*, era capaz de reducir con relativa rapidez cada uno de esos problemas a lo esencial. Pero que, después de un breve momento de tranquilidad y satisfacción, básicamente volvía a instalarse en mí una sensación de intranquilidad, inseguridad y frío.

Reconocería abiertamente que, aunque había entendido que con el *mindfulness* podía controlar prácticamente casi todos mis problemas, no sabía por qué siempre volvían a aparecer una y otra vez.

Esa era la parte de la verdad que se podía comentar. Por eso estaba yo otra vez delante de la puerta de Joschka Breitner. Y llamé al timbre.

Oí al otro lado un chirriar de bisagras, y madera deslizándose sobre baldosas. El pasillo se encendió y la cálida luz iluminó la colorida ventana opalina de la puerta de madera maciza. Se aproximaron unos pasos tranquilos y relajados. Instantes después, la puerta se abrió. Joschka Breitner apareció frente a mí. Me saludó con familiaridad, como si hubiese salido por la puerta hacía dos minutos y no seis meses.

—Señor Diemel. Me alegro mucho de volver a verlo. Pase.

—Le agradezco que tenga tiempo para mí.

Nos dimos la mano. Él se hizo a un lado y me cedió el paso. Enfilé el largo pasillo y entré en su despacho. Nada había cambiado al final de ese camino: dos sillas, una mesa, una estantería con libros, una mesa auxiliar con una tetera de cristal. El señor Breitner vestía con la misma informalidad de siempre: pantalón vaquero desgastado, camisa de algodón, chaqueta de lana de punto grueso. Pantuflas de fieltro sin calcetines.

No daba la impresión de que el tiempo hubiera pasado por él sin dejar huella; daba la impresión de que él era el tiempo, y el mundo había pasado por él sin dejar huella.

Mientras me quitaba la americana, el señor Breitner me observó con cara de interés.

—Parece cambiado —comentó sin juzgar.

Me miré. Hacía medio año aún llevaba trajes a medida y ropa de marca. Ese día me había puesto unos vaqueros, una camiseta, un jersey y zapatillas de deporte.

—Sí... —afirmé con una sonrisa, y me encogí de hombros. Resultaba tranquilizador poder empezar primero con los cambios positivos—. Ahora no tengo que ir tan arreglado.

Pero no era ese el cambio que había llamado la atención de Joschka Breitner.

—Me refería a sus ojos. Cuando nos vimos la última vez, en ellos había luz. Ahora tiene usted ojeras —constató con amable sinceridad el señor Breitner.

La sinceridad amable puede ser brutal. No llevaba ni veinte segundos con él y ya era consciente de que esa no sería una sesión para retomar la terapia sin altibajos, sino un trabajo agotador con mi persona. Por lo visto el señor Breitner ya lo sabía cuando le pedí que me diera cita. A fin de cuentas, se dedicaba a eso. Me señaló una de las cómodas sillas de tubo cromado con asiento de pana. Colgué la americana en el respaldo y me senté mientras el señor Breitner me servía té verde de la tetera de cristal. Mi silencio ante su constatación bastó como confirmación.

—Hace mucho que no nos vemos. ¿Cómo le ha ido durante todo este tiempo? —me preguntó.

Bebí un sorbo del té tibio y me paré a pensar. Había matado a cuatro personas, extorsionado a mi exjefe, obligado a venderme su parte de la guardería a sus antiguos gerentes para que mi hija tuviese una plaza en ella, y secuestrado a un mafioso ruso. Ninguna de esas cosas podía ser tema de esa conversación. Y tampoco mencionaría de manera explícita que, durante mis vacaciones, un camarero se había partido el cuello por mi culpa.

—Cambié de trabajo. Dejé el gran bufete y me establecí por mi cuenta. Mi hija va a la guardería. Y hemos estado de vacaciones —conté en su lugar.

—Para empezar, lo felicito por esa decisión profesional. —El señor Breitner sabía lo mal que lo había pasado en mi anterior empleo—. Eso explica su nuevo estilo. ¿A qué se debe esa tristeza en sus ojos?

Callé. Quería decírselo, pero no podía. Sin embargo, noté que esa tristeza en mis ojos se traducía en lágrimas. Ya solo la pregunta me superaba. ¿Cuál era la última vez que alguien se había dado cuenta de que estaba triste? ¿Sin que ese alguien fuera el motivo de mi tristeza? Tardé un rato en recomponerme.

—Pues... es... —Me puse a buscar palabras que, aunque no fuesen la verdad, al menos no la contradijeran.

El señor Breitner me echó un cable.

—No pasa nada. Está usted aquí. Dígame sencillamente por qué.

—Bueno, mi mujer cree que...

—No es eso lo que le he preguntado —objetó con suavidad.

—¿Cómo? —inquirí desconcertado.

—No quería saber lo que opina su mujer —precisó Joschka Breitner con una sonrisa cordial—. Si me interesara eso, le preguntaría a su mujer. Quería saber por qué está usted aquí.

—Porque... bueno... porque. —Rendí las armas. No ante el señor Breitner, sino ante mí mismo. No era el abogado de éxito que se había establecido por su cuenta, había solucionado todos los problemas de su vida y solo quería refrescar un poco el *mindfulness*. No podía engañar al señor Breitner ni a mí mismo. Estaba allí porque tenía miedo de que en un futuro próximo toda mi vida

se fuera a la porra. Me derrumbé con la mayor sinceridad posible—. Por qué no sé qué va a ser de mi vida..., de mi matrimonio, de mi... entorno laboral..., de lo que pueda venir. No tengo tiempo para mí en el presente y temo el futuro... Y no sé por dónde empezar.

El señor Breitner me dirigió una mirada tranquilizadora. No de pena.

—¿Sabe qué? Seguro que hay un detonante que lo impulsó a llamarme y pedir esta cita, ¿me equivoco?

—No se equivoca. —El incidente del camarero en los Alpes.

Y así fue como empecé a hablar del que había sido el detonante involuntario de esa cita. Sin sospechar que ese sería el comienzo de un trabajo muy intenso con mi niño interior. Una criatura que en muy poco tiempo continuaría con una facilidad asombrosa con aquello a lo que yo había puesto fin hacía apenas seis meses con gran alivio: a matar con atención plena.