

«Cuando sales del maltrato, te invade una sensación de culpa»

Milena Smit Actriz

La intérprete acaba de publicar su primer libro, 'A pesar del vértigo', en el que habla de las relaciones tóxicas, el desamor y la soledad

NATALIA BENITO

MURCIA. 'A pesar del vértigo' (HarperCollins) es la primera incursión literaria, y quizá la última, de Milena Smit. «Quién sabe», cuenta a LA VERDAD por teléfono la actriz de Elche (1996), descubierta como modelo en la Región de Murcia, donde estudió y vivió su adolescencia, sobre la posibilidad de publicar otro título. En 'A pesar del vértigo' la intérprete [nominada al Goya en dos ocasiones, la segunda por 'Madres paralelas', de Almodóvar], que sufrió maltrato físico y psicológico en una relación que empezó cuando ella tenía 18 años [y aún vivía en Murcia], habla del deseo sexual, la ansiedad amorosa, el desamor y la soledad. La protagonista de la película 'El hoyo 2', junto a Hovik Keuchkarian, estrenará el 31 de enero de 2025 en Netflix 'La chica de la nieve 2: El juego del alma', segunda parte de la adaptación audiovisual de la exitosa serie de novelas de Javier Castillo. Además, la actriz está rodando el 'thriller' psicológico 'Los Sin Nombre', una serie de Pau Freixas. Continúa escribiendo de forma terapéutica.

—¿Cómo surge la idea de crear este libro?

—Realmente nunca había pensado en escribir un libro. Desde que era muy pequeña he tenido estas ganas de desahogarme a través de la escritura. Cuando me lo proponen desde la editorial me lanzo a publicar un libro que ya estaba escrito, ya que he recopilado todo lo que llevaba escribiendo a lo largo de mi vida y le he dado una estructura.

—¿Qué se van a encontrar los lectores en 'A pesar del vértigo'?

—Es un libro muy personal y muy crudo. No es un libro con una historia al uso, sino todo lo contrario. Habla de la crudeza y la dureza de una relación con muchas partes muy bonitas, muy oscuras y muy realistas, pero al final también muestra el duelo que vive uno mismo en una relación tóxica y cómo uno puede llegar a alcanzar la suficiente fuerza y valor para salir de ella y poder conocer lo que es un amor sano.

—¿Sus palabras les servirán de ayuda?

—Creo que este libro le puede ayudar a cualquier persona que necesite revisar las relaciones tanto



Milena Smit (Elche, 1996) firma su primer libro, 'A pesar del vértigo' (HarperCollins). ANDRÉS GARCÍA LUJÁN

consigo mismo como con amigos, parejas y familia. En el libro no se habla solamente del amor romántico, se habla también de la crisis existencial que podemos tener a lo largo de los años y de la soledad.

—¿Cómo se da uno cuenta de que está en una relación tóxica?

—Creo que cuando estás dentro de una relación tóxica es muy difícil darse cuenta, sobre todo se ve mu-

cho más desde fuera y te lo empiezan a decir. Y ahí es normal que te cueste reconocerlo. Ahora que ya tenemos más información somos un poco más capaces de ver esas 'red flags' porque, por suerte, se está dando más visibilidad a este tema, sobre todo de cara a las relaciones más jóvenes. No podemos normalizar cosas que ni por asomo deberían estar contem-

pladas dentro de una relación. Yo, a lo mejor, ahora, con 28 años, soy más capaz de ver que estoy dentro de una relación tóxica que cuando tenía 18. No tenía ni tanta experiencia, ni tantas relaciones, ni tanta información.

—¿Ha sido doloroso revisar y recapitular todo lo que ocurrió en su relación de hace diez años?

—Sí, es muy doloroso, pero yo tam-

bién llevo haciendo desde hace muchos años el ejercicio de perdonarme a mí misma por haberme permitido estar ahí, sin querer culpabilizarme, porque yo era una niña que no tenía recursos para salir de ahí, y tampoco sabía cómo hacerlo. La culpa es lo que te invade, es la sensación de una persona cuando sale de una relación tóxica de maltrato. La culpa de no entender cómo ha sido capaz de llegar a eso. A mí lo que me pasó fue que la situación me quitó mucha confianza en mí misma. Por supuesto, jamás había sido mi responsabilidad. Es una culpa irracional. Pero hay algo fuera que nos hace sentir esa vergüenza y esa culpa propia, antes de culpar al otro. Luego, con el tiempo y la terapia, te vas dando cuenta de que no es tu culpa, de que nadie tiene derecho a tratar mal a nadie y mucho menos a destruirle la vida.

—¿Cree que hoy es más difícil tener una relación sana y estable?

—Creo que hoy en día es más difícil comprometerse con alguien. Por supuesto, estoy completamente a favor de que cada uno ame de la forma que quiera mientras no haga daño a nadie. Estamos viviendo en una época donde todo va demasiado rápido, incluso con las relaciones. Nada dura y a la gente le da miedo el compromiso. Yo igual soy una romántica, pero quiero pensar en que existe esa posibilidad de formar una familia y de querer mejorar la relación si hay algo que no funciona, de ir buscando lo necesario para que en ambos lados vaya existiendo esa compenetración e ir cuidando la pareja. Siempre y cuando sea sana.

«El libro es muy personal»

—¿Qué le han dicho los que han tenido su libro entre manos?

—El 'feedback' más recurrente ha sido que es muy personal. Creo que da algo de vértigo, nunca mejor dicho, porque parece, literalmente, que estás leyendo el diario de alguien. No he tenido un diario como tal, pero estos poemas y textos han pertenecido a esa especie de diario.

—¿Qué suele leer?

—Estoy acostumbrada a leer poesía desde pequeña, sobre todo a mujeres poetas. Más allá de la poesía, una de mis autoras favoritas es Angélica Liddell.

—Este libro cuenta con ilustraciones de Amanda Portillo.

—Quise proponer a Amanda para que hiciera las ilustraciones del libro porque ella conoce bien mi historia y quería que las ilustraciones fueran lo más fieles posibles a todo lo que estaba decidida a exponer. Ella lo hizo con una libertad creativa absoluta y con toda mi confianza. Yo confiaba y no me equivoqué. Amanda y yo somos muy amigas.

—Actualmente, ¿está escribiendo algo?

—Ahora mismo tengo tanto trabajo que no me da mucho tiempo. Estoy escribiendo en un diario, pero es algo más bien terapéutico. Quién sabe, a lo mejor de repente sale otro libro, aunque ahora mismo no lo tengo pensado.

DE NIÑA	PERDÓN	AMIGAS
«Desde que era pequeña tengo ganas de desahogarme a través de la escritura»	«Llevo haciendo desde hace muchos años el ejercicio de perdonarme a mí misma»	«Propuse a Amanda [Portillo] para hacer las ilustraciones porque conoce bien mi historia»