



**Tatiana
Proaño
Cárdenas**

EL VUELO DE SOFÍA

Tati Proaño Cardenas



Tatiana Virginia Proaño Cárdenas, nació en Quito – Ecuador el 04 de febrero de 1987, es Comunicadora Social, con Máster en Comunicación Empresarial e Institucional, Máster en Desarrollo Personal y Liderazgo, Formación en Consciencia Transgeneracional y Cambio de Creencias.

Índice

Dedicatoria	7
Prólogo	8
Introducción	10
Momento 1: Cuentos de una sombra víctima	13
El lobo feroz	14
Luna de hiel	18
Momento 2: La víctima ha muerto	25
Juicio final	26
Momento 3: Cuatro escalas, el viaje a la integración	31
El aniversario	32
A la ducha apestosa	38
Baño de hombres, no entrar	46
El encuentro	52
¿Quién soy?	57

Dedicatoria

Este libro está dedicado a mi abuela Sofía, como liberación del drama en el clan familiar. Es una manera que encontré de horrorar a mi familia y soltarlos con amor.

A mi madre por ser mi maestra en mi vida, por ser mi conflicto y mi recurso, por ser esa Diosa que nunca dejó de creer en mí; y vencer por amor, hasta sus creencias y juicios más potentes. Gracias mamá por aceptarme tal como yo soy, por elegir amarme y por permitirme ver lo feliz que eres dejándome volar.

Gracias mamá por editar este libro, era el mayor de mis miedos consciente e inconsciente, y por confiar en la magia del universo, en ti y en mí, te amo.

A mi padre por su autenticidad y ternura, por enseñarme a ser un equipo, a escribir, a leer y enseñar con amor y creatividad; por cada batalla que me hiciste de caballero, gracias papá por ese amor desbordado que me permitió levantarme y seguir cuando creía que no podía más, gracias por creer en mí. Hoy disfruto de verte junto a mamá como dos enamorados conscientes, que se han reseteado las creencias y hecho responsables de sus miedos y se expresan amor con libertad.

A mis hermanos por amarme en libertad y enseñarme que no hay reglas, objetivos, contratos o algo externo que reemplace al amor propio.

A cada uno de mis maestros de vida que hicieron posible cada momento, cada aprendizaje, de manera consciente o inconsciente, son parte de mi historia, de mí sentir, de lo que soy, gracias por el encuentro.

Al universo, Dios, la vida, por regalarme oportunidades, circunstancias, personas que me han potenciado a brillar y que me aman tal y como soy.

Gracias a mi familia particular, llena de cabras, gatos, conejos, perros, mar y olivos, que me saca de mi país de confort y me apoya de manera incondicional, los amos gatitos míos.

Prólogo

La autora de este sugestivo de libro cuentos "El vuelo de Sofía", con extraordinaria creatividad, escribe en lenguaje claro, y sin tapujos, con palabras y frases sencillas en los cuales pone al descubierto su enorme sensibilidad y amor, deja entrever que sus sentimientos humanos son desmesurados, con capacidad de penetrar y describir con sutileza el alma misma en sus adentros, uno a uno y cuenta con detalles sus conflictos en donde, en cada uno de ellos hay una historia afectiva propia o ajena ¿qué importa? en la que se da a diario el enfrentar tantos desfases: humillaciones sin par, miedos, desamores, pérdidas, infortunios, pero también esperanzas, respiros de luz, recuerdos, confirmación de las grandezas de una mujer(o un ser) que tantas veces sumergida en el dolor, el desamparo, incomprendida y que no se atreve a sacar a la luz y vive soportando un mundo de mentiras y engaños por complacer a su familia o el qué dirán de la sociedad y sin luchar por su felicidad que es lo que realmente vale, hasta que la autora con valentía, con firmeza y con increíble fuerza induce a sus lectores a la liberación a través de sus espontáneas tramas donde sin venganzas sino con perdón y profundo amor, se vale de experiencias propias o ajenas para sin vergüenzas desvelar aquella área afectiva de las personas que no se exponen a la vista de los demás, sino que se las guarda secretamente como tabú, pero qué están ahí y que los seres humanos tenemos que lidiar con ellas, sacudirnos de los falsos espejismos, por encontrar en nosotros mismo ese gran vacío y llenarlo de nuestro propio amor y evitar caer en insondables o trágicos abismos de la nada, las lágrimas y el desconsuelo.

Motivos de valor, Que el libro "el Vuelo de Sofía" enseña lecciones de vida, que siempre hay que levantarse, nunca quedarse derrotada o humillada, sino airosa agradeciendo a la vida por la oportunidad de aprendizaje que le brindó, amándose, aceptándose con sus potencialidades, perdonándose y perdonando a los demás, escapándose de los desalientos, desahogándose, sintiéndose libre, héroe, expresando con ellos "que la Vida nos ama" (Louis Hay, en "Confía en la vida"., ayudando a otros a salir del pozo, aplicando y direccionando esos conflictos con la terapia del amor y la fe en un generoso y abundante universo.

Para la autora de este prólogo, la redacción del mismo constituye un singular honor, el mismo que ha sido ejecutado con profunda emoción y no solo por el contenido de esta magnífica obra, sino que empezando por el título "El vuelo de Sofía" me trae al mundo del

ayer cuando la energía de ese ser idolatrado para la familia" Sofía "trasciende y desde nuestro inconsciente nos dice que fue la mujer "quien con garras , uñas y dientes " nos legó sabias enseñanzas incrustadas de amor, sacrificio y tenacidad. Bendita seas "Sofía "en tu gloriosa eternidad. Te amo

Dra. Virginia Cárdenas G. (Mamá)

Introducción

Pasé algunos años de mi vida atrapada en las paredes de mi propio juicio, huyendo de todo lo que lo recordaba, sintiéndome imperfecta, incompleta, sola, merecedora de castigo y de castigar al otro, adicta al drama, proyectando la represión de mi frustración, envidia, odio, miedo, dolor, engaño en los demás; en una búsqueda suicida de un salvador, o una formación agotadora de salvadora de mundos. Caminando en el mismo círculo de mi polaridad buena, mala, en donde la única manera de salir fue transitar ese dolor ese miedo, soltando la responsabilidad y las culpas al otro, integrando absolutamente todo como mío, entendiendo que el otro es sólo mi maestro que me muestra esa parte a sanar a través de la integración, en donde nunca hay acciones o decisiones buenas o malas, solo elecciones que marcan la ruta y que abren siempre paso a grandes aprendizajes, en donde todos hacen lo que pueden con lo que tienen en ese momento porque es todo lo que necesitan y la aceptación de eso es la verdadera abundancia, que nos permite simplemente ser.

Este libro cuenta algunas de las historias más trascendentales de mi vida, con una mezcla de ficción y realidad, sin una secuencia formal, en donde no soy la protagonista de la historia, soy todos a la vez, víctima y victimario, herida y puñal, enemiga y amiga, la que señala afuera lo que es suyo, la que perdona al otro y a la vez se perdona, la que juzga al otro y a la vez se juzga.

Sin duda estas páginas exponen lo más profundo de mi sensibilidad de manera libre, en diferentes momentos.

El primero: Cuentos de una sombra víctima, en que se desvela esa mujer víctima, ahogada en su propio desamor y sedienta de culpables. El segundo: La víctima ha muerto, en el que la protagonista Sofía se pone de cara a la muerte, rindiéndose al fin, de esa lucha con sus miedos y necesidades, para iniciar por primera vez un viaje sola, hacia su verdadero amor, el suyo.

Y el tercero: Cuatro escalas, el viaje a la integración, es una historia dividida en cuatro, que describe a la protagonista hecha sombra, presa de una falsa felicidad que ella mismo creó, por miedo a aceptar su gran poder, pero que gracias a una dolorosa ruptura amorosa empezará integrar hasta volverse una consigo, sus miedos, emociones, sensibilidades y necesidades. Un viaje lleno de dolor, amistad, retos, saltos al vacío, perdón, encuentro, consciencia, la

sincronía de confianza en la vida y hasta el despertar de la pasión.

No es una historia larga, es una sucesión de historias cortas, al final qué es la vida sino una infinitud de momentos, de instantes completos y perfectos, plagados de lo que necesitamos y no de lo que queremos, en los que a veces nada parece tener sentido, en donde aunque pensamos cambiar estamos atrapados en repetir patrones y creencias, que nos limitan al amor real, ése que no necesita mejoras o esfuerzos, ése que es y que te permite aceptar y entender que eres todo. Ese que te sorprende con sincronía y perfección en cada salto al vacío que das en el que lo único que tienes es confiar y amar.

Estas letras han sido el canal terapéutico que me permitió ver mi historia más allá del drama, del dolor, en creatividad, terapia, vida, aceptación, amor y sobre todo libertad, de vivir mi vida como yo quiero, honrando a mis ancestros, viviendo en libertad y amor.

Momento 1

Cuentos de una sombra víctima

“La víctima depende del agresor, hay una dependencia emocional. Pero es que el agresor también depende de la víctima, porque basa su autoestima en la dominación”
(Ana Isabel Gutiérrez Salegui)



**...dos extraños lograron desintegrar con
un acercamiento, el ruido, la gente y
sobre todo el miedo a ser como el resto...**

El lobo feroz

Ni la lluvia impidió que se detenga el concierto, quien diría que ese era el momento perfecto para que dos seres extraños, que habían estado más cerca de lo que pensaban, empezaran a resonar en unísono. Él, con sus ojos verdes, no podía dejar de mirarla, su capucha violeta era magnética, le recordaba a la caperuza de los cuentos, solo que sin canasta y sin lobo.

—Yo podría ser tu lobo —pensaba—. Morder esos cachetitos dulces sin parar, besar esos ojitos negros, y calentar tus manos temblorosas en el frío...

— Pero ¿cómo me acerco? —pensó. Ni siquiera me mira, no para de cantar, está delirante de placer, seguro es su grupo favorito... Chulla vida decía mi mamá, —afirmó; y de un respiro, se paró al lado de ella, hipnotizado por un segundo, se dejó cautivar por su olor.

Ella de inmediato lo notó —se asustó un poco— es raro ver a un pelirrojo de cabello largo, ojos verdes y con cara de alucinado.

— ¿Cómo te llamas? —Preguntó ella, con dificultad para respirar,

— Simón —respondió él. —Me encanta tu cabello...

Él sonríe mientras esbozaba: —A ti, caperuza, ¿cómo te dicen los muchos lobos come cuentos? Apuesto son muchos, eres muy linda — Me dicen Sofía, y por ahora el único lobo que conozco eres tú, espero nuestro final no sea tan dramático como el del cuento — respondió.

— Para qué pensar en el final, si tenemos este encuentro, empecemos de nuevo: Hola, mucho gusto, soy Simón, pintor por vocación, rockero por hobbies y solitario por elección. No tengo trucos de magia, pero si muchos sueños, creo que uno se acaba de cumplir, pues al fin encontré a mi caperuza de ojos almendrados y sonrisa perfecta. No tengo mucho que ofrecerte, pero te puedo asegurar que en mí puedes confiar.

A ella se le pintó instantáneamente una sonrisa de hornado en los labios, junto a unas ganas locas de besarlo, en lugar de la manzana en la boca. Sin más, cerró los ojos —confiando como en uno de los suyos—, y se abalanzó sobre él.

Era impresionante ver cómo un lugar cualquiera se había transformado en el escenario perfecto para confiar y amar, sin reglas, currículos, al puro pálpito y fluir de la vida, dos extraños lograron desintegrar con un acercamiento, el ruido, la gente y sobre todo el miedo a ser como el

resto.

Los días pasaron, juntos descubrieron lo mágico del otro, Simón no paraba de pintar y fotografiar cada sonrisa, cada puchero, cada gesto de Sol, era su musa, la quería solo para él, con la dosis perfecta de embriaguez y ternura. Su vida de restaurador de cuadros, había perdido el significado, el tiempo había cobrado valor y quería que sea para pasarlo sólo con ella, daba igual el cómo y dónde.

Ella, por su parte, le enseñó a ver magia en cada cosa a su alrededor, en las películas, en la poesía, en los libros, no paraba de enseñarle su manera de entender el mundo. Él era su refugio y su confesor de sueños, ella amaba el cine documental y soñaba con salvar el mundo con ello, decía que era una forma de educar a la sociedad y ayudarlos a ser más humanos. Pero principalmente le enseñó que, bajo las sábanas, entre en esos cuerpos desnudos, lo único necesario para fluir y ser uno, era el amor.

Ella arrancó a besos su miedo a las mujeres. Lamió cada una de sus creencias de placer, respiró cada culpa de ser un mal amante o reproche de otros, le acarició hasta el último de sus deseos, dibujó con los ojos cerrados la perfección de cada parte de su cuerpo. Ella no necesitaba verlo, su olor a frutos del bosque era suficiente para encenderla. No dudó en dejar todo y a todos. Su encuentro casual se había transformado en permanencia, en necesidad, en afecto, en una elección diaria de existir, los dos, en un mundo.

Quién diría que la caperuza y Simón encontrarían juntos más que un cuento. Pero como toda historia de amor, siempre existe un verdadero lobo feroz, ellos no fueron la excepción, justo en el más alto éxtasis de su relación, en el cumpleaños del hermano de Simón, entre bailes y copas, el verdadero lobo feroz apareció, envidioso de la pareja y con ansias de poseer a la caperuza, él también pensaba que ella debía ser solo para él, pues ya había sido suya, y él le había dejado en claro que ella no tenía permitido ser de nadie más, era de su propiedad y nadie iba a arrebátársela.

Así que, sin más, tomó a Simón del brazo lo alejó de la fiesta y mientras le ofrecía un trago, le dijo:

— ¿Sofía es tu novia acaso? ¿No sabes con cuántos ha estado ella? Soy uno de los pocos de la lista, ¿no me digas que te enamoraste? ¿Te gustó su lunar al final de su espalda cierto? Es hermosa, no lo puedo negar, pero no te sientas especial, lo que hace contigo lo hace con cualquiera, y como amigo no quiero hagas el papel de tonto, anda vamos a bailar, ve y disfruta y cuando no te sirva solo tírala y ya. Al final sólo para eso sirven las mujeres, cuando quieras te presento algunas más.

Todos los miedos de la infancia de Simón volvieron, se sintió un estúpido, engañado, su caperuza se había convertido en una bruja, quien era ella,

no la reconocía, tenía mucho asco y dolor a la vez, cómo pudo hacerlo, sus amigos tenían razón, las mujeres sólo son objetos, no hay tiempo para sentir, el amor no existe y el cuerpo está solo para tirar.

La noche se volvió insoportable, la gente no paraba de tomar y por más de que Sol insistía en bailar, su amado no paraba de ignorarla, ella sabía lo que pasaba, el lobo feroz había aparecido y esta vez para matar sus sueños de ser feliz. No tenía valor para preguntar, el miedo y la vergüenza corroía su ser, ella era la culpable, siempre lo supo y aunque jamás le importó —porque lo había perdido todo desde que conoció por mala suerte al lobo feroz— hoy, que al fin había encontrado una razón para sonreír, la vida le recordaba a través del mismo hijo de puta, que no es su misión ser feliz.

Ya en silencio, solos en la habitación, Simón explotó y ese ser lleno de amor y afecto, se transformó en un monstruo, igual o peor, que el reaparecido lobo feroz, le escupió en la cara todo su dolor, la torturó por sus mentiras, su pasado, por exponerlo a la burla de la gente...

Y aunque Sofía era sólo una presa más del lobo feroz, quien un día con violencia y engaños la humilló y amedrentó, decidió no escuchar, ni alegar ni una sola palabra de la historia, suplicó a gritos, no más, no más. Y, empapada de miedo, aceptó la condena. El dolor y el asco eran demasiado intensos, se le habían anidado en todo su ser y le impedían ver su inocencia, pues el lobo feroz, además de brutal, fue perfecto en cubrir cada una de sus fechorías con el miedo y el dolor de su víctima. Ella jamás lo sospecharía, se encargó de convencerla que recibirá en la vida solo lo que a él se le dé la gana de darle. Y entre llantos y gritos de dolor, en su mente replicó: ¿por qué demonios en este cuento nadie mató al puto lobo feroz?

**Mi voz está siendo desintegrada,
desvanecida por el silencio. ¡Es un
maldito! Que no duda en pisotearme con
su frialdad. Lo insulto, lo escupo, pero ya
no hay sonidos, ni saliva. Es intocable y yo
soy la nada, o más bien, no valgo nada.**



@wlonice19

Luna de hiel

La mentira está lista al igual que las maletas, milimétricamente calculé cada palabra de la conversación con mis padres, no es fácil decirles que, por primera vez en mis veinticinco años de vida, no pasaré con ellos las fiestas familiares de año nuevo, y encima que la razón, es un hombre, sexual y pecaminoso, pues sí la razón es que voy a pasar el fin de semana con mi novio, casi estoy oyendo a mi mamá: —Yo no crie hijas libertinas, ni ofrecidas. Todo lo que buscan los hombres es aprovecharse de las mujeres. Si duermes con alguien antes de casarse siempre serás sólo la amante.

Aish, ella que sabe, si vive atrapada en un matrimonio de mentiras, por el miedo al qué dirán, en el que mi papá se revuelca con cuanta quiere, la empleada, desconocidas, la hija de la lavandera y hasta la gorda asquerosa de atrás de la casa, quien diría que con lo linda que es mi mamá, con su piel toda blanquita, sus ojos almendrados y su cabellos rubiecitos, los títulos que se maneja de docente, pedagoga, magister, PhD, y sobre todo ese carácter de mierda que rompe a todos y todo a su paso de un chancletazo o coscorrón, terminé siendo como un dulce gatito junto a mi papá. No es un mal hombre, yo lo amo un mundo, no me meto en sus problemas maritales, no tengo reproches como padre, pero de marido sí, que reprobó y varias veces.

Pero bueno, no hay tiempo para mis padres ahora, son las dos de la tarde y debo actuar ya. ¿Será que les llamo por celular? Así, si el plan falla tengo la excusa de que no tengo saldo o batería. No, no, mi papi no dejaría de llamar y si no le contesto me busca hasta con la Policía. Mejor directo y sin miedo, lo hago del convencional, así tengo tiempo de gesticular cada una de las palabras al pie de la letra según el plan.

Papitos en la universidad me han pedido un trabajo de fin de semestre, que consiste en filmar un documental sobre la Ayahuasca, el profesor lo dijo a última hora y valdrá la mitad de la nota del semestre, por lo que tendré que viajar en año nuevo con mis compañeros, pues no toca filmar, editar. (Esto claro con una voz de llanto, desdicha y desgarro). Ya Sofía no hay tiempo Oscar está por llegar y ya sabes cómo se pone si le haces esperar, tiene todo listo los boletos, las maletas y hasta el itinerario, además cumplimos cuatro años juntos, siempre he querido probar la Ayahuasca y acampar en medio de la selva, tiempo de relax, naturaleza y sexo bajo las estrellas, que más puede pedir, además me lo debe, se ha portado como la mierda estos últimos años, pero como su esencia es ser un hijo de puta, tenía que ponerme su condición del viaje, que sea en año nuevo, sabe que me rompe el corazón y el de mis papás, pero no se puede tener todo, así que ya nada, chulla vida, este viaje de año nuevo será increíble.

Es hora,

—Hola papá

—Si papi sé que es terrible, pero es eso o perder la materia, tiene secuencia hasta el último semestre y me retrasaría un año, dile a mi mami que no llore por fa...

—Yo también los voy a extrañar, los amo.

Maldita seas, acabas de destruir una tradición familiar, el corazón de mis papis y una parte del mío... Basta Sofía deja de llorar son casi las tres y el boleto es para las cuatro, debe estar por llegar y no quieras arruinarlo poniéndolo de mal genio, es un amor la gran parte de tiempo, siempre y haga lo que diga jeje, a veces me siento un poco su esclava, pero creo es la parte que me excita y me mantiene con él, creo es mi idea poeta del amor y esa sed de transformar las mierdas de la vida en arte.

Todo está listo para nuestro viaje, que pasaría con Oscar, capaz y la celebración en la oficina se puso efusiva, voy a llamarlo, vaya a ser que esa gorda de mierda de la Daniela se ponga de viva y quiera aprovecharse de mi guambrito ebrio ¿Por qué siempre tiene que ser una gorda?

Son quince llamadas y me manda al buzón, —maldita seas Oscar. Encima muero de hambre y en esta casa no hay nada de comer, bueno al menos tengo plata, compraré algo. Las llaves, las llaves, dónde están las putas llaves, ya nada, me cago del hambre, que se quede abierta la puerta al final no hay nada que valga la pena en esta casa de robarse. No se abre la puerta, es en serio, el hijo de puta me dejó encerrada. Bendita la hora por preocuparte de mí Oscar, le timbraré de nuevo capaz y ya

logró cargar su celular. Aún tenemos media hora para no perder los boletos del autobús, sabe lo importante que es para mí este viaje y todo lo que dejé para poder ir. —Bienvenido al buzón de mensajes.

Maldita seas Oscar encima debes estar con la perra esa, tomándole fotos de sus estupideces, y tratando de agradarle a todos, no sé qué nos ha pasado en estos cuatro años, éramos la pareja hippie perfecta, yo tan estilo Julieta Venegas, con mis ganas de salvar el mundo con el arte y mi mantra de chulla vida para justificarlo todo. Y tú en versión Tarantino, con tu quemeimportismo del mundo, tu espontaneidad para hacer lo que se te cante, tu manera violenta de resolver los problemas y tú desamor por todos, menos por mí, razón por la cual no paro de sentirme una súper heroína, la diosa entre todas las mujeres, porque logré que fuera mi novio, y aunque han pasado cuatro años y siga haciéndose el loco cada vez que le digo que le amo; yo sé, siente algo especial por mí, es sólo esperar para que pueda recompensarme todos estos años de cariño incondicional, de sexo desenfrenado y sin límites, de fidelidad y sumisión. Y sí, y aunque no es perfecto, ha sido todo lo que necesito para ser feliz. Pero hoy, llegó al límite, hasta la vez que le encontré el maldito mensaje de la gorda esa, diciéndole: “Te espero para almorzar y te como luego de postre”, se la perdoné. Pero romperle al corazón a mis papis y dejarme encima encerrada, sin comida y sin una llamada, hasta a un perro se le deja, aunque sea un pan.

Ya me cansé, creo han sido demasiadas humillaciones y desplantes, si le vale madre lo nuestro pues que se quedé con su “mejor amiga”, gorda de mierda, y no me joda.

Menos mal traje mi cuaderno para emergencias, creo deberé comprar uno nuevo, has sido tantos desplantes que creo ya voy a terminar escribiendo un libro de poemas.

Vaya, esta vez sí que me inspiré, definitivamente así es como me siento, en una prisión.

Apresada entre las rejas del silencio y el olvido, pongo resistencia, te grito, te pienso, te extraño, te dibujo, te imploro ayuda. Pero todo es inútil, no puedo escuchar siquiera alguna de tus risas.

Mi voz está siendo desintegrada, desvanecida por el silencio. ¡Es un maldito! Que no duda en pisotearme con su frialdad. Lo insulto, lo escupo, pero ya no hay sonidos, ni saliva. Es intocable y yo soy la nada, o más bien, no valgo nada. Tiendo en el piso mi vacío cuerpo enfermo y moribundo. Sin palabras, sin saliva, sin fuerzas, recuerdo que aún estás tú en mi corazón.

Aunque ya no exista para ti, aunque muera sola en esta cárcel del silencio y el olvido, tú permanecerás en mis recuerdos. Aunque el silencio me

haya quitado la música de tu amor, aunque el olvido haya borrado de tu corazón y cabeza mi amor, aunque me encierre, me golpee y me quite la voz, no podrá quitarme la felicidad de morir amándote.

Ya no estás tú, ni tu sonrisa, ni el miedo a perderte, terminé acostumbrándome a la pegajosa soledad, que me siguió incluso en el momento más sagrado y perfecto de mi vida, mi muerte.

Creo que lo he leído más de cien veces esto último que escribí, y no dejo de ver en él, la miseria de esta relación, la desesperación de que algún día este amor sirva para algo, al final la historia de mamá se repite, es un hecho a él le importo un huevo; son las tres de la mañana y no se digna en llegar, creo no hay nada peor que pueda pasarme, no tengo lágrimas, siento que la cara me va a explotar, y no más hojas para escribir, creo esta vez toque fondo y es tiempo de huir.

Bravo Sofía lo volviste a hacer, escogiste como la mierda y hoy ni eso tienes para comer. Seguro en casa deben estar picando el pavo del horno, todos corriendo por ganar la ducha y llenos de golosinas. Hasta escaparte con Carlos el bonito de la universidad hubiese sido mejor plan, pasa tan pendiente de mí, me llena de poemas, regalos y que lindo que está.

¡Que increíble! He tenido tiempo de escribir un cuaderno de poemas tristes, de imaginar toda la velada familiar, llorar medio océano y hasta fantasear sexualmente con mi pretendiente y el imbécil de Oscar no acaba de llegar. Me acostaré en el otro cuarto, le dejaré una carta de despedida y le mandaré un mensaje, capaz y se digna en prender su celular, por último, que venga me grite, me bote, pero que me dejé ir a comer algo, siento que me voy a desmayar.

Son las cinco de la mañana, me rindo, no va a llegar, debes dormir Sofía, ya pareces una papa amorfa de tanto llorar.

¿Fue el timbre acaso? Sí, es él, maldita sea justo cuando empezaba a descansar y ahora qué hago, se me olvidó todo lo que pensaba decirle, tengo miedo y si me golpea, se lo diré fuerte y claro, esta relación no va más, menos mal le escribí la nota y me cambié de cuarto, sino me orinaba del miedo al verlo y terminaba como siempre yo pidiéndole perdón; encima está que se cae de borracho, igual le vale lo nuestro, se va a alegrar que no esté, que lo deje.

¿Es en serio? Cree que me fui, estúpido de mierda, se piensa que soy Spiderman o qué, estamos en el 5to piso y me dejó encerrada con llave. Confirmado, está borracho hasta la médula, y ahora qué hago

¿le contesto? mejor no, me escondo, no, no recuerda debes comer algo, mejor hazte la dormida.

Sofía, mierda está gritando mi nombre, ya viene se acerca, golpe de cara contra la puerta, mi respiración se acelera y como en la montaña rusa, aprieto los dientes y cierro fuerte los ojos, bingo me encontró.

—Aquí estás bendito sea, perdóname

—Tienes toda la razón he sido un imbécil

—Te juro que voy a cambiar

—Te daré el mejor día de la vida

—Todo lo que quieras, prometo ser más cariñoso

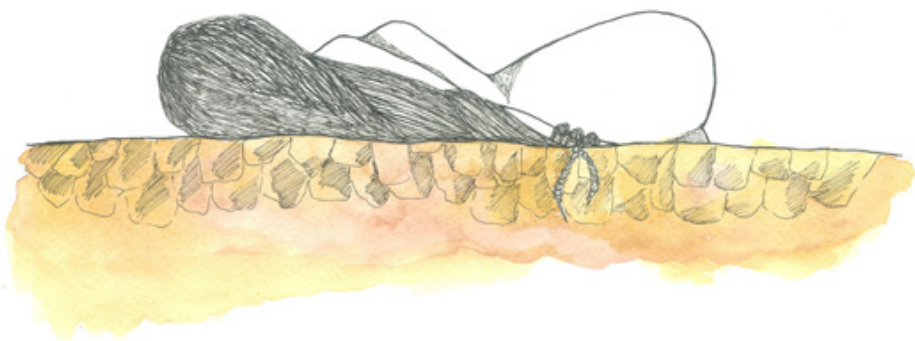
Me maúlla alcoholizado, mientras finjo dormir, y justo antes de que me marche en silencio y envuelta en un mar de lágrimas, me grita: Te Amooooo.

Y sin más, me lanzó a sus brazos y entrego sin resistencia y por mi propia voluntad, firmada y juramentada, hasta la última poca de dignidad y libertad, que me quedaba, la celda está cerrada y no hay opción de excarcelación.

Momento 2

La víctima ha muerto

“Los golpes de la adversidad son muy amargos,
pero nunca son estériles” (Ernest Rena)



**Ese momento sí que me destrozó, sentí que
todo en lo que había creído se derrumbó...
no dejaba de llorar...**

Juicio final

Me recuerdo despertando en las madrugadas, ni dormida dejaba de escuchar su voz hiriente, sus golpes silenciosos, sus dientes atrapándome, mi impotencia, mi miedo a morir y mis gritos provocándolo para que todo acabe ya. Hubo un segundo en el que me dije, mientras me golpeaba, —Kevin sólo hazlo, mátame ya, sé que puedes. —que acabe este dolor de no sentir a los que amo, de sentirme sola incluso con gente, esta rabia de sentirme sucia del mundo, de mí. Este desamor infinito que me asfixia las palabras y me desgarran a sorbos las ganas de vivir.

Y aunque pensé era el final, los resultados médicos determinaron que tenía mucha suerte, estaba casi ilesa de la paliza. Golpes internos en las costillas y estómago — lo de usar la toalla de verás funciona, cara hinchada, labio roto, marcas de dientes semi - profundas en hombros derecho e izquierdo y barbilla, cuatro moretones en las piernas, pero sin ninguna fractura — la moral, la autoestima y el corazón no son evidencia para la policía.

Lo siguiente fue entregar la bendita boleta de auxilio personalmente, al menos me permitieron quedarme en la patrulla, en primera fila pude ver cómo le entregaban la boleta a su papá, un pediatra reconocido que ha maltratado a su esposa por más de 30 años, sin una sola boleta de violencia o levantar sospecha a amigos o familiares. Lo sé porque el único testigo presencial ha sido, Kevin, quien por más de una vez se fue a los golpes por defender a su madre. Me daba igual lo que su padre sintiera, pero me dolía mucho por su madre, fue siempre muy dulce.

Pero el verdadero infierno fue en el juzgado, toda pacifista y pendeja-inocente, llegué sin abogado, con la idea de que podríamos hablar de manera racional y solucionar todo hablando, necesitaba me ayudé a entender que era toda esta mierda. No buscaba en realidad justicia, sólo quería saber qué pasó, tenía más que rabia, mucho dolor e incertidumbre. Pero para mi sorpresa, quien habló fue una gorda albina, de dudosos escrúpulos, con un portafolio de hombre y una versión inventada, en la que decía que él era la víctima, el

maltratado, mi primera impresión fue una carcajada, pero al seguir oyéndola contar una historia falsa de ambos, de ese momento sentí me mató en verdad. Hasta ese momento me enteré que habían jaqueado mi correo electrónico, tenía muchos mails de mi cuenta con mensajes hacia él que nunca mandé, que lo ponían como una acosadora y a él como un pobre corderito, fotos de golpes, que ya quisiera yo habérselos hecho.

En fin, una bola de mentiras y de difamaciones, que distorsionaban todo lo que pasó en realidad. Y aunque la noche posterior al conflicto había mandado un mail diciendo que todo explotó, que aceptaba que lo que hizo estuvo mal, que me quiere y lo sentía.

Ese momento sí que me destrozó, sentí que todo en lo que había creído se derrumbó, el control por controlarlo todo, por evadir el dolor, el miedo, se rompía al fin, paré de pensar, me costaba respirar, hablar, no dejaba de llorar... Era justo lo que necesitaba para sentir de una buena vez ese dolor que dejaba vivir una vida de mentiras, haciendo lo que no quiero, estando con personas que no me hacen feliz por miedo a estar sola, era el momento para parar de huir.

Canalicé todo ese dolor en investigar sobre el maltrato a las mujeres, en escribir al respeto, soy comunicadora social de profesión, y es uno de los talentos que más disfruto, me recuerdo dándole a la abogada y a la jueza, mi primer reportaje del maltrato a las mujeres, diciéndoles que gracias por todo, que más allá de lo que ella decida yo sé que no quiero esta realidad más, que lo que sea que decidan o hagan ellas o Kevin es su problema, que la liberación sólo me la puedo dar yo.

Me sentía agradecida porque vi como estaba caminando hacia la muerte y aunque estuve a punto de morir, la vida me había regalado una nueva oportunidad y esta vez iba a aprovecharla. No quería ser más una de esas cifras de mujeres presas de sus miedos a estar sola, a que nadie más las quiera, a una vida de mierda llena de violencia y dolor. Y era más que consciente que la única capaz de darme esa libertad era yo, no necesitaba al fin, a nadie más. Estaba viva, libre y consciente.

Y aunque al final si contraté un abogado, le pagué vendiendo todos los zapatos y botas de una diseñadora artesanal, ni siquiera sé si lo juzgaron, creo que no, tenía mucho dinero y le resultaba fácil comprar todo, alguna vez me llamó su padre a amenazarme e insultarme, la madre o sus amigos de su hijo me atacaba por Facebook, y aunque por algún tiempo temía salir a la calle, sólo pensaba en perdón para Kevin, su círculo y sobre todo para mí. En lugar de pelear con ellos o aferrarme a que lo encarcelen, a odiarlo me hice responsable de lo que me correspondía y solté lo que no de esa historia, hasta el número del abogado perdí y él jamás me llamó a informar nada.

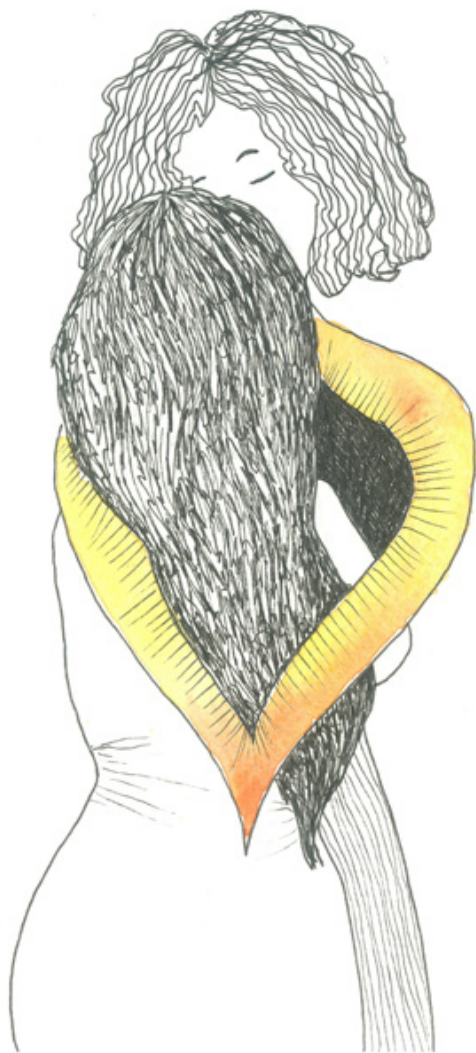
Además, cerré mis cuentas de redes sociales, correo electrónico, por

un año, saqué de mi vida todo lo que no me sumaba, amigos, cosas, vicios. Y empecé a darme eso que me había negado, tiempo para mí, para hacer lo que me gusta, para relajarme, ejercitarme, pasar con los que amo y siempre estuvieron y me había alejado, o crear nuevas amistades, recuerdo terminé mi tesis en cuatro meses, conocí Máncora en Perú, aprendí a cocinar nuevas recetas, me puse muy linda, aprendí a sonreír, volví a brillar con luz propia, definitivamente mi sombra víctima ha muerto

Momento 3.

Cuatro escalas, el viaje a la integración

“Y de repente te das cuenta de que es el momento de empezar algo nuevo y disfrutar la magia de los comienzos” Meister Eckhart



A penas abro la puerta me lanzo a sus brazos, lloro como una niña, sin poder hablar, con los ojos cerrados y aferrada con miedo a Marie

El aniversario

—Piere ya es hora, debemos salir ahora o perderemos el tren.

—Sofía, cariño, no te enfades ya estoy listo, sólo me faltaba el último retoque, acércate huelo increíble, definitivamente estoy sublimemente perfecto.

—Es una entrevista de radio Piere, lo que importa es lo que dirás, no como hueles.

—Toma tu discurso, resalté con colores algunas citas importantes, estuve toda la noche investigando y encontré algunos ejemplos reales y claros que te pueden ayudar a que entiendan mejor el funcionamiento de los engramas.

—Gracias cariño, sin duda eres la mejor.

Sí, sin duda siempre soy la mejor arreglando su ropa, haciendo su comida, escribiendo sus discursos, preparando sus talleres y hasta redactando sus libros.

Sé que Marie me lo dice siempre, —eres tú quien debería estar en esas entrevistas, es tu trabajo con el que él se lleva la gloria, tú gloria.

Pero es demasiada presión para mí exponerme a toda esa gente, estoy cómoda haciéndolo para Piere, es un buen hombre y estoy loca por él, fue el único que me miró cuando nadie más lo hacía.

Jamás olvidaré ese día en el que empapada bajo la lluvia después de clases, se bajó de su auto y me llevo a casa, fue un mal día para llevar blusa blanca, estaba tan abochornada, se me veía todo. Él notó mi vergüenza y mis mejillas más que sonrojadas, paró de golpe, tomó un suéter del asiento de atrás, me ayudó a ponérmelo y sin más me besó justo en la boca, nunca se lo dije, pero fue mi primer beso, hacía poco que había llegado a la ciudad y me constaba mucho relacionarme con la gente, marcada por relaciones violentas o plagadas de infidelidades

he optado por permanecer segura en el anonimato total. Después de ese día, no fue necesario nadie más, dediqué todo mi mundo a Piere, han sido los años más lindos de mi vida.

Estoy muy feliz con Piere y amo lo que hago por él, pero me gustaría al menos que hubiese recordado que hoy cumplimos diez años juntos, no esperaba que me pida matrimonio, o un gran espectáculo, pero sí al menos un beso inesperado como el de aquella primera vez.

Da igual, hoy es un gran día para él, promocionará un taller de Bioneuroemoción, que permite que las personas sean más conscientes en lo que viven, conflictos, pensamientos, enfermedades, relaciones, a través de la comprensión de su árbol genealógico.

Aunque fuimos siempre ambos los mejores en la carrera de psicología y empezamos a trabajar con pacientes desde muy temprano, siempre sentí la necesidad de involucrarme con disciplinas como el transgeneracional, biodecodificación, sistémica, psicomagia, hipnosis. Sí sin duda entender el funcionamiento el ser humano ha sido mi gran pasión y me ha servido para acompañar a mis pacientes a encontrarse con ellos mismo, integrar su historia, sus miedos y elegir una vida diferente a la que ellos se pensaban merecían, y eso me hace muy feliz, quisiera poder ser tan valiente como mis pacientes y saltar al vacío como ellos, sobre todo con el dilema de hablar en público, es algo que me paraliza y aterra en suma, el sólo pensarlo me incentiva a vomitar, menos mal tengo a Piere como intermediario de lo que sé y el mundo, amo la confianza que tiene y su manera de conectar con las personas, por ahora es suficiente para mí.

Pero creo el problema de hablar no es sólo es en público, es mucho más complicado en la alcoba junto a Piere, hace tres meses que no hacemos el amor, y aunque he fingido que todo está bien, la verdad es que su rechazo me está doliendo mucho, y no sé cómo enfrentarlo. Nunca fui de peleas o conflictos, hago lo que sea para evitarlo y siempre intento ponerme en el lugar del otro y poner una intención positiva a todo, pero la verdad es que me está jodiendo, me asusta tanto perder a Piere que prefiero callarlo.

Hoy hemos quedado para comer después de la entrevista, me dijo tenía algo importante que decirme, seguro me dirá lo que le ha estado pasando, supongo es el estrés el trabajo, o la ansiedad de hacer algo nuevo, da igual si olvidó nuestro aniversario, con tenerlo junto a mí me basta. Sé, le gustará la sorpresa que le he preparado, es un nuevo taller para lanzar, se sé pondrá muy contento, ama que todos lo alaben y aplaudan, me encanta ayudar a que obtenga lo que le hace feliz.

- Ha salido perfecto Piere, estuviste increíble, te amaron, como siempre.
- Sí, cada vez domino a las masas, gracias hermosa, por tus apuntes, eres la mejor.
- ¿Estás listo?
- ¿Para qué?, pregunta él.
- Quedamos en almorzar juntos.
- Oh sí, casi lo olvido, vamos ya, conozco un lugar increíble, yo invito.

No lo olvidó, es el restaurante en el que nos dijimos: Te amo por primera vez, me siento como en un sueño hasta reservó la misma mesa.

— Piere mencionaste que querías decirme algo importante hoy, ¿Qué es? Aunque creo saberlo

—Sofía, cariño, son 10 años ya juntos, no creas que lo he olvidado, lamento no haberlo mencionado antes, sin duda, han sido los más fascinantes, he aprendido cosas increíbles junto a ti, mucho de lo que soy es gracias a ti, mis logros han sido los tuyos, hemos sido un gran equipo juntos.

— ¿Hemos? ¿Por qué hablas en pasado Piere?

—Porque cariño creo es tiempo de volar, de cambiar. Hemos tenido unos años maravillosos juntos, pero hay algo que no logra conectarse más entre los dos, hace tres meses que estamos juntos y veo que tu miedo a hablar sigue intacto, hubiese querido que las cosas fueran distintas, pero la verdad es que conocí a alguien y no quiero mentirte más.

Sentí en un segundo mi mundo desplomarse, no entendía nada y aunque estaba aferrada a él, no encontraba la forma de hacer que se quedara, sólo pude preguntar: — ¿Me amas?

Su silencio fue muy claro, era la última parada y no estaba lista para ese viaje.

Y así sin más, diez años de mi vida se fueron con él y su perfume magnífico. Estoy destrozada, no puedo evitar el llanto, el pánico me aprieta la garganta y mi pecho quiere explotar de dolor, sólo quiero darme prisa y llegar lo antes posible a casa, rayos ésta no es mi casa, no quiero que Piere me vea así, sacaré mis cosas antes de que llegue, no puedo volver donde mis papás, no estoy lista para dar explicaciones de algo que ni siquiera yo entiendo. Llamaré a Marie ella sabrá que hacer, es mi mejor amiga desde la escuela, ella y Piere han sido los únicos con los que me relaciono fuera de casa.

—Marie, soy Sofí, necesito tu ayuda.

—Sofí, chiquita qué pasó, has estado llorando no puedes mentirme Sin más estalló en llanto, — Piere ha terminado conmigo, tiene otra y no me ama más, amiga estoy destrozada, ni si quiera tengo a donde ir, te necesito.

—No pasa nada, dime dónde estás, este cabrón no tiene que verte así, tomamos tus cosas y te vienes conmigo, no estás sola, todo estará bien, porfa sólo respira y cálmate un poco.

—Estoy en casa de Piere, recogiendo todo, te espero.

Definitivamente Marie es una de mis personas favoritas en el mundo, ha estado toda una vida conmigo, y aunque somos como el agua y el aceite, ella tan ruda, sexy y segura; y yo tan tímida, recatada y miedosa, nos hemos querido siempre sin juzgarnos. Ella ha estado siempre pendiente de los mejores momentos de mi vida, como mi graduación, cumpleaños, paseos, universidad, Piere...

Y en los peores como cuando papá tuvo los infartos cerebrales y casi muere, cuando mamá casi me mata por cambiar de carrera, o cuando tuve mi primera borrachera y casi me botan de casa de mis padres, o cuando murió mi tía y terminé atrapada en esa sensación de culpa por no haber estado con ella cuando murió, o con mi intento de suicidio, Marie y mis hermanos fueron la únicos en saberlo, estaban destrozados y aunque fue de mis peores momentos me permitió sanar aunque sea un poco ese vacío existencial que me taladraba la cabeza, el pecho, el alma, sirvió al menos para que entienda que no estoy sola y que siempre es bueno pedir ayuda. Por eso sé que en este momento Marie es mi mejor opción y la elijo sin pensarlo.

...He acabado de empacar espero Marie llegue pronto, no soportaría Piere me vea así, espero no olvidar nada, si por mi fuera dejaba todo, mi princesa peluda, Lula es todo lo que me queda de este lugar, al que un día llamé hogar.

El timbre suena, seguro es ella, debe estar queriendo matar a Piere con sus propias manos, —Por favor Luisito déjela subir.

A penas abro la puerta me lanzo a sus brazos, lloro como una niña, sin poder hablar, con los ojos cerrados y aferrada con miedo a Marie. —Todo estará chiquita de mi corazón, ya estoy aquí y juntas lo superaremos, me dice con dulzura. Se reprime su rabia contra Piere, ella es muy fuerte siempre, no permite que nadie intente siquiera lastimarla, encara siempre a la gente de manera muy directa, dice y hace lo que siente y le da igual lo que piensen de ella, es muy amorosa con los que quiere, pero cuando alguien se mete con los que ama, lastima es una feroz fiera, es capaz de lanzárselo al cuello o caerle a puñetazos incluso, muy visceral con sus enemigos. Y sé siente ganas de romperle la cara a Piere, sabe que odio la violencia y sabrá contenerse. Amo tanto a Marie y agradezco al universo el poder llorar en sus brazos ahora.

Después de unos minutos de desahogo me toma de los brazos, me besa en la frente, me limpia las lágrimas y me dice: —Chiquita de mi corazón, no te preocupes por nada, ve a esperarme al carro tranquilita con Lula; traje refuerzos, nosotros bajaremos tus cosas y esto será más rápido de lo que esperabas. Bien sabes que soy caliente y si me encuentro con Piere lo reviento a golpes por hacerte esto, sé que odias la violencia y te enojarías mucho conmigo, así que sólo confía en mí y baja ya, no te quiero un minuto más en esta casa de mierda, eres demasiado mujer para él y cuando se dé cuenta de lo que ha perdido, será tarde, estarás feliz, exitosa y sobre todo rica...

Me saca una sonrisa con sus palabras, solo le asiento con los ojos y hago lo que me pide. Ya en el carro veo a Marie y sus amigos hecha una bala, suben y bajan tan de prisa con mis cosas, y en sólo quince minutos, abre la puerta del carro y me dice:

—Ya vez, está hecho, todo está bien, nos vamos.

Ya en su casa, me toma de la mano como a una niña chiquita, me lleva a mi cuarto; sigo el shock, con los ojos hinchados, el cuerpo sin resistencia, incapaz de levantar ni la mirada me saca la ropa, me pone una de sus pijamas favoritas y nos acuesta a Lula y a mí muy despacio, antes de irse me dice: —Llora lo que quieras, pero recuerda que no estás sola y que juntas saldremos de todo esto, ya lo has hecho y saldrás esta vez, descansa chiquita mía y cualquier cosa aquí estaré, yo me ocupo de arreglar tus cosas, te cocinaré algo.

Antes de cerrar la puerta, grita —Lula cuida bien de tu mamá, está muy triste y te necesita, pilas ahí. Mi perrita se asusta y yo sólo sonrío, me siento tan rota y a la vez tan afortunada.



Después de ese día desperté de ese letargo en el que había caído, me levanté mucho antes que Marie, tomé una gran ducha que ya me hacía falta, le dejé un lindo desayuno con una nota que decía: —He vuelto, gracias por confiar, salí a correr con Lula, Te Amo—

A la ducha apestosa

Porque el silencio a ratos llora y el tiempo se deshace en las manos, las ausencias, los afectos, las sonrisas, las faltas y los recuerdos se licuan en las entrañas, y te sacuden para recordarte que morir es parte de vivir y que existir solo se lo consigue con el sentir, porque aunque pasemos la vida huyendo de lo que somos, de lo que nos gusta, tras insatisfacciones silenciosas, vértigos aprendidos, emociones reprimidas, lo que realmente somos siempre nos encuentra, y nos desviste de toda esa coraza imaginaria que opacó nuestra grandeza, nuestro poder, nuestro amor...

Sin duda a todos nos han roto alguna vez el corazón, porque alguien nos dejó, porque lo dejamos, porque murió alguien que amamos, cuando perdemos un trabajo, nos quedamos en la banca rota, o porque caes en ese vacío existencial, en el que nada, ni nadie puede llenarlo, ni si quiera tú, sea cual sea el caso, la caída siempre resulta muy agónica y profunda, en donde cuestionamos los conceptos aprendidos, palabra por palabra, porque aunque ellas dibujaron toda tu vida un carrusel de sueños, mares, cielos, lunas, parejas, eternidades, felicidad, armonía, profesión, cuando el dolor por una pérdida se desborda, las palabras esfuman todo a su paso, letra por letra, hasta tornar silenciosa a la realidad, en donde a cada sorbo de respiro hasta el latir ajeno se desvanece, transformando a través del silencio el dolor en amor, en fe, en aceptación, integración de todo lo que eres, entendiendo al fin que las palabras perdieron su poder sobre ti y que transitar tu sentir por esa

especie de agonía momentánea, que mata en ti lo que no es tu tuyo, es la clave para conseguir tu tan anhelada paz, recordándote que todo está bien y que es tiempo de volver a empezar.

.....

Ha sido un año intenso, semanas de exilio absoluto, con Marie de inquisidora para obligarme a comer, hubo días en los que ni recordaba bañarme por tres días al menos, mi frase era: —Para que cambiarme si ni huelo mal. A lo que Marie respondía, —Son tres días con ese pijama, tú no te hueles, pero yo sí, a la ducha apestosa.

Tardé dos semanas en parar de llorar, un mes en dejar de vestir sólo con pijama, una semana más en volver al trabajo y un mes más en conseguir un lugar para vivir.

Cada mañana Marie abría las cortinas de mi cuarto, se sentaba junto a mí y me despertaba con beso en la frente, se encargaba de sacar a Lulita, alimentarla y entretenerla un poco por mí, ambas no paran de amarme, agradezco haberlas tenido junto a mí.

Recuerdo una noche llegar a Marie con canguil y golosinas, diciendo que era tiempo de ver algo distinto a las películas en mi cabeza, así que prendió la televisión gigante de mi cuarto y poner DeadPool 2, y aunque el protagonista tenía el corazón roto igual que yo no paré de reírme, empecé a verle el lado amable a mi fracaso con Piere, abracé por dos minutos a Marie y le dije gracias, por existir en mi vida, por amarme tanto, tenerme paciencia y confiar en mí siempre.

Después de ese día desperté de ese letargo en el que había caído, me levanté mucho antes que Marie, tomé una gran ducha que ya me hacía falta, le dejé un lindo desayuno con una nota que decía: —He vuelto, gracias por confiar, salí a correr con Lula, Te Amo—

Ya en mi nuevo departamento aproveché para leer los libros pendientes que tenía, La Flor de la Vida, Lazos de Amor, Los cuatro acuerdos, El kybalion, Los cinco lenguajes del amor, Me acompañas... que me ayudaron mucho en los meses que somatizaba la ruptura, pasé de perder

la voz, bronquitis, neuritis intercostal hasta infección de vías urinarias, una vez que se acabaron las drogas y los médicos, un amigo me envió un audio de Covadonga Pérez Lozana , fue como la luz al final del túnel, la vida me respondía a través de ella, me puteaba con amor y me hacía ver que lo peor había pasado, que todo estaba bien y que el verdadero amor estaba a punto de llegar. Me hacía responsable al fin de lo que Piere me estaba enseñando con su partida, aunque era psicóloga de profesión, siempre trabajé con niños, principalmente el tema de parejas me resultaba indiferente, ésta era la primera relación en la que al fin no había maltratos, ni conflictos, en las que al fin me sentía segura, a salvo de todos y de todo, aunque la verdad es que de la única persona que huía, que me protegía era de mí misma, así que me colgué de cabeza con el primer tipo que me abrazó los miedos, me aferré con tanta fuerza a su seguridad, protección, belleza, facilidad de palabra, confianza y soltura para hacerme sentir mujer, viva, salvada, que me olvidé que en esa relación también existía yo, que mis necesidades eran igual de importantes que las de él, opté por la opción de salvador y puse toda la responsabilidad de hacerme feliz en sus manos, me aterraba asumir mi vida, brillar, que me conforme con ser observadora pasiva de la felicidad de otros, posponiendo mi voz, mis talentos, mis gustos y emociones sin distinción en cualquiera que no fuera yo, era obvio que Piere se buscaría otra, era una carga muy pesada y estaba cansado, con su vida era suficiente, y que se marchará con alguien más era sólo el reflejo de mi propia infidelidad.

No paré de oír los audios por alrededor de seis meses, salía cada noche de casa a caminar con Lula, ponía el celular en modo avión y el volumen a tope y me desconectaba del mundo para entrar en el mío. Y aunque los momentos de ansiedad, llanto y falta de aire para respirar eran el pan de cada día en un inicio, un día sin darme cuenta, al igual que mis libras de más y la flacidez de mis piernas, había desaparecido, había aprendido a estar conmigo misma y ahora era un hábito del cual disfrutaba. Definitivamente estaba lista para mi verdadero amor, yo.

Aún no estaba lista para hablar con Piere y soltarlo por completo, pero me sentía encaminada hacía un lugar en donde yo existo y es agradable estar conmigo, así que, sin dramas, ni tantas películas mentales empecé a expresar más, retomé la escritura de cuentos, poemas, siempre fue mi

canalizador emocional que me hacía vaciar todo lo que temía decir con palabras, creo es la única cosa en la que me siento yo, libre y completa.

Otra cosa que hice fue abrirme más a la gente que rodeaba, a más de Marie, había creado una especie de domo en el que nadie tenía acceso, así que acepté el regalo de mi hermano de ser parte de un taller de esos de PNL, aunque fue un poco reacia de inicio me ayudó a desaprender un poco de ese cuento que me había creído en el que tenía que ganarme el amor siendo la sombra del otro, abrazar y soltar la historia con mis padres, perdonar a papá por sus infidelidades con mamá y a mamá por juzgarme tanto, a más de acercarme a mí, era evidente que la vida me decía que era tiempo de abrir espacio al perdón, quien era yo para juzgar a nadie, al igual que yo, todos hacíamos lo que podíamos, en un ejercicio del taller encontré a mi niño interior, y molesta me dijo que hago buscando el amor de otros, que estaba en un lugar frío, sucio, solo esperando por mucho tiempo por mí, que pare de buscar y de llorar por otros que todo lo que necesito está ahí e introduciéndose finalmente como luz dentro de mi corazón, esa sensación aún la siento, me llenó de tanta fuerza y alegría, y me permitió soltar esa última dosis de victimismo que me quedaba, con esa apertura pude conocer a gente increíble que no sólo que me vio en las buenas y malas, que no dejaron de confiar en mí nunca.

Lo siguiente fue invertir en mí, uno de los cursos que me tocó profundo fue uno de transgeneracional en el que descubrí que caminaba hacia la muerte, repitiendo la historia de mis padres, con el rol de la otra, de víctima o de victimaria, encontré además una creencia de carencia, en la que el dinero era igual a peligro de muerte, sin duda un taller muy potente que me llevó a cambios más profundos en mi vida. Por primera vez salí del país a estudiar por un año un máster de desarrollo personal, y aunque mis creencias de abundancia me habían limitado por años, no dude ni por un segundo en vender mi carro para cumplir mi sueño de vivir en otro país, el que había relegado ya por dos veces, uno a Australia y otro a Irlanda. A veces pasamos la vida arrepentidos de las decisiones supuestamente equivocadas que tomamos, pero en realidad sólo son caminos con aprendizajes diferentes, aunque le digamos NO a la vida ella siempre nos responderá que SÍ y te podrá en frente lo que es para ti. Así que me puse en marcha y decidí a saltar al vacío confiando en que

la vida me proveerá de todo lo que necesito, renuncié a mi trabajo, una semana antes de que me den la visa y aunque mis amigas me decían que estaba loca, yo sabía que estaba lista para encontrar la misión en este mundo.

Ese viaje no sólo que me permitió vivir mi sueño de conocer Europa, me permitió empezar de cero, alejarme por completo de mi zona de confort, sin lugar donde vivir, economía diferente y otra cultura, pude ser mi propio observador, ver mis fortalezas y debilidades, y entender que no sabía nada, que el confiar era real y no había marcha atrás. Encontrando apegos que pensé estaban resueltos ya, como el apego a mamá, a Lula, a Marie y hasta a Piere. Me recuerdo viendo el Instagram la muerte del perrito de una famosa de mi país, había muerto producto de un cáncer, lloré por dos horas seguidas y le escribí esto:

“Hola, no sé si lo leas, pero sentí muchas ganas de decirte unas palabras bonitas. Eres una persona a la que admiro mucho por esa manera espontánea de vivir y por ser tú sin importar el lugar al que vayas, he leído sobre tus bajos y altos y sé que te han hecho esa flaca sensible y poderosa que corre más consciente por la vida.

Pero bueno el motivo de escribirte es por tu perrito, sabes cuando leí la noticia no paré de llorar por alrededor de una hora, mi novio se despertó y no entendía que pasaba, y la verdad es que sentí como que alguien muy cercano a mi familia hubiera muerto, lloré con ternura y amor. Soy de Quevedo y estoy en Barcelona por cumplir mi sueño de certificarme como coach y hacer lo que mi corazón me dice, pues he tenido que dejar todo, familia, casa, mi zona de confort, y entre todo ello a mi adorada Lula, la cual me la recuerdan un montón con su abundante y acariciante pelaje. Al final es cierto en que todos somos uno y que cada persona que creemos externo es sólo un reflejo de una partecita de nosotros que está para enseñarnos sobre la grandeza del amor. Y ver su amor me motiva a llenarme de luz para darlo todo, pues el amor va más allá de lo físico, es energía y ella es infinita y aunque no se ve es poderosa como dice en el libro El Principito. Aunque Nilos se fue físicamente, su amor y sus aprendizajes trascienden el universo entero. Está bien llorar “domesticar a alguien tiene el riesgo de que lloremos un poco”, principito, pero vale la pena porque aquel ser... Será único en el mundo. Un abrazo del corazón espejito y una linda lindísima vida pata ti. Gracias bonita por

existir y por brillar y caer con la misma humildad”.

Me respondió, y entendí que había dejado al fin de ser invisible y que no importa cuán lejos estemos de las personas que queremos o si conocemos a las personas que nos rodean, todos estamos conectados con todos a través de lo que sentimos, de lo que somos AMOR.

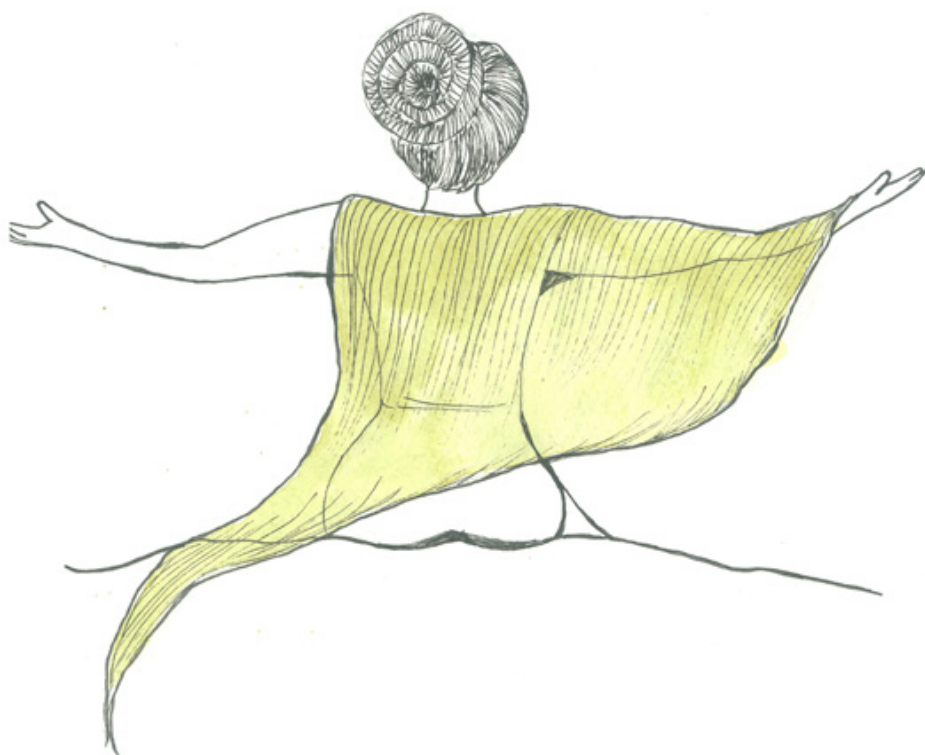
Así que en las semanas siguientes me puse las pilas y comencé a abrirme a la magia de Barcelona, en donde encuentras gente de todos los países, espacios de arte, cultura, seguridad de andar sola, facilidad para moverte a donde quieras, un atardecer azul cielo con naranja que enamora y un mar mediterráneo coqueto y suave. Sin darme cuenta estaba viviendo mi sueño. No sólo que entendí que la separación con las personas no existe y que tu hogar va contigo a donde quiera que vayas, sino que había aprendido a manejar mi propio dinero, relajarme y tener un espacio en el que me sentía bien para hacer lo que me gusté, disfrutaba de caminar por la playa, leer y reconocirme cada vez más fuerte y libre, estaba en otro continente y el mundo era sólo una pequeña parte en comparación con tu gran poder.

Las clases sí fueron de otro mundo, con maestros top del desarrollo espiritual, que no pararon de crearme conmoción mental y emocional, aprendí sobre el ego espiritual, sobre las trampas de la mente que te adorna los miedos con intenciones positivas y sobre todo a conectar con mi poder, que me permitió encontrar la paz a través del tránsito de mis luces y sombras, un despertar hermoso que me abrió paso a compartir mi luz con el mundo.

Lo siguiente fue confiar en mí y lanzarme a hacer lo que me gusta, pero me asusta, como dice el dicho, así que me puse a crear talleres de escritura emocional, en los que no sólo que podía compartir mi experiencia con otros, que me permitían ser fiel conmigo misma, mostrarme y brillar con luz propia. Y aunque no tenía los recursos necesarios para hacer una gran campaña publicitaria, la vida con su magia se encargó de todos los cómo y me permitió no sólo tener las personas y recursos necesarios para publicar mi primer libro, sino para que mis talleres y terapias sean un completo éxito.

Mi primer taller lo di en Barcelona ante treinta personas y aunque me temblaban las piernas, fue reconocirme en todos los asistentes para que el amor que estaba sintiendo en mí se expanda y fuera un éxito rotundo.

Luego de eso las personas y las conexiones fueron apareciendo solas, terminé viajando por diferentes países, no paraba de trabajar, de viajar por el mundo, de dar entrevistas en los medios. Y aunque me sentía agradecida por todas las bendiciones recibidas, un día tomando un café con un amigo en el cual hablamos de la filosofía de la trilogía de Matrix, vino a mí esa sensación familiar de asuntos pendientes, cerré los ojos y desde el fondo del corazón le dije a la vida estoy lista.



**Aunque todo en este lugar es conocido para mí,
no paro de sentir que algo cambió, definitivamente
soy yo.**

soy yo definitivamente

Baño de hombres, no entrar

—Te extrañaba chiquita, estás radiante, con esa mezcla latina europea, no eres ni la sombra de esa niña apestosa que no paraba de llorar.

—Sí Marie, ya son dos años de aquel día, gracias por haber sido mi ángel y confiar en mí, ahora entiendo que, en medio de mi hueco existencial y desdén, tú podías ver mi potencial.

—Ay Sofí nunca he entendido bien todas tus cosas raras de patrones, luz y esas cosas hippies tuyas, sólo sé que te conozco de toda mi vida y que siento un amor por el que mataría, y no concibo verte como una mujer única, especial, poderosa, inteligente y capaz de comerte el mundo, si así lo quisieras.

—Ay Marie me sacas unas lagrimitas buenas. Me gusta mucho lo que dices, porque es verdad. Y siento todo tu cariño. Te amo.

—Basta de charlas terminemos de ordenar algo que muero de hambre

—Mira Sofí esos chicos no paran de verte, encima están guapísimos, de ojitos claros, nariz estrecha, boca sexy y esa frescura de buena gente que te gustan amiga. Y vienen para acá.

—Buenos días, soy Erick y mi amigo Cristian, disculpe es usted es la chica de los videos, menciona el apuesto, mostrando su celular.

Ha sido tiempo de mucho trabajo, fuera de mi país natal, Ecuador, no sólo que me permitió identificar mis apegos y creencias, sino que me permitió lanzarme a mi miedo de hablar en público sobre mi experiencia y sentir con mucha neutralidad, sin nadie que me conozca, como empezar desde

cero, he pasado tan conectada en cada momento, que hasta olvidé que todos los productos creados en este tiempo han llegado a mis paisanos y que al volver acá no soy más esa niña invisible. Es cierto ahora brillo y está luz no está en un lugar específico, va conmigo a donde quiera que vaya.

—Hola, mucho gusto, le respondo viéndole sin miedo en esos ojazos color miel claros junto a una natural sonrisa.

—Podría regalarme un selfie, la sigo en todas las redes y sus videos, libros me ayudaron en un momento muy doloroso de mí vida, siento que la conozco ya y hasta la amo, menciona con las mejillas sonrojadas y las manos temblorosas.

Definitivamente la magia del universo que pone a las personas y las circunstancias perfectas para que te reconozcas en ellas y las abrases. Es como ver esa parte de mi historia en la que estuve tan pérdida y rotita, en donde yo también tuve a mi espejo, Covadonga, para enamorarme con su historia y su fortaleza, para recordarme mi valía y poder interior.

Le sonrío con los ojos le respondo con una respiración profunda y lo abrazo fuerte, en mi mente sólo puedo decir, gracias a ti existo, YoSoy.

Es tan potente entender que la separación realmente no existe que es una ilusión mental nada más, que tenemos el poder de conectar a cada instante con una simple respiración, que nos permite reconocernos en el otro.

Marie y su amigo se encargan de las fotografías. La alegría y el agradecimiento de ese instante son mutua, regreso a la charla con Marie con un nuevo aprendizaje y sensación de conexión que me recuerda que soy amor, que existo para eso conectar con todos y todo.

—Ha sido una cena increíble Marie y definitivamente la vida no para de ser amorosa conmigo, sigo con el subidón de ese encuentro, que lindo verte amiga y que seas parte de mi historia, de mi vida, gracias por existir.

A lo que Marie responde, —me encanta verte así llena de luz y con esa sonrisa de oreja a oreja que enamora, creo la vida te dijo con ese chico que es tiempo de soltar más y compartir esa magia tuya con alguien. Pero bueno amiga sin presiones, disfruta, ve terminando que debemos

irnos ya, tus papás nos esperan.

—Gracias bonita, debo ir al baño, dame unos minutos y nos vamos.

Aunque todo en este lugar es conocido para mí, no paro de sentir que algo cambio, definitivamente soy yo. Estoy soñando o lo que suena son voces masculinas, —Mierda me equivoqué de baño, este es el de hombres. Dios son los chicos de afuera de la foto, el del subidón, el de ojos y energía bonita, mi espejito. Ya nada, me relajo y disfruto.

—Erick debes calmarte, te va a dar algo, parece que esa mujer fuera el amor de tu vida, nunca te vi así de entusiasmado y feliz por una mujer, ni si quiera la conoces y la acabas de ver unos minutos, estoy preocupado, me asustas.

—Cristian he pasado un año viendo sus videos, leyendo sus libros, conectando con su historia que está en sintonía con la mía, cuando más olvidado y perdido de la vida me sentía, ella fue la brújula que me orientó a mirar en mi interior, a abrazar mis miedos, todos. Sabes lo difícil que ha sido mi vida, siempre víctima de las circunstancias, de mis padres, de mis parejas, de la vida creía yo, y tú que me conoces, de la vida sabes lo completo y feliz que me siento conmigo mismo ahora después de toda esa mierda. Y algo que he aprendido es que las casualidades no existen. La viste me vio a los ojos, que energía más amorosa que tiene, me daban ganas de comerla a besos y no soltarla nunca, se quedó conmigo esa sensación de abrazo eterno en mi corazón, no puedo dejar de reír, la vida es hermosa, perfecta y nos ama Cristian.

— ¿Y por qué no le pediste el número Erick si tantas cosas sientes?, pregunta su amigo confundido

—Hace mucho que solté el control porque las cosas sucedan y lo que es para ti, ni, aunque te quiten, y lo que no, ni, aunque te pongan, con este instante soy completamente feliz y no paro de disfrutarlo, que la vida me sorprenda, yo tengo mucha fe, amor en ella, respondió con acento pausado y tono efusivo.

Wau que hermoso todo esto, no puedo contener las lágrimas, definitivamente no hay errores, la vida y su magia siempre sabe ponernos en el lugar y con las personas adecuados, y cuando menos esperas y fuerzas, todo fluye y llega a ti, como en bandeja de plata.

Salgo de inmediato y veo su cara de espanto y felicidad, hasta está pensado lo mismo, —La vida de verás me escucha y siempre responde, gracias.

Y mientras lavo mis manos, miro mi cara de felicidad en el espejo y escucho ese silencio amoroso que me dirige hacia dónde ir.

Antes de irme me coloco frente a ambos, dirijo la mirada hacia Cristian y le digo, —eres muy sabio y tienes toda la razón, anota porfa mi número. Regreso la mirada a Erick, quien está en pausa, totalmente paralizado, observando, disfrutando de ese sueño en silencio y calma, y le digo, —gracias por existir, por tu fe, por conectarte conmigo, y por transitar tu dolor que fue el mío también, la vida y su magia nos regala esto, así que, a disfrutar, te veo mañana en el lugar y la hora que quieras, espero tu mensaje.

Salgo del baño de hombres como de una nube, flotando de felicidad y mientras me dirijo a Marie, diviso a Piere con una chica, pienso: —aún hay más, dale que puedo con todo.

Mientras lo veo acercarse a mí, vienen a mi cabeza fotos de lo que vivimos, acompañado de una sensación de agradecimiento y paz, en donde todo al fin está bien, sin duda es mi mayor maestro y en todo lo vivido con él siento sólo una fe poderosa de su parte, que sin saberlo sabía que todo estaría bien conmigo mismo. El dejarme me permitió encontrarme, amarme. Solo siento una amorosa gratitud, seguro ella es su novia, me aterraba imaginarlo con alguien más, pero ya aquí en la realidad, me siento en neutralidad de observar todo con mucha aceptación, sin esa necesidad de juzgar o querer cambiar algo.

—Sofía que gusto. Se abalanza sobre mí con esos brazos enormes, y en tono dulce me dice al oído, luces, te siento como siempre te vi, especial, brillante y única.

Me desplomo sobre él, sin pistolas, ni defensas, lo abrazo con fuerza y solo le digo:

—Gracias maestro.

Nos fundimos por primera vez como dos seres, terminando de integrar cada herida, cada conexión y aprendizaje de todas nuestras historias, sin palabras agradeciendo y reconociendo el amor y la polaridad en el otro. Dándonos ese adiós pospuesto, confiando ahora en sincronía, con la certeza de que por lejos que volemos del otro, siempre estaremos conectados y agradecidos por absolutamente todo.

Tardamos unos segundos en soltarnos, regresamos con una carcajada al restaurante, su acompañante luce un poco confundida, Marie a lo lejos muy sorprendida y atenta como a una película. Me presenta a su novia, el abrazo fuerte, les deseo a ambos mucha felicidad y antes de despedirme de ellos. Siento por detrás de mí una cálida respiración en la nuca, y unos brazos sobre mí, no logro divisar quien es, pero su olor a frutos del bosque y calidez, me hace saber que es Erick. Volteo como en automático y coincidimos en un beso, de esos suavitos y dulces, que te alborotan desde el pie hasta el alma.



**Aunque todo en este lugar es conocido para mí,
no paro de sentir que algo cambió, definitivamente
soy yo.**

El encuentro

“Por ahora no pido mucho una cama y contigo a lado me haría feliz...”

Ella en contra luz al sol, brilla de alegría, con sus cabellos libres al unisón con el viento y escote protuberante, deja claro que al fin son libres para ser ellos mismos, para volar, comerse el mundo, abrazarse y encenderse en sincronía, sin límites.

Quince minutos de la hora pactada, están ambos en el mismo restaurante en el que sus miradas se cruzaron por primera vez, con la respiración agitada, manos sudorosas, llenos de confianza y vacíos de expectativas.

Él luce un jean informal y una camisa celeste clara, que resalta esos ojos color miel muy brillante, que entonan con la transparencia de su sonrisa y la suavidad de su piel tersa. No ha pronunciado palabra alguna, pero sus labios gritan: —Estoy loco por besarte. Su cuerpo se paraliza frente a ella, piensa: —Dios luce tan linda con esa blusa roja. Puede sentir su olor a flores dulces encenderlo todo, no necesita tocarla para sentir la suavidad de su ser y abrazar su amorosa alma.

Ella en contra luz al sol, brilla de alegría, con sus cabellos libres al unisón con el viento y escote protuberante, deja claro que al fin son libres para ser ellos mismos, para volar, comerse el mundo, abrazarse y encenderse en sincronía, sin límites.

Se sientan, tontean, se rozan un poco bajo la mesa, se sonríen hasta sin verse. Hace mucho que sus almas se desnudaron que es imposible no querer desnudar sus cuerpos. La temperatura no para de aumentar, al

igual que las ganas. Todo está mojado y ni siquiera se han tocado. La química es inevitable. Logran sostener la mirada, se paralizan por unos segundos, y todo brilla, se va la vergüenza, el miedo y sólo disfrutan al unísono del otro. En su mente ambos se desploman labio sobre labio, en la calidez de sus lenguas juntas.

Él siente toda su voluptuosidad avasallarla que hasta olvida están en un café, sólo la imagina su lengua sobre su cuello. Ella se embriaga de su olor a frutos del bosque que tanto le encanta, lo saborea sin cuestionarlo, son uno en ese instante. Nada existe y no hace falta decir nada.

Dejan en la mesa veinte dólares de la cuenta, por un menú que ni siquiera ordenaron, la toma de la mano, y ella sin cuestionarlo, lo sigue en su paso.

Se detienen por un instante al compás de un beso fugaz, lleno de deseos, de sueños, pero sobre todo de realidad de ser ellos, ser del otro, de ser distintos, pero a la vez uno.

La atracción está desbordada y sólo el contacto la apacigua un poco, se besan sin miedos, ni prejuicios, en medio de la calle, de las nubes y del viento que les roza, al igual que sus lenguas, el alma. Y mientras sin lluvia todo se moja, él le acaricia por la espalda y desliza un dedo índice por su silueta delgada hasta llegar a su sonrisa, la cual está algo caliente, capaz por la intensidad de sus deseos o la potencia de su energía. Él se sumerge en su calor, en su éxtasis, a lo que ella responde moviendo su mano en su pecho.

Se miran fijamente, sonríen, laten al compás, ambos saben la respuesta. No hay nada más que esperar, están listos, corren con alegría como dos niños en campo abierto, al primer hotel que encuentran.

La vida vuelve a hacer de la suyas, el hotel está cruzando la calle y por sí las dudas se llaman: El Encuentro. Sin titubeos, desnudos de miedos y cargados de amor, de ganas, entran con firmeza y cuándo el recepcionista pregunta en qué puede ayudarlos, él responde: —Por ahora no pido mucho una cama y ella a mi alado me haría feliz, a lo que ella responde con una sonrisa y mejillas ruborizadas.

Ya en la habitación, la explosión era inevitable, él empieza a sacar su blusa, le encanta la suavidad de su espalda, la calidez de su cintura desnuda y sin dejar de mirarla la libera del brasier, luego besa con ternura sus mejillas ruborizadas, sus labios carnosos, la voluptuosidad de sus pechos, lo redondito de sus hombros, la ternura de sus manos, el centro de su corazón, la fortaleza de su abdomen. Se alimenta de cada

palpito, de cada sensación y suspiro en ella, y una vez su cuerpo se ha rendido a sus besos, se abre paso entre sus piernas, hipnotizado por su suavidad, su humedad y el sabor extasiante de su sexo, la recorre con su lengua, de arriba abajo, en círculos a su ritmo, sus gemidos lo guían. Ella está muy mojada, sabe delicioso, él no puede evitar complacerla, su placer lo electrifica, lo excita, está muy duro y aunque muere por estar dentro de ella, prefiere esperar a que ella explote antes en su boca.

Después de haberla recorrido con su lengua y hacerla explotar de placer. La toma por la cintura y le da vuelta. Ahora ella arriba tiene el control. Y nuevamente tomándola de la cintura, el guía justo sobre su sexo. Ella lo toma con su mano y lentamente acaricia con él sus labios, su clitoris, mientras unos gemidos salen de su boca... Eso a él lo excita más y más, siente su humedad y le encanta. No puede esperar por estar dentro de ella. Finalmente, poco a poco, empieza a penetrarla muy despacio. Empieza a sentir el calor de su cuerpo, se siente tan bien. Sigue así lentamente. Disfrutando cada milímetro. Sintiendo cada vez más su humedad, su calor, llenando de éxtasis. Ella toma el control y empieza a moverse cada vez un poco más rápido. Sus gemidos aumentan y la excitación también, a él le encanta verla gemir de placer. Sus gestos, su sonrisa, sus manos vuelven a recorrer su cintura y sus pechos, pero esta vez con más fuerza. La intensidad aumenta, la toma de las caderas, la aprieta con fuerza sus glúteos, invitándola a moverse más rápido. Él la penetra con más fuerza, quiere verla explotar de placer de nuevo. Y mientras más profundo se mueven, se respiran y se entregan, el placer pierde los límites, de espacio, del tiempo, de los miedos y sin más se desborda en forma de orgasmo sincronizado, en donde todo valió la pena, pues gracias a ello es posible este encuentro.

¿QUIÉN SOY?

“Yo no suprimo nada en mi vida. Todo, cada pequeña cosa que me ocurre me ha hecho quien soy ahora. Las cosas bellas me han enseñado a amar la vida y las cosas malas, a saber cómo vivir”. (Bob Marley)

Pasé muchos años de mi vida sintiendo desde niña un vacío interior, era muy solitaria, no a nivel real pues tenía algunas amigas en la escuela, en el barrio, a nivel de la mente, me había encargado de crear un mundo a nivel de ella, en donde no existía nadie que comprendiera lo que siento, en donde mamá siempre estaba enojada y tenía muchas cosas por hacer, era maestra de una escuela primaria, metida siempre en temas de política local, derrochando su talento de oratoria, de líder y de salvadora del mundo, con la ética bien puesta sobre la tierra y con la fuerza de una leona porque todo sea transparente y justo para todos, liberando con sus mil ocupaciones todas las frustraciones de casa. Pues sí, mi papá a más de ser un hombre muy cariñoso, humano y sensible con la humanidad, amante de la música, las letras, el teatro, apasionado de su profesión de maestro de literatura, en la cual le ponía todo su amor y energía porque los chicos de su colegio sientan la magia del arte, incluso adecuó un taller de teatro, en el que permitía que los chicos creen, se diviertan, se expresen con libertad, en donde decía: logren enamorarse de la literatura y no sólo memorizarla. Padre presente, ocupado siempre de que nos expresemos, para Paúl el hijo mayor, amante de las letras, le creó una biblioteca enorme la cual devoró en un dos por tres, a Omar el segundo, aunque fue un poco rudo con él, pues no sabía cómo manejar la sensibilidad de su hijo e intentaba inocentemente hacerlo más fuerte, prepáralo para el mundo, por lo que a él le ofreció un espacio diferente, uno en el que podía conocer

muchas mujeres, relacionarse con ellas, le enseñó a manejar, le permitía que use con libertad el carro, una recuerdo lo chocó, no le dijo nada y sólo se rio. Por mi parte fui la responsable de explotar toda esa emoción que reprimía, se enamoró perdidamente de mí y yo de él, Edipo o algo así, era mi compinche, el que me enseñó a disfrutar de los helados, el que me consentía y malcriaba como decía mamá, el que elegía siempre por mí sin importar nada, el que me enseñó a jugar básquet, el que no paraba de enseñarme a escribir sin faltas ortográficas, el que intentaba inútilmente protegerme del mundo. El mismo que aunque me hacía tan feliz, era el causante de que mamá esté tan triste, por sus liadas con otras mujeres, por hijos fuera del matrimonio, por su derroche financiero.

Mamá siempre fue linda, de piel blanca, talla bajita, pero de caderas anchas y cintura estrecha, de carácter fuerte, muy inteligente, fiel a mi padre, desordenada como ella sola, sin miedo a sonarnos cuando rebasábamos la raya, y la que nunca dejó que nos faltará un plato de comida, la que nos motivó a ser profesionales, la que me confrontó y la que me permitió entender que esa dureza que juzgaba en ella era la fortaleza que necesitaba para vencer mis apegos, sin duda es un ser infinito que vio mi grandeza a través de su amor y quería nada más que desborde mis límites, para que pueda ser libre y liberarse conmigo; su falta de expresividad de cariño, no era más que el dolor y frustración que escondía, su madre murió cuando tenía 13 años, ella estaba en un internado y se enteró de ello hasta después de una semana, vivió siempre buscando a su mamá, inconforme y hasta incrédula de su muerte, temerosa de expresar sus emociones porque la desbordaban, con un papá muy amoroso y ausente que busco siempre amor en mujeres, en hacer dinero, quien al morir su esposa, de inmediato abandonó a sus hijos por una nueva mujer, dejándoles todos los negocios, estabilidad financiera, pero también huérfanos, ya no sólo perdían a su mamá, también a su papá.

Sin duda todos somos parte de la familia perfecta con almas supremas que vienen a hacernos experimentar eso que necesitamos sanar, apego, rechazo, dolor... Y para mí es lo que significa mi familia mi escuela de la vida en donde pude tener el primer contacto con mi ser, con mi sensibilidad, con mi alegría, mi amor y también mis miedos y dolor.

Y digo la escuela porque el colegio lo viviría ya sola, en mi caso

a los diecisiete años fui a estudiar a Quito, había pasado de ser invisible para el mundo, a odiarlo, de ser la preferida de papá a ser su Verdugo, queriendo hacer justicia por mamá, sin entender que la única que podía hacer algo era ella misma, que mi misión no era salvarla, sino amarla.

Así que ya en Quito, con mis programas de cuidado los hombres son malos, pasé por muchas experiencias de dolor, en las que recibí a más de mucho rechazo, situaciones de violencia, abusos, estaba la vida siempre gritándome que integre, eres más que tus miedos, regalándome con cada experiencia mucha paz, que en ese tiempo aún no entendía bien, y que provocaba que la historia se vuelva a repetir, pues pensaba la solución era una nueva persona, una nueva historia, un salvador, buscando que otro nos diga lo que somos, qué es el amor, qué hacer, reprimiendo nuestra emocionalidad, callando nuestras insatisfacciones, poniendo nuestra necesidades por encima de las del otro, cediendo nuestro poder y en muchos casos nuestra dignidad, felicidad, a cambio de que el otro se ocupe de hacernos felices, de darnos lo que creemos no podemos.

Y aunque cada nueva relación parecía distinta, todas tenían las mismas características, cariñoso, sobreprotector, infiel... Porque, aunque vivía circunstancias dolorosas que me conectaban por momentos con mi corazón, seguía con mucho miedo a aceptarlo, hacía de todo para rechazarme, para no verme, resultaba seguro ser invisible, no tomar decisiones, obedecer, perderme en el otro, porque no tenía que asumir nada, era en el fondo esas realidades cómodas para mí. Pero como la vida nos ama infinitamente y sabe de lo que somos y para lo que vinimos, hizo cada nueva experiencia más intensa, en unos de mis cuentos cuento como estuve a punto de morir más de una vez, una a manos de otro y también a mano propia, nos rechazamos tanto, que creamos una realidad en la que el otro nos lo evidencia, y se vuelve insoportable, sentimos que nos falta el aire, que el cuerpo se desborda, que la soledad está ahí dándonos golpes, los pensamientos nos apuñalan.

A medida que empiezas a cumplir todo lo que te planteaste para ser feliz o te dijeron que era la felicidad, el matrimonio, el esposo, la familia, el trabajo, el viaje... Todo eso que viene de tu ego, de tus ansias de ser algo externo, tú yo interior toma impulso y te dice en forma de vacío, crisis existencial, despido, ruptura, o cualquier

evento doloroso fuera de tu control, que es tiempo de dejar de huir y empezar a ser quien realmente eres y ese camino a la muerte, porque creo textualmente sentimos morirnos, duele tanto, es sólo el inicio de una nueva vida, en la que te permites desechar todo lo que no sirve, todo lo que te ha estado atando, todo lo que no eres, en mi caso fue dejar vicios, alcohol, drogas, relaciones dañinas, situaciones de violencia, y empezar a sentirme a través de momentos de soledad, en los que podía soltar el control y aceptar que no sé nada, que me duele mucho y que no sé cómo cambiarlo, que acepto todo, que lo agradezco, que me rindo y me entrego a mi sentir, a mi ignorancia, al amor de Dios, de los ángeles, de mi arcángel, me sumerjo en todo esa experiencia, sin pistolas y defensas, sin juicios, sin palabras, encontrando después de eso un profundo amor, paz, certeza, sanación, fortaleza para volver a sonreír.

Y el camino de ese despertar no es espiritual, del desarrollo personal, es simplemente de vida, de experiencia infinita, de aprendizaje constante y sobre todo de conexión ilimitada de amor.

Y digo esto, porque yo misma caí en el juego del ego espiritual, polarizando mi realidad de caos a una de tranquilidad excesiva, si en el camino podemos pasar de mucho a conflicto, dolor a ausencia excesiva de éste, en donde en ambas lo único que hacemos es reprimir el sentir, ocultando en ambos lados lo que realmente somos, todo, generando el mismo vacío, sólo que ahora a través del desarrollo personal e intrapersonal.

Y con esto no digo que lo que haya hecho no sirva, ¡qué va! agradezco cada una de mis experiencias, mi familia, mis relaciones, mis trabajos, mis formaciones profesionales, las de desarrollo personal, cada una de esas experiencias me han permitido estar aquí, descubrir lo que Yo Soy, sensibilidad, amor, conexión infinita, todo... Y cada quien tendrá su camino y será perfecto y tendrán que vivirlo para descubrirse. Este es el mío y lo único que hago es contarlo.

Agradezco mucho a la vida, a Dios, el universo, porque me permitió soltar todo lo que me ató un día, esa idea de la pareja perfecta, esa necesidad de perfección física, esa manía de controlarlo todo, esa dependencia a sentirme incompleta, esa incongruencia de querer lo que tuve y que no tengo, esa forma aprendida de salirme de este instante presente, de lo que soy, esto es, sensibilidad, disfrute, amor, seguridad, certeza, paz, mala leche, tiempo conmigo,

alegría, ternura... Porque al final de todo este camino, entendí al fin que nunca hubo meta, que todo lo que necesitaba estaba en mí, en reconocermme auténtica, sensible, sin nada para mejorar, sin nada por obtener, en donde lo único que tenía que hacer es no esforzarme, rendirme al amor y sumergirme en él, para sentir de una vez toda la grandeza que realmente soy, porque la vida es una sumatoria infinita de instantes presentes, en donde te enfrentas con lo que eres, tus luces y tus sombras, en donde se evidencia el bien llamado albedrío, pues más allá de los límites que te inventes, tu siempre tienes elección de hacer lo que se te dé la gana, porque quieres, puedes y se te da la gana. Ese es que tengo que... es sólo un invento que te inventaste para no brillar, pero que es sólo eso algo irreal que se esfuma de golpe cuando te atreves a vivir con o sin miedo cada infinita experiencia.

Al final descubres que en cada encuentro tu poder de transmutar el cuerpo, el espacio, el tiempo con lo que eres, tus pensamientos, tus sentir, tu instinto, el lenguaje, sin que nada más falte, porque tienes todo lo necesario para estar ahí, y es perfecto porque te permite cumplir tu misión en el mundo, vivir tal y como eres en cada instante y aprender de esa experiencia sin conceptos, palabras rebuscadas, con el mero sentir, con la grandeza de lo que eres. En donde muchas veces tenemos miedo de soltar y abrírnos a nuevos instantes. Pues sí, hemos olvidado que somos amor, que somos luz, que somos oscuridad, que somos todo, y que estamos en este mundo destinado a ser, a existir con libertad de aceptar nuestra sensibilidad, nuestro amor, nuestra grandeza, a vivir sin límites.

Porque de inicio nos enseñaron inocentemente que hacen falta tener propósitos, metas para ser algo, que para ser hay que hacer, que para existir hace falta esfuerzo, al punto de que olvidar hasta como respirar, como conectar con nuestras emociones, con nuestras sabiduría interior, con nuestro poder infinito de conectar con todo y todos en cada instante, con nuestra abundancia, que no es otra cosa que aceptar lo que tienes aquí y ahora con libertad de soltarlo, de saber que fue perfecto, que esa experiencia transmutó en amor y que estás listo para soltar.

Y si nos ha pasado, que estamos en un trabajo, creyendo que somos lo que hacemos allí, cómodos, contentos con la seguridad social, con que te digan qué hacer y qué no, con nuestra esencia dormida,

con nuestra abundancia y disfrute infinito en pausa, porque nos aterra escucharnos, descubrir lo que somos, porque creemos no soportaremos descubrirnos, porque nos dijeron que llorar estaba mal, que sentir demasiado significaba pérdida, debilidad, en donde creemos que la libertad es tener límites, un horario, un currículo, un ser mejor que el otro, incluso que ese que vemos en el espejo, porque por más que vamos al gimnasio, nos maquillamos, no cambiamos, no logramos que nos gusté, siempre vemos motivos para no estar ahí y buscar y buscar.

En donde en realidad no logramos ver que somos presos de nuestras creencias, de información que puede ser cambiada y modificada, no mañana, no con unos mil cursos de espiritualidad o desarrollo personal, sino con tu simple elección de parar de hacer todo esos tengo que... de tu cabeza. Pero como la vida te ama inmensamente y sabe que tus no puedo, tus tengo miedos a veces son más fuertes y te impiden ver lo que realmente eres, te ayuda un poquito, te manda un jefe horrendo, que no valora tu trabajo, que te hostiga, que te trata mal, que te menosprecia, que se aprovecha de ti, que te confronta, que te dice con cada incomodidad, tú mereces más, deja de conformarte, eres más que esto, despierta y siente, porque si esa situación dolorosa nos permite vivir una experiencia dolorosa, que nos permite ver lo que estamos reprimiendo de nosotros, y viene con dolor porque nos empeñamos en resistirnos a ello, porque es más fácil ver al otro como el culpable de nuestras injusticias, en lugar de verlo como un maestro, que viene a darte no lo que quieres desde el ego, si no lo que necesitas para conectar con tu corazón, y te preguntarás, pero y cómo hago eso, siento mucho rencor, odio, frustración, no logro poner amor ni agradecer al otro, me está generando mucho dolor, pues la respuesta es simple, hay que dejar de hacer, dejar de intentar que las cosas sucedan y vivir ese instante, pararte a sentir todo lo que ya está ahí y que te asusta sentir, porque esa situación te está conectando con lo que realmente es tu sentir, y lo creemos largo, difícil, pero es simple puedes sólo cerrar los ojos, darte unos momentos y sentir cuanto te duele, donde, ver a donde te lleva y aprender de ello, pues eso que sentimos y que no tiene palabras para describir es también parte de lo que somos, y está ahí para que lo aceptes, para que existas con verdadera libertad.

Y es importante saber que este libro no tiene el fin de ser un manual

newage o mucho menos, es sólo una forma que encontré para expresar un poquito lo que soy, que en mi caso es sensibilidad pura. Que al final servirá simplemente para que cada lector viva una de las infinitas experiencias, para que cuestione incluso lo que digo y que busque en su interior su verdadera guía.

Creo que la misión en este mundo no es hacer algo en específico, que lo que hacemos es sólo una expresión de lo que somos, donde explotamos nuestras habilidades natas, como cantar, bailar, pintar; que la misión va más allá del hacer, que tiene que ver más con ser lo que somos, al final esa es la pregunta que muchas veces justifica todo lo que hacemos, el trabajo, viajar, hacer o dejarlo todo por alguien, o, confundiéndonos más, pues creemos somos lo que hacemos y lo que somos va más allá de una conceptualización mental, o de lo que hacemos, lo que somos es ser todo, es esa coherencia con todo, que permite sumergirnos en nuestra luz y nuestra sombras sin incomodarnos, en donde nos aceptamos tal y como somos, en donde permitimos que incluso aquello que tanto nos duele exista en nosotros, aflore y transmute a paz, pues sí confundimos la paz con tranquilidad, con no pensar, con dejar de ser, con esforzarse para ser, cuando realmente es serlo todo, lo que nos gusta y lo que rechazamos de nosotros, esa fiera interna que intentamos calmar erróneamente con pensamientos de represión, en donde no es bien visto enojarse, en donde de tanta represión termina por desbordarse, rompiéndolo todo, porque lo que somos no conoce de límites, de miedos y siempre busca lo mejor para nosotros.

Por eso a brillar, aquí y ahora, porque no existe nada más, todo lo que eres, lo que tienes en este instante es suficiente para existir... Eres libre de disfrutarlo, sólo arriésgate a ser tú, y fluir al unísono con todo tu sentir, con tus luces y sombras, al final es lo mismo. Y no te aferres a cada instante, suéltalo, que abrirte a ello, te permite disfrutar de toda la magia del universo, de la vida, de tu grandeza... Comparto con ustedes algo que escribí hace muchos años ya, y que había olvidado, pero que me recordó que lo Yo Soy no es algo nuevo, sino más bien un reencuentro.

"Quien es auténtico, asume la responsabilidad por ser lo qué es y se reconoce libre de ser lo que ser." Jean Paul Sartre

La libertad en mí se reflejan desde muy pequeña con actos locos como dicen mis papás ya que a los tres años me lancé del segundo

piso de mi casa (de lo cual conservo una cicatriz en la frente), o los arrebatos que tenía cada vez que mis ojos observaban una piscina, mi cabeza olvidaba toda regla del sentido común y mi cuerpecito se balanceaba hacia la piscina con ropa y sin saber nadar, era un poco chistoso ver la cara de espanto de mi papi tras de mí al lanzarse a la piscina; y la de felicidad de la mía, que maravilloso que es dejarse llevar por las pasiones del cuerpo.

Es en la niñez en donde afloramos lo mejor de nosotros, sin miedos a prejuicios, reglas, en esa edad somos libres de expresar lo que vemos, lo que soñamos, nuestro corazón se llena de colores, olores hasta el punto que parece que va explotar de tantas rarezas bellas que nos deleitan.

Estuve de pequeña siempre de la mano de la muerte y nunca me importó, bien dice Franz Grillparzer: "Las cadenas de la esclavitud solamente atan las manos: es la mente lo que hace al hombre libre o esclavo."

La mente de un niño no tiene cadena alguna. Pero como en esta vida nada es eterno, esa libertad no se conservó con la misma intensidad, se dejó afectar por los fantasmas del crecer y de las amistades vacías que te juzgan, de los moralismos de la familia, un tiempo mi cabeza se llenó de pensamientos negativos en los que no tenía razón de vivir era una persona igual a las que salen en la televisión y del colegio, una "Walking Dead", cual zombi e, haciendo feliz a mis seres queridos pero no a mí, empecé a odiar a todos en especial a mí mismo, mi corazón sentía puñaladas cada vez que veía una injusticia y por represión se me impedía refutarla. Lloraba mucho, empecé a alejarme de cualquier amistad, lo único que calmaba mis penas ha sido escribir de lo cual aún guardo cada texto sentido y llorado. Hasta que un día no aguanté más y exploté, en mi cuerpo renació esa pasión de la infancia, ya no era yo la mala por pensar distinto, por no estar de acuerdo con las reglas de mi casa, de la sociedad... como la de dar respeto sin recibirlo antes, o la de venerar un Dios castigador y sin creer en él, sin sentirlo, en ese momento dejé de afectarme lo que la gente piense de mí.

Mi vida es mía y de nadie más, soy libre de pensar y hacer lo que sienta, los complejos moralistas son para los esclavos, la vida hay que disfrutarla, llena de amor, placer, deseos, sin religiones impotentes, ni moralismos. "No existe el bien ni el mal, sólo existe lo bueno y lo

malo que algo puede causar a nuestro cuerpo. Todos somos nuestro propio Dios y elegimos lo que somos y lo que tenemos.” (Spinoza). Con o sin miedo hay que lanzarse, arriesgarse por lo que te hace sentir bien, en paz, tranquilo, o cualquiera que sea la sensación con la que te identifiques como bienestar.

En el transcurso de ese tiempo he descubierto por medio de la lectura, experiencias profesores singulares, espejos, errores, caídas y muchos dolores en el corazón... Que la vida y el amor son una búsqueda de algo perfecto que no existe, que “toda búsqueda es fallida desde su inicio”, produce dolor, tristeza, llanto, pero; nos eleva a un mundo lleno de sueños e imaginación, transformándonos en seres fuera de lo común...

Hoy entiendo que todos los dolores, malas personas, fracasos, pérdidas, han sido bendiciones que me han encaminado a hacer lo que realmente quiero, más allá del complacer... A través del dolor me he liberado al perdón, a encontrarme conmigo misma, con mis miedos, en donde hasta la oscuridad tiene un sentido y es bienvenida, porque lo que te suma vale la pena vivirlo y lo que te resta a la basura, ni más ni menos decía una profe jeje

Es con la aceptación de que todo lo que te pasa es por una razón, y que no hay culpables o víctimas que el dolor se transforma, trasciende en aprendizaje, en donde vivir encuentra un significado, ser feliz, amar desde adentro para generar después algo externo, en donde dejamos de sobrevivir por un puesto de trabajo, por un marido, por compañía, por dependencia, por miedo a no estar solos, al fracaso, al rechazo.... En donde entendemos que somos seres perfectos, por el mero hecho de existir, merecedores de todo lo bueno de la vida, porque tenerlo sólo depende de que nosotros lo creamos, lo sintamos y lo afirmemos con fuerza, con amor.

Por eso hoy te invito a ser valiente y afrontar tu historia, tus miedos, sin juzgamientos, sin culpables, sin malos, ni buenos, con aceptación, perdón y amor, sin importar las consecuencias, porque lo importante es aprender de todo lo que tu mente te genera, porque si sucedió es porque era perfecto y necesario para que rompas tu zona de confort, te sacudas y trasciendas, porque la vida no es esconder lo que eres, lo que sientes, lo que sueñas, la vida es arriesgar, es soltar y confiar en que tenerlo todo sólo depende de lo mucho que te ames.

Eso soy yo un ser que vive esperando aprehender de lo que siento, de los errores, de la gente maravillosa a la que quiero, de los locos, de todos y de todo... Soltando el pasado con amor, con agradecimiento y perdón, para forjarse un camino a futuro mejor del que antes quería, que no necesita la aceptación de nadie más que yo, que se apasiona de ser más que cuerpo, mente en paz y positiva y un alma con el propósito de moverse en el mundo con libertad, amor, paz, alegría, abundancia y felicidad, porque hace lo que más le gusta y le pagan bien por ello a nivel económico y emocional.

Gracias por tomarse el tiempo de vivir conmigo este viaje de mi despertar, aunque de inicio estuvo plagado de rechazo y victimismo, fecundó un maravilloso despertar de consciencia y de amor, todo de mi ser para ti y que tu voz interior te guíe a lo más profundo de tu ser.

Tan pronto conocí a Tati, me invadió una sensación de familiaridad, cercanía, sencillez y mucho cariño. Con el tiempo pude comprobar que Tati encarnaba exactamente estas palabras tan llenas de emociones. Cuando me pidió que esbozara algunas ilustraciones para este libro me sentí abrumada pero no decliné su oferta. Ni me planteé tener miedo, tan solo dejé que el lápiz hablara de cada uno de los episodios de este lindo y amoroso libro. Ha sido una experiencia bella y enriquecedora para mi alma el haber representado con imágenes estas historias tan cercanas a todas nosotras, tan familiares, sencillas y repletas de cariño. Gracias Tati por brindarme tu mano.

Melisa Torres



Para más información sobre otros libros, talleres y el trabajo acompañando a personas en sus procesos de desarrollo personal de



Visita

www.taticarrizo.com

Email: taticarrizoinfo@gmail.com



El Vuelo de Sofía

Es un libro de carácter terapéutico, que tras sus letras esconde todo un proceso de autodescubrimiento personal, aunque hay mucha fantasía, muchos de sus personajes tienen un rostro y cada historia desentraña una realidad, que se convierte en sanación y arte para la autora, que le permitió disfrutar de hacer lo que más le gusta, escribir y a la vez, vaciar su tanquecito emocional y su mochila de juicios y miedos internos.

A más de la lucha de personajes externos, una vez creado el libro tuvo que enfrentarse con bloqueos emocionales propios que le impedían publicarlo, en los cuales el miedo a que su madre lo lea se transformó en un acto de amor que más allá del libro permitió sanar la historia familiar y abrirse paso a la libertad real de existir, en donde te aceptas tal y como eres. Desde ya está creación ha dejado muchos frutos para su creadora y es compartido desde lo más profundo de su ser para todos sus lectores, es una parte suya que muestra su lado vulnerable, el sensible, el apasionado, así como el fuerte, y que se hace público con el fin de recordar que todo lo que necesitamos para ser felices, para brillar, para cosechar los frutos de saltar los miedos está dentro de nosotros.

