

CUANDO RUGE EL
SILENCIO

EMMA VÁZQUEZ

***PUEDES COMPARTIR ESTE LIBRO CON
QUIEN QUIERAS Y DONDE QUIERAS SIN
NECESIDAD DE PEDIRME PERMISO***

<https://emvp.es/>

[@emmamariaoficial](#)

Emma Mária Vázquez Pérez, 2024

ÍNDICE

- **EL PRINCIPIO**
- **ELLA**
- **HISTORIAS**
- **DESPEDIDAS**
- **ROCE**
- **CALMA**
- **LÍMITES**
- **VERDAD**
- **CONTROL**
- **MISTERIO**
- **HOGAR**
- **HONESTIDAD**
- **LIBERTAD**
- **ECHAR DE MENOS**
- **EL FINAL**

EL PRINCIPIO

Todo tiene un Principio. Un "hola". Un "érase una vez". Y este libro titulado "CUANDO RUGE EL SILENCIO" empieza justo aquí. Justo ahora. Con estas palabras que acaban de nacer.

Será escrito en directo y cada "no sé cuánto tiempo" (conociéndome, quizás a diario). Cada vez un capítulo que durará lo que me permita este espacio.

Principios que serán finales. Finales que derivarán en principios. Y así hasta que la Vida quiera. Y así hasta que el Corazón deje de latir. De sentir. De hervir. Todo un laberinto de ciclos que nunca sabes cuándo empiezan y cuándo tocan a su Fin.

Hay silencios que no pueden permanecer callados. Que nadan contracorriente. Que son rebeldes por naturaleza. Que van por libre porque vuelan alto, muy alto. Tanto... que no pueden ser alcanzados.

Y no te queda más remedio que gritarlos. O bailarlos. O cantarlos. O escribirlos. O dibujarlos. Para que puedan sudarse pafuera. Para que no te ahoguen padentro. Con toda la fuerza con la que empuja su marea.

Los "te amo" que nunca dijimos. Los "vete a la mierda" que nos tragamos. Las pasiones que se quedaron sin arder. Los bailes que jugamos al solitario por miedo a perder.

Cuando ruge el Silencio, o te echas a un lado o te arranca de cuajo las entrañas. Necesita que le pongan Voz para ser escuchado. Necesita que alguien le haga caso para sentirse acompañado.

El Principio. ¿Cómo empiezan las historias de amor? ¿Con una mirada que te penetra hasta el alma? ¿Con una sonrisa que se te queda clavada en las sábanas? ¿Con una caricia que te hace temblar las mañanas...?

Todo empieza con un silencio. Un "me quedo sin respiración cada vez que te veo". Cada vez que te acercas. Cada vez que me acerco.

El silencio de no poder transmitir lo que sólo se puede Sentir.
El silencio de su piel abrazando mi piel.

El silencio de la sed y el hambre de ti.

El silencio de lo imposible.

El silencio de lo soñado.

El silencio de dormir a su lado.

El instante en el que la miras y sabes que es Ella.

El instante en el que te das cuenta de que no podrás tenerla...

ELLA

La llamaré Ella. Porque aún no sé su nombre. Ni Ella el mío. Aún nos andamos buscando. Aún nos buscamos sin saber que nos buscamos. Sin saber si en algún momento vamos a encontrarnos.

Me resulta precioso el "Ella". Porque pueden ser todas. Porque puede ser cualquiera. Porque no dice nada. Y, a la vez, lo dice todo. Porque denota elegancia, belleza, sutileza, inteligencia, fortaleza. Porque suena suave cuando lo pronuncias. Porque te llena la boca con su Presencia.

Ha habido muchas Ellas en mi vida. Bueno, quizás no tantas. Depende de con quién me compares. Pero sí muy distintas. Cada una con su máscara. Cada una con su tiempo de conquista.

Unas se me fueron colando con la cercanía. Y otras fueron como un terremoto que me hicieron temblar a primera vista.

He podido saborear las diferentes expresiones con las que el amor te llega. El paso de la indiferencia al altar. La mirada que te enciende nada más cruzártela. El flechazo que rompe cualquier atisbo de pasado. El fuego que te acaba quemando. El no correspondido. El me lanzo al vacío a sabiendas que no me convienes. El trío lalalá. Y el tiene pareja, pero no la puedo evitar.

La experiencia te acaba enseñando la diferencia entre una mera

atracción sexual y lo que puede llegar a ser tu Hogar. De Ellas creí haberme enamorado de todas. Ahora, siento que no lo hice de ninguna de Verdad. Que amar, las amé. Cada una a su manera. Cada una con un pedacito de mi Corazón. Pero ninguna era Ella. A ninguna me entregué entera. Y no porque no quisiera, sino porque yo aún estaba incompleta.

No sé amar a medias. No sé guardarme latidos "por si acaso". Por si acaso me abandona. Por si acaso no cuadramos. Por si acaso se va con otra. Por si acaso no funciona.

No sé cerrarme cuando me estoy abriendo...

¿Cómo se hace eso? ¿Cómo se hace para que no te "toquen" cuando te están envolviendo en abrazos, en besos, en intimidad, en profundidad, en caricias, en "nosotras"?

¿Cómo irte cuando ya te están viviendo Dentro...?

HISTORIAS

Los cuerpos guardan miles de historias en su interior. Y es como si al frotarlos, salieran disparadas de ellos para ser saboreadas. Olidas. Disfrutadas. O de nuevo jodidas.

De vez en cuando, necesitamos sacudirnos las penas para que no se nos enquisten en las venas. Para que no nos acostumbremos a ellas y acabemos haciéndoles un hueco en nuestra piel. Para que nos consideremos refugio y no rehén. Para que las canciones nos dejen de doler.

Pero hay Historias que cuesta mucho que pasen a ser historia... Que nos digan "hasta aquí he llegado". Que nos digan "adiós".

Historias que tienen dibujadas tantas lágrimas en su reloj que podemos pintar un Océano con ellas. Y zambullirnos en su color.

Hay demasiadas Mujeres Océano por el mundo. Que por mucho que la vida las asfixie y las intente asfixiar, no pueden ahogarse porque son el Mar.

Mujeres Océano que tienen tanta fortaleza como fragilidad. Que no se rompen, aunque se rompan. Que no tienen alas, pero pueden volar.

Mujeres Océano que a lo único que están encadenadas es a la Libertad. Y que cuando la pierden, pierden con ella el brillo de su mirada. La alegría de su huerta. Y las ansias de amar.

A Ellas, a sus Océanos, a sus Historias, las abrazaría sin piedad. A paso lento. Con la delicadeza con la que se posan las mariposas en cualquier lugar. Con toda la ternura que una herida necesita para poderse cerrar. Y cicatrizar. Y perdonar. Y recordar sin culpa. Sin latigazos. Sin rencor. Sin vomitar.

Porque el Amor, aunque no olvide, sana. Redibuja las Historias. Les cambia los aromas. Las formas. Y te regala un Presente para que lo puedas mirar de frente. Para que lo puedas disfrutar.

No hay nada que me guste más que hacer reír. Porque las risas espantan las tristezas sin que éstas se den cuenta. Y hay SonRisas que llevan demasiado tiempo desterradas en el baúl de los recuerdos. Sonrisas preciosas. Sonrisas que te iluminan. Sonrisas que es un pecado que estén tan escondidas.

Mujeres Océano. Mujeres para aMar, aMar y volver a aMar.

DESPEDIDAS

Decir Adiós, cuesta. Por eso, hay tanta gente que se disfraza de fantasma... cuando la Vida te pide que cierres una puerta para que otra se abra.

Y aunque cueste, no cuesta nada hacerlo como Dios manda. No porque tengas que dar una explicación, no porque estés obligada a ello, sino porque es síntoma de cariño. De respeto. De que el otro te importa. De que valoras lo vivido. Lo sentido. Lo aprendido. Y todo aquello que has compartido.

Si supiésemos despedirnos con delicadeza, con compasión, con ternura, con AGRADECIMIENTO, con amor..., de los lugares, de las pieles, de las creencias, de los amores fugaces o no fugaces, de lo que nos latió y ya no nos late, no habría tanto dolor vagabundeando por cada rincón de nuestro Corazón.

A veces, las despedidas son correspondidas. Y otras, no. Por eso hay que saber irse. Para que ese sentimiento de rechazo que aparece cuando nos dicen que "no" sea lo más liviano posible. Pero también hay que saber "dejar ir". Para que nadie se quede a tu lado por pena. Por dependencia. Ni por presión.

Los que amamos la Libertad la amamos para todo y para todos. No sólo para nosotros. Aunque esa libertad nos rompa el corazón en mil pedazos.

No podemos elegir lo que sentimos, pero sí lo que hacemos con ello.

No podemos evitar el dolor que provocamos cuando decimos Adiós ni cuando nos dicen Adiós, pero la "forma", el CÓMO, puede aligerar mucho el duelo.

No es lo mismo la cobardía de desaparecer sin dejar rastro que tener la valentía de mirar a los ojos a alguien a quien has amado (y/o sigues amando) para comunicarle que la relación ha terminado.

Y cuesta. Claro que cuesta. Cuesta ver la tristeza, la impotencia, la rabia, el vacío, el enfado, la decepción y la frustración en el otro. Pero el amor cuida. Cuida hasta el final. Lo decidas o no tú.

Y es que cuando amas a alguien, lo que quieres es que sea feliz. Contigo o sin ti. Si no, no es amor. Es miedo. Es egoísmo. Es adicción.

En una despedida (pequeña o grande) el silencio no debería ser una opción.

ROCE

El roce hace el cariño. Y también arranca las máscaras que todos nos ponemos para ser aceptados. Admitidos. Amados.

Somos un baile entre nuestras luces y nuestras oscuridades. Y cada uno hace lo que puede con su canción.

Cuanto más roce, más conoces. Y lo que en un principio puede atraerte, en un final puedes sentir rechazo. Porque hay desnudeces que encajan con tu desnudez. Y otras que parece que tengas que meterlas a presión.

Y nada funciona cuando se tiene que forzar a que lo haga.

Por eso, el tiempo es tan sabio. Por eso, el tiempo lo pone a todo en su lugar. Nos pone a todos en nuestro lugar. Y si somos humildes, si somos honestos, si escuchamos a nuestro cuerpo, a nuestro corazón, soltaremos lo que hay que soltar y a quien hay que soltar para que "el roce" no se convierta en "herida". Para que el recuerdo que quede sea una sonrisa y no un rencor.

Es muy importante saber irse a tiempo de lo que ya no es tu sitio. Tu lugar. Tu Hogar. Porque la Vida es muy contundente. Y si no lo haces tú lo hará ella a su manera. Y "su manera" no suele ser muy suave. Muy amigable.

El roce hace el cariño. Y también lo deshace. Y lo baña de realidad. Mostrando la verdad de lo que somos. Dejando al descubierto

toda nuestra hipocresía, nuestra falsa modestia, nuestros miedos, nuestras inseguridades, nuestra auténtica falsedad.

Y nadie nos libramos de manías, de imperfecciones y de defectos. ¿Quién no le cojea a la Vida por alguna parte? ¿Quién no tiene algo de paja en su mirar?

Cada uno tenemos un aroma distinto. Caminamos a un ritmo diferente. Vemos el mundo a nuestra manera. Con nuestras ideas. Con nuestras creencias. Y eso hace que no podamos bailar con cualquiera. Porque nos acabamos pisando. Nos acabamos haciendo daño.

A veces, no queremos ver lo que es tan evidente. Tan obvio. Porque los principios tiran mucho. Y nos ciegan. Pero lo que fue no es lo que es. Y "lo que es" es lo que manda; no el ayer.

El roce actúa en silencio. Y en un instante... te puede poner del revés.

CALMA

Después de la tormenta, viene la calma. Viene una nueva piel. Un nuevo caminar. Un sentido a lo sucedido. Un descansar en paz.

Cuando estás en medio del huracán, la inercia es luchar para salir de él. Y en esa lucha le damos aún más fuerza. Le entregamos más energía para que siga soplándonos lo que no vemos y tenemos que ver.

Se trata de parar, sentarse y escuchar. De escuchar todo tu ruido, en lugar de escapar. De bucear hasta la raíz y no de distraernos con las ramas. De mirar a los ojos a nuestros miedos. De navegar más allá de ellos.

Las tormentas vienen para llevarse lo que ya está caducado. Lo que ya no fluye. Lo que no nos permite avanzar. Lo que ha llegado a su fin y no nos atrevemos a ponerle fin. Lo que nos impide volar.

Parar. Escuchar. Actuar. Y tomar decisiones. Es lo que más nos cuesta. Porque una elección implica una pérdida. De lo que sea. Y a todos nos gusta ganar. Pero, a veces, ganas cuando pierdes. A veces, la oscuridad es la que nos viene a iluminar.

Calma. Me encanta esta palabra. Porque tiene alma. Porque tiene ama. Porque es muy necesaria. Para no liarla. Porque la liamos. Y mucho. Por no contar hasta 10. O hasta 80. Por no saber mantenerla.

La Vida son ciclos. Ciclos de años. Ciclos de meses, de semanas, de instantes, de presentes.

Nos despertamos por la mañana con un estado de ánimo y durante el día va cambiando. Y es que la Vida es cambio. Constante. Incontrolable. Y cuanto más te resistes, más lo sufres. Más te aTormenta. Más te impacta.

Creemos que tenemos el mando en nuestras manos, pero si miramos hacia atrás nos daremos cuenta de que las tormentas se han metido en nosotros. Y no nosotros en ellas. Que todo lo que nos sucede es un imprevisto tras imprevisto. Que lo que tiene que llegar, llega cuando llega. Sin pedirnos permiso.

La calma tiene alma. Y ama. Y la amo porque me devuelva a casa. Porque me regala equilibrio. Porque me baja la revolución mental.

Las tormentas llegan para limpiarnos. Para que el Silencio nos vuelva a acompañar.

LÍMITES

A nadie le gusta poner límites. Ni que te los pongan. Indica que alguien se ha pasado de la raya o que has sido tú quien lo ha hecho.

A mí me han tenido que parar los pies en alguna ocasión. Y eso que soy de las muy selectivas en sus relaciones. De las que no deja que entre cualquiera en su privacidad. En su intimidad. Pero, en ocasiones (pocas), aparece alguien con quien siento una conexión especial, con quien me vinculo al instante (aunque la otra persona no lo haga), y me cuesta no acercarme o que el otro no se acerque todo lo que me gustaría.

Me resulta curioso cómo alguien que tiene tanta necesidad de libertad, de independencia, de espacio, de que no le estén encima, de que no le insistan, pueda transformarse en lo que más le ahoga. En lo que más le asfixia.

Es muy necesario que nos pongan límites. Porque, a veces, no nos damos cuenta de que no estamos respetando esa burbuja que cada uno ponemos como nos venga en gana. Y que nadie es quién para juzgarla, para forzarla, para presionarla, para explotarla.

Algunos temen la soledad y otros la amamos. Algunos necesitan salir mucho fuera y otros quedarnos mucho dentro. Y ninguna opción es mejor que otra. Tenemos que aceptarnos tal y como somos y aceptar al otro tal y como es. Para no caer en la soberbia

de creer que lo de uno es lo que debe ser todo el mundo.

Hay que aprender a decir que NO. A marcar "hasta aquí puedes llegar". A no permitir que entren donde no quieres que entren. A respetarte a ti, tu sentir, tu palpar. Porque no siempre sabemos leer a los demás. Porque en lugar de escuchar al otro, escuchamos nuestras inseguridades, miedos y ruido mental. Y nos creemos que cuando nos ponen límites significa que no valemos, que no somos dignos de amar.

Y no tiene nada que ver con eso. Es una cuestión de encaje de personalidades. De formas distintas de sentir la vida. De maneras muy diferentes de relacionarse, de SER, que chocan entre sí.

Poner límites es cuidarse. Es conocerse. Es amarse. Y con el silencio, a veces, basta.

VERDAD

Nos contamos muchas mentiras. Nos autoengañamos. Nos negamos. Y todo porque nos da vergüenza ver nuestras sombras. Y que nos las vean los demás.

Pero sin Verdad, la mentira se hace cada vez más grande. Más densa. Más pesada. Acabando por sentir que somos la máscara que nos ponemos. Acabando por ocupar cada poro de nuestro Hogar.

¿Sabes que la mayoría de las veces no estamos enfadados (o tristes) por lo que creemos que estamos enfadados?

Hay muchas capas tras las emociones que sentimos. Que se nos activan "por lo que sea".

La más superficial señala al de enfrente. La más profunda, la más Real, SIEMPRE apunta hacia nosotros.

Es necesario ser muy humilde, muy valiente, para mirarse en el espejo, dejar de culpar al otro y RESPONSABILIZARSE de lo que sentimos. De lo que hemos guardado en el baúl de los recuerdos prohibidos. De las heridas que la Vida nos ha ido tatuando en la piel.

Pero es que sin Verdad es imposible sentir felicidad. Ni abundancia. Ni serenidad. Ni paz. Lo que no significa que de tanto en tanto se vaya todo a tomar viento.

Pero una cosa es lo puntual y otra lo habitual. Una cosa es enfermarte de vez en cuando y otra es que la enfermedad sea tu estado de salud natural.

¿Cómo vas a poder solucionar un problema si ni siquiera eres capaz (porque no te atreves) de mirarlo?

¿Cómo vas a ayudar a los demás si ni siquiera eres capaz de ayudarte a ti mismo?

La negación de lo que escondes debajo de la alfombra no sirve. No funciona. Porque eres tú el que lo mete dentro. Es tu cuerpo el que se va oscureciendo. Y es la Noche la que te lo grita en su Silencio.

Cuanto más te cuentas la verdad sobre ti, menos toma el mando la falsedad. Más transparencia muestras. Más confianza. Más honestidad.

Y esa energía se transmite. Se huele. Se palpa.

Las relaciones (con uno mismo y con los demás) basadas en la mentira no son sanas. No llegan a ninguna parte. Te roban tiempo, energía, alegría y vitalidad.

Quien se quede, que lo haga por tu desnudez, no por tu disfraz.

CONTROL

La Vida no se puede controlar. Cuanto más persigues a una mariposa, más se aleja de ti. Porque la mariposa se posa donde huele a Libertad. Donde no hay posesiones ni dependencias. Donde nadie le corta las alas para que vuele donde quiera, cuando quiera y con quien quiera.

El control es un síntoma de desconfianza. De carencia. De inseguridad. Y no te permite disfrutar de lo único que existe. De lo único que es real: el Aquí y el Ahora.

Queremos controlar a los demás para que no nos abandonen. Y queremos que no nos abandonen porque no sabemos estar solos. Porque huimos de la soledad.

Una cosa es que cada uno haga su trabajo (lo mejor que sepa y pueda) y otra es que las cosas salgan como nosotros pretendemos que salgan.

¿Quién te dice que lo mejor que te puede pasar es lo peor que te imaginas que puede pasar? ¿Es lo que más miedo te da que suceda?

El miedo al fracaso, a la frustración, a la pérdida, al rechazo, al abandono, a "lo que sea" es perseguir a la mariposa. A la felicidad. Es actuar DESDE el miedo. Y desde ahí, los resultados (por muy perfectos que sean) nunca estarán bañados en Amor.

Una cosa es no responsabilizarte de ti, de tus quehaceres, de tu salud, y otra muy distinta es ocuparte de la ocupación de la Vida. De "Dios".

Es muy importante soltar las expectativas sobre nuestro trabajo, nuestras relaciones, nosotros mismos. Que yo vaya puntual a coger un avión no significa que salga a la hora, que no tenga retraso o "lo que sea" que no depende de mí (que son muchas cosas).

¿Y cómo se sueltan las expectativas? Pues no teniéndolas, directamente. COMPRENDIENDO qué es asunto tuyo y qué no lo es.

COMPRENDIENDO que no puedes controlar nada ni a nadie. Ni siquiera a ti.

COMPRENDIENDO que tu felicidad no tiene nada que ver con ser o hacer perfecto, sino con disfrutar del trayecto.

COMPRENDIENDO que para disfrutar(te) tienes que amar(te) tal y como la Vida Es en cada instante.

¿Estás disfrutando AHORA?

Si no es así, tampoco lo harás mañana.

Que sea lo que tenga que SER.

MISTERIO

Hay días en los que Despiertas y todo ha cambiado. Y parece que haya sucedido de repente, pero cuando miras hacia atrás puedes Ver los indicios. Las gotas que han ido colmando el vaso. El camino recorrido hasta llegar hasta donde ahora Eres y estás. Nada pasa "porque sí", aunque lo parezca. Aunque no tengas ni idea de las respuestas. Aunque tú única razón sea tu Sentir, tu intuición.

La Vida es un misterio. Un misterio maravilloso que a veces nos pega una buena sacudida. Y otras nos hace un masaje con su suave brisa.

No tenemos ni idea de nada. Nuestro conocimiento está lleno de ignorancia. Y sólo lo usamos para sentirnos más seguros. Para no entrar en contacto con la incertidumbre del cambio. Un cambio que es lo único constante. Un cambio que si no fluyes con él, si te resistes a él, te arrebatara la serenidad, el sueño y la paz.

Nos cuesta decir adiós. Nos cuesta dejar ir. Nos cuesta soltar. Porque la "comodidad" tira mucho. Porque nos educan para lo fijo, para lo estático, para el "para siempre". Y la Vida es un continuo "volver a empezar".

No somos conscientes de los cambios que la Vida nos hace en cada instante. Todo nos influye. Todos nos influyen. Lo que hoy te late, mañana ya no lo hace. De quien hoy estás enamorada, mañana dejas de estarlo.

Y por muchas razones que busquemos, que analicemos, que interpretemos, que necesitemos..., la realidad es que es un Misterio. Que no sabemos. Que simplemente ha pasado así. Que lo que antes era un Sí, ahora es un No. O lo que era un No, ahora es un Sí. Y no es necesaria ninguna explicación más. Porque cualquier explicación que puedas dar(te) es una invención.

Nos resistimos a soltar lo conocido porque es lo que nos resulta familiar. Pero, en ocasiones, lo conocido no es lo mejor para nosotros. En ocasiones, nos acostumbramos a lo que no nos hace bien. A lo que no nos suma. A lo que no nos permite avanzar. Y lo normalizamos. Y nos cegamos.

La Vida es un bello Misterio silencioso por el que viajamos sin billete de destino.

HOGAR

Algunas personas somos de "ninguna parte". De ningún lugar. De todo un poco. Y de nada, a la vez.

Una mezcla de energías muy opuestas bailando al unísono y abrazándose entre sí.

¿Cuál es mi Hogar? Mi Hogar ES donde mi Corazón me lleva. Mi Hogar es Aquí. Ahora. No mañana. No ayer. No allá.

Hubo un tiempo en que me sentía muy perdida porque no encontraba dónde aterrizar. Siempre estaba volando. Recorriendo rincones. Pielles. Esquinas. Descubriendo nuevas Tierras. Nuevos horizontes. Nuevas experiencias. Nuevos. Nuevos. Nuevos.

Y esa NECESIDAD de encontrar algo fijo hacía que mirara Fuera. Que mi atención e intención se pusiera en otra cosa, en otro sitio, en otra persona, que no era mis Latidos. Que no era Yo. Y ahí es donde me alejaba de mi Hogar. Ahí es donde huía de mí. Ahí es donde empezaba a sufrir.

Hasta que Comprendí que el CAMBIO era "mi lugar". Que la Vida que siento que Soy, si se para, se estanca. Se enfanga. Que es Ella la que decide y me guía con la brújula de mi Sentir. Que cuando ya he hecho "mi trabajo", me echa. Que cuando "el trabajo" ya se ha hecho en mí, me ruge en Silencio que me tengo que ir.

Ése es mi sitio. Ése es mi Hogar. El Volar donde el viento me haga llegar. El llenarme para luego vaciarme. Para luego volverme a

llenar. La curiosidad. El descubrimiento. El cuestionamiento. La espontaneidad. La autenticidad. El Universo entero. La Libertad.

La Libertad de no ser de ninguna persona. De ninguna bandera. De ninguna raza. De ningún sexo. De ninguna religión. De ninguna filosofía. De ningún tiempo. De ninguna parte. De ningún estado emocional.

La Libertad de SER lo que Soy en cada instante. Sin dependencias. Sin cadenas. Sin reglas. Sin condiciones. Sin imposiciones. Sin manda-mientos que rezar.

Mi Lugar no tiene nombre. Ni etiqueta. Ni permanencia. Ni destino al que llegar. Ni principio. Ni final.

El Silencio desde el que nace el ruido. El ruido sin el que sería imposible escuchar el Silencio.

Mi Hogar es donde YA Soy. Mi Hogar es donde YA Estoy.

HONESTIDAD

Uno de los valores más importantes para mí, junto con el de la libertad, es la Honestidad. Sin honestidad, es imposible la confianza. Y sin confianza, no hay relación sana que se pueda crear.

Decir la verdad. Parece sencillo, pero no lo es. Y no lo es porque puede doler. Y si tienes un mínimo de empatía, de amor hacia los demás, te costará.

¿Pero qué es una relación si carece de honestidad? ¿Si no existe confianza para que te digan que "me ha molestado esto", para entregar tu vulnerabilidad, para decir "no soy feliz, necesito hablar"?

La honestidad empieza por uno mismo. Con uno mismo. Cuanto más te miras al espejo y más te cuentas las verdades, cuanto más profunda es tu indagación, más honestidad ofrecerás a los demás. Porque quien es incapaz de mentirse a sí mismo, de autoengañarse, de "no verse para no dolerse", es incapaz de hacerlo con los otros.

Lo que es Dentro es Fuera. Porque Dentro y Fuera es una frontera ilusoria. No existe. Somos lo que somos en todo momento y con todos de la misma manera. Ya se llame "tú" o se llame "yo".

Me encantan las personas que van de cara. Pero no un "ir de cara" falso y superficial. No esa sinceridad sin preguntar de "no me gusta tu color de pelo" tan egoica, gratuita y que no aporta nada.

Me refiero a la transparencia valiente. Ésa que está dispuesta a pagar el precio de la honestidad, que suele ser bastante grande porque hay pocas personas que se atrevan a mirar sus sombras, sus imperfecciones, sus "oscuridades", y aceptarlas, asumirlas e iluminarlas. La mayoría las enmascaran, las meten debajo de su alfombra, las niegan. Se mienten porque se avergüenzan de ellas y mienten a los demás para no ser Vistos. Pero sin ser Vistos TOTALMENTE, nadie puede amarte. Porque lo que amarán será a un personaje de ti. A una mentira de ti.

Todo el mundo quiere honestidad, pero pocos pueden sostenerla porque para hacerlo tienen que empezar por ellos mismos.

Quiero siempre la verdad de manera asertiva. Del dolor que me genere, ya lo gestiono y me ocupo yo.

LIBERTAD

Una persona libre es aquella que es capaz de ser feliz, sentirse plena, por ella misma, sin la necesidad (dependencia) de nada ni de nadie más.

Esto implica tener inteligencia emocional. Significa saber gestionar sus emociones. Canalizarlas de una manera sana. Afrontar los conflictos que surgen, con uno mismo y/o con los demás. Y saber sostenerse cuando arrecien las tormentas.

Muchas personas quieren libertad, pero no quieren la responsabilidad que va de su mano. No asumen el compromiso con uno mismo que se necesita para no salir huyendo, para no anesthesiarse con cualquier sustancia, cosa o persona, para serte fiel a ti, aunque para ello debas decir NO a quien sea y a lo que sea.

Muchas veces, para seguir tus pasos, tu camino, tus latidos, tienes que ir contra corriente. Tienes que soltar a personas, cosas, lugares que ya han cumplido su "función". Tienes que ser la oveja negra. La rara que no sigue al rebaño porque seguir al rebaño implicaría no seguirse a ella.

Y esa libertad puede causar rechazo. Puede no ser entendida. Puede confrontar la falta de libertad de los demás. De los que no se atreven a ser libres. De los que ponen por encima la opinión de los demás a su Corazón.

Y es que una persona libre da miedo. Porque no depende de ti. Porque no te necesita para ser feliz. Porque si se comparte contigo, es porque lo elige, porque te ama de verdad, porque está en paz contigo; no por el qué dirán, porque busque algo de ti o porque no sabe lidiar con silencio y con la soledad.

La Libertad no tolera que la controlen. Que le corten las alas. Que la encadenen. Que la asfixien. Que le digan lo que tiene o no que decir, pensar, creer, hacer y sentir.

Sale corriendo cuando huele la dependencia. Del tipo que sea. Porque sabe la poca libertad que esconde. Porque sabe todo lo que hay detrás.

Una persona libre solo puede relacionarse íntimamente con otra persona libre. Y eso no significa que no ame al resto. Significa que alguien que Vuela quiere a su lado a alguien que también sepa Volar.

ECHAR DE MENOS

Cuando echas de menos algo o a alguien significa que un hilo de "haber amado" se te ha cosido en el Corazón. Y te sigue acompañando en silencio.

Pero en lugar de quedarnos con ese recuerdo bonito, positivo, con lo que hemos ganado, nos quedamos con "lo que hemos perdido". Y teñimos ese hilo de amor de miedo. De abandono. De rechazo. De rencor. De negatividad.

¿Eres consciente de lo bello que es sentir que echas de menos? Es el Amor recordándote que no estás muerto.

Cuanto más amas, más vas a añorar. Más vas a anhelar. Más te va a doler. Pero tu "mirada" va a hacer que lo disfrutes o que lo sufras. Que lo valores o lo desprecies. Que sigas caminando con el Corazón abierto o que te escondas y lo cierres.

A veces, asociamos el amor con el sufrimiento y por eso acabamos aislándonos. Para protegernos. Para que nuestro Corazón no vuelva a romperse en mil pedazos.

Pero protegerse implica no vincularse con nada ni con nadie. Implica decirle NO a la Vida. Sea como sea. Venga como venga. Significa perderse la belleza, la intimidad, la profundidad, la conexión, la intensidad. Significa dejar de Ser Humano y convertirse en un robot. En algo artificial.

Y eso no significa que te compartas con cualquiera. Que digas Sí a todo y a todos. Ése sería el otro extremo.

Es importante saber discernir una cosa de la otra. No es lo mismo protegerse "por miedo al amor" que cuidarse "por amor a ti".

La razón y Corazón tienen que latir juntos. Tienen que trabajar unidos. Tiene que haber un equilibrio entre ellos para que la razón no te impida Sentir y la emoción no te lleve a sufrir.

Yo soy bastante desapegada. Y no porque no eche de menos, sino porque la Vida me ha enseñado que lo importante es CÓMO vivo yo la vida. La actitud que tengo ante ella. Y eso no depende de LO que echo de menos, sino de mí.

Me ha enseñado que el Amor que siento habita en mi piel, no en la de alguien o algo en particular.

Echar de menos no es depender. No es necesitar. Es haber Vivido. Es haberse atrevido a amar.

EL FINAL

El principio y el final. ¿Dónde acaba uno y dónde empieza el otro? Todo lo que nace, muere. Todo lo que comienza, termina algún día.

Le tenemos tanto miedo a la Muerte, a los finales, que nos perdemos el trayecto.

Nuestra atención siempre está puesta en el mañana. En el objetivo. Y no nos damos cuenta de que la Vida está sucediendo en el Aquí y en el Ahora. Que está siendo vivida, sentida, en el Camino.

Tus lágrimas, tus sonrisas. Tus amores, tus desamores. TODO latiendo en este único instante que despreciamos muchas veces porque no es como nos gustaría. Porque queremos que sea "más". Porque CREEMOS que siendo "más", será mejor.

¿Pero cómo puede haber una Vida mejor que la que está SIENDO en este momento, en esta respiración?

¿Cómo puede una Vida ser más Real que la que está siendo llorada y reída AHORA?

No hay nada más intenso, más vivo, más humano, que el Silencio rugiéndonos Dentro.

No hay nada que grite más fuerte que una Voz interior que no es escuchada.

No hay nada más doloroso que rechazarnos. Que juzgarnos. Que no hacernos caso. Que abandonarnos a nosotros.

¿Sabes? La vida pasa muy rápido. Y el cementerio está lleno de últimos alientos desgarrados por el arrepentimiento. Por haber perdido el tiempo en tonterías. Por no haber amado, jugado, reído, disfrutado todo lo que podrías haber hecho debido al miedo. Al miedo a la soledad. Al qué dirán. Por miedo a fracasar. Cuando el único fracaso que existe es no haberlo intentado.

Si no tuvieras miedo, ¿qué harías? ¿Qué elegirías? ¿Dónde estarías? ¿Serías la misma? ¿Actuarías del mismo modo? ¿Estarías con quien estás? ¿O con quien no estás?

¿Vale la pena seguir escondida, atrapada, ahogada, dejando de vivir lo que añoras vivir?

Una vida que no disfrutas no es vida. Es supervivencia. Y mientras te sigas etiquetando como una superviviente, seguirás siendo víctima de ti misma, necesitando ejercer ese papel de "persona sufrida y sufriente".

Aún estás a tiempo. No te silencies.

El Final que tanto temes es el Principio que tanto anhelas.