

TOCAFLEX
Bienvenidos a jugar

Fragmentos de una Vida



Brilla estrellita
Johanna Victoria Quintanilla Soler

FRAGMENTOS DE UNA VIDA



"La vida nos conduce por senderos tanto esperados como inesperados. En cada paso, ya sea un tropezón o una revelación, encontramos oportunidades para aprender y crecer, acercándonos cada vez más a nuestra mejor versión."

Dedicatoria



A mis seres amados que comparten día a día conmigo, que siempre estarán presentes: los amo mucho y son el motivo de lo que escribo. Como siempre les digo, cada día puedes ser mejor que ayer y seguir avanzando ante toda adversidad. Conocen varias versiones de mí, pero en cada una de ellas están en mi interior, formando parte de quien soy.

A todas las personas que han sido y continúan siendo parte de mi existencia: a quienes compartí instantes memorables que el tiempo no puede borrar, y a quienes me permitieron descubrir la profundidad del encuentro verdadero, esa conexión que trasciende las palabras.

En cada conversación, en cada mirada, en cada gesto compartido, sepan que jamás fue mi intención causar dolor. Siempre aspiré a ser luz en sus caminos, refugio en sus tormentas, aunque reconozco que a veces luchaba por encontrar mi propia claridad en la oscuridad de mis propias batallas internas.

La vida me ha enseñado que ser quien uno desea ser es un arte que se perfecciona día a día. No lo veo fácil: cada vez que lo intento vuelvo a caer, pero las fuerzas internas de mi ser llámese espiritual o luz me dicen que siga avanzando a pesar de todo.

Hubo momentos en que las circunstancias me llevaron por senderos que no elegí,

donde no sabía qué seguiría o cómo reaccionaría para superarlo. Puedo decir que en algunos momentos mis acciones no reflejaron la esencia que llevo en el corazón. Son principios que llevo en mí, tesoros que admiro, aprendidos fuera o dentro de mi familia. En esos instantes de vulnerabilidad, cuando la distancia entre mis ideales y mi realidad parecía insalvable, ustedes fueron testigos de mi humanidad imperfecta.

Pero también sé que muchos de nosotros hemos caminado por terrenos similares, enfrentando nuestros propios demonios, luchando cada amanecer por ser una versión mejorada de quienes fuimos ayer. En esa búsqueda constante de crecimiento, de redención personal, de construcción de un yo más auténtico, hemos encontrado la belleza de la imperfección compartida.

En cada sonrisa que intercambiamos, en cada silencio cómplice, en cada abrazo sincero, vive un fragmento de mi alma que atesoro como el tesoro máspreciado.

Ustedes fueron los artífices de mi historia, los cómplices de mi evolución, los espejos donde aprendí a reconocermetanto en mis luces como en mis sombras vecinos, amigos, compañeros, maestros y cómplices.

Cada uno de ustedes dejó una huella imborrable en mi ser. Fueron maestros sin saberlo, sanadores sin pretenderlo, compañeros de viaje en esta aventura impredecible llamada vida. Me enseñaron que el amor verdadero no es perfecto, sino profundamente humano; que la amistad auténtica no exige impecabilidad, sino sinceridad; y que el perdón es un regalo que nos hacemos a nosotros mismos.

Estoy profundamente agradecida por la oportunidad de ser parte de sus vidas, por permitirme conocer sus historias, por confiarme sus secretos y por compartir tanto sus alegrías como sus penas. Gracias por su paciencia cuando no fui lo que esperaban, por su comprensión cuando mis palabras no salieron como quería, y por su

amor en esos momentos en que ni yo misma sabía cómo amarme.

Los llevo conmigo en cada página que escribo, en cada decisión que tomo, en cada latido de mi corazón. Ustedes son la melodía que acompaña mis recuerdos, la inspiración detrás de mis mejores momentos y la fuerza que me sostiene en los días difíciles.

Hoy, mañana y siempre, porque ustedes son parte de quien soy, y yo soy parte de quienes ustedes han llegado a ser.

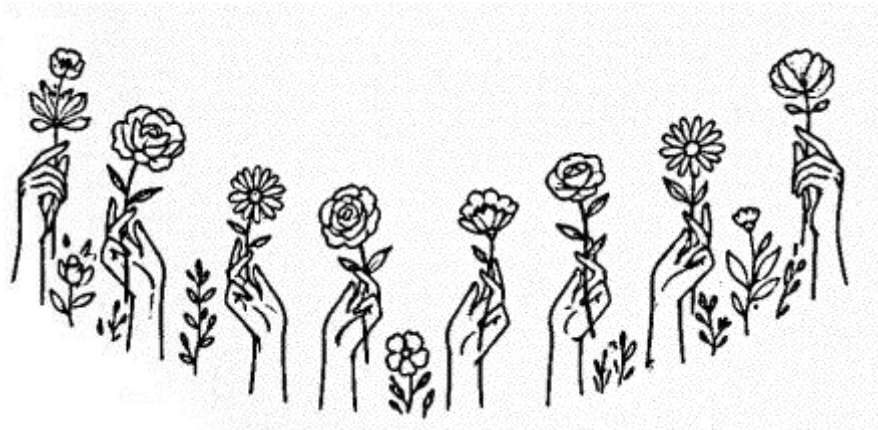
**Con agradecimiento infinito,
La autora**

CAPITULO 1

ECOS DE UN SILENCIO



Es la historia de Esperanza desde que tengo memoria, la vida ha sido un torbellino de emociones que me ha llevado por caminos que jamás imaginé recorrer. A veces, la vida nos lleva por momentos en los que parece difícil encontrar una salida, como si el mundo quedara en silencio y solo quedaran los recuerdos, las preguntas y las huellas de aquello que alguna vez dolió. Hay pasados que no pueden



cambiarse, pero que dejan enseñanzas, y silencios que guardan emociones que, con el tiempo, buscan convertirse en fuerza para seguir adelante. Otras veces, la esperanza brilla como un faro en la tormenta, guiándome hacia un futuro incierto pero rebotante de posibilidades infinitas.

Siempre digo que SERÉ MEJOR QUE AYER. Esta frase se ha convertido en mi mantra, en mi oración diaria, en el hilo dorado que me conecta con la versión de mí misma que aún está por nacer.

Durante años, había cargado con el peso de la inseguridad y el miedo, como quien lleva una mochila llena de piedras. Había querido contar la historia innumerables veces, pero siempre encontraba una razón para posponerlo: el miedo al juicio, la vergüenza de exponer las heridas y la incertidumbre de saber si las palabras podrían sanar o simplemente abrir cicatrices que apenas comenzaban a cerrarse.

A veces, contar lo vivido no resulta sencillo. Hay recuerdos que pesan, palabras que permanecen guardadas y heridas que necesitan tiempo antes de poder convertirse en parte de una historia. Sin embargo, llega un momento en que mirar hacia atrás también puede ser una forma de comprender el camino recorrido y descubrir la fuerza que existe detrás de cada experiencia.

Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos enfrentamos al desafío de cambiarnos a nosotros mismos.
Viktor Frankl.

Las palabras se atascaban en mi garganta como mariposas aterrorizadas, como si temieran salir y enfrentar la verdad que llevo dentro. Esa verdad cruda y dolorosa que me susurra al oído en las noches de insomnio, que me abraza en los momentos de soledad más profunda.

He reconocido que me he lastimado a mí misma de maneras que jamás pensé posibles. He sido mi propia enemiga, mi crítica más feroz, mi juez más implacable. Y sin querer, también he herido a aquellos

que más amo, a quienes han tenido la valentía de acercarse a mi corazón fragmentado. La culpa se ha convertido en mi sombra fiel, siempre presente, recordándome la oscuridad del pasado triste de la infancia, esa época donde aprendí que el amor podía doler tanto como sanar.

No podemos cambiar lo que no aceptamos. Cuando encontramos el valor para aceptar nuestros pensamientos y sentimientos, comenzamos a liberarnos."
Wayne Dyer.

Durante noches interminables, rogué a Dios que me ayude por aquello que tanto lastima y no quisiera recordar o seguir en esa situación y que me dé la oportunidad de tener la fortaleza para enfrentar los demonios internos y la claridad para entender lo que realmente duele. Le pedí sabiduría para distinguir entre las heridas reales y las que mi mente ha creado, entre el dolor genuino y el eco de viejas heridas que aún no han sanado completamente.

A veces me pregunto si el sufrimiento es auténtico o simplemente un constructo

elaborado de la mente, un laberinto de pensamientos que me mantiene prisionera de mi propia percepción. ¿Acaso mi dolor es válido? ¿Tengo derecho a sentirme quebrada cuando otros han enfrentado tragedias mayores? Estas preguntas me han atormentado, pero he aprendido que el sufrimiento no se mide en una escala universal; cada herida es real para quien la porta.

Pero en medio de esta confusión, de este caos emocional que a veces parece consumirme, hay un destello de esperanza que se niega a apagarse. Una chispa diminuta pero poderosa que me empuja a seguir adelante, que me recuerda que la oscuridad siempre es temporal, que después de la tormenta más feroz viene la calma más serena.

Este libro nace como una invitación a mirar la vida con otros ojos, a encontrar sentido incluso en medio del caos y a comprender que cada experiencia puede dejar una enseñanza. Es un recorrido por las emociones, las heridas y los aprendizajes

que forman parte del camino, pero también por la esperanza, la fe y la posibilidad de transformar el dolor en propósito.

El dolor no es solo un sufrimiento, es un maestro que nos guía hacia la sanación y el crecimiento."

Paula López.

Que estas páginas puedan convertirse en un refugio para quienes atraviesan momentos en los que la vida parece pesar más de lo que pueden soportar. Un espacio para reconocer las emociones, aceptar las luchas y comprender que incluso los pequeños avances pueden representar grandes pasos cuando se camina con fe.

Porque no siempre es necesario mover montañas de una sola vez. A veces, basta con encontrar la fuerza para dar un paso más, confiar en el proceso y recordar que, aun en medio de las dificultades, siempre existe una oportunidad para volver a levantarse.

La imperfección es la esencia de la vida. No somos perfectos, y ese es nuestro don más grande."

Brené Brown.

A través de estas líneas, deseo que encuentren consuelo en la compañía de alguien que entiende lo que significa despertar a veces con el corazón hecho pedazos y aun así decidir levantarse. Quiero que descubran la certeza de que, aunque el camino sea pedregoso y esté lleno de curvas inesperadas, siempre hay luz al final del túnel.

¿Quién eres tú? Eres el juez de tu vida. Eres el que determina si tu vida es una bendición o una condena."

Miguel Ruiz.

Porque si he aprendido algo en este viaje de autoconocimiento es que somos más fuertes de lo que creemos, más resilientes de lo que imaginamos, y más capaces de sanar de lo que jamás pensamos posible.

Hoy, como cada día, elijo ser mejor que ayer.



CAPITULO 2

Entre Sombras y Luces



"Porque brillar no significa que nunca estuviste en la oscuridad. Significa que decidiste ser tu propia luz."

Si te reconoces en esa niña, recuerda que no todo termina en aquello que viviste. Aunque durante mucho tiempo hayas sentido que no había salida, siempre puede existir una oportunidad para comenzar a recuperar tu voz.

Cada decisión de hablar, pedir ayuda, volver a confiar o simplemente intentar estar mejor que ayer puede convertirse en un paso hacia adelante. No es necesario avanzar de una sola vez. A veces, avanzar significa detenerse, reconocer lo vivido, aceptar el propio proceso y comprender que la paz también puede ser un destino.

Llega un momento en que puedes comprender que ya no eres aquella niña que no sabía cómo defenderse ni cómo expresar lo que sentía. Has crecido, has aprendido y tienes nuevas herramientas para elegir tu camino.

Lo que ocurrió forma parte de tu historia, pero no tiene que decidir quién eres ni quién llegarás a ser. Aunque haya pasado mucho tiempo, mientras exista la voluntad

de seguir adelante, siempre puede haber un nuevo comienzo.

Porque ser libre no significa negar aquello que alguna vez te hizo sentir atrapada. Significa reconocer que, a pesar de todo, llegó el momento de elegir seguir adelante y no permanecer para siempre en ese lugar.

Desde mi interior, hace tiempo que no me siento bien. Es una sensación extraña, como vivir en dos mundos simultáneamente. Hay momentos en los que hago todo normal y soy feliz: me encanta bailar, crear cosas nuevas, ser emprendedora, dibujar, escribir y enseñar. En esos instantes, todo es bello y me convierto en energía pura para otros, como si mi alma fuera un faro que ilumina a quienes me rodean.

Pero en otros momentos, soy un ser lleno de contradicciones. Un torbellino de emociones que arrastra todo a su paso. Algunos comprenden y abrazan esta complejidad; otros quizá no logran comprenderla del todo y toman caminos

diferentes, dejando en el recuerdo momentos que también forman parte del proceso de aprender, crecer y ser mejor cada día.

He buscado diferentes formas de seguir avanzando y comprender mejor cada etapa del camino. Profesionales que aportan nuevas perspectivas y ayudan a descubrir los laberintos de la mente; la fe, que permanece como una fuente de fortaleza y refugio en los momentos de incertidumbre, recordando aquellas palabras de la Biblia sobre un amigo fiel y un refugio en las tormentas; amigos que escuchan con paciencia y ocupan un lugar especial en la vida; e incluso personas que, sin saberlo, dejan una palabra, un gesto o una enseñanza que puede marcar la diferencia.

Cada encuentro, cada aprendizaje y cada experiencia se convierte en una oportunidad para crecer, superar los obstáculos y continuar. Porque seguir adelante no significa tener todas las respuestas, sino elegir cada día dar un nuevo paso, reconocer el propio valor y

recordar que la vida tiene un propósito que aún está por descubrirse.

Es necesario compartir esta historia porque quizá, en algún lugar, alguien pueda encontrar en estas palabras una razón para seguir avanzando. Alguien que haya tenido que aprender y crecer a través de distintas etapas de la vida, que haya enfrentado momentos difíciles y que hoy busque nuevas formas de comprenderse, fortalecerse y mirar hacia adelante.

Porque cada etapa deja algo que aprender y cada nuevo día ofrece la posibilidad de comenzar de nuevo. A veces, avanzar no significa olvidar lo vivido, sino reconocer cuánto se ha crecido desde entonces y descubrir que aún quedan sueños por alcanzar, caminos por recorrer y un propósito por construir.

Quiero contar esta historia porque sé que avanzar no siempre es sencillo, especialmente cuando la vida nos lleva por caminos que nos obligan a aprender, crecer y descubrir nuevas formas de seguir

adelante. Con el paso del tiempo, cada experiencia puede convertirse en una oportunidad para conocernos mejor, fortalecer nuestro corazón y comprender que siempre es posible comenzar una nueva etapa.

Estas páginas nacen también con el deseo de acompañar a quienes se encuentran en un proceso de cambio, de reconstrucción y de búsqueda de nuevas oportunidades. Que, al encontrarse con estas palabras, puedan descubrir que no están solos, que cada pequeño paso cuenta y que avanzar, aunque sea lentamente, también es una forma de vencer.

Porque esta historia no busca quedarse en lo que pasó, sino mostrar todo lo que puede surgir después. Hablar de crecimiento, de esperanza, de fe y de la fuerza que aparece cuando decidimos continuar. Porque la vida no queda definida por una etapa, sino por la manera en que elegimos levantarnos, aprender y seguir construyendo nuestro camino.

Que estas páginas puedan ser una guía para quienes están recorriendo su propio proceso; un recordatorio de que siempre hay una nueva oportunidad para volver a creer, recuperar la esperanza y descubrir que aún quedan muchos caminos por recorrer.

Desde pequeña, desarrollé una sensibilidad que me permitía percibir aquello que otros no decían, como si poseyera un radar emocional capaz de captar las señales ocultas del mundo adulto. No recuerdo mucho de mi infancia mi mente ha borrado deliberadamente muchos fragmentos, como quien arranca páginas dolorosas de un libro, pero un momento en particular marcará para siempre el comienzo de mi comprensión sobre la dualidad del bien y el mal.

En aquellos años, la casa permanecía casi siempre con las puertas abiertas. Era un lugar donde la confianza parecía formar parte de cada rincón y donde las visitas llegaban con naturalidad, como si fueran parte de la vida cotidiana.

Una tarde, una sencilla indicación llevó unos pasos hacia el tercer piso. Nada parecía fuera de lo común; era uno de esos momentos que, al vivirlos, parecen pequeños e insignificantes. Sin embargo, hay instantes que solo con el paso de los años revelan el verdadero significado que guardaban.

La infancia tiene una manera particular de mirar el mundo: confía, observa y continúa sin imaginar que algunos momentos pueden convertirse en páginas importantes de una historia. Hay cosas que entonces no tienen explicación y que, mucho después, comienzan a adquirir otro sentido.

Aquel día parecía ser uno más entre tantos. Pero algunas historias comienzan precisamente así: con una puerta abierta, unos pasos hacia un lugar conocido y un instante que, sin anunciarlo, terminará marcando un antes y un después.

Al subir las escaleras, todavía desde la inocencia de una niña, imaginaba lo feliz y aventurera que era mi vida. Cada escalón

parecía una montaña conquistada; cada peldaño, una nueva posibilidad de descubrir el mundo. Era una soñadora llena de vida, curiosidad e inocencia. Creía que había algo especial en mí, que Dios me miraba con amor y que, de alguna manera, siempre estaría protegida.

Pero al llegar al último escalón, algo cambió dentro de mí de una manera que entonces no podía comprender. Fue como si una cortina invisible se hubiera apartado de repente y, por primera vez, hubiera podido percibir una realidad que hasta ese momento desconocía. Sin saber cómo nombrarlo, comencé a sentir la diferencia entre aquello que transmite seguridad y aquello que provoca miedo; entre la bondad que uno espera encontrar y la oscuridad que, a veces, puede esconderse detrás de lo conocido.

Aquel momento marcó una frontera silenciosa en mi infancia. Desde entonces, una parte de mí dejó de mirar el mundo con los mismos ojos. No entendía completamente lo que estaba sucediendo,

pero mi corazón sabía que algo había cambiado para siempre.

La niña de 5 años llena de vida y sueños cambiaría para siempre. Ella nunca imaginó lo que estaba pasando con ella y desde cuándo. Qué difícil es imaginar lo que hacían conmigo cuando yo solo conocía el mundo a través de ojos llenos de asombro y confianza.

Entré al cuarto de aquella persona cuyo nombre prefiero guardar en silencio. Toqué la puerta y me hicieron pasar. En medio de mi inocencia, escuché promesas que despertaron inmediatamente mi imaginación: un lorito, un monito... pequeños tesoros que, para una niña, podían convertirse en enormes motivos de ilusión.

Me aferré a aquellas palabras con la confianza propia de quien todavía cree que las promesas siempre nacen de la bondad. En mi mente, ya imaginaba aquellos animales como algo que sería mío, algo que podía hacerme feliz.

Pero detrás de aquellas palabras amables se escondía una intención que todavía no podía comprender. Lo que parecía un gesto de generosidad era, en realidad, un engaño cuidadosamente disfrazado. Y yo, desde la pureza de mi infancia, aún no sabía que algunas personas pueden utilizar aquello que más nos ilusiona para acercarse a nosotros.

La situación se tornó oscura con la rapidez de una tormenta que llega sin aviso. Se acercó a mí con una sonrisa que, con el paso de los años, aprendí a reconocer como falsa, mientras sutilmente jugaba con mi inocencia y mi confianza.

Hasta ese momento, todo parecía formar parte de una situación cotidiana. La inocencia de una niña no le permitía imaginar que algo pudiera cambiar de un momento a otro. Fue entonces cuando la llevó hasta la cama y, sin comprender cómo ni por qué, terminó recostada a un costado.

Aquella figura adulta se colocó detrás de ella. En un principio, aquella cercanía podía

parecer un gesto de confianza o protección, pero la sensación de seguridad comenzó a desaparecer. Algo en aquel momento hizo que el miedo apareciera, aunque todavía no existieran palabras para explicar lo que estaba sintiendo.

La inocencia intenta encontrar explicaciones sencillas para aquello que no comprende. Por eso, a veces, solo queda el silencio, la confusión y esa sensación de que algo ya no se siente igual.

Yo era demasiado pequeña para comprender lo que estaba sucediendo. No tenía las palabras para nombrarlo ni la capacidad para entender que aquello estaba mal. Solo sabía que algo dentro de mí pedía alejarse, aunque no comprendiera de qué debía protegerme.

Ese momento dejó una herida profunda en mi historia, una huella que durante mucho tiempo continuó acompañándome en silencio y que, incluso años después, seguía proyectándose sobre mi presente.

Hay momentos que cambian para siempre la manera en que una niña percibe el mundo. En un instante, aquello que parecía seguro puede dejar de sentirse así. La confianza comienza a tener límites, la inocencia empieza a mirar con otros ojos y aparecen emociones que todavía no tienen nombre.

Quizás lo más difícil de comprender es todo aquello que puede perderse en un solo instante: la tranquilidad de sentirse protegida, la confianza depositada en los demás y esa forma inocente de creer que el mundo es, simplemente, un lugar seguro.

¿Qué sucede dentro de una niña cuando algo así transforma su manera de mirar y de confiar? ¿Cuánto cambia su forma de relacionarse con los demás, de sentirse segura y hasta de comprenderse a sí misma?

Y, aun así, la historia no tiene por qué detenerse allí. Con el tiempo puede aparecer la posibilidad de reconstruir, de recuperar la confianza y de descubrir

nuevas formas de sentirse fuerte. Porque algunas experiencias dejan marcas, pero también pueden convertirse en el comienzo de un proceso de transformación, aprendizaje y crecimiento.

En aquel momento no tenía palabras para explicar lo que estaba viviendo. No comprendía la gravedad de lo que sucedía ni podía darle un nombre. Solo sentía, en lo más profundo de mí, que algo había cambiado para siempre; que una parte de mi seguridad, de mi confianza y de aquella niña que creía estar protegida había quedado herida.

En mi inocencia, no comprendía completamente lo que estaba ocurriendo, pero algo dentro de mí sabía que aquello estaba mal. Mi cuerpo reaccionó antes de que mi mente pudiera entenderlo. Me dirigí hacia la ventana, impulsada por un deseo desesperado de alejarme de aquel lugar, como si al salir de esa habitación pudiera también escapar de aquello que acababa de sentir.

Bajé rápidamente, asustada, con el corazón latiendo con tanta fuerza que parecía querer salir de mi pecho. No podía hablar. No sabía qué decir ni cómo explicar lo que había sucedido. Solo quería alejarme, encontrar un lugar seguro y recuperar, aunque fuera por un instante, la tranquilidad que había perdido.

Aquel día terminó sin palabras. Pero lo que yo no podía expresar entonces quedó guardado dentro de mí, acompañándome durante muchos años.

Al llegar al primer piso, volví a encontrarme rodeada de voces y de la aparente normalidad de aquel momento. Todo continuaba como si nada hubiera sucedido, mientras dentro de mí algo se había detenido.

Era demasiado pequeña para comprender lo que acababa de vivir y mucho menos para encontrar las palabras necesarias para contarlo. Una parte de mí pensaba que quizá nadie entendería lo que intentaba

decir; otra simplemente quería que todo volviera a sentirse normal.

A veces, cuando somos niños, no sabemos cómo pedir ayuda. No porque no la necesitemos, sino porque todavía no comprendemos aquello que nos duele. El miedo, la confusión y la necesidad de proteger el mundo que conocemos pueden hacernos guardar silencio.

Y así fue como aquel día continué adelante, llevando conmigo algo que todavía no sabía cómo nombrar.

Ese silencio se convirtió con el tiempo en una carga difícil de llevar. Permaneció dentro de mí como una herida que no siempre podía verse, pero que influía silenciosamente en la manera en que aprendí a mirar la vida, a relacionarme con los demás y, sobre todo, a mirarme a mí misma.

Durante mucho tiempo, aquella experiencia hizo que mi inocencia se sintiera distante. Surgieron preguntas que una niña no debería tener que hacerse: si

había algo malo en ella, si había dejado de ser digna de amor, si de alguna manera había perdido aquello que la hacía especial.

La fe, que alguna vez había representado refugio, esperanza y pureza, también comenzó a mezclarse con esas dudas. En la infancia, muchas veces buscamos respuestas en aquello que nos ofrece seguridad y sentido. Y cuando una experiencia dolorosa irrumpe en ese mundo, incluso las certezas más profundas pueden comenzar a tambalearse.

Pero lo que había sucedido no había cambiado mi valor. La culpa no me pertenecía. Lo que había sido vulnerado no era mi dignidad, sino la confianza que una niña depositaba en el mundo.

Durante años, aquella experiencia permaneció escondida, como un recuerdo doloroso que no sabía cómo expresar. Y aunque entonces parecía una sombra destinada a acompañarme para siempre, con el tiempo comenzaría a comprender

que una herida puede formar parte de una historia sin convertirse en el final de ella.

El silencio impuesto no protege; por el contrario, puede convertirse en una carga que va consumiendo poco a poco la paz interior. Lo que no puede expresarse no desaparece. Permanece en algún lugar de la memoria, esperando el momento en que encuentre una forma de ser comprendido.

Con el paso de los años, surgieron preguntas difíciles: ¿por qué no pude hablar?, ¿por qué no encontré las palabras?, ¿por qué mi voz permaneció en silencio cuando más necesitaba ser escuchada?

Pero con el tiempo también comprendí algo importante: una niña no siempre tiene las herramientas para explicar aquello que le causa miedo, confusión o dolor. A veces el silencio no es una elección; es la única manera que encuentra para continuar adelante cuando todavía no comprende lo que está viviendo.

Aquello que permaneció callado durante tanto tiempo dejó una herida profunda. Sin embargo, las heridas que permanecen ocultas también pueden comenzar a sanar cuando finalmente encuentran un espacio seguro para ser reconocidas y comprendidas.

Hoy, al mirar hacia aquella etapa de la vida, es posible comprender que hablar de ella no es un proceso sencillo. Hay recuerdos que durante mucho tiempo se prefieren mantener en silencio, porque volver a ellos puede despertar emociones difíciles de enfrentar. Sin embargo, reconocer lo vivido también puede convertirse en un paso hacia la libertad y hacia una comprensión más profunda de uno mismo.

Una experiencia dolorosa puede dejar huellas, especialmente cuando ocurre durante la infancia, una etapa en la que todavía se está aprendiendo a comprender el mundo y a confiar en él. Pero ninguna herida tiene por qué definir para siempre el camino que queda por recorrer.

Porque incluso en medio de las sombras más profundas, siempre puede existir una pequeña chispa de esperanza que se niega a desaparecer. Una luz que permanece, aunque a veces parezca imposible encontrarla.

Y quizás sanar también significa eso: aprender a reconocer esa luz, recuperar poco a poco la propia fuerza y elegir, cada día, seguir avanzando.

REFLEXIÓN DEL SILENCIO

El silencio no siempre es un refugio. A veces puede convertirse en un lugar donde el dolor permanece escondido, creciendo en silencio mientras por fuera todo parece continuar con normalidad.

Cuando una persona guarda aquello que le duele, no siempre lo hace porque quiera permanecer callada. En muchas ocasiones, el miedo, la confusión, la vergüenza o el deseo de proteger a quienes la rodean pueden hacer que las palabras queden atrapadas. Pero aquello que no se expresa no necesariamente desaparece; puede

permanecer en la memoria y afectar, poco a poco, la manera de sentir, de confiar y de relacionarse con uno mismo.

Con el paso del tiempo, puede llegar el momento de comprender que guardar silencio no siempre protege. A veces, encontrar un espacio seguro para hablar, ser escuchado y reconocer lo vivido constituye el primer paso hacia la sanación.

El silencio también puede transformar la manera en que una persona se ve a sí misma. Puede hacer que se escondan emociones, sueños y partes de la propia identidad que necesitan ser reconocidas. Sin embargo, ninguna etapa de la vida tiene por qué convertirse en una condena.

Cada nuevo día puede ser una oportunidad para reencontrarse con aquello que parecía perdido. Sanar no significa olvidar lo ocurrido, sino aprender a mirarlo desde un lugar diferente, recuperar la propia voz y comprender que el pasado puede formar

parte de una historia sin tener el poder de decidir cómo continuará.

Porque incluso después de largos años de silencio, la voz puede regresar. Y cuando lo hace, puede convertirse en el comienzo de una manera de seguir sanando y vivir con alegría.

Cuando una persona aprende desde pequeña a guardar sus emociones para no alterar la tranquilidad de los demás, puede llegar a desconectarse de sus propias necesidades. Con el tiempo, puede resultar difícil reconocer lo que siente, poner límites o incluso saber qué necesita para sentirse bien. Recuperarse también implica aprender a escucharse nuevamente.



CAPITULO 3

Una Carta para Mí Misma

Querida Yo

A veces, comprender por completo aquello que ocurrió puede tomar más tiempo de lo esperado. Y eso es completamente normal. Las experiencias que dejan huella no siguen un cronograma ni tienen una fecha de vencimiento para sanar. Son como heridas profundas que necesitan tiempo, paciencia y, sobre todo, comprensión para cicatrizar.

No existe una línea de meta que deba cruzarse para declarar que todo ha quedado atrás. Superar lo vivido no ocurre de un día para otro; es un proceso que avanza poco a poco, con días tranquilos y otros más difíciles.

Cada vez que alguien decide levantarse, continuar y construir algo diferente a partir de lo vivido, también está avanzando. Porque seguir adelante no siempre significa olvidar lo ocurrido, sino aprender a vivir sin permitir que aquello siga teniendo el control sobre el presente.

Es normal que algunos días parezca que se ha retrocedido. También es normal que haya momentos en los que esa niña todavía lllore en algún rincón de la memoria. La tristeza y la confusión pueden aparecer sin previo aviso, como tormentas inesperadas. Cada emoción forma parte de un proceso que necesita tiempo y comprensión.

Aquello que alguna vez estuvo lleno de ilusión sigue formando parte de quien hoy somos. No desapareció; se transformó con el paso de los años. Hoy existe la posibilidad de mirar hacia atrás, reconocer las sombras y encontrar un nuevo significado en aquello que alguna vez causó dolor.

Y quizá ahí se encuentre una de las formas más profundas de valentía: no en olvidar lo sucedido, sino en aprender a vivir de una manera diferente, permitiendo que el pasado sea parte de nuestra historia, pero no quien determine nuestro futuro.

No tenía que ser perfecta en su proceso. Tampoco tenía que encontrar todas las respuestas ni fingir que aquello había dejado de doler. Había cosas que simplemente necesitaban tiempo. Lo importante era aprender a tratarse con la misma comprensión que alguna vez había ofrecido a los demás, reunir la fortaleza necesaria para continuar y buscar, incluso en los días más oscuros, algún motivo para seguir creyendo en la posibilidad de una vida diferente.

Su historia no había terminado en aquel cuarto gris. Tal vez, por el contrario, allí comenzaba una nueva etapa.

Con el paso del tiempo, las páginas fueron llenándose de otros colores. Ya no se trataba de borrar lo sucedido, sino de

escribir sobre ello algo nuevo. Cada vez que elegía la esperanza en lugar de la desesperanza, cada vez que encontraba una razón para amar a pesar del miedo y cada vez que tendía la mano hacia alguien que necesitaba ayuda, estaba tomando nuevamente el control de su historia.

Había sido más fuerte de lo que alguna vez imaginó. No porque nunca hubiera tenido miedo, ni porque las heridas hubieran dejado de doler, sino porque, incluso en los momentos en que todo parecía perdido, había encontrado una razón para continuar.

Comprendió entonces que la fortaleza no siempre se manifestaba en grandes actos. A veces estaba en algo mucho más sencillo: levantarse después de una noche difícil, volver a confiar, permitirse sentir, tender la mano a alguien más o simplemente decidir no rendirse.

Y quizá esa era una de las formas más hermosas de la esperanza: no la certeza de que nunca volvería a doler, sino la

convicción de que siempre existiría la posibilidad de comenzar de nuevo.

Parecía una página en blanco.

Y estaba lista para escribirla.

REFLEXIÓN: PARA QUIENES CALLAN

El daño que un adulto puede causar a un niño es profundamente doloroso y, en muchos casos, puede dejar cicatrices que parecen irreparables. Ningún niño debería cargar con la culpa de aquello que otros hicieron o dejaron de hacer. Cuando quienes tienen la responsabilidad de proteger fallan, la infancia puede quedar expuesta a situaciones que jamás debieron formar parte de ella.

Hay niños que aprenden demasiado pronto a guardar silencio. Callan por miedo, por confusión, por vergüenza o porque simplemente no encuentran las palabras para explicar aquello que están viviendo. Sin embargo, su voz tiene valor. Ser escuchados, creídos y protegidos no es un privilegio, sino un derecho.

Sentirse perdido, asustado o desamparado puede formar parte de una experiencia que resulte difícil de comprender. La tristeza puede parecer interminable y, en algunos momentos, puede aparecer la sensación de no ser suficiente o de no merecer cosas buenas. Pero incluso en medio de esas emociones existe la posibilidad de encontrar un camino hacia la luz.

Nadie debería atravesar el dolor en soledad. La ayuda puede aparecer en lugares inesperados: en un familiar, un vecino, un amigo, un compañero, un maestro o simplemente en alguien dispuesto a escuchar sin juzgar. No siempre es necesario compartir un vínculo de sangre para convertirse en una persona capaz de brindar apoyo y acompañamiento.

Aprender a dejar atrás la culpa también forma parte del camino. Ningún niño debería cargar con el peso de responsabilidades que nunca le pertenecieron. Cada niño merece crecer sintiéndose seguro, amado y protegido; merece conservar el derecho de soñar, de

jugar y de imaginar un futuro en el que pueda sentirse libre.

Para quienes alguna vez quedaron atrapados en el silencio, existe una verdad que merece ser recordada: hablar puede ser el comienzo de un cambio. Buscar ayuda también es una forma de valentía. Y aunque algunas heridas puedan acompañar durante mucho tiempo, el dolor no tiene por qué convertirse en el final de una historia.

Siempre puede existir un nuevo comienzo.

Y, a veces, aquello que alguna vez fue una herida puede convertirse, con el tiempo, en una fuente de fortaleza, conciencia y transformación.

“Superando el silencio, abrazando la ausencia: hacia una nueva comprensión y conexión familiar”

CAPITULO 4

EL REFUGIO CALIDO



“El amor trasciende la ausencia, y de cada lección familiar nace la fortaleza para seguir adelante”

"ENTRE EL AMOR, LA AUSENCIA Y LA ENSEÑANZA"

Hay momentos en los que una persona puede parecer distante, indiferente o incluso insensible. Desde afuera, resulta fácil juzgar aquello que no comprendemos. Sin embargo, las apariencias rara vez cuentan toda la historia.

Detrás de un silencio puede existir una batalla que nadie conoce. Detrás de una actitud aparentemente fría pueden esconderse recuerdos, aprendizajes y emociones que han encontrado distintas formas de manifestarse.

Hay recuerdos que aparecen sin avisar, momentos que permanecen en la memoria y experiencias que, con el paso del tiempo, terminan convirtiéndose en lecciones.

Quizás recordar no siempre significa regresar al dolor. A veces, significa mirar

hacia atrás con otros ojos, comprender lo vivido y reconocer aquello que cada experiencia dejó en el camino.

Porque todos llevamos historias que no se ven a simple vista. Y quizá, antes de juzgar a alguien por lo que muestra, valdría la pena preguntarnos qué historia puede estar guardando detrás de aquello que vemos.

Recuerdo las risas en casa y las enseñanzas impartidas en cada día cotidiano. Cada uno de esos momentos ha tejido un hilo en el tapiz de mi vida, formando un lazo irremplazable entre mi pasado, presente y futuro. Aún estoy aprendiendo a desatar ese nudo, revelando la belleza de la felicidad que nos une.

Me considero sensible, empática y generosa con quienes están fuera de mi círculo íntimo. Siempre he sido así con los demás. Sin embargo, cuando se trata de ustedes, me resulta mucho más difícil. Dentro de mí hay una parte rota, un vacío que no sé cómo explicar.

Siento una profunda admiración por ustedes, por los principios y valores que nos enseñaron. Quiero compartir los momentos que atesoro y que han formado principios en mi vida. Deseo expresar tanto mi admiración como mi dolor.

LOS RECUERDOS HERMOSOS

Recuerdo a mi padre en su taller de mecánica, rodeado de herramientas que parecía conocer de memoria. Cada una tenía un nombre y un lugar preciso. Sabía desarmar una moto.

Desde muy pequeña aprendí los nombres de aquellas herramientas. Las miraba en sus manos, escuchaba sus explicaciones y observaba en silencio la manera en que transformaba una avería en una solución. Eran escenas sencillas, propias de cualquier infancia, pero con los años comprendí que algunas de las cosas que parecen pequeñas terminan ocupando un lugar profundo en la memoria.

Quizá por eso, cuando llega el momento de reparar algo en casa, ordenar una herramienta o resolver algún desperfecto, esos recuerdos regresan sin ser llamados. Por un instante, el presente parece abrir una pequeña ventana hacia aquel taller y hacia aquellos días.

Hay vínculos que no necesitan grandes palabras para permanecer. A veces sobreviven en un gesto, en una costumbre, en una herramienta tomada entre las manos. Y así, sin proponérmelo, cada vez que arreglo algo, vuelvo un poco a aquel lugar donde aprendí que las cosas pueden desarmarse, entenderse y, con paciencia, volver a encontrar su forma.

Mi madre también dejó huellas imborrables en mí. Recuerdo cuando era niña y jugaba en el jardín con una cocina de madera que papá había hecho. Era un cubo con cuatro clavos, y yo colocaba encima una tapa de betún. Luego, me iba a la cocina para recoger las verduras que ella dejaba y las cocinaba en mi olla. Siempre pensé que ese momento me enseñó que podía ser una

gran cocinera como mi mamá, aunque no tengo muchos recuerdos que cocináramos juntas.

Me alegra recordar hermosos momentos juntos a mis padres y que en mis momentos de vida refleje lo aprendido por ellos.

Recuerdo a mi padre saludando a todos, incluso cuando no le respondían. Con el tiempo, comprendí que esa era su forma de ser y cuán importante es saludar a otros, incluso a los desconocidos. También recuerdo a mi madre que, al llegar papá del trabajo, se sentaba a sus pies, le quitaba los zapatos y las medias antes de preparar una tina para que se lavara los pies. Ahora veo cuánta dedicación y respeto le tenía mi madre a mi padre. Algunos dirán que de esos recuerdos se puede aprender poco, pero para mí representan admiración y amor hacia la otra persona.

Además, solía ver cómo mi madre preparaba los platos favoritos de papá: dejaba en la mesa canchita, queso y chuño, siempre con tanto esmero. Él ya sabía que

le esperaba un delicioso almuerzo. Estas memorias son momentos inolvidables que atesoro.

Mi padre siempre disfrutaba ayudar a los demás, tanto que a menudo invitaba a personas a quedarse en casa, compartiendo lo que tenía sin esperar nada a cambio.

Recuerdo cómo estaban juntos en todas partes, saliendo a comprar ropa y disfrutando de algo delicioso. Pero lo que más atesoro son esos momentos en su terreno, donde mamá sacaba la mesa para servir el desayuno y papá colocaba las sillas. Ese lugar, rodeado de cerros y piedras, se convertía en el espacio perfecto para compartir.

A pesar de su entorno sencillo, ellos veían en esos momentos su mejor oportunidad para disfrutar juntos. Mi padre era llamado “el señor de las rocas”. Tengo como recuerdo su pico, su pala y su barreta. Se preguntarán por qué, para mí, son tesoros:

porque me recuerdan a ellos y a todo lo que vivieron juntos.

Recuerdo cómo se esforzaban y cómo, a pesar de que en algunos momentos la vida era difícil, también encontraban felicidad en su pequeño paraíso.

Los admiro por haber estado casados durante tantos años, enfrentando tanto días luminosos como días grises, y siempre saliendo adelante de la mano.

UNA HISTORIA DE TRANSFORMACIÓN

Hay partes de la vida que permanecen escondidas durante mucho tiempo, no porque carezcan de importancia, sino porque existen experiencias que necesitan ser comprendidas antes de poder ser expresadas. Algunas palabras permanecen en silencio durante años, esperando el momento en que el corazón encuentre la fuerza necesaria para pronunciarlas.

Desde la infancia, muchas personas aprenden a guardar aquello que sienten. El miedo, la confusión, el deseo de no lastimar a otros o simplemente la falta de palabras pueden hacer que determinadas experiencias queden en un lugar profundo de la memoria. Con el paso del tiempo, aquello que no pudo ser expresado puede volver en forma de recuerdos, preguntas o sentimientos que parecen aparecer cuando menos se esperan.

Sin embargo, hablar no siempre significa regresar al dolor. A veces significa comenzar a liberarlo. Poner palabras a lo vivido puede ser una manera de reconocer aquello que existió, de comprender el propio camino y de dejar de cargar en silencio aquello que durante demasiado tiempo permaneció dentro.

También puede suceder que, cuando alguien intenta expresar lo que siente, sus palabras no sean comprendidas. Las historias humanas están llenas de silencios, interpretaciones y diferentes maneras de mirar una misma realidad. Por

eso, no siempre quien necesita ser escuchado encuentra inmediatamente un lugar donde sentirse comprendido. Y cuando esto sucede, pueden aparecer dudas, culpas o la sensación de estar equivocado.

Pero aprender a sanar también significa dejar de juzgar a la persona que fuimos. Aquella niña, aquel joven o aquel ser humano que atravesó un momento difícil no siempre tenía las palabras, la fuerza o las herramientas necesarias para comprender lo que estaba sucediendo. Mirar hacia atrás con compasión puede convertirse entonces en una forma de reconciliación interior.

Sanar no significa borrar el pasado. Tampoco significa fingir que nada ocurrió. Sanar es aprender a mirar la historia desde un lugar diferente, reconociendo que una experiencia dolorosa puede formar parte de la vida sin convertirse en la totalidad de quien la vivió.

Porque la vida no está hecha solamente de momentos difíciles. También existen instantes de alegría, encuentros inesperados, oportunidades, aprendizajes, personas que llegan para acompañar y pequeños momentos que devuelven la esperanza. A veces, cuando una tristeza vuelve, puede parecer que todo el camino recorrido desapareció; sin embargo, sentir nuevamente no significa retroceder. El corazón también tiene sus propios tiempos para sanar.

Hay heridas que necesitan paciencia. Hay recuerdos que necesitan ser comprendidos. Hay etapas en las que será necesario detenerse, respirar y reconocer lo que sucede dentro. Pero detenerse no significa renunciar al camino. Después de cada pausa, siempre puede existir la posibilidad de continuar.

Quizá una de las enseñanzas más profundas de la vida sea comprender que no todo aquello que nos sucede está bajo nuestro control, pero sí podemos elegir qué hacer con lo que hemos vivido. No podemos

cambiar las páginas que ya fueron escritas, pero podemos decidir cómo continuar las siguientes.

Desde una mirada espiritual, quizá allí exista una de las formas más misteriosas de la esperanza: comprender que nuestra historia es más grande que nuestras heridas. La fe puede recordar al corazón que incluso cuando no encuentra respuestas, todavía puede encontrar dirección; que incluso cuando una etapa parece oscura, no significa que todo el camino haya perdido su luz.

Dios, para quien encuentra en Él su refugio, no necesita convertir el dolor en algo bueno para acompañar el proceso de quien lo atraviesa. A veces la presencia espiritual no está en explicar por qué sucedieron ciertas cosas, sino en encontrar fuerzas para seguir caminando después de ellas. En descubrir que todavía existe vida, todavía existe amor y todavía existen posibilidades.

Quizá el propósito no esté en aquello que nos hirió, sino en aquello que podemos llegar a construir después. En la manera en que aprendemos a mirar a los demás, en la sensibilidad que desarrollamos frente al sufrimiento, en la capacidad de escuchar, de comprender y de tender una mano a quien todavía no encuentra palabras para contar su propia historia.

Por eso, hablar puede convertirse en un acto de libertad. No necesariamente para exponerlo todo, ni para buscar respuestas en los demás, sino para permitir que aquello que permaneció encerrado encuentre finalmente un espacio de comprensión.

Y cuando una historia se comparte desde la conciencia, puede dejar de ser únicamente una historia de dolor para convertirse también en una historia de transformación.

Porque avanzar no significa dejar de sentir. Significa aprender a sentir sin quedarse atrapado. Significa mirar hacia atrás sin

vivir permanentemente allí. Significa reconocer las sombras, pero también aprender a mirar hacia la luz.

Hay momentos en los que la tristeza vuelve a tocar la puerta, y quizá no sea necesario luchar contra ella. Basta con reconocerla, escuchar lo que viene a enseñar y recordar que ninguna emoción permanece para siempre. Después de la tristeza puede llegar nuevamente la calma; después de una noche, la mañana; después de una etapa difícil, una nueva oportunidad para comenzar.

Tal vez sanar sea precisamente eso: aprender a caminar con la historia sin permitir que la historia nos quite el futuro.

Hablar, entonces, no es quedarse en el pasado. Es abrir un espacio para comprenderlo, liberarlo y continuar. Es permitir que las palabras hagan aquello que durante mucho tiempo el silencio no pudo hacer: darle sentido a lo vivido y abrir una puerta hacia una vida diferente.

Porque una historia puede comenzar con dolor y, aun así, encontrar esperanza. Puede tener páginas difíciles y, sin embargo, continuar escribiéndose. Puede guardar cicatrices y todavía estar llena de sueños.

Y quizá esa sea la verdadera transformación: descubrir que aquello que alguna vez parecía ser el final de un camino era solamente una parte de él.

La vida continúa.

Y mientras continúe, siempre habrá una posibilidad de sanar, de crecer, de reencontrarse con la propia esencia y de descubrir que todavía existe dentro de cada ser humano una fuerza capaz de levantarse, mirar hacia adelante y volver a elegir la vida.

Porque no siempre podemos elegir lo que nos sucede, pero podemos elegir no detenernos allí. Podemos transformar la experiencia en aprendizaje, el silencio en comprensión y la historia en una nueva

oportunidad para vivir con mayor conciencia, libertad y propósito.

EL DIA QUE ME FUI

Recientemente había intentado hablar con un familiar, pero aquella conversación nunca llegó a darse. Poco después, la vida puso a su padre y a ella frente a frente, a solas. Sintió que quizá había llegado el momento de hablar, aunque una voz dentro de ella insistía en que tal vez no serviría de nada. Aun así, decidió intentarlo.

No quería alejarse de los suyos. En su interior todavía existía una lucha entre el deseo de acercarse y la necesidad de protegerse. No se trataba de falta de sensibilidad ni de indiferencia. Era, más bien, una forma de sobrevivir que había aprendido desde muy temprana edad.

Había pasado mucho tiempo desde la última vez que había visto a su padre, y quizá por eso aquella oportunidad tenía un significado diferente.

Pero hubo un día que marcó un antes y un después.

Aquella niña que durante tantos años había aprendido a guardar silencio comenzó a cansarse. Había aprendido a callar, a observar y a soportar. Sin embargo, llegó un momento en que algo dentro de ella se negó a continuar de la misma manera.

Entonces ocurrió aquello que durante tanto tiempo había temido.

Una persona cercana intentó agredirla físicamente cuando ella se negó a someterse. Por primera vez, intentó defenderse y hacer escuchar su voz.

Tenía miedo.

Durante mucho tiempo había escuchado palabras que podían herir más que cualquier golpe: que estaba loca, que mentía, que era mala. Cuando alguien escucha las mismas palabras una y otra vez, termina preguntándose si quizá los demás tienen razón.

Y aquella niña que solo quería ser escuchada terminó dudando de su propia voz.

Ese día tomó una decisión:

—Me voy.

No porque quisiera alejarse de los demás, sino porque ya no podía seguir en esa situación.

Se marchó acompañada por dos personas en quienes había logrado confiar. Eran amistades que, sin hacer demasiadas preguntas, decidieron tenderle la mano cuando más lo necesitaba.

Después de tantas experiencias, abrirse a alguien podía sentirse como un riesgo. Sin embargo, su presencia le permitió descubrir algo que hasta entonces le había costado creer: no todas las personas llegan para hacer daño. Algunas aparecen en los momentos más inesperados y, con un gesto sencillo, pueden convertirse en un refugio.

Lo más doloroso fue que nadie la detuvo.

Nadie preguntó por qué se marchaba. Nadie salió a buscarla.

Por primera vez, tuvo que enfrentarse sola a una vida completamente distinta. Alquiló un pequeño cuarto y comenzó a aprender, paso a paso, lo que significaba vivir por su cuenta.

Al principio, aquella decisión le produjo culpa. No poder regresar a casa le hacía pensar que quizá había hecho algo malo, como si protegerse hubiera sido una falta.

Durante mucho tiempo confundió la distancia con el abandono.

Le costó comprender que marcharse no siempre significa dejar atrás a los demás. A veces, marcharse es la única manera de salvar aquello que todavía queda dentro de uno mismo.

Y, aunque todavía no lo sabía, aquella decisión no sería el final de su historia, sino el comienzo de una nueva etapa.

CUANDO VOLVER NO SIGNIFICA OLVIDAR

A pesar de la inmensa tristeza que llevaba consigo, su fe fue más fuerte.

Hubo momentos en los que consiguió sentirse feliz, rodeada de buenas personas que abrían las puertas de sus casas y compartían con ella momentos sencillos, conversaciones y espacios de oración en la iglesia. Aquellos instantes se convirtieron, poco a poco, en pequeños refugios.

Pero cuando llegaba la noche, todo podía cambiar.

Había noches en las que el sueño no llegaba y las pesadillas se apoderaban de sus pensamientos. Necesitaba dormir con la luz encendida. Algunas veces salía al balcón y se quedaba mirando el parque en silencio, mientras las lágrimas recorrían su rostro. En aquellos momentos, una pregunta volvía una y otra vez a su mente:

¿Acaso no era suficiente?

Un día, una frase tocó profundamente su corazón:

—Honra a tu padre y a tu madre.

Aquellas palabras despertaron en ella un deseo que había permanecido escondido durante mucho tiempo. Decidió regresar.

No lo hizo porque hubiera olvidado lo ocurrido, sino porque, a pesar de todo, todavía amaba a sus padres y valoraba lo que habían hecho por sus hijos. El amor, a veces, puede sobrevivir incluso en medio de las heridas.

Sin embargo, cuando regresó, nadie preguntó qué había sucedido.

Nadie la miró a los ojos para preguntarle:

—¿Estás bien?

Y aquella ausencia de preguntas terminó convirtiéndose en otra forma de dolor.

Volver no significó que las heridas desaparecieran. Lo más difícil fue continuar viviendo como si nada hubiera ocurrido, compartir los mismos espacios y seguir adelante mientras dentro de ella

permanecían recuerdos que nadie parecía querer escuchar.

El silencio terminó convirtiéndose en una segunda herida, quizá más profunda que la primera.

Aun así, decidió continuar.

Conservó su fe y se aferró a las palabras sabias de algunas de las personas que aparecieron en su camino. Ellas le enseñaron que incluso después de atravesar momentos difíciles era posible volver a levantarse.

No todo estaba sanado, pero tampoco todo estaba perdido.

Los momentos vividos con quienes amaba quedaron guardados como tesoros. Algunos eran recuerdos felices; otros, lecciones que la vida había dejado en el camino. Cada uno de ellos se convirtió en un recordatorio de aquello que alguna vez recibió y de las enseñanzas que, de una manera u otra, habían quedado en ella.

UNA PAUSA NECESARIA

Hay momentos en la vida en los que es necesario detenerse y mirar hacia atrás.

Porque cuando una persona cambia su manera de actuar, no siempre lo hace por capricho. Muchas veces existe una historia detrás de sus silencios, de sus distancias y de aquellas reacciones que los demás no logran comprender.

Ella había aprendido a considerarse una mujer fuerte. Había seguido adelante, había enfrentado dificultades y había encontrado la manera de levantarse una y otra vez.

Pero ser fuerte no significaba haberlo superado todo.

Había recuerdos que todavía regresaban sin avisar. Momentos que conseguían desanimarla y hacerla sentir vulnerable. Algunas heridas no desaparecen simplemente porque pase el tiempo; aprenden a esconderse y, de vez en cuando, vuelven a hacerse presentes.

En el fondo, permanecía una tristeza difícil de explicar: la de aquellos momentos en los que más necesitó sentirse protegida y no encontró esa protección.

Quizá por eso, algunas veces, actuaba de una manera que ni siquiera ella misma deseaba.

No era falta de amor.

No era indiferencia.

Era la huella de una historia que todavía estaba aprendiendo a comprender.

Y aquella pausa no significaba rendirse. Significaba reconocer que, detrás de cada persona, existe una historia que los demás no siempre conocen.

CUANDO EL AMOR TAMBIÉN NECESITA SER ESCUCHADO

Hay historias que nacen del amor, pero que también llevan consigo momentos difíciles. No todas las familias son perfectas, y detrás de cada hogar existen experiencias

que, con el paso de los años, pueden permanecer guardadas en silencio.

Reconocer los esfuerzos de quienes han formado una familia no significa ignorar aquello que alguna vez causó dolor. El amor puede coexistir con las heridas, con los recuerdos difíciles y con las preguntas que quedaron sin respuesta.

Durante la infancia, muchas situaciones pueden pasar desapercibidas. Hay niños que necesitan ayuda y no siempre encuentran la manera de pedirla. A veces, los adultos no reconocen las señales; otras veces, las interpretan de otra manera o simplemente no alcanzan a comprender lo que está sucediendo.

Por eso, hablar de aquello que duele no debería entenderse necesariamente como un reproche. En muchas ocasiones, hablar es una forma de intentar comprender. Es abrir una puerta que durante mucho tiempo permaneció cerrada y permitir que aquello que estaba oculto pueda finalmente ser escuchado.

Cada persona enfrenta sus propias batallas. Algunas son visibles; otras permanecen detrás de una sonrisa, de una actitud distante o de un silencio que puede resultar difícil de entender.

No siempre la distancia significa falta de amor. A veces representa una manera de protegerse mientras se intenta encontrar el camino para sanar.

Existen personas que continúan avanzando mientras llevan consigo recuerdos que todavía pesan. No porque sean débiles, sino porque algunas experiencias dejan huellas que necesitan tiempo para transformarse.

Sanar tampoco significa olvidar. Significa aprender a convivir con el pasado sin permitir que este determine por completo el presente.

Para ello, hacen falta espacios donde sea posible hablar sin miedo, escuchar sin juzgar y comprender sin buscar culpables. Una conversación sincera puede convertirse en el inicio de algo diferente. A

veces basta con preguntar: «¿Qué ocurrió?» o simplemente «Estoy aquí para escucharte».

Porque todavía es posible construir puentes.

Las familias pueden reencontrarse, las historias pueden comprenderse desde nuevas perspectivas y las heridas pueden comenzar a transformarse cuando existe voluntad de escuchar.

Quizá esa sea una de las formas más profundas de amor: no solamente estar presente en los momentos felices, sino también aprender a mirar aquello que durante mucho tiempo permaneció oculto.

Nadie debería sentir que tiene que guardar para siempre aquello que necesita expresar.

A veces, ser escuchado con respeto no cambia el pasado, pero puede cambiar la manera de continuar el camino.

CAPITULO 5

ROMPIENDO EL CICLO

Hoy, al mirar hacia atrás, aparecen las historias de tantos niños que alguna vez necesitaron ser escuchados, comprendidos y acompañados, pero no siempre encontraron la atención que merecían. Y, al mirar hacia adelante, están todos aquellos pequeños que dependen de los adultos que los rodean: de nuestra presencia, de nuestra sensibilidad y de nuestra capacidad para reconocer aquello que muchas veces no pueden expresar con palabras.

Cada niño necesita adultos presentes, atentos y despiertos. Personas capaces de observar más allá de una conducta, de escuchar más allá de un silencio y de comprender que, detrás de ciertas actitudes, puede existir una necesidad de ayuda que todavía no ha encontrado la manera de hacerse escuchar.

Cada día, en el aula y en mi hogar, tomo una decisión consciente: romper el ciclo. Cuando un niño me dice algo que suena extraño, no lo descarto. Cuando mi hijo expresa miedo o tristeza, no le digo que exagera. Cuando algún pequeño cambia su comportamiento de repente, no asumo que es "rebeldía" o "mal carácter". Porque yo sé lo que se siente cuando nadie pregunta qué hay detrás.

He aprendido que educar y materna no es solo enseñar las letras, los números o los buenos modales. Es estar presente con los ojos abiertos. Es crear espacios seguros donde un niño pueda decir "me siento triste" sin miedo a ser juzgado. Es validar sus emociones, incluso cuando no entendemos completamente lo que están viviendo.

A veces, en medio de una clase, veo a un niño callado en la esquina y mi corazón reconoce esa mirada. Es la misma que yo tenía. Y en ese momento, me acerco. Pregunto. Escucho. Porque sé que ese niño

necesita lo que yo necesité: alguien que note, que se detenga, que pregunte.

Con mi hijo, he prometido algo sagrado: que siempre tendrá voz. Que puede decirme cualquier cosa, por difícil que sea. Que, si alguna vez alguien lo lastima o lo hace sentir incómodo, yo lo voy a escuchar, lo voy a creer, y lo voy a proteger. No quiero que él cargue silencios como yo los cargué.

Esa niña que fui, la que nadie detuvo cuando se fue, ahora es la mujer que se detiene por otros. Y en eso, finalmente, encuentro paz.

Durante años me preguntaba: "¿Por qué soy así?". Hoy, después de mucho caminar, estudio y reflexión, entiendo que lo que viví no fueron solo "cosas que pasaron", sino experiencias que moldearon mi cerebro, mi forma de relacionarme y mi manera de estar en el mundo. Comprenderlo ha sido parte fundamental de mi sanación.

LO QUE HE APRENDIDO EN ESTE CAMINO

El dolor puede convertirse en protección. La herida me hizo sensible al dolor de otros. Ahora esa sensibilidad es mi superpoder como educadora y como madre. Romper ciclos no significa olvidar. Significa recordar con propósito. Cada vez que actúo diferente con mi hijo o con mis estudiantes, honro a esa niña que fui.

La sanación no es solo personal, es colectiva. Cada niño que escucho, cada pequeño al que valido, es una oportunidad de sanar un pedacito del mundo.

Para los padres y educadores que lean esto

Si hay algo que esta historia puede enseñarles es esto: los niños que cambian de comportamiento están hablando, solo que sin palabras. El niño que se vuelve retraído, agresivo, rebelde, insensible... ese niño está gritando en silencio.

No esperen a que tengan las palabras perfectas para expresar lo que sienten. A veces, un niño no sabe cómo decir "me

están lastimando" o "tengo miedo". Pero su comportamiento lo dice todo.

Pregunten. Observen. Crean. Aunque parezca "exagerado". Aunque venga de la boca de un niño. Aunque les cueste creerlo de alguien cercano. Porque el costo de no creer puede ser una vida entera cargando esa herida.

Para quien se sienta como yo me sentí

Si estás leyendo esto y reconoces tu dolor en mi historia, quiero que sepas algo: tu dolor no define tu futuro, pero puede darle propósito.

Yo también pensé que quedaría rota para siempre. Que no podría ser buena madre porque no tuve el ejemplo de protección que necesitaba. Que sería una educadora fría porque aprendí a sobrevivir encerrando mis emociones.

Pero la verdad es diferente. Justamente porque conoces el dolor, puedes reconocerlo en otros. Porque sabes lo que se siente no ser escuchado, puedes

escuchar mejor. Porque creciste sin la protección que merecías, puedes convertirte en el escudo que otros necesitan.

No estás demasiado rota para amar bien. Estás perfectamente posicionada para amar con más conciencia, con más intención, con más valentía.

Seguir avanzando

Como madre, prometo criar a mi hijo en un hogar donde las emociones tengan espacio, donde "necesito ayuda" no sea debilidad, y donde ningún silencio sea más importante que su bienestar.

Como educadora, prometo ser los ojos que ven, los oídos que escuchan, y la voz que defiende a los niños que aún no tienen la suya.

Como mujer que sanó y sigue sanando, prometo seguir contando mi historia, porque sé que en algún lugar hay alguien que necesita saber que es posible: es posible amar después del abandono,

proteger después de no haber sido protegida, y crear un futuro diferente sin negar el pasado doloroso.

CAPITULO 6

COMPRENDER LAS HUELLAS DE UNA HISTORIA

Las experiencias de la infancia pueden dejar huellas que no siempre son visibles. Un niño puede crecer rodeado de personas y, aun así, sentirse emocionalmente solo. Puede aprender a guardar silencio cuando sus emociones no son escuchadas, a desconfiar cuando pedir ayuda no encuentra respuesta o a esconder aquello que siente para evitar nuevos conflictos.

A este tipo de experiencias se las puede relacionar con lo que en psicología se denomina abandono o negligencia emocional, situaciones en las que las necesidades emocionales de un niño no reciben una respuesta adecuada y constante.

Cuando un niño atraviesa experiencias de este tipo, puede llegar a construir algunas ideas dolorosas sobre sí mismo:

- **Que sus emociones no son importantes.**
- **Que pedir ayuda no sirve o puede traer consecuencias.**
- **Que debe resolver solo aquello que no puede manejar.**
- **Que no merece protección o cuidado.**
- **Que expresar lo que siente puede convertirse en un problema.**

Un niño no siempre tiene las herramientas necesarias para comprender lo que sucede a su alrededor. Por eso, cuando quienes deberían protegerlo no responden de la manera que necesita, puede buscar explicaciones dentro de sí mismo.

Y una de las explicaciones más dolorosas puede ser pensar que el problema está en él.

Cuando la mente aprende a protegerse

Ante situaciones prolongadas de miedo, rechazo o inseguridad, algunas personas pueden desarrollar mecanismos de protección emocional. Uno de ellos puede manifestarse como desconexión emocional

o disociación, término utilizado para describir determinadas formas en que la mente se distancia de experiencias que resultan difíciles de procesar.

Desde fuera, esa respuesta puede confundirse con frialdad, indiferencia o falta de sentimientos. Sin embargo, no siempre significa ausencia de emociones. En algunos casos, puede representar precisamente lo contrario: emociones demasiado difíciles de manejar.

La mente aprende aquello que necesita para sobrevivir a determinadas circunstancias.

Si acercarse produce dolor, puede aprender a tomar distancia.

Si expresar sentimientos genera rechazo, puede aprender a callar.

Si confiar termina en decepción, puede aprender a desconfiar.

El problema aparece cuando esas estrategias continúan funcionando mucho

tiempo después de que la situación original ha terminado.

Aquello que alguna vez ayudó a protegerse puede convertirse, con los años, en una barrera para establecer relaciones, expresar afecto o permitir que otras personas se acerquen.

LAS HERIDAS QUE NO FUERON RECONOCIDAS

Cuando una experiencia dolorosa es ignorada, minimizada o negada por las personas que rodean a quien la vivió, puede aparecer una segunda dificultad: la persona comienza a cuestionar su propia percepción.

Frases como “no fue para tanto”, “estás exagerando” o “eso nunca ocurrió así” pueden generar confusión cuando se repiten durante mucho tiempo.

La invalidación emocional ocurre cuando las emociones o experiencias de una persona son rechazadas, minimizadas o

tratadas como si carecieran de importancia.

En determinadas circunstancias, esta dinámica puede contribuir a que una persona dude de sus propios recuerdos, emociones o percepciones. El término gaslighting se utiliza en psicología y en el lenguaje cotidiano para describir determinadas formas de manipulación que buscan hacer que alguien cuestione su percepción de la realidad.

Sin embargo, no toda discrepancia, discusión o falta de acuerdo constituye gaslighting. Comprender esta diferencia es importante para no convertir conceptos psicológicos en etiquetas que simplifiquen historias familiares complejas.

Cuando el vínculo se convierte en una contradicción

Las relaciones familiares pueden contener sentimientos aparentemente opuestos.

Es posible amar y, al mismo tiempo, sentirse herido.

Es posible agradecer y reconocer aquello que faltó.

Es posible desear cercanía y necesitar distancia.

Es posible recordar momentos felices y también conservar recuerdos dolorosos.

La teoría del apego estudia precisamente cómo las experiencias tempranas de relación pueden influir en la manera en que las personas buscan seguridad, cercanía y confianza.

Algunas personas pueden desarrollar patrones en los que desean profundamente sentirse cerca de los demás, pero al mismo tiempo sienten temor ante la posibilidad de ser rechazadas, abandonadas o lastimadas.

Por eso, ciertas conductas que desde fuera parecen contradictorias pueden tener una explicación más compleja.

A veces acercarse genera miedo.

A veces alejarse genera tristeza.

Y entre ambos extremos puede existir una persona intentando encontrar un lugar seguro.

La culpa y la necesidad de encontrar una explicación

La culpa también puede aparecer en historias familiares marcadas por el dolor.

Algunas personas se culpan por haberse alejado, por hablar de lo ocurrido, por no haber podido reaccionar de otra manera o por no sentirse capaces de olvidar aquello que sucedió.

En la infancia, además, existe una dependencia natural hacia los adultos responsables del cuidado. Cuando algo funciona mal dentro de ese vínculo, un niño puede tener dificultades para comprender que la responsabilidad corresponde a los adultos.

Puede resultar psicológicamente más sencillo pensar:

“EL PROBLEMA SOY YO.”

que enfrentarse a una realidad mucho más difícil:

“Las personas que necesitaba no pudieron protegerme.”

Reconocer esta dinámica permite comprender por qué algunas personas cargan durante años con culpas que no necesariamente les corresponden.

EL SILENCIO TAMBIÉN PUEDE DEJAR HUELLAS

No siempre se necesita un nuevo acontecimiento para que una herida vuelva a sentirse. Determinadas situaciones posteriores pueden activar recuerdos, emociones o formas de reaccionar asociadas con experiencias anteriores.

Por eso, regresar a un lugar, reencontrarse con determinadas personas o vivir situaciones parecidas puede despertar sentimientos que parecían superados.

El silencio familiar puede contribuir a mantener esas experiencias sin elaborar.

Cuando todos continúan actuando como si nada hubiera ocurrido, la persona puede sentir que aquello que vivió no tiene un espacio donde ser nombrado.

Hablar no cambia el pasado.

Pero puede cambiar la manera de comprenderlo.

SANAR NO SIGNIFICA OLVIDAR

La recuperación de experiencias dolorosas no suele ser un proceso lineal. No existe una única manera de sanar ni un tiempo determinado que funcione para todas las personas.

Sanar tampoco significa necesariamente olvidar, justificar o negar lo sucedido.

Puede significar aprender a integrar diferentes partes de una misma historia:

EL AMOR Y EL DOLOR.

Los buenos recuerdos y los momentos difíciles.

La fortaleza y la vulnerabilidad.

El deseo de perdonar y la necesidad de establecer límites.

La gratitud y el reconocimiento de aquello que faltó.

Las historias humanas rara vez pueden dividirse únicamente entre buenos y malos, culpables e inocentes. Las relaciones familiares suelen estar llenas de contradicciones, afectos, errores, aprendizajes y silencios.

Comprender esa complejidad no significa justificar el daño. Significa reconocer que una historia puede contener más de una verdad al mismo tiempo.

EL CEREBRO TAMBIÉN PUEDE APRENDER DE NUEVO

Una de las ideas más esperanzadoras de la neurociencia es la neuroplasticidad, la capacidad del sistema nervioso para modificar determinadas conexiones y

patrones a partir de la experiencia y el aprendizaje.

Esto significa que las respuestas aprendidas durante etapas difíciles no necesariamente tienen que permanecer iguales para siempre.

Las relaciones saludables, el acompañamiento profesional cuando sea necesario, la reflexión y el desarrollo de nuevas formas de afrontar las emociones pueden contribuir a construir respuestas diferentes.

Aprender a confiar nuevamente.

Aprender a expresar lo que se siente.

Aprender a poner límites.

Aprender a recibir afecto sin interpretarlo como una amenaza.

Cada una de estas experiencias puede formar parte de un proceso de transformación.

Escribir para comprender

Poner una experiencia en palabras también puede ayudar a organizar aquello que durante mucho tiempo permaneció confuso.

La escritura permite ordenar recuerdos, identificar emociones y observar una historia desde cierta distancia. Convertir una experiencia en palabras no elimina el dolor, pero puede ayudar a darle significado.

Cuando una persona consigue nombrar aquello que antes solo podía sentir, puede comenzar a comprenderlo de otra manera.

La escritura, entonces, puede convertirse en un espacio de reflexión.

No necesariamente para encontrar culpables, sino para encontrar sentido.

Una mirada hacia quienes acompañan a los niños

Los adultos que forman parte de la vida de un niño tienen una responsabilidad

importante: aprender a observar más allá de la conducta.

Un niño retraído, agresivo, excesivamente perfeccionista, desafiante o silencioso puede estar expresando una necesidad que todavía no sabe comunicar.

No todo comportamiento difícil tiene un origen traumático, y no debe interpretarse automáticamente de esa manera. Pero sí merece ser observado con atención.

En lugar de limitarse a preguntar:

“¿Qué te pasa?”

puede ser útil crear un espacio donde el niño pueda expresar:

“¿Qué estás viviendo?”

Escuchar sin ridiculizar, preguntar sin presionar y ofrecer seguridad puede marcar una diferencia importante.

A veces, lo que un niño necesita no es una solución inmediata, sino descubrir que

existe un adulto dispuesto a quedarse, escuchar y tomarlo en serio.

UNA HISTORIA PUEDE TRANSFORMARSE

Las experiencias difíciles pueden formar parte de una vida sin convertirse en la totalidad de esa vida.

Una persona puede haber conocido el abandono y aprender a construir vínculos seguros.

Puede haber conocido el silencio y aprender a hablar.

Puede haber vivido el miedo y aprender a reconocer la tranquilidad.

Puede haber aprendido a protegerse y, con el tiempo, aprender también a dejar entrar el afecto.

Las heridas forman parte de la historia, pero no tienen por qué convertirse en el último capítulo.

Tal vez comprender una historia no consista únicamente en preguntarse qué

ocurrió, sino también en descubrir qué puede construirse después.

Porque algunas historias comienzan con dolor, atraviesan el silencio y, poco a poco, encuentran una nueva manera de ser contadas.

CAPITULO 7

LA VERDAD MAS DOLOROSA



**"En el silencio me perdí, en las palabras
escritas, las canciones compuestas y el baile
me encuentro"**

Este fragmento representa el cierre de una etapa que, para muchas personas, puede estar marcada por la tristeza, la nostalgia y recuerdos que permanecen con el paso del tiempo. Hay experiencias que no pesan todos los días, pero que en ciertos momentos vuelven a hacerse presentes y pueden resultar difíciles de comprender. Expresarlas es también una manera de reconocerlas, darles un sentido y abrir un camino hacia la sanación.

Lo vivido en el pasado puede ser difícil de afrontar, pero también lo pueden ser las consecuencias que permanecen en el presente. A veces, la distancia emocional con quienes están cerca puede influir en nuestras decisiones y en la manera en que nos relacionamos con los demás. Reconocerlo no significa justificar los errores, sino comprender que existen heridas y emociones que no siempre sabemos cómo manejar. Hay momentos en los que incluso entenderse a uno mismo puede resultar difícil, y encontrar la manera de afrontar esa parte de la vida se

convierte en un proceso de aprendizaje y sanación.

La historia de muchas personas comienza en la infancia, con experiencias difíciles que pueden generar sentimientos de culpa y soledad. A veces, guardar silencio parece una forma de protegerse o de evitar señalar a otros, pero con el tiempo ese silencio puede convertirse en una carga. Se comienza a asumir responsabilidades que no corresponden y a pensar que, de alguna manera, se merece aquello que ocurrió. Reconocer estos sentimientos permite comprender que ninguna persona, especialmente durante la infancia, debería cargar con culpas que no le pertenecen.

El deseo de sanar puede estar presente cada día. Hay recuerdos y experiencias que todavía pueden provocar tristeza, incompreensión y sensación de soledad. En esos momentos, puede ser necesario detenerse, buscar calma y encontrar un espacio de refugio interior. A veces, ese refugio puede estar en la espiritualidad, en el silencio y en un momento de encuentro

con uno mismo, para comprender lo vivido y recuperar poco a poco la paz.

CUANDO UN LUGAR SEGURO DEJA DE SERLO

En algunas historias de infancia, aquello que debería representar seguridad puede convertirse, inesperadamente, en un espacio asociado al miedo. Cuando los límites no son respetados y una niña es expuesto a situaciones que no comprende, la confusión puede convertirse poco a poco en temor, silencio y angustia.

Muchas veces, las niñas no cuentan con las palabras necesarias para expresar lo que están viviendo. Pueden quedarse en silencio, permanecer inmóviles, intentar evitar determinadas situaciones o simplemente esperar a que aquello que les provoca miedo termine. Estas respuestas no significan aceptación; pueden ser formas de enfrentar una situación que resulta demasiado difícil de comprender o manejar para su edad.

El silencio también puede crecer cuando un niño siente que no será escuchado, comprendido o protegido. Lo que no puede nombrarse puede permanecer durante mucho tiempo en la memoria, influyendo en la manera en que una persona entiende la confianza, la seguridad, los vínculos y sus propias emociones.

Por eso, hablar de las experiencias difíciles de la infancia no debería centrarse únicamente en lo ocurrido, sino también en comprender cómo puede sentirse un niño cuando pierde la sensación de seguridad. Detrás del silencio puede existir miedo; detrás de la distancia, una necesidad de protección; y detrás de ciertas formas de actuar, una historia que quizá nunca encontró las palabras para ser contada.

Comprender estas experiencias desde la empatía permite mirar la infancia con mayor sensibilidad y reconocer que muchas heridas emocionales no son visibles, pero pueden dejar huellas profundas.

A veces, el silencio no nace de la falta de valentía, sino de la confusión. Hay experiencias que, durante la infancia, se sienten enormes e incomprensibles, pero que permanecen sin nombre porque nadie ha enseñado a un niño cómo reconocerlas o contarlas.

Y así, algunas historias quedan guardadas durante años en un rincón de la memoria, esperando el momento en que puedan ser comprendidas desde una mirada más adulta.

Lo más doloroso no era únicamente lo que estaba sucediendo, sino no saber cómo nombrarlo.

¿Cómo podía una niña explicar aquello que apenas alcanzaba a comprender? ¿Cómo podía expresar que algo no estaba bien cuando ni siquiera tenía las palabras necesarias para describirlo?

A veces, el silencio no nace de la falta de valentía, sino de la confusión. Hay experiencias que, durante la infancia, se sienten enormes e incomprensibles, pero

que permanecen sin nombre porque nadie ha enseñado a un niño cómo reconocerlas o contarlas.

Porque una niña no siempre sabe que aquello que vive tiene un nombre. Solo sabe que algo duele, que algo la confunde y que, de alguna manera, desearía que fuera diferente.

Y eso también forma parte de la historia.

En ese tiempo, cuando podía pensar o actuar, sentía miedo en mi interior. No era necesario que me amenazaran; ya estaba grabado en mí. Escuché a alguien decirme "ya pasó". Si fuera así, ¿entonces por qué tengo la necesidad de escribirlo? Porque es una forma de expresar lo reprimido en mí.

Lo más difícil es tener que permanecer cerca por muchos años como si nada hubiera pasado. Tener que dejar de pensar en mí y seguir pensando en otros. Me pregunto qué me indigna más: ¿el que no se hiciera nada o tener que estar ahí?

Quiero decir que es doloroso para mí escribir todo esto sabiendo que puedo ser señalada o descubierta. Solo sé que me ayuda a seguir siendo mejor cada día. A nadie le deseo esta situación porque tengo sentimientos encontrados. Esa persona me dejó en paz cuando encontró otras víctimas. Lo más triste es que no me creyeron, excepto una persona que vivió algo parecido.

En la actualidad aprendí a saludar sin la culpa y el odio que me quedaban. Si no lo hiciera, seguiría siendo la persona fuera de lugar, compartiendo como si no pasara nada.

La lucha con el perdón

Aún no sé bien si disculpar basta, o ir a la iglesia y decir "te perdono". Si fuera así, ¿por qué aún llevo esto que me agobia y a veces me tira al suelo y me deja en la nada? Esta lucha siempre ha sido mía y nada más que mía. Pero no me rendiré y seguiré adelante, descubriendo lo mejor de mí para poder encajar en lo que vivo y con los míos.

Dios es testigo de mi vida y aún en estos momentos sabe que tengo mucho por mejorar y ser mejor que antes.

Con el tiempo descubrí que era una persona muy manipuladora, algo parecido al comienzo de este libro: prometerme regalarme algo. No sé bien qué puede significar para una niña que esa persona es buena, sin contar que era el preferido de mis padres y yo la niña que paraba en la calle.

MIS REFUGIOS

Así pasaron los años. La calle se convirtió en mi mejor refugio. Mis lindos amigos me sacaban risas y con ellos era feliz. Pero al regresar a casa, volvía a ser infeliz. Nadie me ayudaba, nadie se daba cuenta.

Otras veces buscaba a mi hermana, pero no sabía cómo decírselo. Yo era "cochinita" y no me quería en su cama, así que dormía en el piso con sus ropas sucias. Sentía mucho frío, pero era mejor que estar abajo. Otras veces me dormía en el baño, llorando, dibujándome en la pared. Mi lugar favorito

era el balcón, junto al cielo, reclamándole a mi padre celestial por qué no me cuidaba, por qué no hacía nada.

Había algo en el acto de dormir que se volvió horroroso. Dejé de dormir pensando que era un juego, pero pronto se transformó en un signo de daño y suciedad. A menudo me quedaba despierta, tratando de evadir lo que me había herido. Hasta la actualidad no apago la luz, a menos que esté acompañada. Pensaba en las personas que me rodeaban y en cómo podría prevenirles el dolor. ¿Cómo podría explicarles si ni siquiera yo misma lo entendía?

El agotamiento del trauma repetido

Esta es una parte de mi vida que recuerdo vívidamente. Si hubiera sido una sola vez, creo que ya lo habría superado. Siempre he pensado que soy muy fuerte, que puedo superarlo todo. Pero cuando el dolor es repetido, cuando ocurre una y otra y otra vez, se vuelve agotador.

Es agotador la lucha constante de avanzar mientras te sientes culpable. Es agotador

desear que alguien más haga justicia y que esa justicia nunca llegue. Es agotador cargar con algo que sabes que es inevitable olvidar, que está grabado en ti a fuerza de repetición.

A lo largo de los años, he experimentado la soledad y la tristeza en silencio. Mis pensamientos se llenaban de autocompasión y dudas: "¿Por qué me siento así? ¿Es correcto hablar o es mejor callar?" Cada decisión era abrumadora. Con el tiempo, pasé de ser una niña de seis años a una persona consciente de la vida. La adolescencia fue aún más difícil: mis emociones me confundían y tomaba riesgos en mi vida, aparentemente rebelde o "callejera" como me decían. Esa persona y yo sabíamos que no era verdad; solo buscaba escapar de mi realidad.

Tanto que por segunda vez me fui de la casa, cambié de colegio. Estaba muy lejos y aun en la distancia me atormentaban mis sueños, creyendo que eran reales. Después volví con el apoyo de un familiar, pero se repitió de otra forma la situación, lidiando

con los riesgos que traía el mundo, tanto dentro como fuera de mi hogar.

La Verdad Compleja: Por Qué Me Cuesta Volver

Ahora, mirando hacia atrás, anhele que esa niña esté bien. Me doy cuenta de que manipular una situación es diferente de reconocer la verdad de nuestro propio dolor. El primer paso para sanar es reconocer, expresar y confrontar lo que ha sucedido.

Por eso escribo esto ahora. Porque desde aquí puedo comprender que escribir es sanador para mi vida. Que nombrar aquello que tengo que superar cada instante de mi vida no es remover el pasado sin sentido, sino liberarlo, transformarlo, darle voz.

Y aquí está la verdad más compleja de todas: esto es una de las razones por las que me cuesta volver. Es la razón por la que a veces me aparto con tanta facilidad, por la que pongo distancia cuando debería acercarme, por la que parezco fría cuando en realidad estoy protegiéndome.

Pero en mi interior y esto es lo que quiero que comprendan busco regresar a mis momentos compartidos con alegría. Quiero estar presente. Quiero disfrutar los almuerzos familiares sin que los recuerdos me invadan. Quiero abrazar sin recordar por qué aprendí a no pedir abrazos. Quiero reír sin que una parte de mí susurre "pero ellos no estuvieron cuando más los necesitaste".

Quiero volver, pero el dolor me aleja. Y esa es mi batalla diaria.

No es que no los ame. Es que amarlos duele. No es que no quiera estar cerca. Es que la cercanía me recuerda todo lo que faltó cuando más vulnerable era. No es insensibilidad. Es supervivencia que aún no termina de ceder ante el anhelo de conexión.

Escribo este capítulo porque estoy agotada de que malinterpreten mi distancia. Porque necesito que entiendan que cada vez que me ven "ausente", no es porque haya dejado de importarme. Es porque estoy

luchando internamente entre el amor que siento y el dolor que cargo.

Escuché decir que quienes han sufrido abusos, especialmente en la infancia, se encuentran atrapados entre el amor hacia su familia y el temor hacia quienes les dañan. Ese conflicto puede generar una sensación de culpa y confusión que es difícil de aclarar.

Intento construir puentes sobre el abismo que los capítulos anteriores cavaron. Busco la forma de regresar sin perderme en el proceso. Donde aprendo que puedo protegerme y amar al mismo tiempo, aunque aún no sepa exactamente cómo hacerlo.

El camino puede ser complejo y doloroso, pero también está lleno de posibilidades para la recuperación y el crecimiento personal. A medida que exploro y enfrento este dolor, puedo encontrar formas de empoderarme y reconstruir mi narrativa. La sanación es un viaje, y es válido buscar compañía en este proceso.

Si leen esto y finalmente comprenden por qué a veces estoy y a veces no, por qué mi presencia es intermitente, por qué parezco distante cuando en realidad estoy sobreviviendo... entonces este capítulo habrá cumplido su propósito.

Porque lo que más deseo, aunque mi comportamiento diga lo contrario, es volver a esos momentos compartidos con alegría. Solo que necesito que comprendan que el camino de regreso es más complicado de lo que parece.

Y que estoy caminándolo. Lento, con tropiezos, con retrocesos ocasionales. Pero caminándolo.

CAPÍTULO 8

NOMBRAR PARA SANAR

Entender lo que sucedió

Hay experiencias de la infancia que durante mucho tiempo permanecen sin nombre. Pueden convertirse en “eso que pasó”, “aquello que nunca se habló” o simplemente en recuerdos difíciles de comprender. Sin embargo, llega un momento en que encontrar las palabras adecuadas puede ayudar a ordenar la

historia y comenzar a mirarla desde un lugar diferente.

Nombrar una experiencia no significa quedarse atrapado en ella. Al contrario, puede ser una manera de reconocerla, comprenderla y comenzar a liberarse de aquello que durante tanto tiempo permaneció en silencio.

Cuando una situación de abuso ocurre durante la infancia, resulta especialmente difícil comprenderla. Un niño o una niña no cuenta con las herramientas emocionales ni con la capacidad necesaria para entender aquello que está sucediendo. Muchas veces aparece la confusión, el miedo y la sensación de que no existe una salida.

Por eso, es importante recordar una verdad fundamental: la responsabilidad nunca pertenece al niño o a la niña que sufrió el abuso. La responsabilidad corresponde siempre a quien abusó.

Comprender esta verdad puede ser un paso importante dentro de cualquier proceso de

sanación. La infancia merece protección, cuidado y seguridad. Ningún niño debería cargar con una responsabilidad que pertenece exclusivamente al adulto.

El miedo que permanece

El miedo puede dejar huellas profundas. Después de una experiencia difícil, el cuerpo y la mente pueden permanecer atentos incluso cuando el peligro ya no está presente. Pueden aparecer dificultades para descansar, recuerdos inesperados, inseguridad o una necesidad constante de estar alerta.

Estas reacciones no significan debilidad. Son maneras en las que el ser humano intenta protegerse después de haber vivido situaciones que no pudo comprender o controlar.

Con el tiempo, y con el acompañamiento adecuado, es posible aprender a distinguir entre aquello que pertenece al pasado y aquello que forma parte del presente. El miedo puede dejar de ocupar todo el espacio y convertirse poco a poco en una

experiencia que puede ser comprendida y atendida.

La culpa que nunca correspondió

Uno de los sentimientos más difíciles de transformar puede ser la culpa. Una persona que sufrió durante su infancia puede llegar a preguntarse si pudo haber hecho algo diferente, si debió hablar, defenderse o actuar de otra manera.

Pero un niño no tiene la responsabilidad de detener el comportamiento de un adulto.

La responsabilidad siempre pertenece a quien ejerce el abuso.

Comprenderlo no cambia lo ocurrido, pero puede cambiar la manera de mirar la propia historia. Permite sustituir la culpa por compasión y comenzar a mirar a aquella niña o aquel niño no desde el juicio, sino desde el cuidado que necesitaba y merecía.

El silencio que alguna vez pareció proteger

El silencio puede parecer una forma de protección. A veces se guarda una experiencia para evitar conflictos, para proteger a la familia, para no preocupar a otras personas o porque simplemente no existen palabras suficientes para contar lo sucedido.

Pero guardar silencio no significa que la experiencia desaparezca.

Por eso, encontrar un espacio seguro para hablar puede convertirse en una parte importante del proceso. No necesariamente para contar cada detalle, sino para dejar de cargar en soledad aquello que necesita ser comprendido.

Hablar puede ser una forma de recuperar la propia voz.

Los refugios que ayudan a continuar

Incluso en medio de experiencias difíciles, muchas personas encuentran pequeños espacios que les permiten respirar. Puede ser una amistad, un lugar tranquilo, la imaginación, el arte, la música, la

naturaleza, la escritura o una conversación en silencio con Dios.

Estos refugios no eliminan lo ocurrido, pero pueden ofrecer momentos de alivio y recordar que la vida también contiene instantes de alegría.

A veces, una tarde compartida con amigos, una caminata, un dibujo, mirar el cielo desde un balcón o simplemente cerrar los ojos y hablar con Dios pueden convertirse en pequeñas islas de tranquilidad dentro de una etapa complicada.

Y esas pequeñas islas también importan.

Porque cuando todo parece difícil, un instante de paz puede recordarnos que todavía existe algo más allá del dolor.

La fuerza que estaba allí

La fortaleza no siempre aparece como algo evidente. A veces se encuentra en las pequeñas decisiones de cada día: levantarse, estudiar, jugar, reír, hacer

amigos, imaginar un futuro diferente o simplemente continuar.

Una persona que ha atravesado una experiencia dolorosa puede no reconocerse como fuerte. Sin embargo, seguir buscando momentos de luz en medio de la dificultad también es una forma de fortaleza.

No se trata de romantizar el sufrimiento ni de pensar que una experiencia dolorosa debía ocurrir para hacernos más fuertes. Se trata de reconocer que, aun después de situaciones que nadie debería vivir, el ser humano puede desarrollar recursos para continuar y reconstruir su vida.

Hacia una nueva comprensión

Nombrar lo vivido puede ser solamente el comienzo. Después pueden venir muchas otras etapas: comprender, aceptar, buscar ayuda, establecer límites, recuperar la confianza y aprender nuevamente a disfrutar de la vida.

La sanación no ocurre de un día para otro. Puede tener momentos de avance y momentos de pausa. Puede haber recuerdos que regresen y días en los que la tristeza vuelva a aparecer. Pero eso no significa que todo lo avanzado se haya perdido.

Sanar también consiste en aprender a atravesar esos momentos sin abandonar el camino.

Desde una mirada espiritual, puede existir además un espacio para la fe. No necesariamente para encontrar una explicación a aquello que ocurrió, sino para encontrar fuerza en medio de lo que todavía no comprendemos.

A veces la oración no responde todas las preguntas, pero puede ofrecer consuelo.

A veces la fe no elimina la tristeza, pero ayuda a recordar que todavía existe esperanza.

Y a veces mirar hacia el cielo puede ser suficiente para recordar que una vida

puede contener mucho más que una etapa de dolor.

Nombrar lo vivido, entonces, no es darle al pasado el poder de definir el futuro.

Es recuperar la voz.

Es comprender la historia.

Es dejar la culpa donde corresponde.

Es aprender a cuidar el interior.

Y, poco a poco, descubrir que después de una experiencia difícil todavía es posible volver a confiar, volver a soñar y volver a vivir.

Porque sobrevivir fue solamente una parte del camino.

Después de sobrevivir también existe la posibilidad de sanar.

Y después de sanar, existe algo todavía más hermoso:

la posibilidad de vivir una vida que ya no esté definida por aquello que ocurrió, sino por todo aquello que todavía puede llegar a ser.

CAPITULO 9

LAS HUELLAS QUE DEJA LA HISTORIA

Hay lugares que guardan recuerdos. Una casa, una habitación, una voz o incluso un momento cotidiano pueden despertar emociones que parecían permanecer dormidas. No siempre es fácil regresar a aquello que alguna vez estuvo relacionado

con momentos difíciles, porque los espacios también pueden conservar parte de nuestra memoria.

Por eso, tomar distancia no siempre significa falta de amor. En ocasiones, significa necesidad de cuidar el mundo interior mientras se aprende a mirar el pasado con mayor serenidad. Querer a alguien y necesitar protegerse pueden coexistir. La cercanía puede construirse nuevamente cuando existen seguridad, respeto y tiempo.

Cada persona tiene derecho a encontrar la distancia que necesita para recuperar su equilibrio. Cuidarse no significa rechazar a los demás; significa comprender que la paz interior también merece un lugar.

El cansancio de llevar una historia

Cuando una experiencia difícil se repite o permanece durante mucho tiempo sin ser comprendida, puede dejar una huella profunda. No se trata solamente del recuerdo de lo ocurrido, sino también de todo aquello que quedó sin decir, de las

preguntas que permanecieron abiertas y de las emociones que no encontraron un espacio para ser expresadas.

Por eso, sanar no consiste en obligarse a olvidar. Tampoco significa fingir que nada ocurrió. A veces significa permitir que la historia encuentre palabras, comprensión y acompañamiento.

Hay recuerdos que quizá nunca desaparezcan por completo, pero pueden dejar de tener el mismo peso. Con el tiempo, aquello que alguna vez ocupaba todo el espacio puede convertirse en una parte de la historia, sin seguir gobernando el presente.

El perdón y la libertad interior

El perdón es uno de los temas más complejos cuando existen experiencias que han causado dolor. Muchas veces se escucha que perdonar es necesario para avanzar, pero cada proceso tiene su propio significado y su propio tiempo.

Perdonar no debe convertirse en una obligación. Tampoco significa justificar lo ocurrido, negar el daño, olvidar las consecuencias o volver a permitir aquello que hizo daño.

A veces, antes de hablar de perdón, es necesario hablar de aceptación: aceptar que algo ocurrió, reconocer que no estuvo bien y comprender que el pasado no puede cambiarse. Desde allí puede comenzar un proceso de liberación.

Quizá la verdadera libertad no consista en cambiar lo sucedido, sino en dejar de permitir que aquello que ocurrió determine cada paso que viene después.

Hay personas que encuentran paz a través del perdón. Otras encuentran paz poniendo límites, tomando distancia, buscando ayuda o simplemente aprendiendo a vivir sin cargar con una culpa que no les corresponde. Cada camino es diferente.

Lo que permanece después del dolor

Las historias difíciles dejan huellas, pero una huella no tiene que ser una condena. Puede convertirse en una señal de lo que fue, en una enseñanza sobre lo que se necesita cuidar y en una oportunidad para mirar la vida con mayor conciencia.

A veces, después de atravesar momentos complejos, una persona aprende a escuchar de otra manera, a reconocer el sufrimiento de otros, a valorar los vínculos seguros y a comprender la importancia de hablar cuando algo duele.

Tal vez por eso algunas historias necesitan ser contadas: no para permanecer en el dolor, sino para encontrar un significado diferente.

Cada experiencia puede enseñarnos algo sobre nuestros límites, nuestra fortaleza y nuestra capacidad de volver a empezar. Incluso cuando quedan recuerdos difíciles, también pueden aparecer nuevos momentos, nuevas personas, nuevos sueños y nuevas razones para continuar.

Desde una mirada espiritual, sanar puede ser también confiar en que la vida todavía tiene caminos que no conocemos. No siempre tendremos respuestas para todo lo que ocurrió, pero podemos pedir sabiduría para comprender lo que sí podemos transformar y fortaleza para dejar en manos del tiempo aquello que ya no podemos cambiar.

La fe no elimina las heridas de un día para otro. A veces simplemente ayuda a caminar mientras cicatrizan.

Y quizá avanzar sea precisamente eso: aprender a caminar sin negar las huellas, pero sin permitir que ellas decidan hacia dónde vamos.

Porque una historia difícil puede formar parte de una vida, pero nunca tiene que ser toda la vida.

Y quizá la sanación llegue poco a poco, no como el olvido de lo vivido, sino como la libertad de poder mirar hacia adelante y descubrir que todavía queda mucho por vivir.

CAPITULO 10

LO QUE ESTOY APRENDIENDO

A veces una historia deja enseñanzas que no aparecen de inmediato. Se descubren poco a poco, mientras se mira hacia atrás con mayor serenidad y se comprende que

incluso los momentos difíciles pueden dejar una nueva manera de mirar la vida. Estas son algunas de las lecciones que pueden surgir cuando una persona decide escucharse, comprenderse y continuar su camino.

Hablar puede ser una forma de sanar. Durante mucho tiempo, aquello que permanece en silencio puede sentirse cada vez más pesado. Encontrar palabras para expresar lo que se lleva dentro permite ordenar pensamientos, reconocer emociones y comprender experiencias que quizá durante años fueron difíciles de nombrar.

Hablar no siempre cambia lo sucedido, pero puede cambiar la relación que tenemos con aquello que vivimos. Cuando una historia encuentra palabras, deja de permanecer únicamente en el silencio y puede comenzar a ser comprendida.

Tomar distancia también puede ser una forma de cuidar

A veces querer a alguien y necesitar espacio no son sentimientos contradictorios. Existen momentos en los que tomar distancia permite recuperar tranquilidad, pensar con claridad y proteger aquello que necesita ser cuidado.

El amor no siempre significa permanecer cerca. En algunas circunstancias, también puede significar respetar los límites, comprender los tiempos y reconocer que cada persona necesita encontrar su propio espacio para sanar.

Sanar no significa estar bien todos los días. La sanación no sigue una línea recta. Hay días de tranquilidad y otros en los que determinados recuerdos pueden despertar tristeza. Hay momentos en los que parece que todo está avanzando y otros en los que simplemente es necesario detenerse y respirar.

Eso no significa volver al principio. Significa que cada proceso tiene su propio ritmo. Avanzar también puede ser aprender

a aceptar los días difíciles sin perder de vista el camino.

La verdadera fortaleza también permite ser vulnerable

Durante mucho tiempo se ha relacionado la fortaleza con resistir, callar y continuar sin mostrar lo que duele. Sin embargo, existe otra forma de fortaleza: reconocer las propias emociones, aceptar que algunas situaciones superan nuestras fuerzas y permitirnos pedir ayuda.

Mostrar vulnerabilidad no nos hace más débiles. Nos hace humanos. A veces, decir “necesito ayuda” requiere mucho más valor que intentar sostenerlo todo en silencio.

La fortaleza no siempre consiste en mantenerse de pie. Algunas veces consiste en reconocer que necesitamos sentarnos, descansar, llorar y volver a levantarnos cuando estemos preparados.

Una historia puede convertirse en luz para otros

Cuando una experiencia difícil encuentra un espacio para ser contada desde la

reflexión y la esperanza, puede trascender a quien la vivió. Tal vez alguien que lea esas palabras encuentre una forma de comprender lo que siente, descubra que no está solo o encuentre el valor para buscar ayuda.

No se trata de pensar que el dolor era necesario ni de encontrar una justificación para aquello que hizo daño. Se trata de reconocer que, después de una experiencia difícil, todavía existe la posibilidad de construir algo diferente.

Una historia puede convertirse en aprendizaje.

El aprendizaje puede convertirse en comprensión.

Y la comprensión puede convertirse en una mano tendida hacia alguien que todavía está atravesando su propia oscuridad.

Quizá esa sea una de las formas más hermosas de transformar una experiencia: permitir que aquello que alguna vez permaneció en silencio pueda convertirse,

con el tiempo, en una palabra, de esperanza para otros.

Porque ninguna historia está terminada mientras todavía existan páginas por escribir.

Y siempre hay una posibilidad de comenzar una nueva página con más conciencia, más amor, más libertad y más esperanza.

CAPITULO 11

Un compromiso con mi sanación

Sanar es un camino que no termina en el momento en que decidimos hablar. A veces, hablar es apenas el comienzo de un proceso más profundo: aprender a escucharnos, cuidar nuestro interior, reconocer nuestras necesidades y volver a

construir una relación de amor con nosotros mismos.

Este libro representa una parte de ese camino. Cada palabra escrita puede convertirse en un paso hacia la libertad, una manera de ordenar aquello que durante tanto tiempo permaneció en silencio y de mirar con mayor ternura a la persona que fuimos. Escribir no cambia el pasado, pero puede cambiar la manera en que aprendemos a vivir con él.

Sanar también significa aprender a establecer límites. Comprender que decir “no” no nos convierte en personas malas, que pedir espacio no significa dejar de amar y que proteger nuestra paz también es una forma de amor propio. Hay momentos en los que cuidar nuestra vida interior requiere tomar distancia, respirar y elegir aquello que nos hace bien.

También es necesario aprender a tener paciencia con nuestro propio proceso. No existe una fecha determinada para sanar ni una manera perfecta de hacerlo. Habrá

días de fortaleza y otros en los que regresará la tristeza; momentos en los que parecerá que todo está avanzando y otros en los que será necesario detenerse. Eso también forma parte del camino. No todo retroceso aparente significa volver al comienzo. A veces, simplemente estamos aprendiendo a caminar de una manera diferente.

Cuidar el interior implica también reconocer que nadie tiene que recorrer todos sus caminos en soledad. Buscar personas seguras, capaces de escuchar sin juzgar, acompañar sin imponer y respetar nuestros tiempos, puede ser una parte importante de la sanación. Y cuando el peso se vuelve demasiado grande, pedir ayuda no es una señal de debilidad; es una forma de reconocer el valor que tiene nuestra vida y el deseo de estar mejor.

Quizá también por eso sea importante aprender a acompañar a quienes atraviesan sus propias heridas. A veces no necesitan grandes respuestas. Necesitan ser escuchados. Necesitan sentir que su

dolor no es exagerado, que sus emociones tienen un lugar y que no tienen que apresurarse para estar bien. Acompañar puede significar simplemente permanecer cerca, con paciencia, respeto y amor.

La sanación interior no consiste solamente en dejar atrás lo que dolió. También consiste en comenzar a cuidar lo que todavía vive dentro de nosotros: nuestros sueños, nuestra sensibilidad, nuestra esperanza, nuestra capacidad de amar y esa parte de nuestra esencia que quizá permaneció mucho tiempo escondida.

Por eso, el compromiso no es olvidar, sino aprender. No es negar, sino comprender. No es vivir mirando hacia atrás, sino tomar aquello que hemos aprendido y utilizarlo para caminar hacia adelante.

Cada pequeño avance merece ser reconocido. Levantarse después de un día difícil, poner un límite, pedir ayuda, hablar con honestidad, permitirse descansar, volver a sonreír o simplemente decidir continuar también son formas de sanar.

Y quizá exista algo profundamente espiritual en todo este proceso: descubrir que dentro de nosotros todavía existe vida después de aquello que creíamos que nos había apagado. Que la esperanza puede regresar lentamente. Que la luz no siempre llega de manera repentina; a veces aparece como una pequeña claridad en medio de una noche larga.

Desde la fe, podemos confiar en que no caminamos completamente solos. Hay momentos que no comprendemos y preguntas que quizá nunca tendrán una respuesta definitiva, pero podemos aprender a caminar con ellas sin permitir que nos roben la paz. Tal vez sanar también sea entregar aquello que ya no podemos cambiar y pedir sabiduría para cuidar aquello que sí podemos transformar.

Por eso, este compromiso no busca exigirme ser fuerte todo el tiempo. Busca recordarme que merezco cuidarme, respetarme y tratarme con la misma compasión que ofrecería a alguien que amo.

Me comprometo a seguir buscando mi sanación, sin exigirle al tiempo que vaya más rápido de lo que mi corazón puede caminar. A ser honesta con lo que siento, sin juzgarme por tener días difíciles. A establecer límites cuando sean necesarios y a pedir ayuda cuando el camino se vuelva demasiado pesado.

Me comprometo a reconocer mis avances, incluso aquellos que parecen pequeños, porque cada paso cuenta. A mirar con ternura a la niña que fui y con esperanza a la mujer que sigo construyendo. A recordar que merezco paz, amor, respeto y alegría, no como una recompensa por haber sufrido, sino porque mi vida tiene valor.

Y, sobre todo, me comprometo a no abandonar mi propio camino.

Habrà días en los que caminaré con seguridad y otros en los que necesitare hacerlo despacio. Habrà momentos de luz y momentos de sombra. Pero seguire avanzando.

Sanar significa aprender a cuidar el corazón cuando la tristeza llega.

Significa comprender que el pasado puede formar parte de nuestra historia sin convertirse en nuestro destino.

Y quizá, al final de este camino, no se trate de encontrar una versión perfecta de nosotros mismos, sino una versión más consciente, más libre y más amorosa.

Una persona capaz de mirar su historia sin vergüenza, de reconocer sus heridas sin quedarse atrapada en ellas y de contemplar el futuro con la certeza de que todavía hay mucho por vivir.

Y mientras exista un nuevo amanecer, elegiré una vez más la esperanza.

EL CAMINO CONTINÚA

Esta parte de mi vida es algo que pensaba ahora estoy evolucionando. No tengo todas las respuestas. No sé si algún día

perdonaré completamente. No sé cuánto tiempo más necesitaré para sentirme completamente en paz. Lo que sí sé es que estoy caminando.

Lento, con tropiezos, con retrocesos ocasionales. Pero caminando.

Y eso, por ahora, es suficiente.

Para la niña que fui: Lo lamento. Debiste haber estado protegida. Merecías amor, seguridad y cuidado. No fue tu culpa. Nada de lo que pasó fue tu culpa. Hoy yo te cuido.

Si viviste algo similar

No estás solo. No fue tu culpa. Mereces sanar. Tu ritmo es válido. No tienes que perdonar si no estás listo. Puedes amar a tu familia y necesitar distancia. Todo lo que sientes tiene sentido.

Tu supervivencia ya es un acto de valentía. Ahora puedes hacer más que sobrevivir: puedes florecer.

Ahora saben. No es desamor. Es protección. No es olvido. Es supervivencia.

No es frialdad. Es el resultado de haber aprendido que la cercanía puede doler.

Estoy trabajando en volver, pero necesito que comprendan que el camino es más complejo de lo que parece. Necesito su paciencia, su comprensión, su amor sin presiones.

Si quieres ayudar a alguien que sufre

Créele. Eso es lo primero y más importante: créele. No minimices su dolor. No le digas "ya pasó". No lo presiones a perdonar. Solo estate ahí, con paciencia y amor.

La razón de escribir

Hay historias que durante mucho tiempo permanecen en silencio.

No porque no merezcan ser contadas, sino porque algunas palabras necesitan tiempo para encontrar su lugar. Hay experiencias que primero se viven, después se comprenden y, quizá algún día, se transforman en palabras.

Compartir una parte de nuestra historia no siempre es sencillo. Abrir el corazón implica aceptar que habrá miradas que no comprenderán, silencios que podrán doler y preguntas para las que quizá nunca encontremos respuestas.

Pero también existe otra mirada: aquella que nos recuerda que nuestra historia puede tener un significado que va más allá de nosotros mismos.

No siempre podemos elegir lo que la vida pone en nuestro camino. Hay acontecimientos que jamás habríamos escogido, momentos que hubiéramos querido evitar y heridas que dejaron marcas profundas. Sin embargo, aunque no podamos cambiar lo vivido, sí podemos decidir qué hacemos con aquello que llevamos dentro.

Tal vez allí comienza una forma diferente de libertad.

La vida no siempre nos muestra el propósito de inmediato. A veces caminamos durante años sin comprender

por qué tuvimos que atravesar determinados caminos. Y quizá el propósito no consiste en encontrar una explicación para cada dolor, sino en descubrir qué podemos construir después de él.

Creo profundamente que cada vida tiene un propósito. No significa que todo lo que nos sucede sea bueno o que debamos agradecer el dolor. Significa que podemos decidir qué hacer con aquello que la vida puso en nuestro camino.

Una experiencia difícil puede convertirse en silencio o en aprendizaje; en una herida que nos define o en una historia que, con el tiempo, nos permita acompañar a alguien más.

Por eso, compartir una historia no siempre significa exponerse. A veces significa abrir una puerta para que otra persona comprenda que no está sola, que puede pedir ayuda, que tiene derecho a hablar y que su pasado no le quita la posibilidad de construir un futuro diferente.

Quizá ese sea uno de los sentidos más profundos de escribir: transformar lo vivido en algo que pueda trascender.

No se trata de mostrar una vida perfecta. Se trata de mostrar que, aun después de atravesar momentos que no elegimos, podemos volver a encontrarnos con nosotros mismos.

Hay una persona dentro de cada historia que todavía puede levantarse, aprender, amar, servir y descubrir para qué está aquí.

Y quizá también exista una versión de nosotros que aún no conocemos: una persona más consciente, más fuerte, más compasiva y más libre.

Porque tal vez algunas experiencias no llegan para definir nuestro destino, sino para enseñarnos que todavía tenemos la posibilidad de elegir qué hacemos con nuestra historia.

Porque sanar también puede ser esto: dejar de esconder nuestra historia y comenzar a convertirla en propósito.

“Todavía hay camino, todavía hay esperanza, todavía hay algo por vivir”

El camino de volver a creer en uno mismo

No tengo todas las respuestas. Con el pasar del tiempo, estoy aprendiendo a perdonar. Estoy aprendiendo a soltar aquello que me lastimo, a comprender mi propia historia y a darme permiso para avanzar sin cargar con todo el peso del pasado. Sé que el camino no siempre es fácil y que habrá momentos de tropiezos y retrocesos, pero también sé que cada día representa una oportunidad para sanar un poco más. Estoy completamente segura de que llegará el momento en que podré mirar atrás con serenidad y sentirme en paz conmigo misma. Mientras tanto, sigo caminando, a mi propio ritmo, aprendiendo,

creciendo y descubriendo que también es posible volver a sentirse bien.

Escribí esto porque necesitaba transformar lo vivido en aprendizaje.

Lo comparto porque creo que nuestras historias, incluso las más difíciles, pueden convertirse en fuerza, crecimiento y esperanza.

Hoy estoy aprendiendo a sanar, a perdonar, a soltar aquello que ya no puedo cambiar y a mirar hacia adelante con nuevos ojos. No ha sido un camino perfecto; ha habido tropiezos, momentos difíciles y días en los que avanzar parecía complicado. Pero sigo aquí, caminando, aprendiendo y creciendo.

Y si tú estás atravesando algo parecido, quiero decirte algo: no estás solo. Lo que estás viviendo no define todo lo que eres ni todo lo que puedes llegar a ser. Siempre existe la posibilidad de comenzar de nuevo, de reconstruirte y de descubrir una versión más fuerte de ti.

No tienes que sanar de un día para otro. Avanza a tu propio ritmo. Celebra cada pequeño paso, incluso aquellos que nadie más puede ver. Porque seguir adelante también es una forma de valentía.

Para quien hoy necesita escuchar estas palabras: no te rindas. Quizá todavía no puedas ver todo lo bueno que viene, pero tu historia no termina en aquello que te hizo sufrir. Todavía hay caminos por recorrer, sueños por construir y momentos hermosos por vivir.

Si estás leyendo esto, sigue adelante. Paso a paso. Día a día. Tu historia todavía tiene mucho por escribir. ✨

PALABRAS FINALES

Llegar hasta el final de esta historia que fue el 24 de diciembre de 2025 significó atravesar recuerdos difíciles, ordenar emociones que durante mucho tiempo permanecieron confundidas y darle un lugar a experiencias que alguna vez parecieron imposibles de explicar.

Por eso, terminar estas páginas no representa solamente el final de un libro.

Representa también el cierre de una etapa.

No porque todo lo vivido haya desaparecido, ni porque las heridas puedan

borrarse de un día para otro, sino porque aquello que durante tanto tiempo permaneció en silencio finalmente encontró una forma de ser contado.

Y quizá esa sea una de las primeras formas de sanar: poder mirar una historia y reconocer que ocurrió, sin permitir que ese pasado tenga la última palabra.

Esta historia pertenece a una persona que tuvo que crecer llevando consigo preguntas que no siempre tuvieron respuesta. Una persona que, durante mucho tiempo, pudo sentirse incomprendida, confundida o incluso responsable de cosas que nunca debieron haber recaído sobre sus hombros.

Detrás de una experiencia dolorosa también existen momentos de alegría.

Existen personas que aparecen inesperadamente y dejan recuerdos que permanecen.

Existen conversaciones, encuentros, gestos, aprendizajes y pequeñas escenas

que demuestran que la vida puede ofrecer algo distinto después de una etapa difícil.

Y es precisamente ahí donde comienzan a aparecer otras historias.

Quizá después de este libro surjan relatos completamente diferentes.

Historias sobre las distintas maneras en que las personas pueden querer, acompañar y dejar huella.

Historias sobre mirarse a uno mismo con mayor comprensión.

Historias sobre aquellos seres que llegan sin haber sido llamados y terminan convirtiéndose, de alguna manera, en pequeños ángeles inesperados.

De ese camino podrían nacer “Formas de Amar”, “Yo, a través del espejo” y “Ángeles inesperados”.

No como una continuación del dolor, sino como una continuación de la vida.

Porque después de contar lo que lastima también existe la posibilidad de contar lo que abrazas.

Después del silencio pueden llegar nuevas palabras.

Y después de una historia difícil, todavía pueden existir muchas páginas por escribir.

Tal vez ese sea el verdadero sentido de terminar este libro.

Que comprenda que superar una experiencia no significa olvidarla, sino aprender a vivir sin permitir que ella defina cada parte de nuestra existencia.

El pasado forma parte de una historia, pero nunca tiene que ser toda la historia.

Y todavía quedan muchas páginas por escribir.



Fragmentos de una Vida

Brilla estrellita

Una Guía de Superación Personal

En cada página de esta obra, encontrarás el impulso para ser la mejor versión de ti mismo. Cada desafío es una oportunidad para crecer, y cada día es una nueva página en tu historia. Recuerda, incluso en las circunstancias más difíciles, puedes transformar tu ser y convertirte en un faro de luz para otros. ¡Es posible ser mejor que ayer!

Estrellita ☆ ☆

FRAGMENTOS DE UNA VIDA

Johanna Victoria Quintanilla Soler



TOCAFLEX DEL PERÚ S.A.C.

Asoc. Virgen del Carmen La Era Ñaña MZ I LT 24
LURIGANCHO - CHOSICA.

gerencia@tocaflex.com

Primera edición digital, octubre 2026.

Depósito Legal N° 2026-12821