

Roxana Ramos

¿Quién dijo que era amor?

...y otras mentiras que nos creímos

 ACTUALIDAD

Dedicado a quienes no dejaron que el desamor les
quitara la fe.
Para los que siguen apostando por vínculos que no
duelen, por miradas que no esconden y presencias
que no pesan.
Para quienes aprendieron a quedarse consigo
mismos, pero aún sueñan con alguien que no se
vaya.

Introducción

Quién soy y por qué te comparto mi camino

He vivido, he sentido, he fallado. Como tantas personas, he tenido que reconstruirme desde lugares muy dolorosos. A veces con ayuda, a veces sola. Cuestionándome. Soltando ideas que me herían más de lo que me sostenían. Aprendiendo, sobre todo, a estar conmigo sin tanto juicio y sin tanto ruido.

He leído, sí. Pero no como quien lo hace para educar, sino como quien busca algo que le haga sentido cuando nada parece tenerlo. Freud fue un punto de partida fundamental cuando comencé mi proceso en el psicoanálisis; me alucinó la forma y el fondo, fue el método que más me confrontó y, al final, el

que más me permitió crecer. Jung me ofreció espejos en los que constantemente me reflejo, y Fromm me obligó a mirar el amor con otros ojos.

He aprendido en terapia. En cada silencio incómodo, en cada palabra que me costó pronunciar y en cada sesión en la que tuve que sentarme frente a mí sin escapatoria, tragándome esas lágrimas de rabia que tanto me apenaba soltar. La lectura me acompañó, pero fue la terapia la que me sostuvo. Cada una hizo su parte.

No tengo una filosofía de vida absoluta, pero sí conclusiones que me resonaron en distintos momentos. Tomé lo que me sirvió, lo que me movió; lo demás, simplemente lo solté.

Este libro no solo se trata de relaciones amorosas. Mucho de lo que aquí te comparto también se aplica —casi de forma inevitable— a otros vínculos, entre amigos, con la familia, en el trabajo, en lo que construimos con nuestra comunidad. Al final, el bienestar emocional no es un asunto exclusivo de la vida en pareja. También tiene que ver con cómo nos relacionamos con lo que nos rodea, con lo que permitimos, con lo que dejamos entrar y con lo que, con el tiempo, aprendemos a soltar. Porque aunque no elegimos a todos los que nos rodean, sí podemos elegir qué tanto espacio les damos.

No soy experta en relaciones, pero he amado con todo lo que soy. Y tal vez por eso también me rompí

más de una vez. Durante mucho tiempo creí que amar era resistir; que si dolía, era porque valía la pena; que había que quedarse incluso cuando ya no quedaban ternura ni paz. Me enseñaron a luchar por todo lo que aparentemente debía definirme... menos por mí. Hasta que un día me detuve. No porque hubiera encontrado las respuestas ideales, sino porque empecé a cuestionarlo todo.

Decidí escribir estas páginas porque también he sentido miedo a soltar. Porque me he quedado donde ya no me sentía vista. No lo hago porque tenga la fórmula perfecta, sino porque un día comencé a preguntarme si había otra manera de habitar me.

Pero ¿qué significa habitar me? Para mí, es dejar de vivir en piloto automático y empezar a estar realmente conmigo. Con todo lo que soy, incluso con aquello que no siempre me gusta ver.

Este libro no nace desde un lugar ideal, sino desde uno real. Desde lo que me dolió y me cambió; desde lo que me obligó a mirarme con más sinceridad. Con el tiempo entendí que muchas de las ideas que tenemos sobre el amor no empezaron con nosotros. Repetimos patrones sin saber por qué, y sanar, a veces, no es entenderlo todo ni resolverlo, sino reconocer lo que se repite, lo que duele y lo que ya no queremos cargar. Verlo a tiempo es, muchas veces, lo único que hace la diferencia.

No comparto esto solo para hablar de mí, sino porque sé que ese “yo” del que hablo también es el de muchos. Lo que te ofrezco es una conversación; un espacio donde tal vez encuentres algo que ya intuías, donde puedas soltar lo que te pesa y donde, quizá, te sientas con un poco menos de soledad.

Merecer amor no requiere que estés en un lugar específico contigo, ni roto, ni entero. Solo necesitas dejarte sentir, mirar... y acompañar.

Gracias por estar aquí.

Tu naturaleza es encender todo lo que tocas
y eso es, en realidad, tu mayor fortuna. Tu
valor no depende de lo que hagan o digan
los demás, sino de la honestidad con la que
te entregas. Sigue habitando el mundo con
ese brillo que te hace especial; al final, quien
sabe reconocer su valor siempre encuentra la
forma de seguir iluminando su propio
camino.

Capítulo 1

Relato: El pasajero del horizonte

Adrián parecía estar a punto de empezar algo grande en su vida. Había en su discurso un resentimiento contenido, una especie de amargura elegante, como si el mundo le hubiera negado un lugar que le pertenecía por derecho propio. Laura lo encontró en una de esas tardes donde el hambre de conversaciones profundas se mezcla con el alma un poco desprotegida, en esos momentos de vulnerabilidad donde uno baja la guardia ante una voz que suena a verdad.

Se conocieron a través de una aplicación de citas, ese espacio digital donde las palabras son la primera y única carta de presentación. Si algo sabía hacer muy

bien Adrián era eso: usar el lenguaje, construir castillos en el aire usando adjetivos rimbombantes y promesas intelectuales.

Ella, a sus 44 años, era una mujer que ya no buscaba cuentos de hadas; acostumbrada a que las cosas sucedieran bajo su propio ritmo y reloj en su rol de directora creativa, vio en aquel hombre que ya rozaba los cincuenta un remanso de algo que creyó era madurez, experiencia y una pureza intelectual que rara vez se encuentra en el ruido del mundo moderno. Él no era un hombre de éxitos materiales, sino de anhelos profundos, y en ese momento de la vida de Laura, los anhelos le sonaban mucho mejor que cualquier realidad.

Él se presentaba como un escritor que había decidido silenciarse para que otros pudieran hablar, un mártir que había sacrificado su propia voz en el altar de las obligaciones. Narraba su vida como si hubiera sido una víctima perpetua de las circunstancias; alguien que, según sus propias palabras, había postergado su talento y enterrado su pluma para sostener el peso de una familia.

Adrián tenía esa mirada cansada, esa fatiga crónica de quien parece haber cargado el mundo sobre los hombros, una pesadez que Laura, con su nobleza natural y esa debilidad de rescatista emocional que siempre intentaba domar, confundió de inmediato con sacrificio. En sus ojos, él no era un hombre estancado, sino un alma brillante absorbida por la res-

ponsabilidad, un tipo que solo necesitaba un poco de luz, un empujón y alguien que creyera genuinamente en él para volver a brillar con la intensidad que prometía su discurso.

Él notó de inmediato ese instinto de cuidado en ella, esa capacidad de Laura para ver el potencial donde otros solo veían desidia, y dijo internamente: “de aquí soy”. No buscaba una pareja con quién construir un proyecto de vida en igualdad de condiciones; buscaba una pista donde aterrizar su caos, alguien que le resolviera la logística diaria de cómo vivir para que él pudiera seguir habitando, sin interrupciones, su personaje de genio incomprendido.

Obviamente, Laura no lo sabía y, sin darse cuenta, empezó a ocupar el lugar de la que sostiene el techo mientras el otro se limita a lamentarse por las goteras, señalando la humedad con el dedo pero sin mover un solo músculo para repararlo.

Durante esos meses, la cotidianidad se transformó en un goteo incesante de ausencias por parte de él que ella terminaba cubriendo casi por inercia, por esa costumbre de mujer resolutiva que no sabe dejar cabos sueltos. Las citas siempre se limitaban a lo precaria que era la vida de Adrián, una situación que resultaba extraña para un hombre de su edad, pero que él sabía justificar con una narrativa de problemas tan complejos y únicos que hacían parecer que el resto del mundo vivía en una burbuja de facilidades.

Aparecieron esos cafés que siempre pagaba ella bajo el pretexto de que “él estaba pasando por un bache”, las cenas donde su tarjeta curiosamente nunca pasaba o situaciones donde su solvencia parecía desaparecer justo antes de que llegara la cuenta. Laura lo cubría casi todo, no por ostentación, sino pensando que era una racha antes de que él retomara su supuesta grandeza. Eran gestos que funcionaban como una manera elegante de no admitir que estaba alimentando una inercia que no le correspondía.

Ella se descubría justificándolo ante sus propias dudas, intentando ignorar las señales de alerta que le gritaban que, a los cincuenta años, un hombre debería tener más respuestas que excusas, más cimientos que fachadas. No lo cubría por un amor ciego, pues Adrián era alguien a quien apenas estaba conociendo, sino por esa lealtad que ella le profesaba a la idea del equipo, de no dejar caer a quien supuestamente está intentando levantarse. Sin embargo, en el fondo, Laura presentía que Adrián no era un hombre resolutivo, sino un experto en el arte de la evasión.

Un domingo por la tarde, mientras daban una vuelta por un bazar de antigüedades en un barrio que Laura no solía visitar, él se detuvo frente a un puesto lleno de libros deshojados y objetos llenos de nostalgia. Adrián tomó un ejemplar de *La náusea* de Sartre, una edición vieja de hojas amarillentas que olían a hu-

medad y a bibliotecas olvidadas. Lo sostuvo con una mano y empezó a soltar un monólogo sobre la angustia existencial, la libertad y cómo ese texto había sido de tanta influencia en su supuesta vida intelectual.

Laura lo escuchaba en silencio, acostumbrada ya a su papel de espectadora de aquel intelecto que él tanto promocionaba en cada oportunidad, pero la incredulidad comenzaba a asomarse como quien pasa de la admiración a la risa. En ese momento, una mujer que revisaba unos vinilos a su lado, lo interrumpió con una naturalidad absoluta: “¡Qué buena edición! Es la que trae el prólogo de la primera traducción al español, ¿no?”.

El silencio que siguió fue caricaturesco. Adrián se quedó congelado con el libro en el aire. Miró la portada, miró a la mujer y luego a Laura, buscando desesperadamente una salida que sus frecuentes aires de grandeza no le estaban proporcionando en ese instante. “Es la edición... la importante”, dijo mientras cerraba el libro de golpe, como si las páginas le quemaran las manos. No pudo sostener ni un minuto de conversación real sobre el autor; apenas balbuceaba una bola de ambigüedades. Laura comenzaba a notar que su intelectualidad era simplemente un enramado de inconsistencias.

Fingió que el calor le había provocado un sofocón y caminó rápido hacia la salida, dejando a Laura con la palabra en la boca y la sensación de que acababa

de ver a un mago al que se le nota el truco. Mientras lo veía caminar adelante, encorvado y quejumbroso, ella entendió que su gran biblioteca mental era una fachada de cartón. No era un hombre profundo, sino alguien que sabía leer contraportadas para parecer, no para ser.

Laura no solo trabajaba con la mente, sino también con la urgencia de quien sabe que el tiempo es el único recurso que no se recupera. En su escritorio, entre tazas de café y libretas llenas de estrategias, no buscaba simplemente acumular ceros en una cuenta, sino comprar su propia libertad, centímetro a centímetro. Esa independencia era su armadura; la había forjado desde que entendió, muy temprano en la vida, que el amor no es un refugio contra la carencia, sino la virtud para compartirlo todo en abundancia.

Sus parejas anteriores solían ser espejos: hombres con las yemas de los dedos desgastadas de tanto escalar, personas que entendían que el esfuerzo es la única moneda de cambio. En las cenas de su pasado, no se hablaba de lo que faltaba, sino de lo que estaban por construir. Imaginaba ese futuro no como una postal estática de descanso, sino como un engranaje perfecto de dos fuerzas colaborando. Se veía en esa casa soñada, compartiendo el silencio de una tarde de domingo, sabiendo que si uno de los dos flaqueaba por el cansancio del camino, el otro tendría la fuerza

suficiente para sostener la estructura sin resentimiento y sin facturas pendientes.

El verdadero empuje de Laura radicaba en su negativa a ser rescatada por nadie. Su ambición era, en realidad, una forma de generosidad; quería ser tan sólida que su sola presencia fuera sinónimo de tranquilidad y respaldo para quienes amaba. Para ella, el éxito no era llegar sola a la cima para mirar hacia abajo, sino ser la mitad de un equipo invencible que, tras haber conquistado sus propias tormentas, finalmente se sentaba a disfrutar de la calma que entre las dos mitades habían construido.

Pero con Adrián, la calma era una simulación y el equipo viajaba en un solo sentido donde ella hacía todo el trabajo. La realidad terminó por romperlo todo cuando las palabras de él simplemente dejaron de cuadrar con la evidencia más elemental.

Laura empezó a notar que no era un hombre sacrificado por el destino, sino alguien que usaba sus carencias como un escudo para no tener que actuar, para no tener que responsabilizarse de su propia existencia.

La verdad fue un golpe seco, frío y necesario. A través de conversaciones que fueron uniendo piezas sueltas, descubrió que mientras él se quejaba de su falta de oportunidades y de lo mucho que había dado a otros, era en realidad su ex —una abogada encantadora, trabajadora y exitosa— quien había sostenido el fuerte durante años. Adrián no era una víctima de las

circunstancias; era un pasajero que se había acostumbrado a que otros remaran por él mientras seguía mirando el horizonte, esperando un rescate milagroso por el que no estaba dispuesto a nadar ni un solo metro.

El golpe final, el que terminó por desmoronar cualquier rastro de duda, fue descubrir la verdadera dimensión de su desapego y su falta de integridad. Aquel hombre que hablaba con tanta elocuencia sobre lo correcto y sobre la importancia de la decencia humana, había pasado un largo tiempo sin enviar un céntimo para el sustento de sus hijos. Esto sucedía mientras se enfocaba en aplicaciones de citas para conocer mujeres, invirtiendo energía en una nueva conquista antes que en cumplir con su responsabilidad más básica como padre y hombre.

Para ella, descubrirlo como un desobligado total que prefería cazar validación externa antes que atender sus compromisos vitales, fue el límite. No podía permitirse estar con alguien a quien ya no respetaba ni admiraba, porque para Laura, el respeto es el suelo firme donde crece todo lo demás y, sin ese suelo, solo queda el lodo.

Al notar que sus dramas ya no surtían efecto sobre ella, Adrián abandonó el papel de víctima herida y reveló su verdadera sombra: se volvió verbalmente agresivo. Esa oscuridad, cargada de resentimiento y violencia contenida, fue justamente lo que hacía falta para que el hechizo de las palabras se rompiera definitivamente.

Laura lo dejó ir sin mirar atrás, con la mente clara y el paso más firme que nunca. Lo hizo ya en el colmo del hartazgo absoluto y con la certeza de no permitir una sola falta de respeto más en su espacio sagrado, su hogar. Nunca una pareja le había alzado la voz; ella había tenido la fortuna y la determinación de haber sido una mujer respetada ante todo, y si de algo había huido desde el día en que pudo salir de casa, fue precisamente de los gritos y la descalificación.

Esa agresión verbal le dejó en claro que no estaba frente a un hombre que la amara, sino frente a alguien que solo la estaba usando para replicar la única forma de vivir en pareja y habitarse que conocía.

Era una pena profunda que aquel hombre, con el que podía pasar horas conversando, solo tuviera la palabra a su favor y nada que la respaldara. Detrás de la elocuencia no había nada más que un ser inmaduro, asustado e hiriente que no sabía vivir sin dañar a los demás en el proceso. Mientras la gente afuera opinaba que era un buen hombre —porque había perfeccionado el papel hasta volverlo parte de su identidad social—, ella veía ahora la realidad sin filtros ni adornos.

Entendió que Adrián fue solo una lección sobre lo gris y asfixiante que se vuelve la vida cuando intentas rescatar a quien, en el fondo, no tiene la menor intención de ser rescatado. No todos quieren crecer, no todos quieren caminar por su propio pie,

y nadie debe nublar su claridad por intentar iluminar la sombra de otro.

Sabía que había venido a este mundo a ser cada vez más alta, más fuerte y más dueña de su destino; no a arrodillarse para lamentarse de la mano de nadie en un rincón de quejas compartidas. Recuperó su tranquilidad, continuó con sus proyectos y se mantuvo con la certeza absoluta de que su luz no era para iluminar el vacío de un hombre que prefería ser una eterna promesa antes que hacerse cargo de las consecuencias de sus actos.

Al final, Laura comprendió, con mucha claridad, que de nada sirve que un hombre sepa citar a grandes autores si no sabe ser un buen padre, ni tiene la altura necesaria para sostener la mirada de una mujer que lo ha dado todo sin pedir nada a cambio. Se fue sabiendo que la verdadera elegancia no reside en pretender ser un intelectual de café, sino en la decencia elemental de no ser una carga para nadie y en la valentía de caminar la propia vida con dignidad.

El amor que nos vendieron

Nos educaron para tener pareja. No para construir relaciones sanas, no para elegirnos, no para aprender a compartir sin perdernos.

Crecimos entre historias donde el amor era todo, incluso cuando no tenía sentido. Donde las princesas sufrían, esperaban, aguantaban... y al final eran rescatadas. Y si nadie llegaba, simplemente se quedaban dormidas para siempre. A las niñas nos enseñaron a ser dulces, pacientes, comprensivas. A no molestar, a no incomodar. A ser elegidas, no a elegir.

A los niños les dijeron que tenían que ser héroes. Que debían proteger, decidir, cargar con todo. Nos colocaron en extremos. A ellos se les exigió fortaleza y contención. No llorar. No mostrar debilidad. A no-

sotras, ternura infinita y entrega ciega. A ambos, mantenernos firmes, aunque eso significara desaparecer.

Conforme crecemos, la experiencia nos da la oportunidad de cuestionar estas imposiciones. Pero el problema es que ese guion, incluso en la adultez, no ha desaparecido. Sigue vivo, adaptado, disfrazado de modernidad. Y aunque hoy nos creamos más libres, muchos seguimos actuando esos papeles sin darnos cuenta. Repetimos frases como “si hay celos, es porque hay amor” o “el que te quiere te hará llorar”, como si fueran verdades.

Como consecuencia, ahí vamos, coleccionando dramas como si fueran trofeos emocionales. Nos creímos las historias donde el amor todo lo puede, todo lo aguanta, todo lo justifica. Empezamos a llamar “pasión” a lo que era ansiedad; “destino” a lo que era apego, y “amor” a lo que en el fondo era necesidad. La responsabilidad afectiva no fue una enseñanza con la que crecimos. Nadie nos habló de acuerdos, de límites, de respeto mutuo. Solo nos repitieron que el amor era el objetivo.

No nos hablaron de paz, de respeto, de elección mutua. Nos educaron para tener pareja, no para construir relaciones sanas. No para elegirnos a nosotros mismos ni para compartir sin perdernos. Solo nos dijeron que estar con alguien significaba tener éxito, y que estar solo era un fracaso.

Este primer capítulo es eso: una invitación a mirar con ojos nuevos esas ideas viejas que todavía nos hacen ruido. Porque si no cuestionamos el amor que nos vendieron, seguiremos repitiéndolo. Aunque duela. Aunque no funcione. Aunque no se sienta como amor.

Entonces, sin darnos cuenta, empezamos a relacionarnos desde el miedo a no encajar. Desde la urgencia de ocupar un lugar, aunque no sea el nuestro. Y ni hablar de la presión social que hay para ocuparlo. Por ejemplo, la gente suele pensar que si eres un hombre de más de cuarenta años sin esposa ni hijos, no te gustan las mujeres. Oh, sí: Certificado por el Comité Mundial de Sexualidad e Intuiciones Certeras. Y aunque así fuera, ¿qué? Como si el valor de una persona se pudiera reducir a una etiqueta. Si eres mujer, en el mismo escenario, automáticamente eres insoportable. Nadie te quiso. Nadie te eligió. Algo debe estar mal contigo. Como si necesitáramos permiso para ser quienes somos.

Si eres joven y decides no poner el amor de pareja como prioridad, también hay juicio. “Estas nuevas generaciones ya no saben comprometerse”. “Todo lo quieren fácil, rápido, desechable”. “Por eso están solos, por no saber construir nada real”. Como si elegir distinto fuera sinónimo de no saber amar. Este tipo de juicios genera presiones para encajar en los moldes de otros, como si la vida de alguien pudiera definirse en tres líneas y necesitara validación en cada paso.

Y así vamos, cargando juicios ajenos como si fueran verdades absolutas. Incluso sintiendo vergüenza por decisiones que, en realidad, no deberían dar pena. Replicamos frases que hoy parecen memes, pero que durante años funcionaron como brújulas emocionales: “Ella es la capilla, tú eres la catedral”. Como si alguna de las dos fuera mejor apuesta emocional cuando, en realidad, ninguna vale la pena sin amor. Seguimos repitiendo frases heredadas sin siquiera preguntarnos si queremos jugar ese juego.

Nos acostumbramos a valorar más el título que la experiencia. A presumir “lo nuestro”, aunque “lo nuestro” nos doliera. Aprendimos a normalizar lo incómodo. A convivir con esa molestia como si fuera amor. A confundir el ruido con compañía.

De esa manera nacieron muchos de nuestros malos hábitos emocionales. Nos volvimos expertos en insistir donde ya no había respuesta, en justificar lo que no tenía sentido, en aguantar lo que nos rompía solo por no enfrentar el silencio. Nos volvimos expertos en sobrevivir vínculos, pero no en habitarlos. Porque claro, nadie nos enseñó a habitar vínculos. Solo a resistirlos. Como quien aguanta un zapato apretado en una fiesta, por no quedar mal, por no irse solo, por no desentonar con el resto.

Y así nos fuimos quedando donde ya no cabíamos, donde ya no éramos.

El amor no es un premio al buen
comportamiento ni una recompensa por
cuánto puedes aguantar. Si sientes que vives
en una audición constante para ser elegido,
estás en el lugar equivocado. El afecto real
fluye, no se mendiga ni se negocia con el
sufrimiento.

Hay personas que no buscan una pareja,
buscan un espejo que les devuelva una
imagen mejorada de sí mismos. Buscan quién
les aplauda, quién los cuide y quién les llene
los huecos. El amor real nace de la
abundancia de querer compartir, no de la
desesperación por ser llenado.

La diferencia entre estar solo y sentirse solo

Estar solo y sentirse solo no son lo mismo. Puedes estar en pareja, tener una casa llena de ruido, compartir cenas, fotos y fines de semana... y aun así sentirte solo hasta los huesos. Porque la verdadera soledad no depende de la cantidad de gente que te rodea, sino de la falta de conexión real con ellos.

Lo viví. Hubo una etapa en la que estuve con alguien no porque esa relación fuera un refugio verdadero, sino porque me daba miedo enfrentar el mundo sola. Pensaba que era mejor tener a alguien, aunque ese alguien no fuera realmente compañía. Creía que cualquier amor era mejor que el silencio.

Sin embargo, nunca me he sentido más sola que en esos días. Sentada junto a alguien que estaba ahí físicamente, pero no emocionalmente. No hay vacío

más grande que compartir tu vida con alguien que no te ve, que no te escucha, que no te elige con el corazón.

Nos enseñaron a temerle a la soledad física, como si no tener pareja fuera sinónimo de fracaso. Como si la falta de alguien al lado fuera una marca de que algo en ti no funciona. Pero nadie nos advirtió lo que realmente duele: sentirse solo estando acompañado. Sostener conversaciones vacías. Aguantar miradas que no te buscan. Esperar palabras que nunca llegan. Habitar un espacio donde tu presencia apenas se percibe, apenas importa.

Hoy, mi soledad tiene otro sabor. Acostarme en mi cama, en paz, viendo una serie que yo elegí, ocupando mi tiempo en mi descanso, en mis intereses, en mi vida... vale mil veces más que la falsa tranquilidad de compartir la cama con alguien equivocado.

Prefiero pasar la tarde viendo Netflix que tener una conversación forzada solo para evitar el silencio. Prefiero elegir qué ver, qué comer, qué soñar, sin medir cada palabra ni cada gesto por miedo a un abandono que, en el fondo, ya era abandono desde hacía mucho.

La soledad real, esa que eliges, se siente distinta. No pesa, no asfixia, no castiga. Es un terreno fértil donde te reconstruyes. Un espacio de libertad donde ya no

tienes que pedir permiso para ser tú. No es resignación ni derrota. Es una elección consciente de tranquilidad, de dignidad, de claridad emocional. Así que la próxima vez que sientas miedo de estar solo, recuerda que hay soledades que duelen más cuando se comparten mal. Recuerda que elegirte, aunque a veces pese, siempre será más digno, más valiente y mucho más amoroso que quedarte donde ya no estás.

La soledad física se cura con amigos o un buen libro, pero la soledad acompañada te congela el alma. Dormir al lado de alguien que está emocionalmente ausente es la forma más fría de vivir, y nadie debe pasar frío en su propia cama.

Vivir bien no es un destino, es una elección diaria

La vida nunca prometió ser un cuento. Desde distintos lugares y voces, crecimos con la idea de que si hacíamos todo “bien”, si seguíamos ciertos pasos, si éramos suficientemente buenos, la felicidad llegaría como recompensa natural; alcanzaríamos una versión de la existencia donde todo dolor desaparecería y la plenitud sería constante. Pero vivir conscientemente es entender que la felicidad no es un destino garantizado ni una emoción lineal. Es un estado cambiante, dinámico, profundamente humano.

No hay una sola forma correcta de vivir bien, ni existe un tipo ideal de vínculo que asegure plenitud eterna. Vivir en conciencia es soltar la expectativa de sostener una euforia permanente y aprender a habitar cada emoción —incluso las difíciles— con aper-

tura. Habitar tu vida no es convertirte en una versión idealizada de quien crees que deberías ser. No se trata de eliminar el miedo, evitar la tristeza o alcanzar un estado emocional impecable. Se trata de estar presente en lo que eres, sin necesidad de editarte para encajar ni validarte a través de los ojos ajenos. La felicidad no es un premio ni un castigo, es una construcción silenciosa, muchas veces imperfecta, que nace de la manera en que decides enfrentar tu propia humanidad.

La autoconciencia no elimina el dolor, pero transforma la manera en que lo atraviesas. No se trata de negarlo ni de anestesiarlo, sino de reconocerlo como parte natural del trayecto. Jung escribió: “La vida no vivida es una enfermedad de la que se puede morir”. Porque vivir anestesiados, fingiendo ser quienes no somos o siguiendo guiones ajenos, es una manera silenciosa de renunciar a nuestra existencia. Menciono a Jung porque su obra me ayudó a ver la vida de forma más sensata, más consciente, menos idealizada. No desde la perfección, sino desde la aceptación real de nuestras contradicciones.

La conciencia no promete comodidad. Al contrario, muchas veces duele ver con claridad lo que antes se podía ignorar. Duele reconocer los vínculos que ya no tienen lugar en nuestra vida, las versiones de nosotros mismos que necesitamos dejar atrás, los sueños que en algún momento cargamos y que hoy entendemos que no eran nuestros. Pero también li-

bera. Libera del peso de sostener ficciones. Libera de vivir bajo expectativas que no nos pertenecen. Libera de la necesidad de perfección para sentirnos valiosos. Una vida consciente no es una vida sin errores. Es una vida donde los errores no definen tu valor. Donde puedes aprender, reconstruirte y seguir caminando sin necesidad de castigarte por cada tropiezo. Amar con conciencia no significa encontrar un amor sin dudas o sin retos. Significa construir vínculos donde la verdad emocional y la reciprocidad pesen más que la apariencia de perfección. Significa poder caminar con otros, pero también contigo, cuando haga falta.

Tal vez no vivamos un cuento con finales garantizados. Pero podemos vivir algo más valioso: nuestra propia historia tal y como la deseamos. Con su caos, su belleza imperfecta, sus silencios, sus pequeñas victorias. Vivir conscientes no es alcanzar un ideal, sino hacer las paces con la vida real, tal como es. No siempre será sencillo. Ni justo. Ni cómodo. Pero cada acto sincero, cada elección alineada con nuestros sentimientos, construye una vida que no necesita validación externa. Una vida que, aunque imperfecta, es genuina.

Este libro no busca darte un final feliz, sino acompañarte hacia una vida más consciente. Una vida en la que puedas amar sin perderte, soltar sin rendirte, elegir sin pedir permiso, y honrar tu historia con todas sus complejidades. La vida real, con su inten-

Un último mensaje: gracias y vive despierto

Si llegaste hasta aquí, gracias. Gracias por habitar conmigo este espacio, por cuestionarte, por sentir, por abrir la puerta a mirarte con otros ojos. Este no es un libro que da respuestas mágicas ni caminos sin tropiezos. Es apenas un acompañamiento. Una conversación honesta. Una que ojalá te recuerde que no tienes que ser perfecto para merecer amor, ni tener todo resuelto para empezar a construir algo más consciente.

Vivir despierto no siempre es fácil. A veces duele. A veces cansa. A veces cuesta más de lo que nos dijeron. Pero siempre, siempre vale la pena. Y si alguna vez dudas, si alguna vez sientes que todo es demasiado, recuerda que no estás aquí para hacerlo todo bien. Estás aquí para hacerlo real. Para amar con

presencia. Para soltar con dignidad. Para seguir eligiéndote, incluso en los días en que te cueste más.

Nos encontramos en cada elección que hacemos por nosotros mismos, aunque nadie nos aplauda. Nos encontramos en cada amor que elegimos sin perdernos. En cada límite que ponemos sin culpa. En cada nuevo comienzo que nos atrevemos a tomar. Nos encontramos, cada día, en la vida que seguimos decidiendo habitar.

Que lo aprendido se quede. Que lo vivido nos baste. Y que lo que venga... nos encuentre despiertos. Con el corazón latiendo.

Larga vida al interés. A las charlas que se olvidan del reloj, al café que se enfría mientras el alma se calienta. Larga vida al tacto que no tiene prisa, al deseo que nace de la admiración y se deshace en un abrazo.

Larga vida a quien se queda, a quien pregunta, a quien escucha. A todo aquello que nos saca de nosotros mismos para recordarnos que la verdadera vida ocurre justo ahí, en el espacio que creamos para el otro.

Contenido

Introducción.....	9
Capítulo 1	15
Capítulo 2	37
Capítulo 3	65
Capítulo 4	87
Capítulo 5	119
Conclusiones	145