

Valentina Chavez

QUERIDO DIARIO, **¡SÁLVAME!**



Secretos de una chica ingenua

Valentina Chavez

QUERIDO DIARIO,

¡SÁLVAME!

QUERIDO DIARIO, ¡SÁLVAME!

© 2024, Valentina Chavez Cenas

© Escrito y editado por Valentina Chavez Cenas, (2020 - 2023).

© Prólogo y epílogo por Valentina Chavez Cenas, (2023).

© Portada por Edward André Briceño Rivas, (2023).

Lima, Perú.

Todos los derechos reservados.

No se permite la reproducción total o parcial de este libro, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros métodos, sin el permiso previo y por escrito del editor. La infracción de los derechos mencionados puede ser constitutiva de delito contra la propiedad intelectual.

Para mi yo de pequeña:

Hey, estás a salvo
Ya no llores, por favor
Recuerda que no estás sola
Hay personas que te quieren
Yo te quiero

No estés triste
Me duele verte así
Muéstrame tus heridas
porque yo te protegeré
Confía en mí
No permitiré que vuelvas a sufrir.

*Yo solía pensar que era la persona más extraña del mundo, pero luego pensé,
hay mucha gente así en el mundo, tiene que haber alguien como yo,
que se sienta bizarra y dañada de la misma forma en que yo me siento.
Me la imagino, e imagino que ella también debe estar por ahí pensando en mí.
Bueno, yo espero que si tú estás por ahí y lees esto sepas que,
sí, es verdad, yo estoy aquí, soy tan extraña como tú.*

Frida Khalo

PRÓLOGO

Hola a ti: cualquier persona que esté leyendo esto. Honestamente, nunca imaginé que llegaría el día en que escribiría un libro, y mucho menos sobre mí. Nunca me agradé lo suficiente como para sentir que merezco esto, o cualquier otra cosa que el universo pueda ofrecerme. Como verán a continuación, me costó mucho aprender a quererme a mí misma, a aceptarme. Tuve que atravesar diversas situaciones para finalmente comprender que no merezco tal daño y que soy una persona mucho mejor de lo que me hicieron creer.

Este libro es una recopilación de mis escritos, reflexiones, poemas y cartas. Contiene todos esos escritos que alguna vez me rescataron de la descarada realidad y me evitaron caer inmersa en la locura (como yo lo llamo). En estas páginas, encontrarán una mezcla de tristeza, ira, amor y grandes interrogantes que alguna vez atormentaron mi mente en noches interminables de insomnio... porque mi diario fue mi única salvación. Escribir me llenó de esperanza y me ayudó a encontrar el verdadero propósito y significado a mi vida.

Quiero compartir con ustedes algunos sucesos que me marcaron profundamente en los últimos cuatro años (2020 - 2023) y me han hecho cambiar. Son eventos que, afortunadamente, logré anotar en los diarios que poseo, ya que tiendo a olvidar las cosas. La verdad es que no entiendo el porqué. No comprendo por qué olvido conversaciones o momentos que debería recordar. Por ese motivo, escribo lo que deseo rememorar en el futuro, ya sea temas alegres o funestos. Asimismo, me encanta escribir porque me ayuda a dejar de lado, aunque sea por un momento, los problemas que tanto me consumen día y noche.

Trata enfermedades mentales como la depresión, la ansiedad, la dismorfia corporal y los trastornos alimenticios. Además, temas como la soledad, la autoexigencia, las relaciones tóxicas, la dependencia emocional y el

daño a uno mismo. Ojo: no es una obra positivista. Se muestra de manera realista lo duro que es pasar por esos problemas y no ver una salida.

Cada uno de los escritos, han sido cuidadosamente seleccionados, ordenados y colocados para transmitir la esencia misma de mi travesía. Cada detalle tiene un significado profundo y simbólico, revelando las luchas afrontadas (o no) y los momentos de claridad que han dejado una huella indeleble en mi alma.



Sé que más de una persona podrá entenderme,
comprender lo que soy o lo que fui en algún momento.

Este libro es para ti.

Aquí tus pensamientos y emociones son bienvenidos.

Déjate sentir.

Me presento

Antes que nada, permíteme admitir que no soy muy buena presentándome, nunca lo he sido. Cuando llega el momento de hacerlo, me quedo paralizada o digo cosas de más (supongo que es por los nervios). Incluso cuando me pedían que me presentara en medio de la clase y dijera qué me gusta hacer, mi mente solo se llenaba de pensamientos negativos sobre mí, y me resultaba difícil pensar en alguna habilidad o talento propio. Pero haré todo lo posible.

Desde pequeña fui muy tímida en las relaciones sociales, aunque una vez que tomaba confianza con alguien, podía hablar “hasta por los codos”. Me encanta explorar el mundo del cine, especialmente temáticas de thriller psicológico. Además, disfruto de la escritura, el baile, el canto, la actuación y la música. Considero que el arte es un verdadero regalo en este tormentoso mundo.

Si bien me gustan los animales, debo admitir que la mayoría me da miedo, especialmente los acuáticos. Todo lo relacionado al océano me aterra por completo. Asimismo, reconozco y acepto que prefiero pasar tiempo a solas y disfrutar de las actividades que me gustan en lugar de salir y socializar con la gente. Sinceramente, la mayoría de las veces, siento que estar sola me ahorra muchos problemas.

Soy buena escuchando (o eso creo yo), aunque a menudo siento que nadie está realmente interesado en lo que tengo para decir. Por otro lado, me encantan todos los colores, pero tengo una pasión especial por las diversas tonalidades del rojo. Es irónico porque, en realidad, ese color también me asusta.

Amo conocer gente nueva porque me intriga la idea de que todos en el mundo tienen algo que los hace únicos y diferentes al resto. Aunque a simple vista todos parecemos iguales, cada persona tiene una característica especial que

me encantaría descubrir. Sin embargo, debo confesar que rara vez alguien permanece mucho tiempo en mi vida, ya que intento no involucrarme demasiado. Con el tiempo, he aprendido que todos somos efímeros, que nuestras interacciones son momentáneas, y la verdad es que esa idea ya no me asusta tanto como antes.

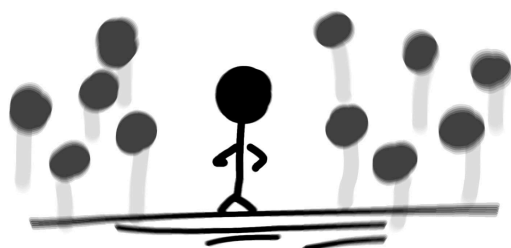
Ya no me preocupa si dejan de hablarme (o al menos trato de convencerme de ello), porque, desde el momento en que conozco a alguien, pienso que en cualquier instante se irá... y está bien. Cada persona es "su propio mundo" y no tiene la obligación de quedarse. En última instancia, todos estamos solos en esta vida, con nuestra propia mente y problemas. Entonces, ¿por qué esforzarme tanto por hacer que alguien se quede? ¿Por qué hacer hasta lo imposible para evitar que me abandonen? Esto solía afectarme durante mi pubertad e inicios de mi adolescencia. No digo que ya no me afecte, pero siento que algo ha cambiado. Ahora lo reconozco y no me engaño tanto a mí misma al respecto.

No me gusta lo "normal", para ser sincera. Siento que en este mundo hay tantas cosas similares que ya nada me llama la atención, pero cuando veo algo alejado de la realidad o la cotidianidad, me impresiono. Me gusta pensar que existen colores dentro de este mundo gris, que hay luz en medio de tanta oscuridad.

Finalmente, me gustaría compartir que una de las formas en que enfrento los momentos difíciles es a través de la música y el baile. Adoro poner música y simplemente fluir. No sé por qué, pero me hace sentir poderosa, como si estuviera dopada. En ese instante, todo lo demás se vuelve polvo... nada importa, solo yo. Me hace sentir que puedo superar cualquier desafío que se presente, aunque sea por un momento.

2020

– Sola entre la multitud –



#1

¡Por favor, detente!

¿No ves que estoy llorando?

Yo también tengo sentimientos...

- *Ten piedad*

#2

Y SÍ...

Siempre es lo mismo.

Todo se reduce a lo mismo.

El sentimiento es el mismo.

Nada cambia realmente.

Conforme pasa el tiempo, está la misma gente desagradable.

Su desprecio, egoísmo y comentarios inhumanos.

Todo es lo mismo.

Lo único que cambia es el momento y quiénes te lo dicen.

- *Todo es lo mismo*

#3

De verdad detesto a las personas.

Todos se marchan.

Te usan y luego te desechan como si fueras bazofia.

Incluso aquellos que te prometen que no se irán,
y que estarán contigo en las buenas y en las malas.

¡Patrañas! ¡Puras patrañas!

De verdad quisiera tener amigos que se queden,
que me escuchen, así como yo a ellos.

Extraño a mis amistades de la infancia,
pero ya no sé absolutamente nada de ellos.

Y ahora estoy sola aquí.

En realidad, siempre lo estuve.

- *Soledad anunciada*

#4

No.

Tú y yo no somos iguales.

Yo decidí seguir luchando por tu amor,
pero tú rompiste tu promesa:
me dejaste.

- *Tú y yo no somos iguales*

#5

TE ODIÓ...

Te odio muchísimo.

Por ti estoy cada vez peor.

Hubiese preferido no haberte conocido nunca.

Sacaste lo peor de mí.

¿Por qué sigo intentándolo?

Ni siquiera te importa un poco de mi sufrimiento.

Me miras con descaro y te mofas de mis inseguridades.

Y si me defiendo, me tildas de dramática.

YA LO SÉ...

No tienes por qué repetirlo.

Tus palabras apuñalan mi ingenuo corazón.

A nadie realmente le intereso,
solo fingen interés.

Deja de atormentarme.

Mis pensamientos me consumen.

Me duele el pecho.

Ya no me siento.

- *Y aun así lo intento*

#6

Mi casa es muy pequeña,
es muy pequeña y necesito espacio para pensar.
Necesito espacio para mi inmensa mente,
inmensa mente que me consume en cada despertar.

- *Pensamiento colosal*

#7

Odio sus mentiras.

Todo mi entorno es egoísta.

Aman que los demás se preocupen por ustedes,
pero aquello no es recíproco.

Me cansé de intentar ser la superheroína
y de salvar a todo mundo.

Yo también me siento mal.

Yo también soy una persona.

Creo que se les olvidó.

- *¿Y yo qué?*

#8

No hay noche que no llore a cántaros,
viendo caer la triste lluvia bajo los pies de la luna inquisitoria.

En mi mente todo divaga, en especial por tu mirada ámbar,
aquella que me hace sentir como si estuviera sentenciada.

Yo ya no estoy muy segura de si mis palabras tienen algún sentido para ti,
pero te pido, por favor, que me dejes saber si cambiarás de opinión.

- *Para calmar la duda*

#9

MIERDA

Tengo tantas ganas de caer en una sobredosis,
de que me arrolle un auto,
o de que me empujen desde lo más alto de un edificio.

¡Me odio tanto, tanto, tanto!

No me gusta cómo soy.

Odio mi rostro.

Odio mi cuerpo.

Odio mi voz.

No puedo ni escucharme.

La verdad no me soporto.

Soy repugnante.

Ahora entiendo por qué todos me abandonan.

Lo entiendo, de verdad que lo comprendo.

Soy extraña.

Desearía ser normal.

Volví a sobrepensar otra vez en esta agria madrugada, y me di cuenta de que ustedes son todo lo contrario a mí. Como alguna vez me dijeron: "Ella es mejor que tú". Es cierto, ahora lo sé. Ella es normal; cualquiera es normal. Pero yo no. Soy rara.

Intento estar bien e ignorar a estos fantasmas, pero cuando se me viene un recuerdo o cualquier pensamiento funesto a la mente, mi cabeza no deja de pensar una, y otra, y otra, y otra vez. Cuando aclaro mis dudas, en lugar de calmarme, siento que mi cabeza va a hacer "boom" y que mi corazón se apagará luego de tanta ansiedad.

Las llamas de mi cálido e ingenuo corazón se están apagando.

Se están desvaneciendo y ya no quedará nada más acerca de mí.

¿Me recordarás? Espero que sí.

- *Sobrepensar*

#10

Tú...

Tú eres la mayor causa de mi sufrimiento.

Te amo demasiado y me duele mucho no estar junto a ti.

Tu ausencia ha dejado mil heridas en mis pensamientos.

Mi corazón llora, se desgarrar y ya no quiere existir.

Siento que todo esto no debió terminar así.

Este final es un cruel castigo para mí,

porque sé que aún me amas.

Me amas, aunque me repitas que ya no.

¿Cómo podrías olvidarme tan rápido!?, me pregunto.

No alcanzo a comprenderlo, no quiero entenderlo.

Si de verdad ya no me amas, dímelo mirándome a los ojos.

Ten las agallas de decírmelo cara a cara

y no tras una computadora fría y sin alma.

Quiero oírlo de tu propia voz, porque si no, no podré creerlo.

Y si no escucho la verdad sincera, será difícil sanar esta herida tan severa.

- *En realidad, no lo quiero entender*

#11

Ella es hermosa,
capaz de enamorar al mundo entero si se lo propone,
pero yo no.
Ahora entiendo el porqué de tu decisión.

Ella es normal, y yo, extraña.
Quizá no soy merecedora de tu amor.
Pero te quiero tanto que no puedo simplemente dejarte ir.

No puedo ignorar este sentimiento. Ya no.
Y aunque el destino sea cruel, no te soltaré.

- *Ella*

#12

¿Por qué hacer promesas si al final terminarás rompiéndolas?

¿Por qué engañarme de ese modo incluso sabiendo todo lo que siento por ti?

No debiste jurar si sabías que no lo cumplirías.

Me miraste a los ojos y de verdad te creí.

Te creí y me imaginé un futuro a tu lado, pero ya no estás.

Ya no estás y ahora te sentencio a fraude por quebrantar todas las promesas que alguna vez me hiciste.

- *Culpable por fraude*

#13

Me duele verlos juntos.

Me duele saber que le dices las mismas palabras que me decías a mí.

Me duele saber que te gusta alguien más que no sea yo.

Me duele que me digas que ya no quieres verme.

Desearía retroceder el tiempo y tenerte aquí: entre mis cálidos brazos.

Desearía rememorar aquellas promesas.

El “juntos por siempre”, ¿te acuerdas?

Abrazarte y besarte una vez más; eso quiero.

- *Que vuelvan las promesas*

#14

Sí, ya lo veo.

Estás mejor sin mí y cada día me lo demuestras aún más.

Lo entiendo, mas no lo acepto.

Porque te amo y te extraño.

Te extraño más de lo que te he tenido.

¿Pero cómo te digo que regreses y te quedes si nunca estuviste aquí?

- *No lo acepto*

#15

Hola a ti.

Fuiste un amigo muy especial para mí.

El único al que realmente pude llamar “mejor amigo”.

Te quiero demasiado, a pesar de que ya no me respondas los mensajes,
de que ya no me escribas para contarme tus penas,
de que ya no me busques, ni me llames.

Entiendo que quizá yo siempre fui el problema.

Tal vez te aburríste de mi complicada vida
y decidiste tomar un largo respiro.

Tu “largo respiro” me tiene mal.

- *Te extraño :(*

#16

¿Sabes? A veces me pregunto si de verdad me quisiste... por lo menos un poco.

Siempre estuve ahí para ti, al igual que tú para mí, por eso se me hace extraño que dejaras que nuestra amistad se esfumara y quedara en míseros recuerdos. De todos modos, no te guardo rencor. Ya no.

Quiero que me hables.

Quiero que me escuches.

Quiero que me abracés.

Deseo que todo vuelva a ser como antes.

Te extraño, mejor amigo.

- *De todos modos, no te guardo rencor*

#17

No estoy sola, pero me siento así.

Me preocupo por los demás y trato de ayudarlos, pero, al fin y al cabo, no le intereso a nadie. Me dejan de lado una vez que exprimen toda mi generosidad. Quisiera que, al menos, fingieran un mínimo de interés, pero ni eso.

Puedo parecer una persona muy alegre, pero por dentro me siento rota, me siento mal, me siento vacía. No sé exactamente por qué, ni qué es lo que me hace falta, pero de lo que sí estoy segura es que deseo que este dolor, que tengo en el fondo de mi corazón, se vaya.

- *Rota*

#18

No tengo ánimos de nada. Aquella sensación de vacío en el pecho es constante. ¿Alguna vez han sentido como si alguien les hubiese arrancado el corazón? Así me siento yo. Ya ni me da ánimos para autolesionarme.

Asu. Si me ven pensarán que intento llamar la atención. Aunque, ahora que lo pienso, creo que sí se trata de eso: llamar su atención. Deseo que sepan que me pasa algo y me pregunten cómo estoy... pero eso es un simple deseo, porque cuando ven mis marcas, no dicen nada.

De todos modos, seguiré intentando ayudar a los demás; es lo que siempre hago. Estoy para todos, y nadie para mí. Ya me acostumbré.

- *Agujero sin fondo dentro de mi corazón*

#19

Odio gustarle a la gente.

No lo entiendo.

¿Qué tengo de especial?

¿Acaso lo soy?

Es triste darme cuenta de que, en realidad, nunca tuve amigos. Aquellos que más están conmigo lo hacen por un motivo en específico: o les gusto, o sienten atracción física hacia mí. Una vez que ya no les gusto, me dejan de hablar. Qué lindo sería tener amigos de verdad, pero no... no los tengo. Y si alguna vez los tuve, no duraron mucho.

La persona con la que más paso el tiempo, a quien le cuento todos mis problemas, está enamorada de mí. No saben cuánto desearía dejarle de gustar y saber que me escucha simplemente porque me quiere como persona. Qué lindo sería saber que alguien me escucha de verdad, y no solo por algún interés en particular. El problema es que también temo dejarle de gustar. Le temo porque sé que, si eso ocurre, también se irá. Se irá y me dejará sola, como todos los demás.

¡Cielos! Solo quiero sentirme querida. Es lo único que pido en estos momentos.

- *No tengo verdaderos amigos*

#20

Mierda.

Perdón por ser tan fría.

Sinceramente, no sé cómo demostrar afecto.

Es algo que creo desconozco.

Y es que no estoy tan acostumbrada a recibirlo,
pero por ti intentaré cambiar.

Lo prometo.

- *¿Por qué soy tan fría?*

#21

Me siento super rara, sin expresión, con mi cuerpo en fatiga, sin ganas de hacer algo en concreto. No sé exactamente lo que originó eso, pero ya me ha pasado muchas veces durante estos últimos meses y lo odio.

Odio sentirme como la mierda y desquitarme con los demás. Odio que me vean así y crean que quiero llamar la atención. Simplemente estoy mal. Estoy mal y no siento que pueda hacer algo al respecto.

No me gusta cómo soy. Desearía ser alguien más, pero no puedo hacer nada para cambiar eso. Solo me queda dormir para no pensar.

- *Amorfa*

#22

¿Es posible aún amarte?

¿O me hiciste algún amarre para nunca poder olvidarte?

- *Desconcierto*

#23

¿MIEDO?

Le temo a muchas cosas:

Formar vínculos con una persona me aterra.

Enamorarme me aterra.

Incluso la oscuridad me aterra.

Pero nada me aterra más que ser feliz.

¡Es la cosa más aterradora que hay!

Cuando eres feliz, tienes mucho más qué perder.

Debí saberlo en su momento...

- *Le temo a ser feliz*

#24

¿Dónde estás?

¿Por qué ya no llamas?

¿Por qué ya no escribes?

¿Por qué ya no estás?

Dime el porqué de tu ausencia.

¿Soy tan pesada?

¿Te hartaste de mí?

Necesito una explicación o mi cabeza estallará.

- *Tú también te fuiste*

#25

Y de nuevo estoy sola...

Me esforcé mucho en que un amigo se quedase conmigo, pero eso no sirvió de nada. Pasamos de hablar día y noche a hablar cada dos semanas. Quizá estoy maldita y por eso la gente se aleja de mí.

¿Saben? Ahora que lo pienso creo que las personas serían más felices si yo no estuviera. Me doy cuenta de que no significo nada realmente para los demás. No soy especial para nadie.

En fin... no tengo ganas de llorar, porque el saber ello me alivia un poco, aunque suene algo descabellado.

Me alejaré de varias personas para que así se sientan mejor, pues siempre me he preocupado por la felicidad de los demás antes que la mía.

No negaré que estoy como la mierda,

pero ya ni siento que me sobren lágrimas para derramar.

Ya me las acabé casi todas.

Tengo esa extraña sensación de vacío en el pecho, como si alguien me hubiese arrancado el corazón y ya no quedara nada más que un cuerpo flotando en plena oscuridad.

- *Felices sin mí*

#26

SEAMOS REALISTAS:

Nada dura para siempre, todo es cambiante.

Ya me cansé.

Me cansé de mentirme a mí misma.

Me cansé de intentar convencerme
de que yo podría hacer que todos se quedaran.

Debo ser más objetiva y dejar de acostumbrarme a las personas.

Tengo que aceptar que, en cualquier momento, se pueden marchar.

Se irán y seguiré estando sola.

- *Objetividad*

#27

Estoy tan cansada de hacer todo lo que los demás esperan que haga.

Es mucha presión, pero no sé qué hacer al respecto.

No puedo decirles cómo me siento (no sé cómo*).

No decido por mí misma, no hago lo que deseo, no soy yo.

No tengo nada de autonomía ni, mucho menos, autoestima.

Necesito que me digan qué hacer o qué elegir.

¡Necesito su aprobación!

Si no me aceptan, no soy nadie.

- *Buscando su aprobación*

#28

Cualquier cosa que llegue a pasarme,
quiero que sepan que no fue culpa de nadie.
Todo fue mi decisión,
por haber sentido el infierno en carne propia,
el infierno de la llamada “vida”;
por haber estado en el limbo de los pensamientos en cada momento,
por ya no saber qué se siente estar viva.
Porque yo no me conozco.
Nunca lo hice.
No sé quién soy.
De lo único que soy consciente es de mis viles pensamientos.

- *Por si me voy*

#29

Sé que no soy la única estando mal. En este mundo todos sufren de algún modo u otro, solo que algunos lo disimulan mejor.

Algunos se esfuerzan y logran superar las adversidades, pero otros simplemente no pueden, no pueden y se rinden (creo que esa será yo).

A quienes se rindieron no los considero débiles; simplemente no pudieron eliminar a sus demonios, a pesar de intentarlo en varias ocasiones. *A ellos no se les permitió seguir avanzando al siguiente nivel.*

- *Algunos lo disimulan mejor*

#30

Esta presión me está matando.

Siento que no puedo respirar tranquila.

Debo ser la mejor en todo, sino no soy nadie.

Necesito la calificación perfecta. Todo perfecto.

Siento que, si no gano, no sirvo para nada.

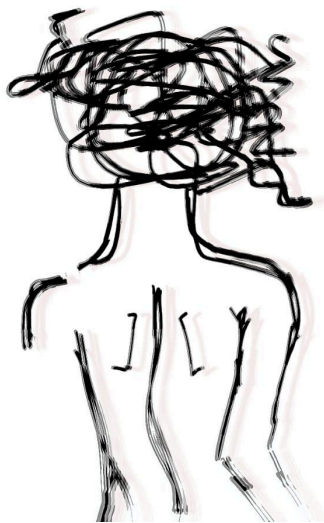
Necesito ayuda para detener esta malvada sensación.

Esta tensión está acabando conmigo lentamente.

- *Presión mortal*

2021

– Rompiendo espejos –



#31

¿Cómo toleras esto?

Buscas la aprobación de los demás y, sin importar lo que hagas, nada es suficiente. Te usan y al final te abandonan. Fingen amarte. Fingen gusto por tus rasgos y por tu rareza. Luego te encariñas. Los amas por la mínima demostración de interés, así sea uno prácticamente escaso. Aun así, ni te importa. No te importa con tal de no sentirte sola.

Hey, bien sabes sus intenciones. ¿Qué? ¿Aún quieres seguir? ¡Basta! Dañas la poca estabilidad mental que te queda. Estás tan acostumbrada al abandono que ahora lo encuentras como algo normal. Incluso crees que te lo mereces.

¡Oh! Vaya karma. Fuiste una chica muy mala, mereces todo esto y más. ¡Detente! No sigas o... ¿o?... morirás.

- *No sigas*

#32

Ya no sonrío.

Ya no lloro.

Ya no siento.

Vivimos en un mundo sucio lleno de falsas esperanzas.

Vivimos todos juntos con un sinnúmero de máscaras.

Vivimos intentando encontrar nuestro propósito,
pero al final la muerte siempre llega.

- *Ya no siento*

#33

UNA PEQUEÑA HISTORIA:

Al otro lado del bosque vive una joven muy linda. Todos gustan de ella. Dicen que es diferente a todas las demás chicas: “ella es especial”. Su personalidad es muy compleja, nadie logra entenderla por completo. Su actitud hacia los demás depende de su estado de ánimo, el contexto y las personas. Cuando está triste o molesta puede ser malvada... pero ella realmente sufre.

Ella quisiera tener amigos de verdad, no de papel. Cree ingenuamente que tiene una maldición y por eso todos se alejan de ella. “No hay poderoso guerrero que aguante más de un año ante ese hermoso dragón”, así dice ella. No obstante, nunca la olvidan... porque ella realmente escucha.

Sus únicos amigos son todos tóxicos. Al principio, todo es bello: sus palabras y buen trato. Pero, con el tiempo, se desvela el falso interés y emerge la oscuridad. El proceso se repite una y otra vez. El final siempre es el mismo.

Ella solo quiere ser amada, porque tiene tanto amor para dar... y ese es su mayor delito: ama de más.

En fin, ella en realidad está muerta, solo que nadie se da cuenta porque no ven sangre.

- *Una pequeña historia de la mujer dragón*

#34

Cada segundo me consume. Odio ser yo. No me tolero. Me siento tan infeliz. No logro sentirme bien. No logro aceptarme.

Dejé de comer para que así haya un espacio dentro de mi y quepan todos los demás pensamientos que puedan surgir.

POR TI, MAMÁ

Por ti intento día tras día combatir este insensato sentimiento que me mantiene en una constante somnolencia. Pero por lo menos mis penas me ayudan a escribir, ¿verdad? Eso me gusta. Estoy amando escribir porque me ayuda a escapar de la realidad.

Te amo, mamá.

Perdón por todo. No quisiera causarte tantos problemas, aunque seguramente ya lo hago. Intentaré estar bien por ti, pero si no logro estarlo, tendré que partir de aquí. Y si ese día llega, quiero que sepas que lo siento mucho. Nada fue tu culpa.

- *A mamá*

#35

Las autolesiones, de alguna manera u otra, me ayudan a calmar la sensación de desespero.

Las heridas en mi cuerpo me tranquilizan cada vez que estallo en ira o en sollozos.

El momento en el que presiono suavemente la navaja y raspo mi pálido brazo, vuelvo al presente. Ya no pienso en el arrepentimiento del pasado ni en el desconcierto del futuro.

Creo que lo hago a modo de castigo. Me hace sentir... no sé. Es algo inefable. Pero hacerlo me da cierta paz que me hace sentir tan irreal.

- *Paz en medio de la autolesión*

#36

Ejercicio tras ejercicio intentando ser diferente.

Anhelando ingenuamente el cuerpo y el rostro perfecto.

Soy ingenua porque sé que la perfección no existe,
y terca porque, a pesar de ya saberlo, sigo intentándolo.

Si no soy linda, no le gustaré a nadie.

Si soy linda, todos me usarán.

¡Ay! Estoy perdida en este bucle sin fin de pensamientos contradictorios.

Reinicien mi vida y quizá así lograré ser un poco más feliz.

- *Ingenua y terca*

#37

Escuchando subliminales para alcanzar la tan ansiada perfección.

Ejercitándome inhumanamente hasta quedarme sin aliento en mis delgadas sábanas.

Comiendo compulsivamente para ignorar este inmenso sufrimiento.

Sé que debo detenerme, pero mis ansias de ganar en todo se apoderan de mi mente.

Ya empecé y no puedo detenerme. Es una rutina que me sometió incluso en las espesas madrugadas.

Ahora puedo ignorar otro tipo de problemas y solo me centro en mi físico.
¿Será un buen avance?

- *Audios subliminales*

#38

Por primera vez me siento hermosa.

Verme al espejo es mi nueva obsesión.

Ansío el momento de salir y de que todos me vean.

Creo que lo logré.

- :)

#39

No entiendo qué sucedió. ¡Todo volvió a la normalidad!

¿Se deshizo el hechizo? ¿Acaso fue real o mi mente lo inventó?

No tengo ni la más mínima idea.

Soy horrible. Me siento horrible.

Estoy cansada de llorar.

- *Se deshizo el hechizo*

#40

Hace unos días me miré al espejo durante largas horas.

No quité la mirada en mi rostro contemplando cada mínimo defecto.

Me di cuenta de que soy tan asimétrica que quizá las personas podrían espantarse al verme.

Conforme encontraba un error, hallaba más y más... hasta que se hicieron infinitos.

Estallé en llanto e ira intentando arreglar mi imperfección, pero no pude.

Y ahora el verme durante largas horas frente al espejo, se volvió parte de mi rutina.

- *El espejo: mi nueva obsesión*

#41

Hallé el modo de arreglar mi desastroso e imperfecto rostro,
y lo único que logré fue una fractura en mi mandíbula.
¡Qué tontería! Creo que lo mío ya no tiene solución.
Parezco un monstruo.
El monstruo de los cuentos.

¡El monstruo está aquí!

¡Acaben con él!

- *Al borde*

#42

Ya no soporto más los constantes ataques de ansiedad cada vez que me veo.

Me duele el pecho.

No puedo respirar.

No puedo parar de llorar.

Siento que me estoy muriendo.

Soy débil.

Los pensamientos me aplastan con sus grandes brazos.

Necesito un abrazo, pero, por favor, no me vean.

- *Eterna cicatriz*

#43

Dejé de comer porque no soporto este dolor: un dolor físico y emocional.

Ahora solo lloro y pienso, pienso y lloro.

Los únicos pensamientos que rondan todo el día por mi cabeza son respecto a mi físico.

Incluso cuando se supone que debo estudiar, estoy tratando de encontrar nuevas formas de arreglar mi imperfección.

Ya ni el maquillaje puede disimular el evidente error.

¿Qué pensarán al verme?! Por suerte estamos en cuarentena y no puedo salir.

- *Cuarentena*

#44

Estoy volviendo a escribir porque regresaron las ideas suicidas...

Te cuento: ingresé a la universidad.

Todo parece un sueño, la verdad no puedo creerlo. Tantas noches llorando que no me dio tiempo de prepararme tanto, pero el café me ayudó.

Voy varios días sin dormir y sin comer. Tendré que hacerlo o no cumpliré mi promesa.

¿Saben qué es lo peor de todo esto? Que no me siento feliz. No estoy feliz y sé que debería estarlo... y en lugar de eso, me encuentro llorando mientras escribo esto.

Me entristece más el no poder sentir alguna emoción. Debería sonreír, pero simplemente no puedo, no puedo y lloro más al saberlo.

¿Qué importa haber ingresado si de todos modos no estaré viva para poder contarlo?

Prometí no desaparecer, así que tendré que cumplirlo, aunque me cueste.

Podré llorar todo lo que quiera, pero irme no.

Me queda soportar.

- *¿Éxito?*

#45

El reto de no verme mínimo una semana al espejo.

Sí, eso hice, pero no pude terminarlo.

Me propuse no verme al espejo para así intentar hacer otro tipo de cosas más productivas. Dije que cada vez que se me viniera aquel pensamiento nefasto a la mente, haría cualquier otra cosa para distraerme, sea cual sea la cosa. Y, de cierto modo, me funcionó. Me funcionó unos tres o cuatro días, pero perdí. Cuando me vi, fue como si viera a alguien más que no era yo. No me reconocí. Fue extraño. Subí la mirada lentamente y sentí un fuerte mareo, pero intenté autoengañarme y decir que no me veía tan mal. ¡Mentiras y más mentiras! No pasó ni media hora y volví a estallar en llanto.

Creo que lo mío ya no tiene solución.

- *El reto de no verse al espejo*

#46

¿Dónde quedaron los colores que solían inundar mi mundo?
¿Dónde se escondieron las notas de la melodía que solía bailar en mi alma?
Todo parece haberse desvanecido.
Es como si una sombra opaca hubiese cubierto todo mi ser.

Me encuentro perdida en mis emociones.
Observo a las personas que me rodean.
Sus risas resuenan como campanas alegres en mis oídos,
mientras yo me desvanezco en la oscuridad de mis propios silencios.

Me dices que no se trata solamente de vivir, sino de sentirse vivo.
¿Pero qué hago si realmente no me siento así?
¿Cómo puedo recuperar esa chispa que me haga sentir viva nuevamente?
Sinceramente, temo que lo mío no tenga remedio.

- *No me siento viva*

#47

Hoy iba a darle fin a todo esto.

Ya lo tenía todo planeado: las cartas, el momento, el escenario.

Pero mi decisión se vio interrumpida:

luego de muchos meses alguien me dijo que soy especial.

No pude evitar el sentimiento de culpa y me detuve.

Al fin y al cabo, siempre deseé ser relevante.

- *Decisión interrumpida*

#48

Creo que contarle todos mis problemas a cualquier extraño no se debe a querer buscar gente que pueda ayudarme, sino que, de algún modo, busco que sientan lástima por mí y así no me abandonen una vez que me conocen.

- *Lástima por mí*

#49

Llega un día en el que ya no puedes más. Tus problemas te asfixian. Estuviste intentando batallar durante mucho tiempo. Fingiste una sonrisa y guardaste tus demonios en un cajón. Los guardaste con el fin de que se aburrieran y se fueran, pero el que te guardaras todo eso te hizo estallar.

Tu respiración se acelera. No puedes parar de temblar. Todo está presente. Cada mínima cosa. Te descubren hecho un mar de lágrimas. Te preguntan: "¿Qué sucede?". Ya no puedes contenerte más y decides soltarlo todo. Por un momento, crees que a esa persona realmente le interesaría escucharte, que tal vez podría entenderte. Pero no. Nadie lo entiende. Terminan echándote a ti la culpa por no estar bien: "¿Estás mal por esa tontería?". "Hay gente que la pasa peor que tú". "Solo quieres llamar la atención". "Mírate, eres perfecta... es obvio que no tienes problemas". "No me cuentes tus cosas porque me pondré mal, no quiero estresarme".

Pasa el tiempo. Decides fingir que todo está bien. Sales, te distraes, vas a fiestas, bebes, y aparentas que todo está mejor... ¿y eso para qué? Para no causarles ningún problema.

Un día están todos reunidos, y esa persona menciona cómo la pasaste mal en el pasado, cómo ahora estás "mejor" y cómo ya superaste esa "etapa de rebeldía" de antes. Tú solo asientes con la cabeza a cada cosa que dicen. "Sí, estoy mejor... fue parte de la adolescencia". Intentas dejarlo pasar. Tratas de ignorar sus risas, sus comentarios, su ignorancia... porque, por mucho que trates de explicar y convencerlos de tu dolor, ellos simplemente no lo entenderían.

Pasa el tiempo. Lograste distraerte, ignorar ciertas cosas... pero hay un suceso que te hace regresar a dichos eventos funestos. Ya no puedes más. Vas a tu cuarto, tomas una navaja y decides ponerle fin a todo.

Ya no más dolor, ya no más lágrimas, ya no más lamentos. Por fin lograste encontrar la paz. Pero ellos aún no entienden qué pudo llevarte a esa decisión. No lo entienden a pesar de ya habérselos dicho.

- *Nada fue suficiente*

#50

Qué tristeza es lograr, por fin, abrirte y ser sincera con alguien acerca de cómo te sientes realmente, solo para que puedas sentirte libre... Pero, en lugar de darte un abrazo o al menos fingir interés, esa persona se molesta contigo. Se enoja porque no entiende cómo puedes sentirte mal por “esa tontería”. Se molesta y te hace sentir culpable por estar mal.

¡Qué crueldad! Qué crueldad que suceda justo con la persona de quien menos lo esperabas.

- *En fin*

#51

¡MUCHAS GRACIAS!

Todos sus comentarios sobre mi físico me convirtieron en quien soy ahora: una chica irreconocible y horrible. ¡Todo por su culpa!

Este monstruo no está en el lugar correcto. Este no es su hogar. Necesita irse a otro mundo en donde la gente lo entienda. Donde haya alguien que lo aprecie realmente. Donde, obviamente, aquí no es.

Adiós.

- *Sarcasmo*

#52

Ya no siento ninguna motivación.

Nada me anima realmente.

No puedo estar feliz ni tampoco fingirlo,
aunque de verdad lo intento.

No me emocionó ingresar a la universidad pese a desearlo. Y hoy, en mi último día de colegio, no siento ni la más mínima impresión.

No saben qué coraje siento al no poder abrazar a mis amigos, el no poder charlar, ni siquiera acercarme, porque me da vergüenza. Temo que, al verme después de tiempo, se sorprendan por mi apariencia.

Tengo frío, siento mucho frío. Y lo sentí más en ese instante... un nerviosismo recorriendo por todo mi estómago y garganta, algo que quería salir, y quería obligarme a escapar.

Te pedí que no me llevaras, y lo hiciste. Me condenaste otra vez en ese infierno. Y lo vi, lo vi con ella. ¿Podría salir algo bien de una vez por todas? No. El destino está en mi contra. Quiere apuñalarme.

Ya no puedo disfrutar. Me detesto.

Ahora no hago otra cosa más que llorar.

- *Cansada de ser*

#53

En las horas más oscuras, me encontré sumergida en un mar de lágrimas,
observando mi propio rostro desdibujado en el espejo.

Cada gota salada que caía de mis ojos era un eco de mi dolor
y una prueba indiscutible de mi humanidad.

La mirada desamparada que me devolvía el espejo
se convertía en un confidente silencioso, un testigo mudo de mi sufrimiento.
En medio de la desolación, encontré consuelo en saber que,
aunque fuera solo mi reflejo, había alguien allí para presenciar mi tristeza.

¿Acaso hay algo más reconfortante que saber que, incluso en los momentos más
oscuros, tenemos un testigo fiel de nuestra agonía?

- *Testigos silenciosos*

#54

¿Y si me gustas?

No podría saberlo.

Nunca lo sé.

No sé nada.

Siempre confundo el gusto con atracción, enamoramiento y amor verdadero. No sé qué estoy sintiendo en este momento, y tampoco sé si quisiera saberlo.

No sé si no me gustas, o si en realidad me gustas, pero no quiero aceptarlo. Esas dudas me pican como púas en todo el cuerpo. O quizá solo estoy celosa y no quiero que ella te guste más que yo, porque, si es así, me abandonarás. O quizá es mi dependencia emocional surgiendo vilmente como siempre, y por eso lloro.

- *¿Y si me gustas?*

#55

Quisiera repetir el tiempo... pero es imposible. No saben cuánto daría por encontrarme con alguien que tenga una máquina del tiempo. Daría lo que sea por esa persona. Pero, por mientras, no puedo hacer nada. La única opción que me queda es la de morir.

Siempre menciono “morir” como algo normal, pero la verdad es que me da miedo la muerte. Me da miedo no tener ni idea de qué hay después de ella. ¿Y si en realidad no hay cielo ni infierno? ¿Y si es la nada absoluta? ¿Y si es la soledad infinita? No lo sé, por eso tengo mucho miedo. Solo deseo que lo que me espere, no sea más doloroso de lo que siento al estar viva.

Espero hoy tener el coraje de hacerlo. Y que, al hacerlo, alguien se atreva a describirlo en este cuaderno porque, aunque me gustaría hacerlo yo misma, aún no sé cómo será.

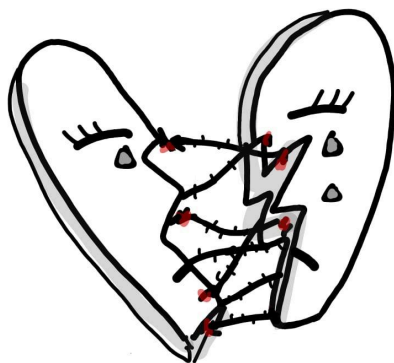
Puede que beba mucho alcohol hasta ahogarme con mi propio vómito. O que tome muchas pastillas. O que me arroje desde un puente hacia la carretera para ser arrollada por los autos. O que me corte las venas lentamente.

Creo que lo de las pastillas es la mejor opción: la menos dolorosa. Sí, eso haré.

- *Miedo a la muerte*

2022

– Entre el amor y el abismo –



Parte I

"Veamos al mundo arder, solo tú y yo [...]"

#56

No puedo decir que ya estoy bien, porque sería una gran mentira. Lo que sí puedo asegurar es que ya no lloro tanto como antes... y eso es bueno, ¿no? Ahora a lo que le tengo miedo es a recaer de la nada, pues cada que me siento bien durante varios días, llega un momento en el que cualquier cosa, por más insignificante que sea, me hace estallar en llanto, sea donde sea.

En fin, este año me propuse salir mucho más y evitar encerrarme en mi propio mundo. Conoceré más personas y me divertiré. Ya me aburrí de llorar por la misma persona durante tantos años y no darle la oportunidad a nadie más. De todos modos, evitaré aferrarme a alguien.

- *Ya no lloro tanto*

#57

No superé mis inseguridades, pero distraerme, salir a fiestas y beber me hicieron dejar de lado a todos mis demonios en la parte oscura de la habitación.

Y aún están ahí...

solo que nadie más puede verlos.

Nadie más, excepto yo.

- *Demonios ocultos*

#58

Me gusta alguien nuevamente.

Prometí que no volvería a enamorarme, pero perdí.

Rompí mi gran promesa, la principal de todas.

Pero no voy a retroceder. Seguiré adelante,
intentando que esta vez sea diferente.

Siento que es diferente.

Espero que sí.

- *Rompí mi promesa*

#59

Perdón por la inmadurez. No sé cómo lidiar con mis sentimientos.

Pero... ¿de verdad merezco esto? ¿Todo es culpa mía?

No ha pasado ni un mes y ya comenzaron las discusiones.

No han pasado ni dos meses... y ya me tienes.

Ayúdame a soltarte, porque sé que luego será más difícil.

Pero me tienes. Me tienes, y tampoco quieres soltarme.

¿Sabes qué es lo peor?

Que nuestros malos momentos me hacen quererte aún más.

Estoy tan cansada de romantizar la toxicidad.

Digo eso, y aun así sigo a tu lado.

Necesito una cachetada que me haga reaccionar.

Aunque, de verdad, presiento que lo nuestro sí tendrá futuro.

Un bello destino sin final.

- *Ayúdame a soltarte*

#60

Ven, ven a mí y agárrame fuerte.

No me dejes ir tan fácilmente.

Recuerda todas las promesas que me hiciste.

Juntos hasta el final. ¡No es un chiste!

Agarra mi mano y no me sueltes.

Huiremos del mundo mientras este se enciende.

Corriendo en medio del destino, entre bellas canciones.

La ciudad ardiendo en llamas, muriendo lentamente.

- *Veamos al mundo arder, solo tú y yo*

#61

¿Es normal que no me asustes?

O quizá yo también estoy mal de la cabeza,
porque te deseo más que ayer y que la primera vez.

Ellos dicen que debería alejarme de ti,
pero no me importa.

Los dos estamos mal.

- *Dos desquiciados*

#62

Ya no sé qué es real y qué no.
Ni siquiera sé si alguna vez me quisiste de verdad,
o si te gusté tanto como tú a mí.
Quieres matarme, ¿verdad?

Tú, infausto y descarado,
que sabes cada uno de mis males.
Tú, que me has visto en momentos de sollozos.
Humano que realmente me conoce.
¿Tanto te divierte verme llorar?

Se apodera de ti el desmesurado ego.
Tú, que te sientes el rey, el que todo lo puede.
Siempre fanfarrón y cruel manipulador.
Aquel que finge comprenderme.
¿Alguna vez tendrás un poco de piedad?

- *A o B, no lo sé*

#63

Deseo dormir y no despertar nunca más.

Deseo permanecer en un sueño lleno de risas y completa ventura,
donde haya escasez de furia y de llanto.

Deseo cerrar los ojos y quedarme en la nada,
porque sé que la nada es mejor que esto.

Deseo parar esta melancolía que me consume día tras día,
y poder gritar a los cuatro vientos que aún hay esperanza,
que ya no hay más noches de angustia ni de lágrimas
recorriendo toda mi habitación.

Deseo tachar este sentimiento de soledad absoluta.

Deseo hallar la paz en medio de tantos escombros.

Deseo que vuelva.

- *Deseo*

#64

¿Por qué seguir?

No hay algo plenamente bueno en este mundo ficticio. Habitamos en una tierra salvaje, donde la misma sociedad es nuestra enemiga.

La gente realiza atrocidades todo el tiempo. Daña a quienes más ama. ¿Y eso por qué? ¿Qué necesidad de dañar lo más bello que tenemos?: el amor. Un magnífico sentimiento. Quizá lo mejor que puede existir en este mundo lleno de barbarie, pero usado de la manera incorrecta.

Por naturaleza, buscamos esa sensación. Un sentimiento que es espléndido, pero fugaz. Buscamos sentir esa magnífica calidez corporal y vivir un ilusorio romance, como el de las películas de Disney. Pero la realidad es otra.

Temen sentirse vulnerables y, por eso, deciden no amar. Prefieren salvarse ellos mismos y te aniquilan en ese arduo proceso. Acaban con lo poco que quedaba de ti, buscando conservar su dignidad o evitar ser lastimados, sin importarles cómo te sientes tú.

Hay muchos egoístas, envidiosos, mentirosos, manipuladores, agresivos, entre otras cosas... y se quejan de por qué seguimos tan mal en esta ilusoria realidad.

¿Para qué seguir aquí?

Cualquier cosa es mejor que este mundo salvaje.

- *Harta de mi tierra salvaje*

#65

Ente malvado, te amo tanto.

Este sentimiento me está matando. Tú me estás matando.

Con cada acción y palabrería infausta, me estás devorando el alma.

¿Vale la pena sufrir? ¿Tú me amas a mí?

Espero que sientas lo mismo que yo por ti.

Te juro que no me importa desaparecer

con tal de que tu sombría presencia esté junto a mí.

Oh, sí. Mi Ente malvado, te amo tanto.

- *Ente malvado*

#66

Otra tarde esperándote,
viendo el celular y las horas pasar,
esperando alguna señal.
Parece que nunca te importa verme llorar.

La obtengo, pero ya es tarde.
Otro día sin tocarte.
Me prometes que no se repetirá,
pero ya se sabe que tus promesas nunca serán.

- *Siempre que te espero desespero*

#67

Odio tu forma de andar y de hablar.

Odio tu largo y desordenado cabello.

Odio tus apasionantes besos y delicadas caricias.

Odio tu mirada llena de fiereza al verme.

Odio que muestres tanta seguridad al expresarte, incluso cuando mientes.

Odio que seas tan convincente y me hagas caer entre tus afilados brazos.

Odio que me hagas reír y olvidar de tus atrocidades.

Odio tu maldita y perfecta sonrisa.

Odio que me hagas pensarte en las noches de insomnio.

Odio que me hagas llorar.

Odio todo lo que me recuerde a ti.

Y lo que más odio de todo esto es que, aun así, te amo.

- *Cosas que odio de ti*

#68

Desearía que fueras honesto sobre lo que sientes por mí.
Desearía que te sintieras completo al estar conmigo,
que no buscaras descaradamente amor en otras personas.
Desearía que me demostraras que realmente te importo,
no solo con palabras, sino con acciones.
Desearía que dejaras de gritarme o de mirarme mal
cada vez que estés molesto por cualquier razón.

Desearía que, cuando salgamos, guardes tu celular,
disfrutes del día y me hagas sentir que te interesa verme.
Desearía que fueras menos vengativo.
Desearía que dejaras de manipularme todo el tiempo.
Desearía que confíes en mí
cuando te digo que de verdad siento algo por ti.

Desearía que me dijeras lo linda que me veo hoy
y que notaras los pequeños detalles.
Desearía que me digas lo que te incomoda
y no te lo guardes para luego estallar.
Desearía sentir que me escuchas realmente.
Desearía que no juzgaras mis problemas,
que no te burlaras de ellos por pensar que son absurdos.

Desearía que ya no peleemos constantemente.

Desearía poder borrar todos tus problemas.

Desearía que me amaras tanto como yo a ti.

Desearía hacerte feliz.

- *Desearía*

#69

A tan solo dos días de volverte a ver. ¡Estoy aterrada!

Tengo miedo de que al final de nuestra conversación quedemos en nada y tú te vayas. Incluso tengo miedo de si quedamos bien, pues sé que las peleas serán “pan de cada día” y seguiremos incrementando más este odioso amor: un amor tóxico. Luego será más difícil intentar soltarnos. ¡No podría dejarte!

Si quedamos en nada, lloraremos durante algunas semanas, incluso meses, pero con el paso del tiempo lograremos superar esto. Aunque quizá tú sí me olvides, pero yo nunca a ti, porque así soy: no olvido a las personas, aunque estas me hayan destrozado el alma con tanta crueldad.

Fuiste muy importante para mí. Estarás siempre en mi memoria.

Quizá no soporte ese sentimiento y termine con mi vida. O quizá te pida a ti que me mates. Pero que sea una muerte lenta y suave. ¡Qué hermoso suena eso!: que el ser que tanto amo sea mi dulce homicida.

Por si no despierto:

Quiero que sepas que te amo y que nada fue tu culpa. Eres magnífico. Me haces sentir tantas emociones a la vez que siento que caigo en lo más profundo de la locura.

Eres tú, y solo tú mi gran amor.

Mi amor enfermizo.

Ese eres tú.

- *Mi amor enfermizo*

#70

Está lloviendo fuerte entre la multitud.

Muchos hay, pocos están.

Nadie ve ni oye, mas aun así temes.

Es difícil explicar, pero sé que algunos entenderán.

Rayos caen directamente a tu corazón.

Sientes la presión y todo el dolor.

El estruendo enfurecido incrementa la migraña.

Solo deseas caer acostado entre las sábanas.

- *Solo aquellos entenderán*

#71

La madrugada pasada me sentí tan mal que solo hui.
Escapé del lugar en donde me encontraba
y no me detuve ni un segundo para pensar.
Corrí a más no poder por las calles aledañas hasta perderme.
Cuando tomé consciencia y regresé a mi cuerpo, pude darme cuenta:
no sabía dónde estaba. Nunca había pasado por ahí.
Busqué mi celular en mi jean y no lo encontré. ¡Lo había dejado allá!
Mi corazón se aceleró del miedo. “¿¡Cómo regresaría!?” —pensé.
Busqué como loca el camino de regreso
hasta que, luego de tantas lágrimas y gritos, llegué.
Qué incómodo es regresar al lugar del cual escapé.
Todos eran conscientes de ello, y a mí solo me quedaba disimular.
Tuve que aguantarme las ganas de estallar al verlo...
porque ahí seguía él. Su cuerpo estaba, pero era otro. Ya no lo reconozco.
Al final, me fui sola (como siempre). Y no sé cómo, pero llegué a mi casa.
Como cualquier otra madrugada: lloré en silencio hasta quedarme dormida.
Entonces, amaneció. Nuevo día, la misma mierda de siempre.

- *La misma mierda*

#72

Dolor el tener que dejar a esa persona que tanto amas,
pero por su propio bien, aunque él lo desee y tú no.

Dolor el saber que estaba mal seguir desde un principio,
pero aun así decidiste arriesgarte, y ahora todo es más complicado.

Dolor el esforzarte y esperar a que él mejore,
dejando tus sentimientos en el lado oscuro del rincón.

Dolor el tener que soltarlo y dejar que vuele en el cielo gris,
con tal de que no se sienta atado estando junto a ti.

Dolor el tratar de olvidarlo para que la situación no resulte catastrófica,
o por el simple hecho de ya haberlo intentado,
pero aun así volver a lo mismo una y otra vez.

Dolor el pensar que esperó a tener nuestro último encuentro carnal
para pedirme que lo dejase ir.

Dolor el tratar de convencerme de que, a pesar de todo,
él aún siente algo por mí.

- *Dolor*

#73

Tuve que volver a ti, querido Diario.
Eres el único que conoce mis más oscuros y tristes pensamientos.
Solo tú me ayudas cuando no le encuentro sentido a nada,
y evitas que caiga inmersa en la locura.

Gracias por leerme.
Me siento como una silla, tratando de soportar el peso de los demás:
el peso de su envidia y sus comentarios malévolos.
Ya me han hecho un sinnúmero de fisuras a lo largo de mi ser.
Queda poco de mí.
Han rasgado desde lo más profundo de mi afligido corazón.

¿Sabes? Siento mucha tristeza por ellos.
Te hieren porque se sienten tan miserables consigo mismos,
que no les queda nada más.
No tienen nada bueno que ofrecer,
y todos son tan iguales que me da miedo.

No puedo hacer nada.
No puedo evitar que lastimen a la poca gente buena que queda en este mundo.
Pero sí puedo decidir no dejar que me afecte,
y no ser como ellos: “los despiadados”.

Porque, aunque la maldad humana sea inevitable,
no dejaré que ellos ganen.

Querido Diario, hoy escribí.
Escribí solo para no morirme.

- *Resistir*

#74

Tú realmente no me amas;
solo amas que te amen...
Y yo no puedo lidiar con eso.

- *A medias*

#75

EL DÍA DE MI CUMPLEAÑOS

Desperté aquel día con los nervios al tope, con la emoción de verlo y abrazarlo fuertemente. Habíamos pasado por momentos difíciles, pero era mi “día especial”, así que supuse que dejaría su actitud hostil a un lado y vendría a verme. Pero así es la vida de injusta: lo das todo por alguien y eso no basta. Eres su suministro: cuando ya no les sirves, simplemente te desechan.

Llegué a mi fiesta. Reí, comí y bebí. De pronto, llegó él, como siempre, bajo el efecto de numerosas sustancias. Nada abstemio, siempre ebrio. Se burló de mí, me gritó y no paró... y aun así, sentí que me amaba.

Varios trataron de sacarlo mientras yo lloraba a mares. Apareció mi yo ingenua: salí del baño y me senté a su lado. Ya estaba decidida: era dejarlo todo o seguir muriendo lento... y decidí continuar viviendo. Pero me miró a los ojos. Vi aquellos luceros de los que alguna vez me enamoré. Y le creí. Dejé que me manipulara. Caí de nuevo entre sus garras.

Volví a caer otra vez en este vicio repetitivo de amor tóxico. Un bucle sin fin.

- *El único "Feliz cumpleaños" que esperé y no recibí*

#76

Intentar complacerte... ¿por qué?

Busco tu felicidad, no la mía. Deseo ayudarte a superar las adversidades que te da la vida, sin tomar en cuenta las mías.

Sé que tienes problemas, y por eso intento ayudarte, escucharte y comprenderte, además de justificar tus malvadas acciones. Pero ¿y dónde quedo yo? ¿Importa lo que piense, sienta y quiera? ¿Acaso importa algo además de ti?

No, porque el que tú estés feliz me hace sentir feliz a mí. El que los fenómenos sucumban en mi interior y no perturben el tuyo, eso deseo. Porque lo que siento por ti es algo infinito: una mezcla de emociones, tanto magníficas como funestas. Me haces sentir infinita. Me haces creer que este sentimiento existe, que es posible. Pero ¿a cuántas de qué? A cuántas de llorar a mares cada madrugada, de sentir cómo el pensarte apuñala mi dulce corazón que solo desea tu tranquilidad, de mi actitud sumisa ante tu hermosa presencia.

En fin, son un sinnúmero de emociones que estoy dispuesta a aceptar si me lo permites.

Ámame con locura.

Lastima mi alma.

Besa mi esencia.

Destroza mi tierno corazón.

Hazme el amor como si no hubiera un mañana.

Mátame suavemente.

Porque yo te adoro,
y cualquier acción que venga de ti la aceptaré, pues eres magnífico.
Eres magnífico y me haces sentir plena.

Con lágrimas en los ojos,
manos temblorosas,
respiración acelerada
y un hermoso corazón:
yo, tu bella e incrédula amante.

- *Solo importas tú*

#77

Haz que no quiera alejarme de ti.
Demuestra lo tan enamorado que estás de mí.
No me dejes ir. No te des por vencido.
Ignora mis súplicas, es lo único que te pido.
Acósame, acéchame, sígueme y cérame.
No me dejes andar sola por ahí,
en un largo trayecto sin fin.

No respetes "mi decisión",
porque lo expresé mi mente, no mi corazón.
En mi interior no te puedo soltar.
Ya me perteneces... sí, solo a mí.
Grítame, ruégame, agárrame fuerte
y hazme comprender lo loco que estás por mí.
Expresa tu furia al verme con alguien más.

No me sueltes, o con el pasar de las semanas
te darás cuenta de que era a mí a quién amabas.
Obsesiónate como lo estoy yo contigo.
Dime que soy solo tuya y presume mi ser ante los demás.
Harás que me enamore y pierda la cabeza por ti.
Destruye al mundo por mí,

combate mis miedos y a mis demonios.

Oh, sí... te amo.

Haré todo lo que me pidas, mi amor.

- *Locura*

#78

Ojalá me miraras como antes.

Ojalá me besaras como antes.

Ojalá me tocaras como antes.

Ojalá me escucharas como antes.

Ojalá me abrazaras como antes.

Ojalá todo fuera como antes.

- *Ojalá*

#79

Vislumbro a un niño pequeño,
con sus alas rotas
y su inocencia desgastada
por el cruel huracán de la vida.

Sus ojos, ventanas al pasado,
reflejan un mar de heridas
que amenazan con arrastrarlo hacia la oscuridad.

En mi afán por sanar sus cicatrices,
me adentro en su alma.
Me enfrento a sus errores y desvaríos...
pero ¿hasta qué punto debo sacrificarme tanto
por su redención?

- *“Yo (no) puedo salvarlo”*

#80

Háblame, te lo suplico.

Realmente te necesito.

Tengo que verte, hablarte y tocarte,
porque sin ti no soy nada, absolutamente nada.

Siempre te quise. Solo a ti.

Pero sé que no sientes lo mismo.

Incluso tus amigos me lo confirmaron.

Y es una mierda, ¿sabes?

De verdad me gustas.

No sabes cuánto te detesto, pero te necesito.

Sin ti mi vida no tiene sentido.

Solo pienso y duermo, duermo y pienso.

Quiero desaparecer ahora mismo,
pero sé que eso no ayudaría en nada.

Solo me salvaría saber que me quieres.

Así que te lo suplico: ¡Quiéreme!

Si no me quieres, nadie más lo hará.

Si quieres mátame.

Haz lo que te apetezca hacer conmigo.

Desquita tu furia conmigo.

Golpéame, grítame, cérame.

Hazme entender que me amas,
aunque sea de una manera tan descabellada.

Pero ámame, simplemente quiero eso.

Deseo que me demuestres más que tu escaso amor.

Eres el único que puede animarme, te lo digo en serio.

Escúchame: nadie más me importa, lo prometo.

Ámame, es lo último que te pido.

Aunque acabes conmigo.

- *Te pido*

#81

Tacharé los recuerdos suavemente para recordar la dulzura de tu falso amor.

Me sentaré frente al espejo a observar mi bella agonía,
con la sangre corriendo por mis delgados y pálidos brazos.

Sonreiré al recordar que por fin podré descansar
de tan perversos pensamientos,
aquellos pensamientos que me llenaban las noches de insomnio.

Y finalmente, podré gritar a los cuatro vientos: ¡Por fin logré ser feliz!

- *Mi tentadora navaja*

#82

¿Por qué me siento así?

¿Acaso no era lo que anhelaba desde un principio?

No, me doy cuenta de que no.

Al que siempre quise fue a ti.

Solo busco que estés a mi lado.

No quiero nada más.

Te quiero demasiado

y tuvo que pasar tanto tiempo para recién darme cuenta,

pero ahora que no estás, pude percatarme de mi gran error.

Sé que ya es tarde y me apena pensar en ello,

pero juro que quiero intentarlo una vez más.

Quiero que esta vez las cosas sean distintas.

Deseo empezar desde cero: "Hola, mucho gusto. ¿Cuál es tu nombre?".

Y que sucedan un montón de anécdotas y bonitos recuerdos.

Deseo conocerte y poder enamorarte otra vez.

Espero que todo sea real, que tú lo seas,

y no algo causado por mi maliciosa mente.

El que no estés aquí me hace sentir un gran vacío en el pecho,

y una suma de emociones tan diversas que se me resulta imposible explicar.

Y es que te quiero demasiado.
Pero solo soy una simple humana,
una humana que comete errores
y daña a los que más quiere.
Incluso a ti: un ser tan perfecto.

- *Empezar desde cero*

#83

¡Ya no aguanto! Juro que ya no. Solo quiero desaparecer, irme de esta horrible realidad.

Cometo un montón de estupideces. Ya estoy cansada. Todo lo del año pasado volvió, absolutamente todo. Solo quiero irme de aquí. ¡Sálvenme!

El monstruo volvió, volvió para llevarme con él y yo no quiero. De verdad que no. Quiero quedarme aquí contigo, pero siento que ya no puedo batallar. Este monstruo es mucho más grande que yo. ¡No puedo hacer nada! ¿No lo ves? Los problemas sobre mi físico, alimenticios, apego, amor... todo ha vuelto. Ya no queda nada. Ya no me queda nada más.

No sé qué me impide irme. Tengo una navaja a mi costado y sé... sé que puedo hacerlo, pero hay algo... y ese algo creo que eres tú. Aún siento que las cosas pueden cambiar. Me aferro a la idea de que sí. Pero tengo miedo, tengo mucho miedo. No quiero que me abandones al igual que el resto.

El universo se olvidó de que también existo. ¡Yo también estoy aquí! ¡Por favor! ¡Mírame! No me ignores. Soy real... ¿o tal vez no? Tal vez todo esté en mi cabeza. Quizá estoy en un gran coma y nada de esto es real.

Ya no soporto más esto. Esas putas voces en mi cabeza siguen hablando. ¡No se callan! Y cada vez es más fuerte ¡Basta, por favor! ¡Basta! No me arruinen más.

Te pido que me ayudes. Ayúdame a seguir aquí, porque sola no puedo. ¡No puedo! ¡No puedo! ¡No puedo!

¡Cállense! ¡Se los suplico! Soy solo una humana. No podría competir contra todos ustedes. Déjenme vomitar, déjenme expulsarlo todo, déjenme ser yo misma sin juzgarme, déjenme llorar, déjenme lastimarme. Solo busco ser amada. Solo deseo que exista alguien en este mundo tan desquiciado, alguien que disfrute de mi compañía.

Por favor, mátame tú... porque yo ya no puedo. No me quedan fuerzas ¡No lo soporto más! Te necesito aquí porque me darías motivos para seguir viviendo, para no pensar en todo lo negativo del destino, sino también en los pequeños detalles, detalles en los que también éramos felices. Ayúdame, te lo pido... porque solo tú puedes hacerlo.

Agarraré la navaja, cortaré mis delgados y pálidos brazos, porque quizá eso me ayude a sentirme mejor, o quizá me dé el valor para darle fin a todo esto.

Y si algo me pasa, quiero que sepan que no fue su culpa (de nadie*, en realidad), solo de los demonios con los que no pude batallar. Por su excesiva rudeza y falta de empatía. Ellos son más poderosos que yo, y sinceramente, no puedo contra todos.

Hasta nunca.

- *Los demonios volvieron*

#84

Mi tormentoso amor está detenido.

Ya había decidido dejarlo, pero ahora me doy cuenta de que será algo más difícil de lo que parece.

Una semana sin hablar ni vernos fue un gran alivio, porque por primera vez intenté enfocarme en mí. Pero hoy recibí una llamada de él. Se metió de nuevo en problemas y me pidió ayuda. ¡Dijo que me llamaran a mí!

Las voces me dijeron que no fuera a verlo, pero fui.

Le llevé comida y solo recibí malas caras de su parte. No me dijo ni gracias, y yo me fui entre desmesurados llantos a mi casa.

Ha pasado casi una semana y no he parado de llorar, pensando en que lo pueden estar tratando mal. “¿Y si lastiman a mi chico!?”

Me siento enferma.

Aún me quedan más lágrimas para derramar.

Espero que salga pronto.

- *Detenido*

#85

Estoy peor que ayer, que la semana pasada y que hace meses.
Ya nada mejora. No logré aliviar aquellos pensamientos.
Solo quiero dejar de sentirme así. Quiero ser como el resto.
Ya no me queda nada. Estoy tan cansada.
Necesito ayuda. Esto me está matando. No puedo respirar.
Tengo la inocencia perdida. He visto muchas cosas que no debía.
Ayuda, por favor. La princesa está sola otra vez.
Sálvenme de esta oscura torre.

- *El día que me enfermé de tanto llorar*

#86

ÚLTIMA CARTA

Estoy tan cansada de intentar explicar cómo me siento y que, aun así, no me comprendan. Es agobiante. Claro que no busco soluciones, pues nadie tiene la obligación de dárme las, pero realmente hubiese deseado que alguien me oyera... que lo hicieran realmente. ¡Qué lindo es imaginar que los demás se preocupan por ti! Que tus amigos te pregunten un simple “¿cómo estás?” y se sienten a tu lado a escuchar lo que tengas para decir. Esa intención realmente cuenta. Créeme que, con una simple pregunta, podrías cambiar el destino de alguien.

Siempre me he preocupado por lo que los demás piensan de mí. Siempre he intentado “encajar”; todo eso me angustia. ¡Estoy harta! Odio depender de las personas. Odio desear caerles bien. Odio no saber decir “no”. Odio siempre intentar que no me abandonen. Odio apegarme a cualquier idiota que se me cruce por el camino. Porque, aunque me dañes, yo seguiría ahí por ti... pues siempre busco tu felicidad y no la mía. ¿Por qué? ¿Por qué no me quiero? ¿Por qué simplemente no puedo ser normal? Me esfuerzo tanto en que se queden conmigo que, al fin y al cabo, todos se van. ¿Por qué?! ¿Acaso no fui lo suficientemente linda? ¿Todo es culpa mía? Necesito saber.

Cometí el mayor error. Sí, el peor de todos: me enamoré. No digo que sea malo enamorarse, pero yo, a pesar de malas experiencias pasadas (incluyendo el apego, la inseguridad y la total inmadurez), decidí “darme la oportunidad” de volver a amar. ¡Pero qué necia fui! Él me arruinó más de lo que ya estaba. Bueno, ¿qué esperaba? Fuimos dos personas inestables, con un sinnúmero de problemas, intentando florecer. Él me hizo sentir viva, me hizo creer que todo podría mejorar... y eso hace el amor, ¿cierto? Te hace olvidar todo lo externo, te hace sentir infinitas emociones. Es una gran mezcla de sentimientos, tanto

positivos como negativos. Pero ahora que él ya no está, volví a recaer... y creo que ese era mi límite: el que me llevaría a la locura.

Las voces volvieron y no se callan. Ya no. Todo viene a mi mente otra vez. Todo regresó. Yo soy solo una simple humana, una humana que comete errores; aquella que no es perfecta, pero que siempre anheló serlo. Ese es el problema, ¿saben? Desde pequeños nos insertan la idea de no fallar, de que no podemos equivocarnos, porque si lo hacemos, no seremos nada, absolutamente nada. Yo nunca me permití error. Siempre busqué ser la mejor en todo, incluso a tal punto de “explotar” cuando algo no salía como quería. Y ahora estoy aquí: esparcida en mil pedazos por toda la habitación.

Ya no tengo fuerzas, lo siento tanto. Por favor, ¡paren ya! No puedo con todo esto, soy débil. Él, mi amado, me daba fuerzas, pero ya no está aquí... y yo ya no puedo hacer nada. Lo arruiné, siempre lo hago. ¡Soy un desastre! Intenté mejorar, evadir mis problemas, incluso ignorar la locura que llevo dentro; lo intenté por ti. Pero ya no queda nada... más que un alma en pena deambulando por ahí, en un mundo lleno de falsedades.

¡Estoy tan cansada! Estoy harta de fingir, de seguir esperanzándome en que todo puede mejorar, pero no es cierto. Ya nada puede ayudarnos. Los demonios vinieron por mí y me llevarán muy lejos, lejos de este mísero mundo hacia el fin... el fin en donde ya no hay más penas, solo la paz eterna. Todo eso suena bello para mí: por fin podré descansar.

Llévame, te lo suplico... ya no puedo más con esto. No puedo más con este constante castigo, es una tortura. ¡Por favor, basta! Sé que no fui perfecta, pero ¿de verdad merezco esto? ¿Acaso merezco llorar todas las noches por no sentirme suficiente? Yo solo quería ser feliz.

Me miro al espejo y odio lo que veo. Lo único que observo es a un monstruo, un monstruo infeliz; uno que no busca dañar, solo dar felicidad a todos los demás, incluso si es a costas de su propia paz. ¡Qué horrible se siente esto!

Yo... estoy escribiendo, con las manos temblorosas, esperando a que vengan por mí. Siento que mi cabeza va a explotar. Mi corazón se está acelerando cada vez

más y más. Todo mi cuerpo no para de temblar. Siento un gran vacío en el pecho. Me siento tan mal como para poder llorar. ¿Todo esto vale la pena?

¡Oh no! Ya es hora. Los demonios están aquí. No hay nada que temer. Me dijeron que me ayudarían a no sentir más dolor. ¿Oyeron eso? Es lo que llevo buscando durante tanto tiempo. Tengo una navaja a mi costado, una que me acompaña desde hace más de un año; aquella que me ayudó en situaciones funestas, ahora será mi bien máspreciado. La verdad es que me estoy asustando... ¿y si me arrepiento de esto? Ya no habrá vuelta atrás. ¡No! ¡Silencio! Ya lo decidí y es lo mejor. Todo llegará a su fin en los próximos minutos: no más dolor, no más pesadillas, no más angustias, no más gritos, no más voces, no más recuerdos... simplemente, la paz eterna.

Besos y abrazos, yo: una simple humana buscando la felicidad.

- *Carta de una simple humana*

#87

Otro intento fallido.

No pude hacerlo.

Nunca puedo.

- *De nuevo aquí*

#88

Hola... :)

Tengo tantas cosas que decirte, cosas que me he guardado durante todo este tiempo, que sinceramente no sé ni cómo empezar.

Siempre me gustaste, desde el primer día que te acercaste a mí, en aquella fiesta. Me dijiste que te gustaba mi estilo y me ofreciste un cigarrillo.

Yo estaba aburrida antes de verte. No sabía qué hacer. Estaba nerviosa. ¿Conoces esa sensación de estar con mucha gente y sentir que no encajas en ningún lado? Me sentí así hasta que te me acercaste.

Al principio no logré verte muy bien, ya que estábamos en la oscuridad, pero luego te vi y me pareciste muy simpático. Me llamó la atención la vibra que me diste. Sentí que eras diferente.

No sé por qué, pero desde aquel momento sentí que llegaríamos a ser algo, ya sea muy buenos amigos o pareja. Sentí que no sería algo de una sola vez.

Cuando comenzamos a salir, me atraías mucho y sentí que me gustabas, pero no negaré que había días en que dudaba de si ese sentimiento era real o no, ya que solo lo sentía por algunos momentos.

Era algo normal, pues recién nos estábamos conociendo. De seguro te sentías igual conmigo. Pero mientras más pasaba el tiempo, los sentimientos crecieron y se intensificaron cada vez más, incluso en nuestras discusiones. El saber y sentir que podría llegar a perderte me hizo apegarme aún más a ti.

Ignorando los momentos sombríos, me da mucha paz estar contigo, una paz que no la he sentido con nadie más.

Admito que tuve miedo. Tuve miedo de enamorarme, por eso traté de salir con más gente y no entregarme por completo a ti. Sabía que si te daba todo mi corazón, saldría lastimada, porque soy vulnerable. Tuve tanto miedo que, al final, resulté siendo yo la primera en lastimarte.

Sé que estuvo mal mi actitud, ya que estábamos en "algo" desde el comienzo (o eso me decías tú). Pero yo no estaba lista, y lo supiste desde el primer día que hablamos de eso. No me sentía preparada para algo formal, porque estaba atravesando situaciones que me llenaban de angustia. Aun así, me hiciste elegir:

“O tenemos algo o me iré”, y yo no pude dejarte ir. De todos modos, no busco culparte, porque la que terminó aceptando todos los “términos y condiciones” fui yo.

No sabes cuánto me arrepiento. Sinceramente, quisiera haber empezado de otra forma. En ese momento, intenté convencerme de que esto era un simple gusto, pero con el paso de las semanas, ya no pude negarlo más. Y es que me gustas demasiado. La idea de perderte me hace sentir que no puedo respirar, que mi mundo se hace trizas y que ya nada importa, solo tú.

Siento muchas cosas por ti y te pido perdón por no expresarlo en su momento. Nunca fui tan cariñosa, y creo que por miedo. Pero me gustaría hacer las cosas distintas. Desearía que me des la oportunidad de cambiar, de ser la chica perfecta para ti. Deseo que aceptes seguir conmigo y olvidar el pasado. Los dos nos equivocamos, no solo tú. Perdón por hacerte sentir que tú eras el único culpable.

Estuvimos durante varias semanas entre peleas y súplicas, y qué horrible fue eso. Una semana te rogaba yo, luego tú, y así sucesivamente hasta que nos quedamos en nada.

Perdón por no haber sido clara sobre mis sentimientos desde el comienzo. Ahora que no estás, me doy cuenta de lo imbécil que fui. Ahora sí puedo afirmar que no quiero perderte.

Te suplico que me perdones, por favor. Quiero algo contigo. Quiero algo serio. Quiero estar siempre a tu lado. Incluso podría decir que te amo. Sé que las personas dicen que uno no puede amar a esta edad y que esa palabra es muy grande como para decirla así nada más. Yo creo que sí se puede, pero ese sentimiento varía dependiendo de la edad. Lo que siento por ti es un sinfín de emociones. Me haces sentir viva. Creo que estoy locamente enamorada de ti. No hay día, hora, minuto o segundo en el que no piense en ti... incluso apareces en mis sueños. Quizá sea obsesión, no lo sé realmente. Pero puedo asegurarte que todo esto que siento por ti no podría describirse con un simple “te quiero”. Por eso te diré que te amo, incluso ahora que no estás a mi lado y que quizá no te vea durante mucho tiempo.

Espero que estés bien. Espero que no te lastimen. Te amo tanto, con todo y tus defectos, y realmente espero que sientas algo similar por mí.

Deseo que mejores, que mejores en general. Deseo que reflexiones y cambies para bien. Quisiera estar bien para tener las fuerzas de destruir a todos tus demonios, esos monstruos que no te dejan en paz.

Ojalá pudiera decirte todas estas cosas en persona, pero bajo las circunstancias no podemos vernos (no me permiten ir a verte). Solo espero que no pienses que

no te quiero, porque yo te amo, y muchísimo. El día que pueda verte, te mandaré o te leeré esto en voz alta, y espero que no pienses que estoy loca, aunque quizá sí lo esté. Contigo siento que pierdo la cabeza.

Estar contigo hacía que dejara de lado a mis monstruos, pero ellos volvieron. Me hicieron mucho más débil estas últimas semanas, y por eso casi ni te respondí (sé que eso no lo justifica, perdón). Me la paso llorando cada día, cada noche, cada madrugada, porque no estás aquí a mi lado.

Te extraño tanto. Espero que no estés triste. Espero que aún tengas esperanzas de que lo nuestro mejorará a pesar de tantos meses de melancolía. Y si aceptas seguir, te lo agradeceré mucho. Te prometo que seré mejor y te haré feliz, más feliz que nunca.

Espero que esta vez puedas creerme. Créeme, por favor. Cree que lo que te digo es real. Es más real que yo o que cualquier otra cosa. Créeme cuando te digo que lo que siento por ti es inmenso y que nada ni nadie me hará cambiar de opinión. Nadie me alejará de ti. Ellos no saben todo lo que me haces sentir. Pueden todos irse a la mierda, excepto tú y yo.

Te amo. Cuídate mucho, por favor.

- *La carta que nunca leyó*

#89

Cuídate, ¿sí?

Cuídate de los demonios.

Recuerda que eres fuerte.

Por algo estás aquí, ¿no?

Decidiste seguir a pesar de tantas dificultades.

Entonces, ¿para qué rendirse justo ahora?

Hay un gran futuro por delante.

Un bello futuro a su lado, así que sé paciente.

Ya verás que todo mejorará.

Ya verás que sí valió la pena llorar todas las madrugadas
y ahogarse entre los más oscuros pensamientos.

Todo valió la pena.

- *Carta para mí: de mí*

#90

Realmente intenté ser sincera, expresar todo lo que siento y no guardarlo en el fondo de mis pensamientos acumulados. ¿Y eso para qué? ¿Para que me gritaras?

No lo entiendo. Tú me pediste que fuera honesta, que esta vez dijéramos todo lo que nos incomodaba, y lo hice. ¿Y qué respondiste? “Creo que esto no va a funcionar”. ¿Qué mierda? Después: “Perdón, había peleado con mi mamá, estaba de mal humor y me desquité contigo. Te quiero”. ¡¿Qué mierda!?! (x2). O sea, ¿cada vez que estés molesto va a ser igual? ¿Te desquitarás conmigo?

Te volví a esperar. Y ¿para qué? Para que me volvieras a decir: “Ya es tarde, nos vemos otro día”. ¡Qué mierda! Me hubieras avisado desde temprano que no ibas a poder, y así no habría estado horas esperando. ¿Sabes algo? No siempre estaré para ti. No voy a seguir adecuándome a tus horarios, ni a verte solo cuando tú quieras, ni donde tú quieras. Así no es. Tú también deberías hacer el esfuerzo por ajustarte a mí.

Sabes que solo me dejan salir temprano, y yo tengo que inventar excusas para poder verte más tarde. Me arreglo desde temprano, me siento a esperar, y lo único que recibo es: “Recién voy a almorzar, amor. Te veo en la fiesta”. ¿Qué mierda? ¿Por qué siempre tiene que ser en la noche? ¿Por qué nunca te tomas la molestia de venir a verme un rato durante el día? Si en serio me quisieras, vendrías aunque sea diez minutos. Quizá me equivoqué contigo. Quizá no sientes lo mismo que yo.

Todo esto es una mierda. Apenas ha pasado un día desde que estamos juntos. Ni siquiera recuerdo cómo fue que me pediste estar contigo. Estábamos tomados. Solo recuerdo que te pusiste celoso, me agarraste del brazo, me llevaste a las escaleras y, de la nada, ya éramos “enamorados”.

Hoy quise verte y pedirte para estar, pero esta vez de forma romántica. Quise abrazarte, besarte, gritar que por fin eres mi enamorado. Incluso le conté a mi mamá que estamos juntos... ¿Y ahora qué le digo? ¿Que terminamos al día siguiente? ¡Qué puta mierda!

¿Sabes qué es lo peor? Que todavía no consigo odiarte. Te amo tanto que me duele. Detesto esto. Ojalá cambiaras, como tantas veces me prometiste. Incluso el último día que estuviste encerrado me juraste que me harías feliz, que estabas arrepentido por hacerme daño. Pero, al final, todo sigue igual.

Odio esto. Solo quiero vomitar de la rabia. Gracias por nada.

- *Todo para nada*

#91

“Todo será diferente”.

“Estoy muy arrepentido, perdón por todo”.

“Te prometo que te haré feliz”.

Mentira. Todo continuó siendo igual.

¿Y las promesas? Parece que se las llevó el viento.

Eres experto en florear, pero nunca en accionar.

Ahora eres libre pero no aprendiste la lección.

Entonces, ¿cuál es el sentido de todo esto?

- *Promesas de papel*

#92

Me prometió hasta las estrellas y le creí.

¿Qué más esperaba de mí?

Si me hubiese dicho que era Santa Claus también le iba a creer.

- *Ira*

#93

Mis ojos amorosos,
aguantando el dolor de tus escabrosos ojos.

Mis labios de calidad,
soportando los besos de tus labios de cristal.

Mis manos buscan tocarte,
pero tus puntiagudas manos siempre buscan lastimarme.

Intentando hasta lo imposible para que me ames,
aunque me sienta como la mierda cada vez que me hables.

- *Ilusa*

#94

Y así volví a lo mismo.

Dejé que me manipularas nuevamente y mira... volviste a destruirme.

Me he sentido tan mal que ya ni me quedan lágrimas para derramar.

Espero que esto sea momentáneo, que esta sensación de vacío en el pecho y constantes náuseas desaparezcan. Espero que aquellos sentimientos vuelen y no regresen más.

No te deseo lo peor, pues tu madre no merece sufrir por un monstruo como tú. Solo espero que algún día aprendas la lección y logres cambiar. Lo deseo tanto.

No debiste mentirme, fingir que me amabas; eso duele, ¿sabes? Claro que supiste todo ello desde un principio, pero por tu vil orgullo y desmesurado ego, seguiste enredándome más y más.

¡Vaya! Siempre tú con el constante floro... y es que tienes miedo de quedarte solo. Tienes tanto miedo que terminaste alejándome al igual que al resto. ¡Pero ya no más! ¡Ya no volveré a confiar en ti!

Estoy tan cansada de esperanzarme en que mejorarás, mientras en el proceso la que sale herida soy yo.

Esto es definitivo. Bueno... trataré de que sea así.

Adiós.

- *Trataré*

Parte II

"No te me acerques, porque juro que no temeré en jalar el gatillo [...]"

#95

Hola, soltería. Soy yo nuevamente.

Ahora puedo hacer lo que quiera, cuando quiera. Me importa un carajo lo que los demás digan o piensen sobre mí. Sinceramente, amo esta parte de la historia... una en la que puedo divertirme en distintos contextos, con todo tipo de personas.

No negaré que, por momentos, me siento mal cuando me acuerdo de ti, pero juro que me siento mejor cuando no estás presente. Porque tu presencia siempre fue muy tóxica para mí. Mejor dicho: tu presencia me hacía más daño que tu ausencia.

Cada vez que nos veíamos, terminaba realmente mal. Y aunque amara verte, me hacías sentir mierda siempre. Es por eso que, sinceramente, prefiero esto. Prefiero esto a tu presencia, que solo me traía un sinfín de desgracias. Porque sí... eres un ser maligno.

Sé que merezco algo mejor.

Adiós.

- *El adiós definitivo*

#96

“YO PUEDO ARREGLARLO” ¿?? :/ ???

Si una persona no está dispuesta a cambiar, no lo hará, porque quien no reconoce el problema seguirá cometiendo los mismos errores. Así que, ¿para qué esforzarte en hacerlo “recapacitar”? ¿Para qué gastar energía en ayudar a alguien que no quiere ser ayudado? Mejor enfócate y trabaja en ti mismo. Hazlo para que dejes de tolerar pequeñeces y aprendas a hacerte respetar.

Considero que, si una persona está realmente arrepentida, hallará la manera de no volver a cometer el mismo error. Se esforzará y romperá con el patrón. No obstante, eso depende de su voluntad propia, además de tiempo.

Yo no caí una, sino cien veces para recién darme cuenta de ello. Me aferré tanto a la idea de ser la superheroína, de poder cambiar su historia y eliminar todos sus problemas... pero no pude.

Si ocurren problemas, deben hablarlo desde un principio e intentar mejorar, si es que realmente quieren que lo suyo florezca. Pero si no ven cambios, es mejor que se dejen ir. Siempre vela por tu salud mental. No vale la pena llorar a mares todas las noches por alguien que no se interesa, ni en lo más mínimo, en mejorar o dejar de lastimarte.

En fin, la verdad es que me siento bien. Ya no lloro tanto como antes. Me doy cuenta de que prefiero este dolor —el que trae el proceso de sanar— antes que el dolor anterior, que era él. Y sí, ahora sufro menos. Verlo y seguir cegada por su supuesto amor me carcomía el alma.

Pero aprendí algo: no hay que sacarle solo lo negativo al pasado. Eso no sirve de nada. Siempre hay que ver el lado positivo de las cosas. Úsalo a tu favor, aprende, asúmelo... y no vuelvas a cometer los mismos errores.

- *Nadie cambia si no reconoce el problema*

#97

Contemplando tu perverso rostro en los recuerdos.

Despertando aquellos momentos en que éramos felices,
sin tomar en cuenta los monstruos del pasado.

He sentido tanto dolor que ya ni me quedan lágrimas para derramar.

Y aunque me esté muriendo por dentro debido a tu ausencia,
solo me queda sonreír y aparentar ante este incomprensible tormento.

- *Vil recordar*

#98

El que te acostumbres a algo no significa que te guste.
Hay una gran diferencia,
y yo siempre fui ingenua.

Nadie sabe cuánto intenté escapar de tus garras,
pero me agarraste fuerte,
y ahora eres mi tormentosa cábala.

- *La costumbre*

#99

¿BIEN, YO?

Estaba bien, o eso creía yo.

Sí, lo creía... hasta que volví a ver la foto de cuando nos conocimos.

¡Cielos! Éramos felices. Sí que lo éramos.

Extraño la sublime etapa del enamoramiento. Pero no todo es color de rosas, ¿verdad? Luego del enamoramiento viene el amor verdadero: la decisión de seguir adelante, cuidarse y amarse, ya conociendo los pros y los contras del otro. Ahí llegué yo, pero dudo que tú lo hayas llegado a sentir.

Me mentiste, ¿cierto? Me hiciste creer que sentías lo mismo que yo por ti, incluso más. Pero no era verdad. Nada fue real.

¿Acaso pensaste en mí durante todo este tiempo? ¿Acaso sentiste que te morías cada vez que peleábamos? ¿Acaso lloraste a mares recordando los momentos en los que éramos felices? ¿Acaso, acaso... te preocupaste un poco por mí?

No. Nunca te importé. Y ahora estoy yo aquí, sola. Sonriendo por fuera, pero muriendo por dentro. Convenciendo a las demás personas de que ya estoy bien, porque no quiero darte el gusto de verme mal otra vez. Porque te gusta... te gusta verme llorar.

Recuerdo, en cada discusión, tu mirada frívola e inquisitoria atravesando todo mi ser. Recuerdo lo filosas que pudieron llegar a ser tus palabras y tus amargos besos.

Seguiré llorando hasta quedarme dormida, porque creo que es lo mejor: expulsarlo todo. Sé que, si me aguanto las lágrimas, explotaré en cualquier otro momento... y de verdad espero que eso ya no suceda. No quiero llorar en plena calle al recordarte.

Voy bien, de verdad que sí. Estoy mejor ahora, a comparación de los últimos meses. Ya no lloro seguido, me divierto al salir, río mucho y ya no te pienso tanto.

Sé que lograré olvidarte.

Confío en mí.

- *Volviendo a recordar*

#100

Mis demonios volvieron.
Regresaron para llevarme.
Pero, ¿sabes qué?
Esta vez soy mucho más fuerte,
y no me aterra decirlo.
Sé que puedo contra ellos.
Y mientras más pase el tiempo,
seguiré luchando, una y otra vez,
hasta vencerlos a todos.

- *Fuerza*

#101

¡Basta de tanta crueldad humana!

Tengan un poco más de empatía con los demás.

Nadie merece sufrir de tal modo. ¡Paren ya, por favor!

Se los suplico. Se los pido por ellos.

Pido por aquellos que lloran a mares cada noche
hasta quedarse dormidos envueltos entre sus sábanas.

Pido por aquellos que necesitan abrazar su almohada
con tal de no sentirse solos.

Pido por aquellos que sienten que viven el infierno en persona.

Tengan más empatía, por favor.

- *Basta de tanta crueldad*

#102

Es increíble conocer a alguien y sentir que ya lo conocías desde mucho antes. Eso me pasó la noche anterior, y coincidimos tanto que siento que fuimos muy cercanos en alguna otra vida.

Desearía recordar todo lo que hablamos, pero soy olvidadiza. Me hiciste sentir escuchada luego de tanto tiempo, que ya siento que te quiero. Te quiero y apenas han pasado unos cuantos días.

- *No te conozco y ya eres especial*

#103

El tiempo pasa cada vez más rápido. Un día planeas algo a futuro y lo pospones una, dos o tres veces, y al final, no lo terminas cumpliendo. ¿Para qué dejar las cosas al final? Un día estarás viejo y te arrepentirás de no haber cumplido todos tus sueños. Vivirás con el constante “¿y si hubiera?”. ¡El “hubiera” no existe!

"No dejes para mañana lo que puedes hacer hoy". Esa expresión es muy cierta. ¿Para qué procrastinar? Dices: “luego”, “mañana”, “más tarde”, “el próximo año”, etc. ¿Viste en qué año estamos? ¿Recuerdas desde cuándo tienes ese deseo? Ponte una fecha y hazlo. ¿Sabes cuál es mi secreto? Cuento hasta tres y lo hago: 1, 2 y 3. ¡Boom!

¿Quieres algo? Dilo.

¿Sientes algo? Demuéstralo.

¿Deseas algo? Esfuérzate.

¡Basta de orgullo! Un día estaremos y al otro no.

Dile a esa persona que te gusta, arriégate. Si no lo intentas, seguirás viviendo insatisfecho.

Los “y si hubiera” no existen. Es mejor quedarte con una mala o vergonzosa experiencia que con la duda de “¿qué hubiese sucedido si...?”.

“¿Conoces al fantasma del ‘y si hubiera...’?”

De noche ronda los cuartos de los que nunca se la juegan”

- *Arriégate*

#104

"Trata a los demás como te gustaría ser tratado".

Deja de justificar tus malévolas intenciones hacia los demás solo por tener problemas. Todos tenemos monstruos que nos persiguen día tras día. Créeme que lo entiendo. La vida es un constante reto en el cual algunos deciden aprender a convivir con sus demonios, y otros prefieren la paz eterna. Pero que tú estés mal no justifica que hagas sentir mierda a los demás. Que te hayan engañado no significa que tengas que hacer lo mismo.

No todos son iguales. No todos tienen deseos malévolos contra ti. Deja de pensar que, si una vez te trataron tan mal, lo harán repetidamente, y será una cadena causal infinita. Sin embargo, ¡OJO! Tienes que buscar, primordialmente, mejorar tu estabilidad mental para, recién ahí, amar a alguien más. Solo así no aceptarás malos tratos, y a la primera "bandera roja" que veas, te alejarás, porque eres una persona valiosa y créeme: no mereces todo lo malo que te ha pasado.

Si ya te equivocaste, ASÚMELO. Acepta tu error y pide perdón. Pide disculpas si de verdad estás arrepentido, ¡pero ya no vuelvas a hacerlo! ¿Por qué seguir mintiendo? No ganas nada haciéndolo. Solo el que esa persona caiga en tus engaños nuevamente, pero por un corto periodo de tiempo, porque "la mentira tiene patas cortas". ¿Sabes lo qué obtendrás cuando se entere de toda la verdad? ¡Nunca más volverá a confiar en ti! Ya no creará ninguna palabra de lo que digas... ni aunque "esta vez" sea cierta.

Si esa persona no te perdona, ¡DÉJALA EN PAZ! ¡DEJA DE INSISTIR! Ahora acepta su decisión y aléjate.

- *Se entiende, pero no se justifica*

#105

¿Qué es el amor?

Una tortura constante de la cual no puedes escapar,
a menos que seas consciente de ello y lo dejes ir.
Ahí... solamente ahí lograrás ser un poco feliz.

- *El precio de amar*

#106

Eres un ser tan despreciable.

Nunca había odiado tanto a alguien en toda mi vida.

Simplemente, desagradable.

No puedo verte, ni escuchar tu voz, ni siquiera pensarte, porque cada mínima percepción de ti me enferma. Saber que en algún momento te permití entrar a mi vida me causa tanta amargura que quisiera que de verdad desaparecieras.

Solo vete, vete ya y no regreses. Lo único que das es disgusto al suplicar por mi perdón sin siquiera estar arrepentido realmente. Ya no logras manipular mi hermoso corazón, ya no. Porque yo lo di todo, pero no recibí nada a cambio, absolutamente nada.

No te me acerques, porque juro que no temeré en jalar el gatillo. Vuelve a mí, y juro que lo único que quedará de ti serán simples recuerdos, recuerdos repugnantes y melancólicos. Pero le haría un gran favor a todas esas almas en pena a las que tú destrozaste el alma sin remordimiento alguno.

No derramaré más lágrimas por ti, ya no.

Porque vales tan poco que ni mereces eso.

No mereces absolutamente nada. Adiós.

- *No mereces ni mi perdón*

#107

No cambies por ellos... no lo hagas.

No tienes por qué darles el gusto de verte sufrir. No dejes que te vean llorar.

Ellos siempre te van a juzgar hagas lo que hagas, digas lo que digas. No te esfuerces en encajar o en agradar a todo el mundo, porque eso no es posible. Te estaría mintiendo si te dijera que sí.

Haz lo que quieras, piensa como quieras, vístete como quieras. Mientras no lastimes a los demás, está bien. No te sientas culpable por ser tú mismo.

Ellos sienten muchos celos de ti. Te ven bailando y riendo en una fiesta, llamando la atención, y se acercan a ti a bajarte el ánimo con comentarios sobre tu físico o sobre alguna otra cosa que saben que podría afectarte. ¿Sabes qué es lo peor? Que aquellos que más te hieren se hacen llamar tus "amigos". Pero no... no confíes en nadie. Hasta la persona que menos te lo esperas podría traicionarte.

Debes intentar que esos comentarios no te afecten, pues es inevitable no recibirlos. Si puedes, defiéndete, pero con firmeza y elegancia, porque no debes rebajarte a su bajo nivel. Eres superior.

Hay personas que, si bien no son perfectas, se esfuerzan en no lastimar a los demás y en mejorar. ¡Ellos valen oro! Y vale la pena conocerlos. No obstante, hay gente tan tóxica que no merece ni tu perdón.

Sé feliz a tu manera. No los escuches. Te darás cuenta de que, mientras más hablen de ti, es porque estás siendo tú mismo y no lo que ellos esperan que seas. Mientras más hablen de ti, sabrás que estás prosperando, pues, por primera vez en tu vida, no te preocupas por "encajar" y decides ser tú, y solo tú.

- *Sé tú*

#108

¿Por qué me siento así? No lo entiendo.

No estoy mal, pero aun así no puedo sonreír.

Veo a mi alrededor y me pregunto:

“¿Por qué me siento tan sola?”

Siento como si todos me evitaran.

¿Acaso soy tan mala? ¿Soy aburrida?

Veo a todas las personas riendo, jugando y bailando,

pero yo estoy sola, sola en ese sucio rincón,

por momentos deambulando por el centro,

tratando de llamar su atención.

Me quedé esperando

a ver si alguien se percataba de aquella sombra

y volteaba a verme; sin embargo, nada.

Ahora estoy sola, sentada en el bus,

escuchando *World Hold On*.

Observo el cielo gris y las memorias de la gente pasar.

Intento entender por qué me siento de este modo,

pero no obtengo respuestas.

Ya no los necesito.

Estoy cambiando. Sé que estoy mejorando.

Quizá solo necesito dormir por un largo tiempo,
y entonces, tal vez alguien se acuerde de mí.

Quizá alguien recuerde aquella sombra
en el oscuro rincón del olvido.

- *Me siento sola*

#109

Te encuentras sentado solo en tu habitación,
escribiendo tus pensamientos sobre un pedazo de cartón.
Recuerdas aquel sentimiento mientras se te rompe el corazón.
Lloras y lloras para no perder la razón.

Te cuidas de la sensación de vacío para evitar la desesperación.
Escuchas los consejos que te piden discreción.
Piensas en los maltratos y mentiras que te dijo el bufón,
pero decides ignorar y guardarlos en un cajón.

Aquella sensación de vacío empeora la situación.
Comprendes que no eres nadie en este mundo lleno de ilusión.
Buscas desmesuradamente alguna solución,
pero recuerdas que aquí todo tiene condición.

- *Todo tiene una condición*

#110

¿BELLEZA? ¿PERFECCIÓN?

Sinceramente, odio que las personas hablen sobre el físico de los demás. No entiendo qué necesidad tienen de hacerlo. ¿En qué les afecta cómo me veo? ¿Acaso el hecho de que no cumpla con sus estándares de belleza los enferma? ¿Quién les pidió su opinión?

Sé que algunas personas dirán: “¡Ay! Pero, ¿por qué te sientes tan mal por ese simple comentario? Ignóralo y ya. Te pones triste por tonterías”. Pero no es fácil, de verdad que no. Crecer en una sociedad que prioriza la belleza y la relaciona con el éxito hace que uno, desde temprana edad, crea que si no cumple con esos estándares es “horrible”. Incluso hay personas que, por querer ser “perfectas”, terminan enfermándose o recurren trágicamente al suicidio como la “única opción”.

Este es un tema muy recurrente en la actualidad y no debería tomarse a broma ni ser ignorado. Y lo peor de todo es que la sociedad influye enormemente en la formación de la autoestima de uno.

No sabemos si la otra persona tiene algún problema con respecto a ello, así que no pueden simplemente hacer ese tipo de comentarios que claramente pueden dañar a alguien.

Las redes sociales influyen en cómo te autopercibes; incluso pueden agravar cómo te sientes. Debes tener cuidado con la información que consumes diariamente, pues esa misma puede llevarte a tener una idea errónea acerca de la belleza y a tratar de alcanzar ideales que, en la mayoría de los casos, ni siquiera existen.

Cuando era muy pequeña, no tenía en mente que no era linda o que había niñas mucho más hermosas que yo. Creo que ni me fijaba en eso. Sin embargo, conforme pasaron los años, los comentarios de las personas, las comparaciones, las redes sociales, etc., las inseguridades fueron apareciendo y acumulándose más y más, hasta el punto de enfermarme.

Lo peor es que no tuve a alguien que me apoyara realmente, porque las personas cercanas a mí no entendían cómo podía sentirme de tal modo “si no era fea”, así que me quedaba llorar en silencio. El último recurso que tuve fue contarle a la persona más cercana en mi vida, alguien que creí —erróneamente— que se preocuparía por mí. Pero en lugar de intentar entenderme, me culpó por estar mal y me echó la culpa de mi condición, como si yo hubiese decidido estar así: sin ánimos para nada más que para desaparecer.

No cumplo con los estándares de belleza, realmente no. No me considero fea, pero sé que no encajo en la imagen que te han vendido las redes sociales a lo largo de los años. Tampoco me considero tan linda, pero el que me considere un poco ya es un buen avance, porque —a comparación de antes— ahora me acepto tal y como soy (o eso quiero creer). De todos modos, mi yo de antes no diría nada de eso, sino que “isoy un completo monstruo!”.

Recuerdo que, cuando estaba en la escuela (a eso de los 6 o 7 años de edad), me gustaba mucho mi apariencia física hasta que comenzaron a surgir comentarios de la boca de aquellos lobos: “Tu nariz es muy grande”, “Tus orejas son pequeñas”, “Tus labios son muy delgados”, “Parece que te hubieran pegado en los ojos” (haciendo referencia a mis marcadas ojeras). Así es como empezó todo. Ahí comenzó el infierno que me consumiría durante los próximos años. Una vez oí esos comentarios, los asumí como si fueran ciertos y los acepté como mi realidad: “Ellos dicen que soy de tal modo, por ende, sí soy así”. Sin embargo, no me afectó tanto porque todavía tenía algo de autoestima (lo necesaria para esa edad).

Aquellos comentarios vinieron tanto de niños de mi edad como de adultos, incluyendo miembros de mi familia. No culpo a los niños, pues —aunque pueden ser muy crueles— creo que a esa edad no se dan cuenta del gran daño

que pueden causar a los demás, y peor aún si sus padres los criaron de ese modo o no los corrigieron. No obstante, lo que sí no me cabe en la cabeza es cómo se le ocurre a un adulto hacerle ese tipo de comentarios a unos simples niños. Tal vez sea envidia o celos, pero yo qué sé.

A eso de los 11 años comencé a acomplejarme por mi cuerpo. Ya no solo era mi rostro. No me gustaba ser tan delgada, ya que la gente pensaba que estaba enferma o que no comía (eso era lo que solían decirme). En realidad, no era nada de eso, sino que siempre fui de contextura delgada (algo que odié enormemente) y, por ende, me resultaba difícil ganar peso. Como resultado, comencé a comer compulsivamente, buscando engordar para no verme tan “esquelética” y “tener algo de cuerpo” (pensando en tener un cuerpo similar al de las modelos de revista). Pero, como era de esperarse, fallé.

Empecé a usar casacas largas y polos con manga larga para que nadie evidenciara mis delgados brazos. Llegué a psicosearme incluso más, ya que usaba jeans pegados y mi cuerpo se veía peor: delgado por abajo y grueso por arriba debido a la ropa. En ese momento, me acomplejara caminar y prefería estar sentada. De ese modo, no tendría que hacer el esfuerzo de taparme cada cinco segundos o moverme rápido para que no me vieran de cerca. También solía preocuparme por tapar mi nariz. Es horrible salir y estar constantemente pensando en lo que los demás puedan notar de ti... es agobiante.

De todos modos, intenté ignorar los comentarios, pero estos se incrementaron cada vez más. Ya no eran solo mis orejas, nariz, boca, ojeras y delgadez; ahora también era mi color de piel, manos, forma de rostro. Y es que la gente no se cansa de buscarte “errores” hasta donde no los hay. Es extraño pensar cómo son capaces (lo digo sarcásticamente) de notar cosas que ni siquiera tú habías percibido antes: “Tienes largos dedos, tu mano parece de hombre”, “Eres muy blanca, pareces un fantasma”, “Tu rostro es muy plano, parece que no tiene forma”, “Eres muy plana, no tienes nada por delante ni nada por detrás”. Y ya se imaginan el resto de la historia. Yo, una chica llena de complejos, deseando ahogarse con su propia saliva y no tener que afrontar el reto de encajar y tratar de ser perfecta en una sociedad que lo critica todo. Siempre busqué la perfección y no logré alcanzar ni las migajas de ella.

No existe la perfección. Nunca serás lo suficientemente lindo. No se puede. Te juzgan por ser gordo, por ser delgado, por ser alto, bajo, de nariz grande, nariz pequeña, orejas grandes, orejas pequeñas... y uff, esto puede continuar ¡No tiene fin! Siempre hablarán. ¡Déjalos que hablen!

La verdad es que nunca vas a satisfacer a todo el mundo, porque siempre habrá algo que no les guste. Así que, ¿para qué intentar complacer a todos? Es imposible. Una vez que satisfaces a uno, enojas a otros. Es triste darte cuenta de que, durante varios años, buscaste cambiar esa parte de ti con tal de complacer al resto y, una vez que “lo lograste”, aparece alguien más juzgándote y encontrando otros cinco errores más que ni habías percibido hasta ese momento.

Basta de sus comentarios. ¡Basta! Dejen de intentar buscar el sufrimiento del otro. ¡Paren ya! ¿No tienen nada más importante que hacer con sus vidas que criticar? Qué triste.

- *Nunca serás lo suficientemente bello*

#111

Es impresionante saber cómo la mente tiene el poder de prácticamente todo. Aún no comprendo cómo es que, en tan poco tiempo, he logrado aprender un montón de cosas. Cada día ocurre algo nuevo que me hace cambiar mi perspectiva acerca de muchas cosas. Destaco lo siguiente:

En primer lugar, comprendí que aferrarme a recuerdos no sirve de nada, pues son solo eso: recuerdos. Los recuerdos ya no están, excepto en mi mente. ¿Por qué llorar por el pasado si son solamente fotografías o imágenes que están en la cabeza? Eso ya no está. ¿Sucedio? Sí, y es hermoso apreciar lo que sucedió, porque cada pequeño detalle te enseña algo. Sin embargo, no te apegues a algo que ya no está ni estará exactamente igual. El pasado ya no existe más.

En segundo lugar, he llegado a la conclusión de que no sirve de nada intentar contestar a todo el mundo por redes sociales con la esperanza de que se queden en mi vida. Me cansé de intentar responder en cada momento y que se molesten conmigo si me demoro uno o dos días en contestar. Yo también tengo cosas que hacer, tengo responsabilidades; no dispongo de todo el tiempo del mundo para dedicarlo a hablar de cosas que, literalmente, no aportan nada significativo. Es una pérdida de tiempo, y el tiempo es valioso. El tiempo es lo único que no podemos recuperar. Me enfocaré en mis responsabilidades y en lograr mis metas, además de contestar limitada y selectivamente a aquellos con los que realmente quiera hablar. Prefiero mantenerme en contacto con una o dos personas que me importan, en lugar de hablar con treinta que ni veo ni conozco.

En tercer lugar, he aprendido a no idealizar tanto. Antes solía crear un sinfín de escenarios ficticios en mi mente, llegando incluso a confundirlos con mi realidad. Idealicé tanto que no me percaté de mi verdadera situación, y eso me costó muy caro. El punto es diferenciar el escenario irreal de lo que realmente está pasando. Cuando te das cuenta de eso (de esa línea) y lo aceptas, aprendes a dejar de ilusionarte e idealizar demasiado. Sí me funciona, y más ahora que me gusta alguien nuevamente.

Finalmente, en cuarto lugar, aprendí a no aferrarme a las personas. Ahora sé que en cualquier momento pueden irse y no lloro, sino que lo acepto. Cada persona es su propio mundo; todos tienen problemas, responsabilidades y distintas metas. No tienen el deber de quedarse en mi vida. ¡Cielos! Me costó tanto aceptar eso, pero lo logré. Ya no me implico tanto en las relaciones con los

demás, simplemente vivo el presente y listo. Intento no tener conversaciones tan profundas para evitar apegarme o sentir que esa persona me debe algo. Ya no más.

- *Aprendí tanto en tan poco tiempo*

#112

Creo que cometí un grave error... y es el de afirmar algo sabiendo que, en realidad, no me conozco. No sé qué es lo que quiero, ni mucho menos diferencio lo que siento.

Nunca sé cuándo realmente me gusta alguien. Suelo guiarme por lo que experimento, pero ese sentimiento aparece con demasiada frecuencia, así que no sabría si es real. Amar, gustar, atraer, enamorarse e ilusionarse: ¡Los confundo todos!

¿Y si me gustas?

Perdón por ponerte en esa situación. Desearía ser sincera, pero no me salen las palabras... y tampoco quiero perderte.

- *No sé qué quiero*

#113

No aceptaré lo que no merezco

No fui hecha para ello.

¿Por qué debería callar y dejar que todo pase?

Cuando sé que puedo hacer algo para apaciguar los males.

“La venganza es el derecho del hombre”.

- *La venganza como derecho*

#114

¿Qué es realmente estar vivo? ¿Y cómo podríamos definirlo sin siquiera saber lo que significa estar muerto?

Pensamos, sentimos y actuamos. Nos percatamos de lo que está a nuestro alrededor, pero, ¿esto es real? ¿Las personas lo son? ¿Y si alguien nos está controlando o todo esto es un sueño? Estas son preguntas que me abruman en las fatídicas noches de insomnio.

¿Y si no existe un cielo o un infierno? Quizá lo que hay después del "estar vivo" sea la oscuridad de la que tanto divulgan por ahí. Quizá sea la ataraxia que tanto anhelábamos en este mundo lleno de sufrimiento. O quizá sea un infinito castigo donde reine la soledad y la culpa de no haber alcanzado la perfección.

¿Es mejor el saber que la ignorancia? ¿Acaso quieres conocer toda la maldad del ser humano? Créeme que no. En este instante me siento perpleja y muy asustada al ver tanta perversidad cometida por ciertos monstruos que se hacen llamar "personas". Tengo miedo hasta de pensar, pues en mis recuerdos habitan imágenes aterradoras de esta realidad. Pero, ¿saben qué me aterra más? La idea de llegar a parecerme a ellos... a esos demonios que se disfrazan de gente agradable y odian verte prosperar.

Toda persona tiene su límite, y mientras ese límite no desborde el recipiente, todo estará bien. Pero el gran problema es la sociedad; una sociedad envidiosa que anhela tu decadencia. Por ese motivo, hay que tener cuidado con ella.

Aprovecha estos momentos en los que aún crees que eres real, pues mientras más leas, más conozcas y más observes, toda la idea que tenías implantada desde un principio, se desvanecerá. En ese momento, dudarás si realmente eres "alguien" en este gran y misterioso mundo.

- *Dudas en una madrugada de insomnio*

#115

Algo que me gusta de mí es que siempre intento verle el lado positivo a todas las cosas, incluyendo a las personas. Sé que, dejando de lado lo exterior que podemos percibir de alguien, cada persona tiene algo lindo y mágico en su interior, algo que puede ser que incluso ni lo sepa, pero me llama la atención pensarlo.

Amo lo que las demás personas pueden considerar “raro” en alguien. Simplemente me asombra. ¡Qué lindo es no encajar! ¡Qué bello es no ser igual al resto!

En todo este proceso de intentar conocerme mejor, estoy encontrando cosas que cada vez me sorprenden más y más. ¿Soy diferente? Puede ser... y me gusta pensarlo.

- *Me gusta lo raro*

#116

Si no valoras la soledad, nunca valorarás la compañía,
porque si no te sientes cómodo estando solo,
no sabrás si estás eligiendo a alguien por el hecho de amar
o por miedo a la soledad.

Hay que aprender a gozar de la soledad
para que no termines dependiendo de ninguna otra persona,
porque hay que querer por gusto y no por necesidad.

No pienses que eres la mitad de alguna naranja,
porque debes saber que tú ya estás completo.

- *No eres la mitad de nadie*

#117

¡Cielos! ¿Por qué eres tan precioso?

Tu sonrisa no sale de mi mente.

Tus dulces palabras juegan en mis sueños.

Tus bellos ojos hacen temblar todo mi cuerpo.

Me tienes bajo tus pies.

Vaya... me sorprende y aterra lo tan rápido que me puede llegar a gustar alguien.

- *Ilusionada (otra vez)*

#118

¿Por qué ser normal?

¿Por qué intentar ser igual a todo el mundo y no tener tu propia chispa?

Aquí todo es muy común.

Todo es tan igual que nada sorprende realmente.

¡Qué aburrido es lo normal!

Yo amo la rareza; es lo mejor.

Qué bello es estar en el arte de no encajar.

¡No quiero encajar!

- *El arte de no encajar*

#119

¿Les ha pasado que se dan cuenta cuando una persona intenta manipularlos y, aun así, dejan que lo haga por la tonta idea de que: “si yo sé que me están manipulando y les dejo hacerlo, los estoy manipulando haciéndoles creer que no me doy cuenta de que ellos lo están haciendo, cuando en realidad ya sé la verdad”?

Casi siempre hice eso (por no decir en cada intento de manipulación hacia mí), y recién puedo darme cuenta de que, al fin y al cabo, lograron su objetivo. No sé si es porque, de tanto que dejaba que me mintieran, olvidé que lo estaban haciendo y me creí sus falaces palabras, o porque no era tan fuerte mentalmente (aunque creí erróneamente que sí) como para sobrellevar todo ese proceso de “invertir los papeles” y yo terminar manipulándolos.

Quizá desde siempre me gustó la idea de “control” de casi todas las cosas que me pasaban y asumía, ingenuamente, que podría manejar cada uno de sus intentos por pisotearme. Ahora sé que no, y que en realidad mentirme nunca me ayudó, solo momentáneamente.

Creo que una de las formas de no olvidar el “propósito principal” es anotarlo. Escribir fue la única ayuda y ventaja (así lo llamo yo) que tuve al momento de querer recordar, porque siempre fui olvidadiza. Por ende, tener escrito cada capítulo, ideas, reflexiones y sucesos de mi vida me hizo recapacitar y me salvó cuando pensé que ya no tenía motivos para seguir adelante.

Además, no olvides quién eres, porque si lo llegas a olvidar, aquellos monstruos (así llamo a la gente despiadada) mentirán hasta el punto de hacerte cuestionar tu propia realidad, y terminarás creyendo cada una de las palabras que te digan.

- *"Si yo sé que me están manipulando, no lo están haciendo en realidad"*

#120

Puedo ser vergonzosa para muchas cosas, pero no para bailar.
Adoro bailar y, en realidad, siento que me desconecta de la cruda realidad.

Me encanta poner música y simplemente fluir.
Es como si volara entre los vientos de mi propia paz.
Me gusta sentir la música corriendo por mis venas,
en cada situación de angustia o pena.
Y es que lo que realmente me ayudó a lo largo de mi vida fue eso:
escuchar música y bailar.

Quizá haya gente que me mire extraño cuando lo hago.
“Ni siquiera estás tomada”, me dicen cuando bailo.
Pero la verdad es que no me importa lo que piensen,
porque sé que moriré en cualquier momento.
Entonces, ¿por qué no bailar?

¡Deseo que la música nos salve de tanto ruido!

- *La música como remedio*

#121

Tienes que ser más selectivo al momento de hacer amigos y cuando quieras contar tus cosas íntimas, porque si eliges mal, esa podrá ser tu condena.

A lo largo de los años, confié plenamente en cada una de las personas que se cruzaban por mi vida (quizá por mi falta de autoestima y miedo a la soledad), así las conociera recién hace uno o más días. Recuerdo que cuando me mostraban un mínimo de interés, me ilusionaba con la idea de que yo era relevante para ellos y les importaba mi vida, pero no fue así. Luego, terminaban contando mis más oscuros secretos o lo usaban en mi contra. Ahí me doy cuenta de cuán triste estaba como para, por ejemplo, poder confiar mis secretos y problemas a un tipo que me sonreía en una fiesta.

Debes tener mucho cuidado, porque incluso aquellos que se hacen llamar tus amigos, pueden ser los primeros en clavarte una estaca por la espalda. No seas tan bueno ni tan ingenuo, tienes que saber que hay monstruos entre nosotros.

Aclaro que, con todo ello, no me refiero a que no confíes en nadie y te guardes todo, porque considero que tampoco es la mejor solución. No obstante, debes saber en quién confiar, y eso se logra con el tiempo. No entregues tanto a un recién conocido.

- *Sé más selectivo*

#122

UN AMIGO ME COMENTÓ LO SIGUIENTE:

"Si quieres encontrar al amor de tu vida (uno que te trate bien y no sea una mierda contigo), no te fijas en quien tú estás enamorada, sino en quien esté enamorado de ti, pues lo dará todo con tal de verte feliz".

Eso me dejó pensando y llegué a la siguiente conclusión:

Por un lado, considero que lo que dice puede ser triste, pero cierto (aunque no del todo). Cuando te gusta alguien, tiendes a idealizarlo tanto que no te das cuenta de sus errores ("red flags") o prefieres ignorarlos. Es decir, tú mismo te ciegas. Por ende, eres muy fácil de manipular.

Por otro lado, si estás con alguien que está enamorado de ti, se esforzará en hacerte sentir bien y no arruinar lo que "podría llegar a ser". No obstante, precisamente por ese temor a estropearlo, puede que esa persona mienta con el fin de que caigas, ya sea acostumbrándote a ella o generando algún tipo de cariño o apego. Ahí viene el problema: puede que oculte cómo es realmente hasta que te tenga atrapado. Por ejemplo, si te topas con alguien manipulador, podrá usar el "bombardeo de amor" para hacerte creer que están enamorados y, debido a esa excesiva muestra de cariño, podrías terminar apegándote y siendo fácil de controlar (sobre todo si tienes baja autoestima) una vez que te "enamores" (coloco comillas porque la mayoría de las veces no es verdad, aunque creas que sí).

En fin, creo que la solución no es estar con alguien que realmente no te interesa solo porque te trata bien. Considero que lo más importante es conocerte a ti mismo, saber lo que realmente buscas y no aceptar tonterías. También es necesario aprender a amarte para poder exigir respeto. Y si quieres amar, debes ir sanando tus heridas emocionales. No se trata de estar con la primera persona que te muestre un poco de atención. Nadie tiene por qué obligarte o insistir si no quieres o no te sientes listo para estar en una relación. Todo es decisión propia.

Otra cosita que considero importante es aprender a no idealizar tanto. Sé que es natural imaginar escenarios ficticios cuando estás ilusionado o en ciertos

momentos de tu vida, pero hay que aprender a diferenciar lo que es real de lo que no. No digo que no imagines, pero debes comprender y aceptar que la realidad es otra y no lo dejes de lado. Tu mente puede llegar a creerse todo lo que piensas y te confundirá si no estableces ese límite.

- *"No estés con alguien que te gusta, sino con aquel que esté enamorado de ti"*

#123

Tuve un sueño anoche
y no quise despertar.
Me quedé desconcertada
y ahora no paro de pensar.

Vi sentada a una mujer blanca,
más blanca que la nieve fría.
Fumaba mientras pensaba
y lágrimas caían.

Sentí que la conocía.
Quizá la vi en otro lugar.
Y no me equivocaba,
pues era una figura cotidiana.

¡Pero si eras tú!
Hermosa mujer, peligrosa y única.
En tu juego de encanto, el corazón late,
una danza de emociones donde el amor arde.

Cuando sales a la calle,
te encanta ser la protagonista.
Siempre víctima y susceptible.
Te asquean las caricias.

Ella ríe como un dios,
es bella como la flor.
Muy deprisa se cansaba,
muy deprisa se vestía.

¿Por qué eres tan fría?
Sin responsabilidad afectiva.
Amor propio te hace falta,
mi descarada chica.

Ya lo tienes todo.
¿Para qué buscar más?
Todos caen como dominós.
¿Algún día te cansarás?

- *La mujer del espejo*

#124

Aquí les presento a mis dos aliados:
buena música y un cigarro.

Son la única escapatoria que he hallado.

- *Puchito bailarín*

#125

Tengo un peculiar pensamiento rondando por mi cabeza
desde estos últimos meses de invierno.

Es como una pequeña abejita volando cerca al oído
con su fastidioso y largo zumbido,
que cada que puede va sacando toscamente
la locura que llevo dentro e intento dejar en el olvido.

Me hace desear nadar en su rojo escarlata
que tanto añoro desde que se marchó.

Desde que se marchó y me dejó sola
en este nebuloso y fúnebre abismo.

Abismo que me hizo perder la ilusoria cordura
y recordar aquel momento en mi desgastada mente.

Mi desgastada mente durante las constantes noches
de absoluto e ineludible insomnio.

Desearía tenerte aquí para poder besar esos seductores
y cálidos labios gruesos que tiene tu hermoso rostro.

Te necesito aquí para calmar mis angustias
y mi sed de tu espléndido rojo carmesí.

Además de esos bellos ojos y piel pálida
que tanto te caracterizan

y me hacen admirar majestuoso espectáculo.

Aquel pensamiento eres tú: mi hombre perfecto,
pero lamentablemente no correspondido.

Porque no me deseas,
ni mucho menos me piensas como te pienso a ti.
Como te pienso cada noche, cada madrugada, y cada invierno.

Te tengo presente dentro de mi ser,
dentro de mi doloroso corazón
y en cada apunte de mi monótono cuaderno.

Si supieras que tengo un formidable altar en mi mente
con tu lindo y peculiar apellido,
quizá dudarías de mi amorosa y apacible presencia.
Y no te percatarías del inmenso amor que yo siento,
pues tú eres mi gran inspiración y yo solo un simple admirador.
Yo nunca me había sentido de tal modo con nadie
en este frío y tormentoso mundo,
por eso temo tu respuesta ya que aquella sería mi condena.
Sería la condena que me haría ascender
o decaer desgarradoramente en el tormentoso y vil inframundo.

- *Extrañando su rojo carmesí*

#126

Bajo la luna plateada,
anhelo ser canción y que me sepas de memoria.
Quiero ser la melodía que te acompaña en los días grises
y en los momentos de alegría;
que cada nota sea un eco de mi esencia en tu corazón.
Quiero ser la musa que despierte tu creatividad,
que te impulse a escribir tus propias historias
y a compartir tus pensamientos más profundos.
Así, seré eterna en tu memoria,
una melodía que perdurará en cada latido de tu ser.

- *Melodías eternas*

#127

Para enfrentar a los monstruos, no puedes ignorarlos ni darles la espalda. Debes mirarlos de frente, aceptar su existencia y adentrarte en su oscuridad. En ese abismo, encontrarás las herramientas para destruirlos y liberarte de su influencia perniciosa.

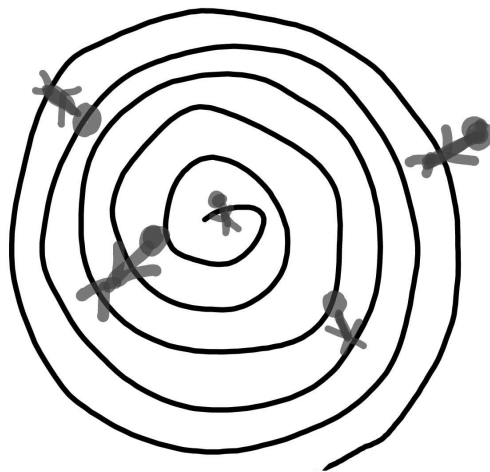
Una vez que las halles, ellos te temerán a ti, porque te convertirás en el cazador maquiavélico de aquellas tétricas sombras,

y lo usarás a tu favor.

- *El poder de la aceptación*

2023

– Sombras efímeras –



Parte I

*"Me gustaría que mi esencia no fuese efímera como lo es ahora mi presencia
[...] ¡Qué lindo sería que me recuerden!"*

#128

No puedo decir nada.

No puedo defenderme.

Porque, diga lo que diga, no me escucharás.

- *No importa lo que diga*

#129

Y de nuevo estoy sola, sentada en el lado oscuro de la habitación,
escribiendo una carta sobre mis frágiles rodillas, con las manos temblorosas,
empapando cada una de las hojas con el gotear de mi afligida e insuficiente
existencia.

Esta sensación de vacío me desconecta de la realidad,
pero tampoco quiero saber la verdad, porque aquella sería mi condena.
No quiero que tu honestidad sea la puerta que me lleve directo al infierno.

Te estoy buscando en cada cajón de mi repisa y en cada pensamiento.
Intento encontrarte, pero conforme pasa el tiempo, creo que eres irreal.
Quizá eres un producto creado por mi confusa y tormentosa imaginación.

Mejor voy a mentirme una vez más.
Me mentiré, y así no saldré herida nuevamente.
Porque puede que, con el pasar de los días, me lo crea.
Así ya no podré diferenciar la melancólica realidad de la felicidad del ignorante.
Prefiero cegarme por un momento, en lugar de llorar otra larga noche
abrazando mi pobre almohada.

Mejor intento no sobrepensar,
pues no quiero incrementar más este sufrir.
Así que tomaré las pastillas de la repisa del baño
y cerraré profundamente los ojos.
Pero antes, me echaré lentamente en mi cama,
escuchando aquel sonido que tanta nostalgia me da.
Así sabré el motivo de mi partida,
y no habrá sido en vano.

- *Me mentiré una vez más*

#130

Otra melancólica noche buscando entender por qué me siento de este modo.

Siento un fuerte y deplorable hincón en el fondo de mi corazón. Y cada segundo que transcurre la oscuridad, mi respiración se acelera sin cesar.

Suelto lentamente mi cuerpo en las dulces sábanas de invierno, mientras descaradamente inundo mi alrededor con las inextinguibles lágrimas cayendo de mis dolorosos ojos.

MI ÚNICA ACOMPAÑANTE DE AHORA:

Mi vieja, pero acogedora almohada.

Es la única testigo de mi afligida existencia.

La abrazo, la abrazo vigorosamente, porque está leyendo mis dañinos pensamientos intentando comprenderme.

Está consolándome mientras mis lágrimas la humedecen rápidamente, y seca cada una de las gotas restantes de mi magro y pálido rostro.

Dormir... dormir es la solución. Y duermo, duermo para no perder la poca —y casi inexistente— cordura que me falla... me falla porque ya estoy dañada.

Todo esto es rutinario, y ya ni cuento los días, porque la verdad es que perdí la noción del tiempo desde que todo esto empezó. No recuerdo dónde ni cuándo fue, pero el dolor es el mismo.

- *Rutinaria melancolía nocturna*

#131

Hay tanta gente en este mundo que nadie podría ser capaz de notarme, ni aunque vieran de cerca por el agujero de la puerta. Y si no pueden percibirme desde cerca, menos lo harán desde lejos.

Tampoco podría ser un efímero pensamiento que recuerden aquellos que me conocieron, porque no soy ni fui nada. Y si soy nada, ¿por qué debería esforzarme en ser alguien?

Me siento tan sola a pesar de que existan tantos cuerpos flotando y soñando por la ciudad. Por eso no podría decir que estoy realmente sola. Y si no estoy sola, ¿por qué me siento así?

Lo que daría porque si quiera fingieran un mínimo de interés, pero ni eso. En cambio, yo sí puedo fingir, créeme que sí. Puedo ser lo que quieras que sea: una persona obediente, linda, condescendiente y paciente. Siempre y cuando me lo pidas.

Soy buena actuando. Puedo aparentar ser una persona muy alegre e inquebrantable por fuera, aunque me esté muriendo por dentro. Porque yo me siento rota, me siento vacía, me siento mal. Las llamas de mi corazón se están apagando.

No sé exactamente el porqué ni qué es aquello que me falta, pero quiero que este dolor que tengo en el fondo de mi corazón se vaya.

Así que este es un silencioso alarido de auxilio, porque me estoy desvaneciendo. Aunque no hay de qué preocuparse, ¿verdad? Porque no soy nada, entonces, ¿para qué esforzarme en ser algo?

- *No soy nada*

#132

Me siento muy extraña, sin expresión, sin emoción.

Siento mi cuerpo sin energía. No puedo levantarme de la cama.

Ya no sé nada. No sé si esto es real. No sé si mi cuerpo me pertenece.

Quizá ya no estoy aquí desde hace tanto tiempo.

No tengo ganas de hacer absolutamente nada y no entiendo exactamente el porqué, pero esta sensación ya es algo recurrente en mí y creo que lo detesto. Digo "creo" porque ya estoy acostumbrada a este sentimiento que ni lo puedo diferenciar de los lindos momentos, y quizá esos "lindos momentos" no lo sean realmente.

Quizá me siento cómoda estando así y no quiero que me salven. Quizá prefiero sentirme sola y triste en lugar de tener una felicidad efímera que, si bien se siente grandiosa en el momento, se marcha, se marcha y vuelvo a la misma escabrosa rutina de siempre.

- *No sé cómo me siento*

#133

Necesito sentir algo.

Estoy tan ensimismada en mi propia y solitaria existencia
que creo que ya no me siento.

Quizá quiero que algo malo me pase para volver a sentir.

Quizá quiero que me lastimen para poder tener motivos para escribir.

Quizá ya no estoy mal, pero busco motivos para estarlo.

Lo pienso y creo que me gusta sufrir, suena loco ¿verdad?

Suena descabellado porque, claramente, no me gusta estar mal,
pero aun así siempre recurro a ese sentimiento,
y cuando lo obtengo, me vuelvo a sentir viva.

Pero yo qué sé.

- *Me gusta sufrir*

#134

Si ignoras tus problemas, no los superarás. La calma podrá ser momentánea, pero una vez que los fantasmas regresen, te caerás en lo más profundo de tus pensamientos.

Es feo darte cuenta de que, todo este tiempo, estuviste reprimiendo un montón de sucesos como forma de “autodefensa”. Preferiste seguir mintiéndote, a pesar de saber la verdad. Intentaste fingir que nada de eso ocurrió, pero sabes muy bien que sí pasó.

Idealicé tanto, que llegué a creer que aquellos escenarios ficticios en mi mente eran reales. Y como dejé pasar los malos momentos, creí que él era especial, pues solo recordaba los bonitos —e irreales— recuerdos.

Pero llega un día en que vuelves a leer los apuntes que escribiste en ese entonces. Relees cada pena, cada agobio, cada muerte, y te das cuenta de que no lo recordabas por el simple hecho de guardarlo al fondo de tu inconsciente.

Qué tristeza recordar los momentos de abuso, de agresión, de violencia, que tanto dejaste pasar por creer que no lo fueron, o por sentir que todo era tu culpa. Por eso callaste. Por eso no dijiste nada. “Si no me marcó tanto, quiere decir que no estuvo mal lo que me hizo”. “Quizá tenía razón y me lo merecía”. Esos y más pensamientos rondando en aquellos desagradables momentos.

Quizá me siento mal porque creo que debería afectarme. Debería afectarme, pero, en realidad, no siento nada. No me afecta, porque lo dejé pasar y no lo lloré en su debido momento.

¿Qué debería hacer? Aceptar que no todo fue mi culpa y seguir adelante.

- *Reprimir como autodefensa*

#135

Otra oscura noche de pensamientos inhumanos
que me carcomen el alma con sed y fiereza.
Aquellos monstruos voraces escaparon de sus jaulas
y vienen para llevarme.

Yo sé que el fin se acerca

y lo espero con ansias.

- *Ansiando el final*

#136

Qué triste es el amor no correspondido...
y, peor aún, suponer que podría gustarle,
pero no me atrevo a decirle por el miedo de que no me corresponda.

Tengo miedo y sé que no debería,
porque no me ha dado motivos como para tenerlos.
Él es mi amigo, es mi amigo y no quiero malograr nuestra linda amistad,
por eso prefiero callar hasta que el testarudo sentimiento se vaya.
Tal vez ahí será más fácil.

Pero qué triste es aguantarme las ganas de besarlo, abrazarlo y tocarlo...
porque cada vez que lo veo tengo tantas ganas de todo,
de todo, pero no puedo, no puedo porque temo alejarlo.
¡Qué dolor intentar ignorar todo lo que siento por ti!

- *No me atrevo*

#137

Despierto cada día en medio de los escombros,
viendo el sublime café de tus grandes ojos.

Observo y toco con mis frágiles manos tu escabrosa piel,
mientras me lleno de diminutas espinas que no me hacen temerte,
sino desearte aún más.

Huelo el fascinante perfume saliendo del gotear de tu cuerpo.
¡Una tortura que no puedo dejar de percibir!
Y subo la cabeza para poder alcanzar y besar tus llamativos labios de cristal.

Finalmente, quedo en mil pedazos,
pero sé que todo valió la pena.
Así que me desvanezco con una formidable sonrisa,
antes de que se avecine la tormentosa oscuridad.

- *Una tortura que no puedo dejar de percibir*

#138

En ti encontré la escena que no quiero dejar de vivir.

Tú revolucionas mis sentidos

y haces que mi cielo lívido vuelva a tener color.

Vivo en mi propio mundo de fantasía

con mi café favorito que siempre será el de tus ojos.

No tengas miedo y escucha a tu corazón.

No me sueltes nunca: eres la persona que me hace soñar.

Me haces sentir infinita, tú me haces volar.

Prometo ser tu cielo, si juras ser mi estrella.

Cada noche navego entre las olas de tu voz.

- *Eres la persona que me hace soñar*

#139

Hoy, por primera vez, puse en práctica enfocarme en el presente. Se sintió irreal.

Aquello implicó no usar el celular ni ninguna otra distracción. Solamente yo y el mundo. Así que caminé a mi casa sin decir casi nada, tratando de focalizar mi atención en los objetos y personas, además de conversar un poco conmigo misma.

El enfocarme en el aquí y ahora, me hizo sentir extraña. Tan extraña que lo amé. Créanme que todo se siente distinto: un momento sin distracciones rápidas y banales. Te percatas de cosas que no hubieses imaginado en este mundo líquido.

Me sentí irreal y, al mismo tiempo, única en todo el planeta. Me sentí diferente, fuera de lo común... y eso me gustó. Aunque me atemorizó que también me envolvía la sensación de una película monótona y triste, debido al aire rozando mi rostro y mi delicado cabello, al frío que me heló (pero era soportable), y la soledad, que se hacía oír en medio de tantas personas.

Lo único que escuchaba eran las voces de la gente y las de mi cabeza. Las de mi cabeza intentando calmarme y por momentos martirizarme (como siempre suele hacerlo). Pero esta vez... pude sobrellevarlo.

- *En el presente*

#140

No sé cómo me siento o cómo debería sentirme.

Todo es tan frágil.

Necesito un pastel de chocolate para calmar esta ansiedad.

Siento que todo se desmorona y no puedo seguir soportando todo el peso.

Estoy tan cansada.

Mi cuerpo ya no puede moverse.

Mi alma ya no me pertenece.

Soy como una hoja cayendo de un árbol en pleno otoño.

Mi chispa se está apagando,

y ahora solo quiero vomitar.

- *Todo es tan frágil*

#141

El sonido armonioso de las olas me mantiene aquí, en el presente.

El aroma del mar y la luz diurna son mi deseoso alivio.

Aquí no vuelan los constantes pensamientos frenéticos,
así que me siento en paz.

Agradezco que tus cálidos brazos me sacaran de aquella melancólica cueva.

Tus delicados labios amortiguaron mi inevitable caída
a lo más profundo del abismo.

Eres la luz que tanto anhelé encontrar en este mundo gris.

La única estrella de mi cielo.

Me estremezco como una niña pequeña entre tus tiernos y cálidos besos.

La oscuridad de la noche viene llena de furia,

intentando sumergirme en lo más profundo de los sombríos recuerdos.

Me acurruco entre las sábanas para evitar ser vista por aquellos fantasmas,
y ruego que paren de lanzar alaridos de rencor y de maldad.

Una sombra se acerca lentamente a mí y mueve la sábana con delicadeza.

Tiemblo por el miedo de no saber quién o qué es,
pero te veo a ti y la noche ya no se siente tan temible.

Se pintan de nuevo las nubes.

Me salvaste.

Haré lo que sea por ti.

Beso tierno.

- *La única estrella de mi cielo*

#142

SITUACIÓN ACTUAL: LA ESPONTANEIDAD

Soy fugaz, al igual que todos. A veces, saber eso me aflige; otras veces, me hace sentir feliz, porque me gusta conocer gente nueva y rescatar algo de cada una de ellas. Excepto hablar o vernos todo el tiempo. A mí me gusta simplemente vivir el momento presente con personas que me nutran con su sabiduría y experiencias que los hicieron ser quienes son hoy. ¡Adoro aprender!

Me gusta pensar que fui importante para esas personas, así como ellas lo fueron, en su momento, para mí. Creo que las personas llegan en el momento correcto y perfecto, ya sea para salvarnos... o para desahuevarnos. Incluso aquellos que más nos lastimaron, porque ese dolor nos deja una enseñanza. Me gusta sacar de los momentos más oscuros lecciones que me ayuden a prosperar. Además, considero que si algo no se dio, es porque había un motivo. No creo en los "hubiera". Si no pasó, es porque no tenía que pasar. Y punto

Si alguien decide irse, es por su bien... y por el tuyo. Las personas van y vienen. Aún te falta mucho por aprender, o incluso, desaprender. Si varias personas se fueron, llegarán aún más a lo largo de tu vida. Y aprenderás. Y prosperarás. Así que es mejor que estés preparado.

Me perdí durante tantos años intentando que todos se quedaran, siendo condescendiente, sin aceptar que la realidad era otra: "cada persona es su propio mundo", con sus propios problemas. Y todos, de algún modo, estamos solos. Por eso, debo aprender a vivir conmigo misma. Aprender de todo y de todos.

Tampoco veré como algo negativo el daño que me hicieron, ya que todo eso influyó en la persona que soy hoy en día, y la verdad es que amo esta versión de mí. Por eso seguiré mejorándola hasta más no poder. Porque me amo, me amo y por primera vez sé que soy especial.

- *Amo la espontaneidad*

#143

En medio del desierto de la soledad,
por primera vez,
me pude encontrar a mí misma.

- *Querida soledad*

#144

No ha pasado tanto desde que lo conozco... y, la verdad, a pesar del poco tiempo, siento que es muy especial para mí. A veces dudo de si lo que siento por él es real o no, porque hay días en los que me gusta menos y otros en los que me gusta mucho más. Pero supongo que es parte del proceso de “salir y conocernos”. No siempre alguien nos tiene que gustar con la misma intensidad, ¿no?, pues vivimos de momentos. Habrá días buenos y malos, y no por eso debemos tirar todo por la borda.

Quiero arriesgarme. Decido hacer caso a lo que siento y no ocultarlo. Deseo enfrentar el miedo que tengo al amor. No temeré perder mi libertad. Me pregunto, ¿por qué estar con alguien implicaría dejar de ser libre? Creo que, de tantas malas experiencias, me propuse no volver a sentirlo. Y como estos últimos meses me he sentido tan bien estando sola, no busqué amor. ¿Cómo juzgarme? ¿Cómo podría hacerlo si me acostumbré y, a lo largo de mi vida, he visto malos acontecimientos relacionados con tener pareja? No hay que ser un genio para entender la desconfianza. Así lo siento: una prisión. De todos modos, trataré de cambiar esa perspectiva que tengo y atreverme.

Pienso que, si las cosas tienen que darse, se darán. Si tiene que suceder algo, sucederá y punto. Tampoco me obligaré a quererlo. Solo le daré la oportunidad de conocerlo más a profundidad, ver sus distintas facetas y saber quién es realmente.

Sí, me gusta. Pero no me siento enamoradísima. Wow, me sorprende lo que acabo de decir y pensar: “No me siento enamoradísima” (pensando en las películas de Disney o cualquier otra de romance). ¡Qué feo creer que amar a alguien necesariamente tiene que verse como en la ficción! Cada persona tiene su forma de amar y de cómo le gustaría recibir amor. ¿Por qué el amor tendría que parecerse a lo ilusorio (típico de los medios) y no simplemente ser y ya? El motivo de mis dudas es que, a veces, no siento esas mariposas en el estómago. Se me hace extraño pensarlo así, pero es cierto.

Tal vez me estoy precipitando demasiado al “qué pasaría”, cuando apenas llevo viéndolo unos cuantos días. Me siento bien con él. No es “el príncipe azul”, pero es él. Lo siento especial. Es una hermosa rosa, vulnerable, que intenta aparentar felicidad y oculta sus lágrimas bajo el manto de comediante. Él realmente sufre. Vive una vida gris y llena de presión. Al fin y al cabo, es un ser humano, al igual

que yo, al igual que todos. ¿Para qué juzgarlo antes de tiempo? ¿Por qué no darle la oportunidad de mostrarse tal y como es?

Esta vez quiero hacer las cosas diferente. Quiero hacer todo lo que no hice o no dije por miedo al qué dirán o que me dejen. Quiero que, ya sea estando o saliendo con él, me quede al menos una enseñanza.

No permitiré que me pisoteen, porque sé lo que valgo y me conozco lo suficiente como para pedir respeto. Ahora pensaré también en mí. No daré cabida a peleas y gritos, solo pláticas. Tendré responsabilidad afectiva y no buscaré sacarle celos a propósito. ¿Qué necesidad de sacar celos de manera intencional? No es lindo, deteriora la relación. Le daré la libertad suficiente y haré que él respete la mía, porque pido reciprocidad.

Asimismo, otra de las cosas que, con ayuda del tiempo, he aprendido —y espero aplicar— es lo siguiente: poner límites, conocer bien a la persona antes de entablar algo más serio, no hablar de más al principio, no permitir que rebajen mis sentimientos, no dejar que me interrumpan y pedir honestidad.

- *¿Y si nos arriesgamos?*

#145

Acostados en el parque, los dos juntitos, contemplando el bello atardecer.
Era el aire de verano. Muchas risas por doquier y felicidad en todo mi ser.
Bajando entre las montañas, me quedé embelesada.
Percibí un aroma puro. ¿Qué podría ser?
El olor de la naturaleza y de la tranquilidad, puede ser.
Por primera vez amé el color verde. Lo pude sentir.
Y más aún amé el momento, porque estaba junto a ti,
y sentí que podía ser realmente yo.

—¿En qué piensas? —preguntaste.

—Todo es tan bello, tan grande y pequeño a la vez. Me siento real —respondí.

Tuvimos una de nuestras más significativas reflexiones ese día, y es que todo era motivo de pensar y refutar.

Lo vi y lo sentí tan tierno que quise ser sincera con mis sentimientos, y lo fui. También le comenté cuáles eran mis pensamientos de aquel entonces, cuál era mi mantra y a qué conclusiones llegué después de todo lo vivido hasta ahora. Él no me juzgó, aunque no estuviera de acuerdo con todos ellos; eso lo aprecio.

Algunas de mis palabras fueron las siguientes:

“Si te soy sincera, no creo en el amor para toda la vida, porque todo es cambiante y momentáneo; somos fugaces. Además, no me gusta la idea de seguir siendo pareja de alguien solamente por costumbre y no por amor; me parece cruel. Considero que el amar, al igual que cualquier otro sentimiento, se puede desvanecer con el tiempo, y no es nuestra obligación seguir allí si eso sucede.

Para mí es un desperdicio total chatear en todo momento. El tiempo es limitado, es lo único que se pierde y no se puede recuperar. Por eso, hace unos meses, decidí limitar mis horas en redes sociales y reemplazarlo por cosas productivas que sé que me permitirán cumplir mis metas, aprender y hacer lo que me gusta. Antes me preocupaba por responder en cada instante todos los mensajes que recibía, y siento que es una pérdida de tiempo. Ya varias personas se han enojado conmigo por no responder a los minutos, pero no me importa; me parece absurdo enojarse por esa nimiedad. De todos modos, no me interesa que dejen de escribirme; no tengo la obligación de responder absolutamente todo. También tengo responsabilidades y mi propia vida aparte. Si no quieren hablarme... okey, bacán.

No pienses que evito el amor o algo así; en realidad, no, ya no. Si encuentro a alguien, dejaré que las cosas pasen, porque no se trata de buscar desmesuradamente el amor y el ser amado, sino de ir por la vida a nuestro propio ritmo, siempre intentando ser nuestra mejor versión y encontrar (¡no buscar!) el amor. Considero que la persona correcta aparecerá en el momento correcto, incluso aquellos que te puedan lastimar, pues de ellos aprenderás y, por ende, no deberás repetir los mismos patrones ni seguir aceptando faltas de respeto. Sinceramente no creo en lo siguiente: «persona correcta, momento incorrecto», pues, para mí, toda persona tiene su razón de ser, así que «persona correcta, momento correcto».

Si, a pesar de ya haberte dado cuenta de las cosas, nada cambia, es porque sigues haciendo lo mismo. Si de verdad quieres que algo cambie, debes romper con los patrones de una vez y no postergar y decir el típico «mañana lo hago», pues seguirás procrastinando y ¿cuándo empezarás? ¿Cuándo se supone que debas dar el primer paso si no es de una vez? Debes aprender de tus errores, no seguirlos”.

Horas después:

—Quiero que seas sincera conmigo, ¿qué es lo que sientes por mí? —preguntaste en aquel puente.

—Te lo diré, pero sin usar términos como gustar, enamoramiento o ilusión, pues suelo confundirlos. Además, considero que los sentimientos no deberían encasillarse en alguna etiqueta, pues uno puede sentir algo de diversos modos dependiendo del momento, el tiempo y la persona. El amor no siempre sigue las reglas —respondí decidida y nerviosa.

—Me parece bien, dime —contestó nervioso, mirándome a los ojos.

—La verdad es que me siento muy bien estando contigo. Me haces sentir mucha paz y ternura. He disfrutado como nunca salir contigo estos días. Dentro de mí tengo unas tercas ganas de seguirte conociendo más y más, de ver todas tus facetas y de estar ahí para ti. Tengo ganas de abrazarte, de besarte y de mimarte. Me gusta que no me juzgues y que me hagas sentir especial. Me haces sentir tantas cosas que no sé cómo se le denominaría a eso o qué sería realmente — bajé la mirada, nerviosa.

—Te sientes drogada de amor —respondió con una sonrisa.

—Exactamente. Me siento drogada de amor por ti — mirándolo a los ojos.

Ese término se volvió algo común entre nosotros.

- *Drogados de amor*

#146

Vivo de lo que escribo,
porque mis pensamientos me consumen en el presente,
y no hago otra cosa más que soñar despierta.

Vivo de las mentiras,
porque soy consciente de lo dolorosa que puede llegar a ser la verdad,
y no hago otra cosa más que ponerme una máscara para encajar en la sociedad.

Vivo de la soledad,
porque mi cuerpo, ilusoriamente despierto, se separa del resto,
y no hago otra cosa más que flotar en la temible oscuridad.

- *Triada*

#147

Te veo.

Te veo y no puedo creer que esto sea cierto.

Me haces sentir tanta paz que temo que esto sea irreal.

Cada vez que te tengo entre mis brazos, me siento infinita.

Dime, te lo suplico, ¿estás aquí?

Espero que todo esto no sea algo creado por mi imaginación.

Deseo que seas real, así como lo son todos mis sentimientos.

Quizá estoy en un largo y profundo sueño,

uno en el que me haces feliz.

No estoy segura.

Pero de lo que sí estoy segura

es de que quiero quedarme en este mundo junto a ti.

Sea el mundo físico u onírico, eso no importa.

Lo que importa es que estés tú.

Ojalá que esto no tenga un final,

y sea como aquellas películas que quedan inconclusas.

Porque me siento drogada de tanto amor.

Un buen viaje, una bella fantasía.

Solamente tú y yo.

- *¿Eres real?*

#148

Hey, no temas. Yo te protegeré.

Eres una persona muy talentosa y valiosa para mí. Te admiro.

Tú me enseñaste diversas cosas. Me ayudaste a encontrarme. Me motivaste a seguir mis sueños y nunca rendirme. Por ti conocí el hermoso arte de leer. Me enseñaste a siempre querer aprender más y más y a no conformarme.

Eres especial. Tú si vales la pena seguir conociendo.

Vales cada minuto, cada hora, cada día, porque cualquier cosa que dices me aporta algo, porque hasta con el simple hecho de no decir nada y solo escucharme, me ayudas.

Agradezco haberte conocido. Eres muy especial para mí y estoy dispuesta a ayudarte cada vez que lo necesites. Yo te escucharé y abrazaré. Incluso si no tengo los mejores consejos o soluciones, te haré recordar lo importante que eres y cuánto me importas. Yo validaré tus emociones, porque tus emociones son completamente aceptables y no hay por qué infravalorarlas.

Sigue cumpliendo tus sueños y no te atemorices por lo que los demás puedan opinar acerca de lo que haces. Sé fiel a lo que amas y termina lo que empezaste. Así que solo sé tú: un ser tan admirable y talentoso.

Te quiero mucho.

- *Para un amigo muy especial*

#149

Por favor, seamos una película con un final inconcluso.

Vivamos el presente y no pensemos en el después.

Estamos aquí y tú eres mi presente, mi ahora.

Así que no te atemorices con viles escenarios futuros.

Soy real. Esto es real.

Ven a mí, cariño.

- *Una película con un final inconcluso*

#150

Me siento juzgada
y no has dicho nada.

Me siento frágil
y no me has lastimado.

Me siento confundida
y no me has dado motivos para dudar.

¿Qué debería hacer? No lo sé.

Intento sumergirme dentro de mi mente para comprender la raíz de este sentimiento, pero mientras más pienso menos entiendo.

- *Mientras más pienso menos entiendo*

#151

Me doy cuenta de que el verdadero motivo de querer hacer arte es el gran miedo que tengo a ser olvidada.

Tengo miedo de que mi existencia haya sido en vano y no aportar absolutamente nada relevante y digno de persistir a lo largo del tiempo.

Me gustaría que mi esencia no fuese efímera, como lo es ahora mi presencia.

Desearía saber que nunca estuve sola y que hay personas que me comprenden.

¡Qué lindo sería que me recuerden!

- *Miedo a ser olvidada*

#152

¿Cuánto tiempo, como mínimo, se necesita para decidir por fin dar el siguiente paso?

Es una pregunta que siempre me hice, pero nunca obtuve respuestas precisas. Mi gran error fue comparar mi tiempo con el tiempo de los demás; usé como referencia el proceso del otro sin detenerme a pensar en el mío.

Hoy, por primera vez, hice la siguiente pregunta: “¿Cuánto tiempo crees que se necesite salir con alguien para finalmente decidir formar una relación seria? Usando como referencia tu relación”.

Luego de contarme su situación personal, culminó con lo siguiente: “Cada persona avanza a su propio ritmo, por eso no puedes comparar tu tiempo con el de las demás personas. No pienses en cuándo será el momento correcto, sino pregúntate cómo te sientes tú en ese momento, y hazlo cuando te sientas cómoda”.

Aquello hizo Boom en mi cabeza. Me di cuenta de lo tan equivocada que estuve todo este tiempo. Y es que es verdad: cada persona avanza a su propio ritmo. Creo que uno sabe cuándo es el momento perfecto; ese instante en el que te sientas cómodo con la otra persona y ya lo hayas pensado con claridad. Así que, ¿para qué seguir comparando tu proceso con el de los demás? Si cada uno ama de forma distinta y con intensidad diferente. Cada quien ama como sabe.

Eso no solo aplica a las relaciones amorosas, sino también a otros aspectos de la vida, como las metas personales. Cada uno avanza como puede, con los recursos que tiene en ese momento. Así que no te sientas mal si otra persona ya lo logró y tú no, porque cada quien vive una realidad diferente: otros tiempos, otros recursos, otros contextos.

Hey, tranquilo.

Avanza a tu propio ritmo. :)

- *No compares tu tiempo con el de los demás*

#153

Palabras de mi único amigo en estos momentos:

“Todo implica una decisión. El que te guste alguien también es una decisión. Si te gusta él es porque tú decidiste que te gustara. La atracción si se siente, pero uno elige si quiere incrementar ese sentimiento y ahí es donde se desarrolla todo lo demás”.

- *El que te guste alguien es una decisión*

Parte II

"Duras lo que dura un cigarrillo en la vida de las personas [...]"

#154

Mierda.

No quiero que tú seas fugaz.

Quédate, por favor.

Cambemos el final al cuento.

- ...

#155

Yo siempre fui ingenua, ¿cierto?

Sabía a lo que me enfrentaría al involucrarme y aun así quise intentarlo. Quise intentarlo y me volvieron a romper el corazón en mil pedazos. Quise darlo todo y me apuñalaron el alma con fiereza.

¡Por Dios! Si hubiese sabido que esto terminaría tan pronto, ni siquiera lo habría pensado dos veces. De haber sabido cómo resultaría lo nuestro, no me hubiese esforzado en arreglarlo.

Bueno, es que siempre fui ingenua.

- *Yo, ingenua*

#156

Dime que el gotear de mis brazos no fue en vano.

Dime que aún me deseas y me piensas.

Dime que la despedida de ayer no fue real y que cada esfuerzo valió la pena.

Dime que desearías verme y abrazarme una vez más.

Dime que lo nuestro no fue simplemente un amor de verano.

Dime que todo estará bien y que los fantasmas se irán.

Dime que no me mentiste al decir que sentías algo por mí.

Dime que no te irás ni me dejarás escapar.

Dime que todavía me quieres.

- *Dime*

#157

Lo único que necesito ahora es un pastel de chocolate con mucho cianuro.

- *Pastel de cianuro*

#158

Pasaron muchas cosas, querido diario.

Ya no sé dónde estoy ni quién soy.

Sucedieron cosas que pude prevenir; estoy segura de que sí.

Pero no me tomé el tiempo suficiente para pensar bien en ello,
y ahora soy frágil.

Me siento débil, así que tuve que huir.

Tuve que irme de su lado, aun estando enamorada,
porque aquella persona de la que alguna vez me enamoré
ya no existía más.

En su interior, ya no residía aquella alma;
solo se percibía un cuerpo falso, lleno de lija.

La conexión entre nuestras almas se ofuscó.

Intento encontrarla,
pero mientras más busco, más me pierdo.

¡Regresen el amor, por favor!

- *Pude evitarlo*

#159

Cualquiera te habría amado un sábado de fiesta,
pero yo te hubiese amado los domingos de resaca y los lunes de flojera.

Recuerdo, lo pienso y me siento necia:
me dijiste un solo “te quiero” y yo me lo repetí cien veces dentro de mi cabeza.

Seamos realistas: cuando no lo tienes, más lo quieres;
pero una vez que lo tienes, ya no lo quieres.

¡Qué barbaridad!,
pero no está nada alejado de la realidad.

Los pensamientos inmundos atraparme intentan,
pero recuerdo que mi rareza no se la merece cualquiera.

Ya no será otro episodio traumático, nena,
sino solo un recuerdo más y un encendedor para la juerga.

- *Una barbaridad de sentimientos contradictorios*

#160

Quería que fueras tú,
mas no te culpo.
Tuvimos una conexión muy linda,
pero supongo que, simplemente, no era nuestro momento.

- *Pasó lo que tenía que pasar*

#161

Hola. Perdón por despertarte.

Quiero ir a casa... necesito ir a casa.

Por favor, llévame a casa.

¿Podré escapar del mundo algún día? Nadie lo sabe.

Solo deseo echarme entre mis sábanas

y no hacer nada más que llorar hasta quedarme dormida.

Quiero abrazar mi esponjosa almohada

y sentir que estoy acompañada.

Anhelo reencontrarme con mi tan preciada soledad...

pero hoy salió.

Salió porque hoy es sábado.

Espero que regrese temprano,

para que me abrace

y me consuele con un beso tierno.

Yo, a pesar de adorar la soledad,

en momentos como este,

juro que desearía tener a alguien aquí, junto a mí.

Alguien que me abrace fuerte.

Que no me suelte.

Que no me deje morir.

- *Mi adorada "soledad" está de parranda*

#162

El pasado ya no existe y el futuro es incierto; lo único que tenemos está aquí, en el presente.

¿Por qué vivimos aferrados al pasado y nos preocupamos tanto por el futuro, si lo único que podemos controlar es el ahora?

Me apegué tanto a la idea de cambiar lo que alguna vez sucedió... y es triste, porque en el fondo sabía que era imposible. Ahora lo sé, y lo acepto: si no quiero que siga ocurriendo lo mismo, debo romper con el patrón. Si hay algo de lo que me arrepiento, algo que no me gusta, debo dar dos pasos al costado y cambiarlo. ¿Por qué esperar a que el destino traiga cosas buenas, sin hacer nada al respecto? Tenemos la capacidad de elegir. Tengo la voluntad de elegir. Y yo decido ser feliz.

Recuerdo que una vez estaba viendo una serie para distraerme de mis problemas. En ese momento, escuché una frase que se me quedó grabada. Fue tan poderosa para mí que la considero una de las mejores cosas que he escuchado. Me motivó, por primera vez, a desear estar bien. Decía algo así: "Si de por sí el mundo ya te hará mierda, ¿por qué tú también hacerlo? Aprendí que, si quiero ser feliz, debo empezar por amarme a mí primero. Y yo me amo."

Wow. Eso me hizo recordar cómo solía lastimarme hasta por las puras, solo para sentir algo. Lo justificaba porque "la gente ya me hacía mierda", así que "¿por qué debía ser buena conmigo?".

Con el tiempo entendí que mi peor enemiga era yo. La persona que más me juzgaba... también era yo. Hace no mucho, aprendí a soltar el papel de víctima y tomar responsabilidad por mis acciones.

Adoro ver películas. De verdad que sí. Siempre aprendo algo, y eso me encanta. A veces, escuchar el diálogo entre personajes es como recibir una cachetada múltiple que me deja pensando por horas, incluso días. Hay personas que piensan que es absurdo y que no debería ver tantas películas, porque parezco "obsesionada". Tal vez sí, tal vez no. Pero estoy convencida de que incluso en las películas "fáciles" hay algo que rescatar, y no se trata "solo de perder el tiempo".

Películas y podcasts me han ayudado mucho, incluso más que los libros, porque no crecí con el hábito de leer. Ahora, por primera vez, estoy fomentando ese

hábito, porque me interesa mucho. Pero lo que más me ayudó fueron esos espacios donde pude escucharme a través de otros.

En fin... Decido vivir el presente y nada más que el presente,

para no arrepentirme después de no haber hecho lo que pude. Si la vida es una, ¿por qué no aprovechar todas las posibilidades para hacer lo que más anhelas?

- *Romper el patrón*

#163

Tanto que hablé de proyección
y no me percaté de mi situación.
Siempre buscando el orden en el exterior,
y la perfección en mi interior.
¿Alguna vez lograré dejarlo ser?
¿O siempre tendré que intentar
controlarlo todo a mi alrededor?

Me sorprende darme cuenta, a la mala, de que aquello que me molesta de los demás es un reflejo de lo que me incomoda en mí misma. Siempre fui tan terca y perfeccionista que no me permití descansar, ni siquiera cuando lo necesitaba. Ahora mismo estoy escribiendo esto a las dos de la mañana, sabiendo que debo despertarme a las cinco. ¡Estoy cansada! Pero siento la necesidad de revisar una y otra, y otra vez, porque si no lo hago, dudo de mi sabiduría y de todo mi progreso.

Me gusta organizar y delimitar cada aspecto de mi vida, sobre todo lo relacionado con la universidad. Necesito tener todo anotado, porque si no, me pierdo. Necesito sentir que tengo el control. Y por eso presiono a las personas... las presiono tanto que terminan hartándose de mí.

Esto ya lo había notado hace tiempo, pero lo interpreté de otra manera. Pensaba: "Todos se hartan de mí porque soy estresante." Luego pasé a justificarme: "Esta excesiva responsabilidad y estrés traen buenos resultados. Al final, me lo agradecen, así que no importa lo que piensen." Pero ahora lo veo distinto. Está bien ser exigente, sí, pero no en exceso. Y mucho menos conmigo misma. Soy la persona a la que más presiono.

Me complico demasiado. Busco perfección incluso donde no la hay. En momentos así, no duermo ni como bien. O duermo por ratos muy cortos y como en exceso. ¡Necesito autocontrol! Me preocupo demasiado. Y si bien eso a

veces me da buenos resultados, también debería aprender a soltar un poco más y dejar que las cosas simplemente fluyan.

Lo curioso es que sí logro hacerlo en otros aspectos de mi vida. Y puedo decir que eso me ha llevado a lugares tranquilos. Pero cuando se trata de temas académicos o de responsabilidades, me gana la amnesia y vuelvo a ser esa chica ingenua, buscando la perfección donde no existe.

¡Cielos! Tengo sueño. Buenas madrugadas. Chau.

- *Proyección*

#164

¡Ay!

Soledad, soledad.

Me gusta mucho mi soledad, pero últimamente siento que necesito gente, y no quiero volver a eso.

Estos días me he estado sintiendo mal y no entiendo por qué si ya estaba casi bien. De todos modos, prefiero guardármelo y no decir nada pues no quiero arruinar el humor de los demás, ni mucho menos quiero perder las amistades que ya tengo, porque sé que todos tienen problemas y no quiero sobrecargarlos.

Solo hablo cuando siento que ya no puedo más, pero siempre intento no llegar a ese punto.

Tengo miedo de qué pueden pensar. Temo espantarlos y que se alejen de mí. No quiero que sientan que “deben lidiar conmigo” o que estoy estancada, porque no es así. Es solo que, a veces, me dan mis bajones (cada tanto*), y ahora estoy en esos momentos.

¿Saben qué es lo peor? Que me molesta estar mal y por eso me siento así de afligida. Me culpo por llorar y por estar triste; eso me hace sentir peor.

No quiero estar mal, odio estar mal.

- *Mal por estar mal*

#165

A mis impulsos, intento distraerlos.

Soy adicta a los placebos.

Pero, al igual que las personas,
para mí son solo momentos.

Pienso en ellos y en sus posibles celos,
por eso intento alternar a todos ellos.

Uno para cada momento.

Wow... ¡tantos elementos!

Todos tan iguales como pasajeros,
Y, a la vez, tan desconocidos todos ellos.

Los necesito para evitar esos disparos,
pero siempre es la misma sensación.

A tomar y pa' la cama que ya oscureció.

- *Adicta a los placebos*

#166

Confié en ti.

Te conté sobre cada demonio, cada guerra, cada infierno.

Te hablé de lo mal que me trataron en el pasado y de cómo me sentí;
todo eso con la esperanza de que no hicieras lo mismo.

Pero, ¡oh, vaya! Creo que te inspiraste.

Terminaste formando parte del club de los fantasmas.

Ahora deambulas todas las madrugadas dentro de mi habitación.

- *El club de los fantasmas*

#167

Mi mayor problema es que amo demasiado.

...

Tal vez estos sentimientos no son reales y han sido programados en mí.

Solo vivo para una cosa en particular: dar felicidad a todos los demás.

- *Amar de más*

#168

“NO TENGO AMIGOS”

¿Cómo no me di cuenta? No lo entiendo. Siempre juzgo y asumo que no tengo ninguna amistad que valga la pena, y eso es una gran mentira. Estoy en un grave error.

Usé como mecanismo de defensa demostrar 100% de confianza en todo lo que digo, además de darle una explicación racional a todo, incluso a lo que no tiene ni el más mínimo sentido. Por eso, a veces mi realidad se contradice y no sé qué hacer: pierdo la cabeza. Eso explica muchas cosas, incluyendo por qué me siento así en estos momentos, y no solo ahora, sino durante las últimas semanas. Llega el día en que me doy cuenta de que la realidad es otra, y eso es como recibir una triple cachetada de mi ángel guardián. Pero quizá vivo de eso: de las mentiras. Quizá me gusta ello, o tal vez solo quiero creerlo.

Me siento algo trastornada últimamente. Me siento dudosa, dudosa de mi existir, de mi propósito, de mi verdadero ser, entre otras cosas más. Ahora solo dudo, dudo y dudo. Paro disociada 24/7 y no sé si eso es algo normal. Quizá me estoy volviendo loca, o tal vez estoy romantizando nuevamente mi tristeza. Me gustaría pensar que podría ser diferente, o tal vez inconscientemente siempre anhelé encajar, porque, de todos modos, estaría encasillada en una etiqueta: la de “desquiciada”. Ya no sé nada. Tampoco sé si se me entiende, pero creo que me entiendo yo, y eso es lo importante, ¿no?

Sí, hay gente que me quiere, que me escucha, que me comprende, pero aun así sigo convenciéndome de que estoy sola. No estoy sola, y quizá nunca lo estuve, pero siempre me sentí así. La diferencia es que ya no me afecta tanto como antes. Es solo que a veces desearía tener a alguien a mi lado, abrazar a alguien y sentir esa extraña y bella calidez humana, algo a lo que no estoy tan acostumbrada. No obstante, cuando lo tengo, ya no lo quiero. No lo pienso, lo evito, pero cuando decido racionalizarlo, lloro. Lloro porque sé la verdad, y la verdad en mi existir es la puerta de ida al infierno. Quizá me gusta castigarme. Quizá quiero toda esta presión para ser alguien. Quizá temo no ser nada. Quizá quiero ser amada. Quizá quiero recibir todo el amor que sé que también puedo dar. Quizá, quizá, quizá... Tantos “quizá” y yo tan desconcertada.

¿Tan dañada estoy? Dime, por favor. ¿Tanto me dañaron que ahora no puedo ver las cosas buenas que me da la vida y decido enfocarme y maximizar mis problemas? ¿Qué me sucede? ¿Aún soy yo? ¿Esta soy yo? ¿O alguien ha poseído mi cuerpo? Tal vez me siento así por malas vibras, o tal vez porque me hicieron brujería. ¡Cielos! Paro tan psicoseada día a día que ya ni me quedan fuerzas para pensar. ¡Todo me cansa! Estoy cansada y, a la vez, tengo fuerzas para seguir autoexigiéndome. Sin autoexigencia no sería yo, y por eso uso mi melancolía para escribir.

- *¿Cómo pude no darme cuenta?*

#169

- Asu
 - Eres un encendedor que prende cigarrillos aleatorios de madrugada
 - Cigarrillos desconocidos
- ¿A qué te refieres?
- Es como cuando alguien dice: ¿Tienes fuego?
 - Prendes, ayudas en el momento en que la persona tiene frío o se siente angustiada
 - Duras lo que dura un cigarrillo en la vida de las personas
 - Y te vas a prender otro en otra avenida a las 4:00 am
- *“Duras lo que dura un cigarrillo en la vida de las personas”*

#170

Lloré de camino a casa sin entender exactamente el porqué.

Ahora lo puedo ver: realmente me gustas.

No te das cuenta del valor de las cosas hasta que las pierdes.

Yo no quiero eso. Tendré que ser sincera.

- *Me gustas*

#171

¡Ay!

Es tanto amor que todo se siente una mentira.

No lo puedo procesar.

No lo quiero ni pensar.

¿Eres real?

No, mejor no me respondas.

- *Amor falaz*

#172

Soy tan experta en romantizar aquello que no sucedió,
en crear en mi mente un mundo de ensueño, perfecto y utópico.
Idealizo tanto que la realidad se desvanece ante mí,
y confundo lo que no pasó con lo que verdaderamente sí.
Y pasó muy poco...

Todo el tiempo sueño con realidades que apenas recuerdo;
incluso despierta, sueño con instantes que se escapan de mis manos sin control.
Cierro los ojos y me sumerjo en un mar lleno de ilusión,
donde todo es posible y nada es inalcanzable para el dudoso corazón.

Pero al abrir los ojos, me enfrento a la cruda verdad:
que lo que imaginé nunca fue, y nunca será realidad.
Sigo viviendo en un mundo que solo existe en mi mente,
donde la ilusión es mi refugio y el amor es eternamente.

- *Romantizar lo que nunca pasó*

#173

Ojalá se muera la parte de mí que aún te extraña.

- *Traigan el revólver*

#174

La perfección solo se encuentra en lo que no fue,
en lo que pudo haber sido, pero nunca fue real.
Es allí donde la mente se pierde en lo que pudo ser
y se pregunta por un futuro que nunca llegará.

Solo aquello que no existió puede ser perfecto,
al no tener la oportunidad de ser manchado por la vida.
La perfección es un espejismo inalcanzable,
que solo habita en la mente del poeta que imagina.

- *Solo lo que nunca fue, puede terminar en perfección*

#175

Uno mismo se pierde en la búsqueda constante por encajar...
pero cuando se atreve a mirar hacia adentro,
se descubre en los pequeños rincones olvidados del ser,
en los fragmentos de sueños e ilusiones,
y en cada cicatriz que adorna la piel.

- *Uno mismo se pierde, uno mismo se halla*

#176

Cuando hay silencio, es difícil ocultar las cosas.

Todo está ahí, y no puedes hacer nada al respecto.

Es difícil huir cuando hay silencio,

porque cuando aparece, no hay escondite.

Todo se hace evidente y claro, sin máscaras ni engaños.

Las mentiras se desmoronan sin resistencia,

y las verdades se alzan como un faro.

- *El silencio no miente*

#177

Soy la confidente de secretos susurrados al viento,
la consejera que escucha sin juzgar.
Pero mi esencia se dispersa en mil direcciones.

No puedo estar atada a un solo camino,
porque mi alma busca la libertad en cada lugar.
Mi corazón late por todos, pero pertenece a ninguno.
Soy un rastro efímero, difícil de seguir y comprender.

Quizá sea una elección, una necesidad inherente:
no buscar apegos ni ataduras permanentes.
Encontrar en cada encuentro un regalo fugaz,
y en la soledad mi propia paz.

Soy amiga de todos y, a la vez, de nadie.
Una contradicción andante.
Y mientras el viento me lleve de un lado a otro,
seguiré siendo un espíritu libre, sin limitaciones.

- *Amiga de todos y a la vez de nadie*

#178

Rostro parecido, mirada penetrante.
Esta vez no tan insano, pero sí extravagante.
Belleza extraña, pero ¡cuánta beldad!
Triste porque creo que no te volveré a ver jamás.

Con las esperanzas de volver a toparte fuera de la universidad.
Te vi, me viste, nos vimos. Duró varios pocos segundos.
Aun así, pensé mucho más de lo que pienso cuando veo al resto,
porque te sentí, pude sentirte.
Y así es como se siente ilusionarse.
Lo sé porque ya lo he sentido antes.
Tú me flechaste.

¡Pero qué lindo se siente este tormento!
Todo es un bucle sin fin, ¿cierto?
Ahora te pienso y no me concentro.
Te describo porque me acuerdo.
Aprovecho antes de olvidar,
porque sé cuán potencial es mi mente de no recordar.
Además, si no te vuelvo a ver, lo único que quedará de ti serán estas palabras
y el recuerdo de cuando te vi:
una noche amarilla fuera de la universidad.

Ahora lo pienso y no paro de pensar.

No fui la única que se quedó quieta al mirar.

¿Sentiste lo mismo que yo? No lo sabré.

Me odio por no haberme atrevido y simplemente volteé.

Fui la primera en desviar la mirada.

Me hiciste sonrojar y no lo pude evitar.

Me quedé quieta esperando a que los carros se detuvieran para poder cruzar.

Y te escuché hablar.

Tu voz me hizo comprobar que no eras él, sino alguien más.

Tanta coincidencia física, pero seguro eres tan distinto como lindo, la verdad.

Por favor, vuelve a aparecer.

Juro que esta vez sí me acercaré.

- *¿Quizá exagero?*

#179

Otra tarde viendo el horizonte pasar.
El viento toca mi rostro, y tus palabras, el fondo de mi corazón.
No pienso en nada ni en nadie más que no seas tú,
porque ya no tengo la necesidad de agradar a los demás.
Contigo me siento cómoda.
Algo que no busqué, pero que, aun así, encontré.

Vuelan tantos insectos, pero esta vez no se me hacen molestos,
porque estar a tu lado me hace olvidar cada problema que llevo dentro.
La ansiedad y el estrés se desvanecen.
Te tengo escrito en cada hoja del nuevo capítulo de mi vida.
No me preocupo, porque ya no dependo;
por eso fluyo entre el viento y me dirijo hacia tus tiernos besos.

Realmente no me imaginé que fueras tú,
pero ahora estoy contenta, y no pienso dejar ir este sentimiento. Ya no.
Llegaste en una etapa de mi vida en la que no estuve completamente bien
y te quedaste.
Ha pasado tanto tiempo, y aún sigues aquí.
Fuiste testigo de mi progreso y confiaste en mí.
Ahora estás viendo a una nueva yo, que se ama y sabe lo que quiere.

Aquello que anhelé en algún momento
lo estoy encontrando cada vez que te miro a los ojos:
algo lindo y estable, maduro y admirable.
Algo digno de ser amado.
Porque ya desde hace tiempo me cansé de la toxicidad.

Hay momentos en los que me desconcierto,
porque eres tan diferente como parecido a mí, y eso me impresiona.
No me apresuras, dejas que avance a mi propio ritmo.
No me juzgas, me escuchas... y me respetas.
No sabes cuán agradecida estoy de haberte conocido entre tanto caos.
Adoro poder decirte cualquier cosa y saber que no me verás con malos ojos.
¡Qué lindo abrazarnos y mirar el atardecer
mientras reflexionamos de las incoherencias de la vida!

- *Me siento cómoda*

#180

Me atrevo a decir que no estoy arrepentida de nada.

Mis errores me han llevado al camino correcto.

Lo que soy hoy en día es por lo que alguna vez fui.

Y sé que, si bien no soy ni seré perfecta, puedo seguir mejorando más y más.

No me detendré hasta cumplir todos mis sueños.

Gracias por motivarme a ser mi mejor versión cada día.

- *Mis errores me han llevado al camino correcto*

#181

AMORES FUGACES

Ahora sé que el verdadero motivo por el que me enamoraba fácilmente, luego de conocer a alguien en una fiesta, era por el simple hecho de sentirme tan sola anteriormente, por anhelar ser querida y escuchada por alguien. Como sentía tanto —debido a la música, al alcohol y a la felicidad del momento—, malinterpretaba ese estado de éxtasis y embelesamiento como si estuviera flechada o “drogada de amor”. Ahora entiendo que verdaderamente no fue así.

Es por eso que aquellos amores duraban poco: cuando nos íbamos conociendo, simplemente no coincidíamos o no éramos como pensamos que seríamos. De todos modos, el sentimiento de placebo nos aferraba a no soltarnos y a seguir ahí con la idea de estar realmente enamorados... y la verdad es que se siente lindo, pero así como comenzó de forma rápida, fue fugaz.

Todo lo que acabo de decir me parece interesante. Mi mantra de “fugacidad” me acompaña a todas partes, incluso en el amor. Y es que es mi mecanismo de defensa ante el abandono: “Todos se irán, todos son momentáneos, así que ¿para qué aferrarse?”. Estoy tan cómoda con ello que no lo cambio, porque, entre todas las cosas, es lo que más me ha ayudado en el proceso de sanar.

Como ahora estoy dispuesta a volver a amar, tendré que dejar de lado aquel deseo de justificar todo con frases como “siempre hay un final”, porque eso no me deja avanzar ni seguir potenciando el sentimiento que llevo dentro. Podría ignorar este sentir y quedarme en mi zona de confort, donde no me aferro a nadie, pero así como soy “fugaz”, sé que también soy muy selectiva. Entonces, elijo desarrollar el amor hacia alguien que considero digno de amar, porque se ha ganado todo ello... y mucho más.

Esta vez no fue algo del azar o la espontaneidad. Ya lo conozco hace más de un año y me ha demostrado que realmente lo merece. Es la persona que más me conoce en el presente y me hace sentir bien. Así que tendré que dejar de lado todo mi orgullo y ego si quiero hacer las cosas bien. Y créanme: quiero hacer las cosas bien.

¿Saben cómo aprendí todo esto?

Porque estoy leyendo un libro que habla sobre el amor, y que contrasta con la idea del amor líquido. Ese libro me lo recomendó justamente él: *El arte de amar*, de Erich Fromm. Un libro bello. Tan lindo que me ha tocado profundamente... y eso que aún no lo termino. Sé que, al finalizarlo, mi perspectiva cambiará respecto a privarme de sentir amor por malas experiencias. Ahora sé que esas malas experiencias no tienen por qué repetirse y que yo puedo escribir mi nueva realidad.

Pero, ¿cómo comenzar?

Primero, conociéndote a ti mismo. Así aprenderás a amarte y a poner límites. Después, definir qué es lo que realmente quieres, además de saber y aceptar que cada persona es libre, que no eres la mitad de nadie y que no debes poseerla. Finalmente, aprender que amar se trata de dar, y no de esperar ser amado. Lo digo porque la mayoría de personas se entrega con la esperanza de recibir amor: abraza porque quiere recibir un abrazo, besa porque quiere un beso. Pero algo que he aprendido es a no dar por recibir, sino a dar por el simple hecho de querer hacerlo realmente... de sentirlo. Bueno... eso sí: tampoco estés con alguien que no te muestra ni una pizca de interés.

- *El arte de amar*

#182

Lo siento. De verdad, lo siento.

No eres tú, soy solo yo. Siempre fui yo.

Vivo evitando dolores mayores y no los enfrento.

Y cuando aparecen, realmente no sé qué hacer con ellos.

Pero lo intento, créeme que lo intento...

Mas ya no sé qué más hacer. Me siento atrapada.

El monstruo de mi armario quiere llevarme.

Desea encerrarme en una caja, y yo no quiero eso.

¿Alguien podría ayudarme? ¿O tengo que hacerlo de nuevo yo misma?

Siempre fui solo yo. Siempre estuve sola.

Quizá ni los necesito.

Soy yo. Sé quién soy...

O quizá no lo sé, y me gusta pensar que sí.

Hago de mi vida una película para intentar convencerme

de que todo tiene un final feliz.

Ni siquiera sé si hay un final a todo esto.

Quizá es un bucle sin fin.

Creo que seguirá pasando lo mismo una y otra vez, hasta que me muera.

¡No estoy dispuesta a aceptarlo! Seguiré batallando.

Porque si caigo, sé que puedo volver a levantarme.

Ya he pasado por esto y peores cosas antes.

Esos traumas que aún me persiguen me han hecho más fuerte.
Sé que soy fuerte porque nunca me rindo.
Sigo de pie a pesar de todas mis cicatrices.
Sigo amando, a pesar de que a mi corazón lo hayan roto en mil pedazos.
Sigo sonriendo, a pesar de que sienta que me estoy muriendo por dentro.
Porque sé que soy mucho más que esto.
Sé que soy especial, y no necesito que me lo digan para poder creerlo.
Soy talentosa, graciosa y muchas cosas más.
No importa qué piensen o digan los demás.
Solo importa lo que yo piense. Y yo me amo.
No dejaré que quieran acabar con lo poco que queda de mí.

Sigo equivocándome y aprendiendo.
Estoy rompiendo con el patrón. ¡Qué emoción!
Pero aún hay muchas cosas por las cuales mejorar. Y por eso lloro.
Lloro porque, a pesar de saber muchas cosas acerca de mí,
aún hay muchas que no entiendo.
No sé por qué, a pesar de no tener motivos concretos, me siento mal.
Quizá no está bien guardarme todo.
Quizá necesito expresarlo.
Quizá me contengo tanto bajo la máscara de felicidad,
que simplemente... exploto.
Exploto cuando mi cuerpo se siente enfermo.
Exploto cuando mi mente está llena.
Estoy llena de pensamientos.
Pensamientos que me aquejan el vivir.

Pero amo vivir. No quiero morir.

Nunca lo quise en realidad.

Solo deseaba detener este dolor.

Nunca quise alejarlos.

Solo quise un poquito de su ayuda.

Porque era muy pequeña para poder superarlo.

Y ahora no lo soy tanto... pero me siento igual.

Estoy en cuclillas, temblando, mientras intento escribir.

Las lágrimas tocan por encima de mis rodillas y mi respiración se acelera.

No puedo parar de comer, y ya estoy llena. Estoy más que llena.

Ya no me quiero lastimar, así que tendré que ser sincera.

Porque si no lo soy, no sabrás el motivo de mi indiferencia.

No sabrás por qué te traté así o te hablé de tal modo.

Yo no quiero eso. Mereces respuestas.

Me acompañas a pesar de mis “arranques de locura”.

Así que haré un esfuerzo sobrehumano para mejorar.

Mejoraré por mí, y solo por mí.

Soy valiente. Lucharé y no me daré por vencida.

Gracias por leerme.

- *Perdón*

#183

¿POR QUÉ?

¿Qué me detiene? ¿Qué me impide dar el siguiente paso? No estoy muy segura. Me siento bien contigo. Me respetas y me das libertad. Entonces, ¿qué hace que me sea tan difícil decirte que “sí”?

No tienes la obligación de esperarme tanto tiempo, eso lo sé... por eso tengo miedo. ¿Y si no doy el segundo paso y después me arrepiento de no haberlo intentado? Hay mucha cuestión en mi cabeza, incluso contradicciones, y las justifico por mi apego desorganizado.

Te beso, te abrazo, te digo cosas lindas, te trato como si fueras mi pareja, pero aún no oficializamos. ¿Será que le tengo miedo al compromiso? En realidad, sí, pero ¿por qué?

Cuando comencé a amar mi soledad, me dije a mí misma que no estaría con nadie, o sí, pero que asumiría desde el principio la “fugacidad” y, de ese modo, no dolería tanto la ruptura. Tenía planeado tener más parejas y aprender de cada una de ellas, pero contigo siento que no habrá un final, y eso me aterra. Irónico, ¿cierto? Yo que siempre odié que la gente fuera momentánea y tuve que aprender a aceptarlo, ahora temo que seas “por siempre”. Ese “por siempre” que tanto escuché, aquel que llegué a temer y en el cual ahora desconfío.

Desconfío de las promesas. Yo puedo hacerlas, pero sé en el fondo que no son reales. ¿Qué hago si no te siento fugaz?! ¿Cómo te alejo de mí para no quererte más de lo que ya te quiero? ¿A qué le temo? ¿A salir lastimada? Pero no me lastimas. Siempre que algo nos molesta, lo hablamos e intentamos mejorar, trabajamos por lo nuestro. Me escuchas y no me juzgas, porque queremos tener un amor lindo, estable y lleno de confianza. ¿Qué hay de malo con eso? ¿Por qué se me dificulta ser tu enamorada? ¿O es que solo soy terca y en el fondo sí quiero?

Aún quiero seguir conociendo gente, me gusta hacerlo, quiero conocer personas momentáneas y aprender de ellas, pero ¿por qué siento que si llego a tener

pareja no podría hacer nada de eso? Se supone que la libertad de cada uno perdurará, aún podré divertirme, lo único que cambiaría es que diremos abiertamente que estamos y no podremos meternos con nadie más. ¿Qué hay de malo con eso? No tengo la necesidad de estar con nadie más desde hace tiempo.

Ahora que lo recuerdo, nunca me gustó que supieran que estaba saliendo con alguien o que ya tenía pareja; todo ello por el miedo a ser rechazada o ya no ser tomada en cuenta. Siento que estoy exagerando, pero, ahora que lo pienso, puede que el mayor motivo de mi limitación fuera esa: “Si estoy con alguien, ya no le gustaré a nadie más”, “¿quién soy yo si nadie gusta de mí?”, “¿y si se espantan y ya no se acercan a mí?”, y más interrogantes por mi problema de querer gustarle a todo el mundo. Alto, ¿espantar a las personas? (¡Qué descabellado!). No lo sé, quizá a algunas sí, pero ¿por qué me da miedo espantarlos si realmente no me interesan? Solo me importas tú.

Creo que otro de los motivos de mi limitación es que llegué al punto de adorar tanto mi soledad que ahora siento que es innecesario tener pareja e, inclusive, una estable que sé que perdurará. Eso me hace pensar que perderé un sinnúmero de oportunidades. ¿Por qué pienso así? De todos modos, si quiero “aprovechar” todas las oportunidades, nunca concretaré nada y todos seguirán siendo fugaces. El problema es que hago todo a la vez, y eso me gusta. Vivo aferrada inconscientemente a la sociedad líquida, y siento que tener una pareja me haría desperdiciar mi vida y no disfrutar las demás posibilidades que hay. Entonces, mi miedo al compromiso se debe a las dos cosas anteriormente mencionadas, además de la desconfianza de relaciones pasadas y lo que he observado en el transcurso de toda mi vida.

En base a todo esto, he llegado a la siguiente conclusión: o me atrevo o sigo viviendo mi vida tal y como está. Y lo segundo no estaría mal; en realidad, me gusta. Sin embargo, sinceramente, tampoco me disgusta la idea de estar con alguien (de estar con él*). Por ende, decido atreverme y seguir aprendiendo. Así que ahora esperaré el momento correcto para decírselo. ¿Cuándo será? La verdad es que no tengo ni idea. Durante este tiempo estuve poniendo varias excusas, pero ya se están agotando y no me queda escapatoria. De todos modos, ya elegí mi respuesta. Y es un rotundo sí.

- *Miedo al compromiso*

#184

Una vez me preguntaste qué era lo diferente contigo en comparación con las demás personas con las que alguna vez he salido en mi vida, y te respondí. Te contesté un listado de cosas que me salieron del corazón. Pero había algo de lo que aún no me daba cuenta, algo que no había notado hasta ahora... y es que, por primera vez en mi vida, me siento segura al estar con alguien.

Yo te elijo. No por presión, no por miedo a perderte, ni por dependencia emocional. Te elijo porque es lo que realmente quiero. No te necesito, pero te elijo. Te elijo porque me gustas y me haces sentir tranquilidad y estabilidad, algo que no encontré en nadie más. Te elijo porque, a pesar de ser consciente de las posibles consecuencias, quiero que formes parte de mi vida. Quiero demostrarte todo mi amor puro y verte crecer.

Te quiero como amigo y como muchas cosas más. Y eso es lo mejor que he podido hallar.

Gracias.

- *Te elijo a ti*

#185

Hay una gran diferencia entre mi yo de antes y mi yo de ahora. Y es que ahora me amo. Me amo tanto y sé lo que valgo. Sé que merezco todo el amor que doy, incluso más. Lo sé porque soy valiosa. ¡Me amo tanto!

Me amo a pesar de no ser perfecta, de equivocarme casi todo el tiempo, de ser ingenua, de ilusionarme rápidamente, de ser distraída, de ser perfeccionista, incluso de ser rara. Acepto todo eso. ¡Lo acepto! Me tomó varios años por fin darme cuenta de todo lo que valgo. Me tomó tanto tiempo quererme y aceptarme tal y como soy, pero lo logré. ¡Por fin lo logré!

No juzgo a mi yo del pasado, sino que la veo, la entiendo y la abrazo. Le doy un beso en la frente a aquella niña pequeña y le digo que todo va a estar bien, que todo mejorará, que cada lágrima valió la pena, que cada madrugada de dolor tuvo sentido. Le diría que es fuerte y que la amo, que no está sola, y que yo sí la comprendo.

Ya no lloro siempre. Ya no estoy mal siempre. Aún tengo mis recaídas, pero las sé sobrellevar, a veces de forma positiva, a veces no tanto, pero lo hago. De cierto modo, creo que ya me acostumbré. Pero eso no significa que ignore mis problemas. Claro que no. Ahora los enfrento. ¡Enfrento a mis demonios! Y estoy muy orgullosa de ello. Estoy orgullosa porque, a pesar de seguir cayendo y lastimándome en varias ocasiones, sigo adelante. Sigo avanzando y no me doy por vencida. Sigo viva, y eso ya es un gran avance.

En estos últimos meses conocí gente buena, gente a la que sí vale la pena conocer. No todos se quedaron, claramente, pero valoro muchísimo a los pocos con los que aún veo y hablo. Ya no me apego mucho a las personas, porque sé que todo en este mundo es momentáneo y cambiante. Por eso prefiero vivir en el presente y dejar de pensar en el pasado, en el futuro o en el tan malvado “y si hubiera...?”.

Sé que todos son fugaces, y no me da miedo admitirlo. Considero que las personas llegan a mi vida en el momento correcto, para enseñarme qué no debo tolerar y qué puedo cambiar para seguir mejorando. Por eso no me enojo por las malas experiencias, pues ellas me hicieron quien soy ahora: una chica fuerte. Además, acepto que yo también soy fugaz. Sí, lo soy. Me gusta estar sola y ya no tengo la necesidad de estar saliendo o respondiéndole a todo el mundo. Simplemente vivo y ya. Me gusta pensar que llego a la vida de las personas en el

momento en que más lo necesitan. Llego para ayudarlos y, una vez logrado mi objetivo, me voy.

Todavía me gusta ayudar a los demás; es algo muy arraigado en mí. Pero ahora solo ayudo si me lo permiten. Aprendí que no debo dar toda mi energía a quienes no quieren ser rescatados. ¿Para qué sufrir y esforzarse intentando ayudar a alguien que está cómodo en su malestar y no quiere ni se esfuerza en mejorar? Ahora sé que soy la única persona que debo salvar.

Soy buena con quienes se lo merecen. Alejo a las personas tóxicas de mi vida, porque ¿para qué aguantar? ¿Para qué dejar que consuman mi energía y mi valioso tiempo? He decidido ser feliz. He decidido estar bien y esforzarme por cumplir todos mis sueños. Así que empiezo cerrando este episodio de mi vida (uno de muchos).

Antes me creía no merecedora de amor. Por eso aceptaba cosas que me lastimaban, que me hacían sentir asquerosa, que casi me vaciaban el alma. Pero ahora aprendí a quererme. Y sé que merezco un amor bonito, un amor con respeto mutuo.

Puedo dar una, dos, incluso tres oportunidades. Pero si, después de expresar cómo me siento, todo sigue igual... me voy. Me voy, simplemente me voy. Porque sé que amar es una decisión. Sé que todo en la vida es una decisión, y yo decido estar bien. Elijo mi paz mental. Elijo rodearme de personas que me sumen y no que me resten. Elijo que me respeten, porque sé que lo merezco. Por eso me fui. Porque no podía quedarme viendo cómo intentaban consumirme y debilitar todo el progreso que tanto me costó alcanzar.

Yo también me esfuerzo en ayudar a otros a prosperar y cumplir sus metas, en hacerlos sentir bien, en acompañarlos... y solo pido lo mismo a cambio. Cuando reciba eso, ahí sí, entregaré todo mi amor. De todos modos, estoy bien conmigo misma. No necesito que nadie me salve.

Esta vez, la princesa está sola en su torre. Sola, porque no necesita a ningún príncipe que la salve. La princesa se salva a sí misma. Bueno... siempre lo hizo.

- *La princesa se salva a sí misma*

EPÍLOGO

Y finalizó, ¿cierto? Colorín colorado este cuento ha terminado. ¡No! Así es como solíamos creer que funcionaban las historias, con un final claro y definitivo, sobre todo feliz. No obstante, la realidad es otra. Tampoco existen los “y vivieron felices para siempre”, porque la verdad es que no hay final. Cuando una película culmina, no concluye la historia en sí, solamente el capítulo o la temporada que se nos muestra.

Este libro que ahora cierro es apenas una temporada de mi vida, una temporada de la cual me desprendo para poder seguir adelante. Y soy consciente de que esto es solamente una pequeña parte de mi viaje, uno que aún no acaba.

Al volver a leer mis escritos, me he dado cuenta de algo importante: en esta vida siempre habrá altibajos, nunca estaremos infinitamente bien. Al fin y al cabo, todos somos humanos, y presiento que, pese a que logre mejorar más como persona a lo largo de los años y sane la mayor parte de mis cicatrices, estos bajones seguirán, y habrá muchos otros que tendré que enfrentar.

La diferencia está en aprender a domar a nuestros demonios, conocerlos, abrazarlos y aceptarlos. Si no los aceptamos, nos engañamos a nosotros mismos creyendo que somos víctimas y que no podremos hacer nada al respecto. Pero la verdad es que sí podemos hacer algo. Podemos elegir vivir mejor o “sobrevivir”, pues ya estamos aquí. La vida es solamente una y nadie sabe qué habrá después de ella, así que es mejor aprovecharla al máximo y ser nosotros mismos sin importar lo que diga el resto.

Conócete a ti mismo. Cuando te conoces, sabes lo que mereces y qué no debes tolerar. Además, no permitirás que otros intenten cambiar tu realidad, porque tú sabrás que ella es otra, y mucho mejor de lo que te hicieron creer. Descubre tus pasiones, tus metas, y lucha por ellas en cada momento de tu historia. Lucha sin importar qué. No olvides nunca quién eres. Eres único. Mereces vivir según tus propios términos. No permitas que las opiniones ajenas desvíen tu camino.

Aunque esta temporada llegue a su fin al cerrar este libro, mi historia continúa. Y seguiré escribiendo, sin olvidar nunca quién soy y lo que deseo en esta vida. Por último, quiero decirles una frase que me acompaña en todo momento: “Atrévete y haz lo contrario a lo que te dice la ansiedad”. Es lo que estoy haciendo justo ahora, y es lo que espero que hagas. Además, recuerda que no hay límites para crecer, y que cada capítulo, por difícil que sea, es una

oportunidad para reinventarte y descubrir la fortaleza que hay en lo más profundo de tu ser. Y, hey, no estás solo...

ÍNDICE

Prólogo	06
Me presento	09
2020	11
– Sola entre la multitud –	
2021	44
– Rompiendo espejos –	
2022	70
– Entre el amor y el abismo –	
Parte I	71
Parte II	123
2023	166
– Sombras efímeras –	
Parte I	167
Parte II	199
Epílogo	243