

CON-FUSION

Mi punto de partida es... La confusión, el tratar de entender, comprender, pensar, pensar y pensar hasta que la cabeza me estalla y no poder saber aún: ¿Quién soy? ¿Qué hago en este proceso llamado vida? ¿Vivo para servir a los demás? Ó ¿Vivo para servirme a mí? ¿Qué es la felicidad? ¿Cuál es mi felicidad? ¿Por qué me preocupa tanto el exterior? ¿Por qué me preocupa tanto lo que piensen de mí? ¿Por qué necesito la aceptación y la integración a un grupo social? ¿Por qué me enoja tanto lo que mi mamá hace? ¿Qué reflejo veo en mí que no quiero darme cuenta? ¿Por qué no puedo reconocerme? ¿Por qué no quiero aceptarme? ¿Por qué ahora no soporto a mis amistades? ¿Por qué me choca mi posición actual? ¿Es mediocridad, aceptación o resignación? ¿Por qué no simplemente un día me levanto y mando todo al carajo? ¿Por qué quiero esforzarme cada día en ser mejor? ¿Mejor persona? ¿Mejor ser humano? ¿Mejor hermana? ¿Mejor hija? ¿Mejor novia? ¿Mejor amiga? ¿Por qué esa necesidad de perfección? ¿De ser alguien? ¿De sentir que pertenezco? ¿Por qué no puedo aceptar simplemente la vida así cómo viene? ¿Por qué la quiero cambiar o ir en contra de ella? ¿Por qué esa necesidad de controlar todo? ¿De autocontrol? ¿De querer que todo se haga a la hora indicada, día preestablecido? ¿Por qué no puedo confiar en el flujo de la vida? ¿Por qué me cuesta tanto trabajo creer que hay personas malas? ¿Por qué no puedo desconfiar de las personas? ¿Por qué no puedo amar incondicionalmente? ¿Por qué no puedo merecerme una mejor vida? ¿Por qué no puedo primero ver por mí, después y al final también? ¿Por qué quiero ser el padre de mis hermanas? ¿La mamá de mis sobrinas? ¿La mejor amante de mi pareja? ¿Por qué no puedo ser simplemente yo? ¿Aceptarme y dejar que me quieran cómo soy? Llevo mucho tiempo pidiendo un cambio en mi vida, un cambio de

casa, un cambio de estabilidad económica, un trabajo más favorable y disfrutable. Amigos sinceros, relaciones amorosas y comprensivas. Y lo pido con toda mi honestidad, mi integridad, mi corazón, pero con miedo. Porque todos los cambios nos llevan a modificar algo en la vida. Cambiar mi vida rutinaria, mis mismos patrones, mis creencias más arraigadas que aunque sé que ahora ya cambie y sólo me hacen daño o no me sirven más no puedo cambiarlas. Porque ese trabajo interno, personal y profundo es el que más duele, el que cuesta más trabajo y el que nunca queremos enfrentar.

Me siento media mujer, porque estoy medio realizada, porque estoy medio comprometida con mi pareja, porque estoy medio comprometida con mi madre, porque estoy medio comprometida con mi carrera, porque estoy medio comprometida conmigo misma, porque estoy medio dolida con la vida. Me siento incompleta, insegura, insatisfecha y por lo tanto me voy haciendo más intolerante a la vida. Ya no acepto cualquier amistad, ya no me pongo feliz con cualquier amanecer, ya no bailo con cualquier canción, ya no canto cualquier rola. Me estoy volviendo selectiva, selectiva de momentos, selectiva de recuerdos y me sigo preguntando ¿Por qué no simplemente puedo disfrutar y vivir mi vida? ¿Por qué requiero cada día más de los demás? ¿y porque cada día me quiero comprometer menos? También creo que sin verlo cómo una justificación estoy un poco cansada de vivir, porque no tengo 40 pero ya tampoco 30, sino tengo la edad que debo de tener, las responsabilidades propias de una mujer que se cree moderna, independiente, trabajadora, free lance, o sea una mujer con millones de complicaciones y ahora me las complico más cuando ya no quiero estar con cualquier persona, ya los borrachos me caen gordos, los negativos, los fatalistas, los realistas. Vivo en una esquizofrenia continua, diaria en la que mi cabeza no deja de pensar ni un segundo y quiero disfrutar el momento, el día, la película, la plática, el cafecito, pero mi mente nunca para y nunca calla. ¿Por qué esa necesidad de estar haciendo algo todo el tiempo? Pero todo!!! De principio a fin y de fin a principio.

No puedo dejarme pero tampoco puedo controlarme, estoy viviendo un caos en todos los sentidos emocional, psicológico vivencial.

Espejo incierto

YO SOY..... flor, alcatraz, gardenia, rosal, hiedra venenosa, enredadera, nopal. Soy un ser vivo que crece y muere un poco cada día, que aprende cada día cosas nuevas y se da cuenta que no sabe realmente nada. Soy un ser amoroso, que cree en el amor pleno, puro, honesto, generoso. Que le gusta ayudar, entregarse, dar pero ahora con conciencia y amor partiendo de mi amor, mi propio amor, el amor propio que emana para poder repartir. Soy una semilla fértil a punto de florecer en flor silvestre, de llenar de aroma el espacio y de colores el horizonte. Yo soy yo, una fruta madura pero jugosa. Soy un ser igual que todos, un humano que pertenece a un universo, una energía poderosa que habita este espacio. Soy alegría, entusiasmo, terquedad, fortaleza, mamá, hija, hermana, amante, novia, amiga, confidente, secretaria, lectora, escritora, cuenta chistes, tía, abuela, prima, sobrina, vecina, cafeína. Soy y pertenezco a tantas cosas a la vez, que puedo mezclarme y desaparecer, que puedo sonreír y volar. Muero por pertenecer a algo, a alguien a un....algo..... Y es probable que no lo logre, puede ser que el camino que elegí no sea el correcto y no es el de pertenecer a algo, a alguien a un ¿Qué? Puede ser que el paso por este camino lleno de espinas y dolor sea para aprender que solo necesito pertenecer a mí, a mí misma, a mi corazón, a mí ser, a mi alma a mí todo yo. Y en lugar de estar buscando algo externo, algo en el exterior que me llene, me haga sentir que pertenezco a algo. Tal vez y solo tal vez deba aprender a pertenecerme a mí misma, a mi ser, a mi alma, a mi corazón, a mis pies, a mis ojos, a mis creencias, a mis honestidades, a mis justicias e injusticias, a lo que soy, a lo que seré, a lo que no tengo y tengo, etc.

No soy.....ni gritos, ni violencia, ni envidia, ni terror, ni odio, ni provocación, ni dolor, ni injusticia, ni una paleta de agua derretida por el calor. No soy nada de eso pero tampoco ya quiero ser tabaco, nicotina, ni inseguridad, ni sacrificio, ni dolor, ni hinchazón, ni nada que no tenga que ver conmigo, con mi alma y mi ser. No soy alguien enojosa, ni rencorosa, ni lastimosa, ni mentirosa, ni envidiosa, no lo soy, ni lo seré....

Me da miedo..... Caminar, caminar y seguir caminando sin llegar a ningún lado, sin ver tierra firme, caminar en círculos, subir la colina y no llegar, dar volteretas, caminar en reversa, pedir ayuda, una guía, una mano, un bastón, un consejo, un beso, un aliento, un eso, un algo para poder seguir hacia adelante, hacia arriba hacia dónde sea, pero que sea hacia enfrente. Me da miedo la guerra, la injusticia, el odio, el rencor, el humano, la política, las leyes, la gente, las casas, las calles, todos esos inventos que nos hemos inventado para ser cada día un poco menos felices. Cojear, dejar de ver, dejar de sentir, dejar de oler, me da miedo la muerte y más la muerte en vida.

Espero..... espero y no desespero. Mi mundo corre sin detenerse, se agita, duerme descansa y se vuelve a agitar. Espero que el mundo cambie, espero que la ciudad cambie, espero que la gente cambie, sin expectativas porque sólo yo me mentiría y me haré daño. Espero jueces justos, gente honesta e inquebrantable. Espero que los árboles florezcan cada primavera, espero poder decir lo que pienso, escribir lo que siento , bailar lo que deseo, pensar lo que amo y espero hacerlo bien!

Mi mundo es....

El cine, vivir entre letras que corren de un lado a otro. Mi mundo es un beso de amor, mi mundo es conexión, mi mundo es aprendizaje, dolor y amor. Mi mundo soy yo!!! Mi mundo es cómo es y me tengo que adaptar, vivir así y respirar. Mi mundo es traicionero, carroñero. Mi mundo es perfecto sólo si por hoy quiero verlo y sentirlo así, perfecto!!!

¿Quién soy yo?

Un día me desperté sin saber quién era yo, ¿A dónde iría? ¿Por qué tenía que ir? ¿Qué necesitaba? ¿Qué quería? ¿Por qué lo quería? ¿O por qué no quería hacerlo? Me mire al espejo y no me reconocí, no reconocí a la mujer que tenía enfrente de mí ya con algunas arrugas, canas, manchas de piel que marcan el paso del tiempo, de los días, de las horas, los segundos, las angustias, los dolores, las sorpresas. Pero tampoco encontré a esa niña completa, feliz, auténtica, divertida, glamurosa, extrovertida, sonriente, amorosa, flaca, ojerosa, patas flacas pero feliz. Tampoco reconocí a la adolescente que se comía el mundo entero y lo hacía pedazos. Esa adolescente rompía plaza bailando en fiestas, cantando en los conciertos, robándose a escondidas el coche de sus papas, escondiéndose con el novio en la azotea. Tampoco encontré a esa mujer soñadora, terca, buscadora de ilusiones. Me perdí, me sentía perdida, sin mí, sin nada, en la nada, con nada.

Pero cuando uno da con amor y honestidad el universo se encarga de regresarlo de formas maravillosas. Cuando más triste me sentía a mi vida llegó un personaje maravilloso, extraordinario, divertido que aún sigue haciendo de las suyas, llenándome el corazón, abriéndome la mente y el alma. ¿Cómo le llamaremos? ZOILA REINA DEL CASTILLO, ni más, ni menos, la reina de su castillo, de sus ilusiones, de su amor por el mundo y no me había dado cuenta de ese gran regalo hasta que una

gran y buena amiga me dijo: Sabes que ese personaje es tu alter ego, brillas, eres maravillosa, increíble, espectacular y como buen ser humano no quise escucharlo, ni creerlo, si no seguir aprendiendo. Y así a lo largo de los años me decían: ¿Y porque tú no sigues los consejos de Zoila? ¿Por qué tú no puedes ser feliz en 3 segundos? (Es así cómo se llama el show) Y poco a poco fui entendiendo, encontrando que nosotras creamos nuestra realidad, buena, mala, poco o mucho que tengamos es nuestra, es lo que hemos querido, pedido, trabajado, buscado. Pero solo gracias a las amigas, a la gente honesta, generosa y amorosa uno puede hacer espejo y darse cuenta que quien está ahí eres tú, que lo que tienes es resultado de lo que has trabajado (Te duela o no. Quieras creerlo o no. Pienses que lo mereces o no).

Me han dicho que gran mujer eres, gran hija, amiga, vecina, ciudadana, cuidadora de perros y mis oídos se vuelven sordos porque no creo ser todo eso, ni lo más poderoso, ni lo mejor, ni lo más chungón, sino simplemente soy un pedazo de energía moviéndose en este grandioso universo. Pero cuando a uno se le rompen las alas, se le destroza el corazón, el cuerpo se enferma, y ya no es todo tan bonito uno tiene que reaccionar, moverse, decidir hacer algo por uno mismo y es ahí cuando una va a tomarse el café con las amigas, a abrazar a los amigos y nutrirse de esas palabras que en algún momento no creí serlo y ahora ser un poco más honesta, sencilla, fría y aquietar el corazón escuchando esas frases tan lindas cómo: ¡Eres la mejor hija! ¡Eres la mejor amiga! ¡Eres una gran actriz! ¡Eres la mejor tía del mundo! ¡Eres mi carnalita hermosa!

¡Qué bonito se siente volver a tener alas y volar!

ME VEO EN TI Y TÚ EN MI.

Me veo en ti, y tú en mí. Una especie de magia o de mentira. Lo que veo, lo de afuera, lo tangible, lo que se toca, lo que se respira, se palpa, se siente, se sabe. Veo unos ojos traviosos y tristes, cansados de tanto pensar, tanto recorrer pero alegres de estar vivos. Veo una cara de niña encerrada en el cuerpo de una mujer voluptuosa, frondosa, caderas grandes extensas, amplias, prominentes, muñecas delgadas de niñas y manos huesudas y arrugadas que muestran una larga vida. Pies pequeños, piernas delgadas pero firmes y listas para correr, correr por la vida, o salir corriendo y huir del dolor y la guerra. Veo una panza alegre de tanto chocolate por comer, un ombligo que se esconde, unos senos seductores, unos hombros caídos, pequeños y listos para recibir un abrazo. Veo una sonrisa reprimida, una sonrisa manipulada, una sonrisa practicada, ensayada, fotografiada, una sonrisa de papel, expuesta, hipócrita, impuesta. Porque lo que no se ve es el corazón ese que late sin cesar, que no para, no se detiene, se agita, se alegra, se pone nervioso pero que explota de amor, de pasión, de emoción pura, franca. Veo en el espejo a una mujer firme, segura de su exterior pero miedosa en su interior. Veo un caparazón bien puesto, como una armadura que encierra un corazón contento, festivo, amoroso. Veo solo un cuerpo que pertenece a un todo, a un universo, a un ambiente, a una familia, a un trabajo, a una pareja, a una casa. Un cuerpo que tiene un aroma que no percibo pero seguro desprende energía vital. Veo solo un cuerpo con un tipo de carne flácida, delgada, ni morena, ni blanca, con muchas marcas, cicatrices, manchas, pecas y unas ojeras que me encanta pensar que son de millones de vidas vividas. Pero también me hace pensar que esas vidas han pasado por algo, algo que tengo que aprender, recordar para poder trascender en esta vida y la que sigue, para poder florecer, crecer, seguir caminando para arriba, adelante, con fuerza, con agilidad, con entereza, con autenticidad. Reconozco “una mujer luchona” o lo que signifique eso que no siempre significa una

mujer feliz, satisfecha y plena. Más bien una mujer que se esfuerza por encajar en un molde, sobrevivir en una sociedad, entrar a una carrera exitosa, de ambientes y sonrisas impuestas. Una mujer luchona que saca adelante sus proyectos, sus ideas, a su familia, una mujer luchona sin casa, pero con ganas de tener una. Una mujer luchona en un mundo de hombres fuertes, poderosos, exitosos. Una mujer que se enfrenta con ese cuerpo entrenado, cuidado, respetado a un mundo de ideales ficticios, permanentes, impuestos. Veo una mujer luchona de luchar, por luchar por defenderse, veo una mujer capaz de gritar con todas sus fuerzas en una marcha, capaz de sacar adelante a sus hijos y a su familia que tanto necesitan de una mujer luchona. Pero veo también un mar de emociones infinitas, en espera de encontrar el camino correcto, el camino del buen trabajo y bien pagado, el camino de la sanación, del cuidado externo, del amor propio. Veo una mujer que no se raja, que no se deja, que aprendió a ser un muñequita bien educada y ahora está aprendiendo a decir que No, a poner límites, cerraduras, a cerrar puertas y abrirse otras nuevas posibilidades, otras maneras de ser, de pensar, de sentir, de amar, de escuchar, de comprender, de ser, de orar, de meditar, de rezar, de pedir, de comer, de dar, de darse, de compartir, de compartirse. Busco en esa imagen que me regala ese instrumento tan mágico y bello que es el espejo un futuro, un futuro estable, una seguridad, una casa hogar, una cama, una cocina, 2 baños completos, pero sobre todo un corazón con quien compartir esta vida. Busco respuestas y no las hay, lo único que hay es este material físico, esta envoltura impuesta, creada, trabajada, adorada, permitida, inestable. Busco mirar más allá del espejo, a través de él. Pero lo que veo ahora es lo que hay y lo que va a ver dentro de mucho tiempo hasta que se acabe, se termine, se desgaste, se rompa en cachitos. Veo un futuro incierto lleno de emociones, vivencias, experiencias, dolores y aprendizajes por vivir que me llenan de emoción y de vacío a la vez. Porque siempre he perseguido la seguridad, me falta soltar, aprender a fluir, a correr con los ojos cerrados y

confiar que nada me detendrá, que con nada me estampare, que nada me lastimara. Soy lo que soy, soy lo que veo pero soy más lo que siento, lo que tengo y no se ve. Lo que realmente importa está dentro de esta envoltura llamada cuerpo, llamada estructura, huesos, columna, cartílagos, intestino. Todo eso solo es el medio para llegar, el instrumento para procesar, para sentir, para amar. Y por último si quiero hablarle a esta niña mujer, a esta diosa y demonio, a esta belleza y fealdad, a esta imagen distorsionada de mí ser, íntimo, individual. Quiero decirle que pase lo que pase, no se dé por vencida, siga sus instintos, sus pasos firmes, sus amores y desamores, sus oídos sordos. Que pase lo que pase no deje de creer en ella, de seguir sus sueños, de apostar por ellos, de trabajar firme, segura detrás de ellos y aunque pierda el camino y aunque no encuentre una mano amiga, siga, siga adelante, firme, segura, terca, autoamada, que siga, que siga su camino, sus instintos, lo que la hace más feliz y que nunca deje de creer en ella y todo lo que creará será maravilloso y honesto. Quiero decirle que vamos juntas, juntas de la mano con cuerpo, sin cuerpo pero que nada puede atar, manipular, amarrar sus pensamientos y sus sueños. Que sin miedo y atrevimiento los deje salir liberarse, fluir.....creer.....confiar.....disfrutar el aquí y ahora mismo.

Mis recuerdos viven en mí....

Mis tesoros muertos me traen vida, porque me hacen recordar, volver a vivir, a sentir, a oler, a pertenecer a un tiempo y espacio que no existen. De mis recuerdos más preciados una fotografía de mi papa, su rostro delgado, alegre, su barba y poco pelo, sus ojos traviosos y divertidos. Me hacen recordarlo para no olvidarlo y a la vez recuerdo su voz, sus caricias, sus palabras de aliento, sus consejos, sus órdenes. Guardo su ropa y una loción que me es imposible volver a olerla porque cada vez que lo hago las lágrimas de mis ojos brotan automáticamente porque se le extraña. Como esa vez

que viajaba en el metro y empecé a llorar sin razón alguna, sin saber que me pasaba, sin entender las circunstancias y después de un rato de pensarlo y analizarlo me di cuenta que era la misma loción de mi padre. Nunca supe de dónde vino, quien la traía y eso no era lo importante, lo impactante fue que un aroma me hizo recordar el amor, la disciplina, la responsabilidad y en automático se detonaron los recuerdos, las emociones y las sensaciones. Me aferro a su imagen porque me faltó convivir con él, me faltó tener más pláticas, más cafés, más vivencias, más experiencias, más convivencia. Estábamos inmersos en cumplir con los estereotipos de padre e hija que no nos dimos el tiempo para disfrutarnos y conocernos más a fondo, saber nuestros sueños, nuestros deseos, fracasos, dolencias, me faltó el tiempo y ahora me aferro a una fotografía, una loción, unos zapatos, un saco, un chaleco, unas corbatas, un pañuelo.

Otro de mis tesoros mi Camila, mi segunda perra, quien me adoptó por su carisma, su amor infantil, su presencia, su amabilidad y generosidad de compartirme su amor no importando las circunstancias, los momentos, las casas, los días, los parques en los que corríamos juntas. Las veces que me hacía sufrir al desaparecerse de mi vista y sentir la pérdida de un hijo extraviado y la histeria de una madre en busca de ella. Camila sonriente, coqueta, peluda, color miel, siempre atenta a recibirme, amorosa, sus ojos cafés llenos de amor incondicional. Ahora quedaron impregnados en una fotografía con su sonrisa y su panza expuesta pidiendo una caricia de amor. Camila que fue mi hermana, mi cómplice, mi compañera de llanto, mi sanadora, mi guía. Que aguantó al pie del cañón, junto a mí, en mis pies las hambrunas y los momentos de felicidad. Esa perrita que salvó a mi mamá de un desmayo y fue a pedir ayuda a los vecinos con sus ladridos. Esa perrita aventurera que por querer conocer el mundo se perdió unos días y por más que le proporcionaron un nuevo hogar, nunca lo aceptó porque siempre nos buscó, su fidelidad amorosa era asombrosa. Como nunca, como nadie Camila me llenó de puritita

felicidad, con sus volteretas, sus lamidas, sus ladridos de amor. Me abrazaba como un bebé que no quiere soltar a su mamá y sé que me la volveré a encontrar. ¿Cuándo? No sé, pero la veré sonriente y esperando darnos un abrazo fraternal.

Guardo piedras de los caminos que he andado, de las playas que he visitado y los regalos más maravillosos que me ha dado la naturaleza las conchitas del mar, los caracoles que guardo como mi mayor tesoro. No poseo riquezas, ni joyas pero sí poseo piedras y conchas que me dan vida, recuerdos de libertad, de amaneceres frente al mar, de caminatas en la playa, de eternos descansos desnuda en la arena. Si quiero fundirme con ellas cuando muera, si quiero ir al mar, si quiero que mis huesos sean parte de la arena, que mi carne y mis ojos den vida a alguien más y que este cuerpo sabio aporte algo de bienestar a este universo tan maravilloso.

Tengo miedo de seguir guardando, y acumulando recuerdos que quiero que se queden tangibles para no olvidarlos. Papeles y papeles acumulo, obras, libros, libretas, recuerdos que no quiero que se esfumen de mis ojos porque mi mente los va olvidando con el tiempo. Mientras acumulo más información para poder sobrevivir en esta vorágine llamada civilización mis recuerdos se van borrando poco a poco y lo único que los trae de regreso es lo tangible que guardo. Pero no tengo una casa, ni un castillo para guardar cada recuerdo, cada emoción y ahora estoy en el momento de soltar, agradecer, vivir y fluir. Quiero fluir libremente y para poder volar necesito eliminar peso, recuerdos que solo se acumulan. Quiero eliminar los dolorosos, los aprendizajes duros pero no olvidar lo aprendido para no volver a cometerlos. Quiero vivir una vida más en paz, más tranquila, sin acumular ociosidades, ni cosas materiales, sino acumular risas, vivencias, amores, amistades, pláticas con un buen café. Quiero sonreírle a la vida más seguido, sin preocuparme, más bien ocuparme de mi presente. Hoy

busco estabilidad emocional, estabilidad económica, estabilidad física. Que nada en mi mente me haga temblar, huir, estallar, tener miedo, que mi economía fluya en el constante del trabajo enriquecedor que me haga crecer personalmente y la estabilidad física, que mi salud sea creciente, que mi cuerpo por más viejo que sea más sano y bello se vea. Soy una máquina de recuerdos que vive queriendo revivir el pasado, buscando el futuro y apenas si ve y disfruta el presente. Ahora quiero voltear hacia mi interior y solo respirar, poder escuchar el latido de mi corazón y disfrutar el aquí y ahora, el aquí y este instante, el aquí en este momento, el aquí y mi presente, el aquí y mis pies, el aquí y mi aliento, el aquí estoy, vivo, disfruto, aprendo y agradezco a la vida las experiencias, los recuerdos pero sigo adelante disfrutando lo que tengo y lo único que es, que es: este presente: el aquí y mi ahora.

MIS HUELLAS....el camino que dejé.

Soy una persona amorosa, deje de serlo por el dolor y el sufrimiento. Día a día fui construyendo un caparazón que me cuidara de las infidelidades, del abandono, de la violencia psicológica, del rechazo, de la antipatía, de los asaltos, de la gente que camina triste sin vida en el metro, del suicidio de la hija de Marlen, de la traqueotomía de Monse, de la violencia de John , del choque que me hizo llegar a la cárcel por creer que la justicia sí existe, de mi dolor de espalda que me mataba a cada paso, de unas hermanas a las que no les importo lo suficiente, de un Dios que no me escucha, del sufrimiento de perros atropellados que nunca pude rescatar. No aceptaba mi vida, quería vivirla sin sufrimiento, sin dolor y por eso fui tejiendo, construyendo, creando, inventando un caparazón para que “no me alcanzara el dolor”. Y llego un momento que me di cuenta que tanto cubrirme hizo que viviera una realidad alterna a la que existe, que me inventara una vida, que viviera una vida que quería creer pero no era real. Porque la real dolía, porque la real tenía problemas, muertes, decepciones y la que yo me

inventaba, en la que yo quería vivir se basaba de mentiras, de superficialidades que tapaban mi desorientada realidad. Mi vida dio un salto enorme y en ese salto deje de hacer huellas, de dejar cosas en el camino, en la vida, de participar en encuentros y desencuentros, de vivir la loca vida cómo viene, disfrutando lo que hay porque es lo único que existe. Ese salto no sé exactamente cuándo sucedió, si cuándo murió mi padre en mis brazos y me lo arrebataron los doctores cómo si fuera un simple muñeco de trapo o cuando Julio por quién yo estaba perdidamente enamorada me hacía creer que me amaba y podía amar igual así a 5 mujeres al mismo tiempo o el día que me casaría con Rodolfo que tuve que enterarme que una vez más me engañaron. No lo sé, pero sé que deje de dejar huellas en mi camino y ser yo. ¿Por qué lo recuerdo así? ¿Por qué lo siento así? Para entenderlo, entenderme tuve que hacer una retrospectiva a mi vida, un brinco cronológico hacía atrás, a mis 15 años era la niña más feliz, plena, divertida, amable, cariñosa, segura, ayudaba a todo el que se ponía en mi camino, me quería comer al mundo a cada paso, conocer, aprender, compartir, vivir, viajar, todo lo quería hacer y todo al mismo tiempo. Es como si mis 5 sentidos estuvieran percibiendo todo al 200%, tenía todo a flor de piel y así de divertido, excitante, emocionante era mi vida. Podía irme a conciertos de Molotov, sin dinero, entrar y conocerlos en persona, porque simplemente lo deseaba y una estrella siempre me acompañaba y nunca me paso nada malo. Y dejaba huella a dónde fuera porque dejaba un cachito de mí, un cachito de mi energía, de mi amor por vivir, de mi inteligencia, de mi sabiduría, de mi cordura, recuerdo que esa huella y ese sello mío era por lo que la gente me seguía, mis amigos querían ser como yo. Y yo simplemente no me complicada con la vida, la vivía y punto, la disfrutaba, la sentía, no la juzgaba, no me hacía la víctima, no sufría por lo que pasaba, simplemente lo vivía y aprendía. Pero el tiempo me cambió, las situaciones dolorosas y traumáticas en mi vida, me hicieron ser diferente, pensar diferente, moverme diferente y siento que ahí deje de hacer huellas en el camino, deje de

entregarme, de compartir, de ser yo, honesta, fiel, firme. Y fue hasta cuando volví a preguntarme ¿Quién eres? ¿Para qué vives? ¿Qué es lo más importante en tu vida? ¿Qué te hace feliz? ¿Qué sueños quieres lograr? ¿Por qué quieres que se acuerden de ti? ¿Qué vas a dejar al mundo? ¿Qué huellas vas a dejar? Fue ahí cuando recordé que ya no era yo, que vivía en mi caparazón y sobrevivía día a día sobrellevando el reloj, la cotidianidad de sobrevivir, de conseguir para llevar algo a la mesa, qué comer, qué vestir. Y ya nada lo disfrutaba, era cómo si mi vida de ser a colores pasaba a hacer blanco y negro. Y solo con la inteligencia del universo pude pararme un tiempo para pensar y meditar sobre mi vida, sobre lo que he hecho, he logrado por mí, para mí, por los demás, para los demás y lo que quiero hacer en esta vida. Digo gracias a la inteligencia del universo porque fue quien me detuvo en una cama unos días después de mi cirugía de columna lo que me hizo pensar, me dio el poder de reflexionar y preguntarme ¿Qué sigue? ¿Cuáles son tus huellas? Y la respuesta aunque no la sé con exactitud me hizo regresar a mí, a volverme a conectar con la tierra, con el universo, con mi entorno, con mi cuerpo, con mis sentimientos, retomarme, reencontrarme, abrazarme y apapacharme por todo lo que he vivido, aprendido con dolor, valorar mi esfuerzo y mis ganas de superación. Pero sobre todas las cosas agradecerme seguir en pie, con ganas de seguir aprendiendo. Lo más difícil de reflexionar y tratar de entender es que no podré evitar en mi vida nunca los problemas, lo doloroso, las enseñanzas con algún tipo de sacrificio. Nunca podre cambiar eso porque viviría en una burbuja de cristal que tarde o temprano se reventaría. Así que he aprendido que lo mejor es ACEPTAR lo que hay, reconocerlo, sentirlo y por más difícil, doloroso que sea AGRADECERLO que esté ahí, por algo llego, algo aprenderé y me hará ser mejor ser humano. Después viene el momento más difícil, cómo de vigilia absorta no responder como siempre lo he hecho, no resolver cómo siempre lo he hecho, ahora solo me toca observar y estar más tranquila cambiando mis creencias, mis malas motivaciones para

REGRESAR A MI. Eso es lo que quiero ahorita REGRESAR A MI, a ser YO, la ORIGINAL, la AUTENTICA, no una copia de mis ser y poder recuperarme para empezar a dejar huellas de verdad, huellas de vida, de recuerdos, de vivencias, de felicidad, huellas... y más huellas.... Que serán mis hijos, mis obras de teatro, mis monólogos, mis películas, mis cortos, huellas que siempre tienen algo **Te fuiste.....pero te quedaste en mí.**

Pasos, miradas, manos, consejos, palabras, pensamientos, formas de ver el mundo que me agradan. Nunca fui de esas niñas que enloquecían por el grupo de moda sino todo lo contrario. A mí me gustaba el tri (claro! Era lo que escuchaba en mi casa por mis hermanas) y obviamente no era una niña normal. Nunca perseguí a alguien para un autógrafo o moría ir al concierto y pegar su poster en mi cuarto. No conocía mucho la palabra admirar, mi mundo siempre fue muy pequeño, sencillo, básico, escuela, casa, amigos y punto. Tampoco me generaron en mi casa, mi familia creer en algo tan fuerte, seguirlo, idolatrarlo. Bueno mi mamá la iglesia y eso es cosa que nunca entendí, nunca me agrado y no perdería más tiempo pensando, analizándolo. Creo que mis primeros ejemplos a seguir eran mis hermanas por ser las mayores, porque todo lo que hacían era lo mejor, lo correcto y yo pues solo estorbaba entonces era su sombrita, si se convertían en rockeras, ahí me tienen cortando, rasgando mis jeans, si se convertían en darketas buscaba la forma de querer ir al Chopo y saber qué es eso, si se convertían en hippies luego luego tenía mis chanclas de suela de llanta, mis trenzas, dejaba de comer carne (o al menos lo intentaba) pero era una copia mal hecha, una figura pirata porque no era autentica y original en su esencia. Fui creciendo y hasta unos años después en la secundaria empecé a encontrar mi propio camino, encontrar mis gustos y aunque si me gustaba molotov, me gustaba modelar, se me daba, me divertía, la adrenalina de una pasarela en la que se vendieron 1000 entradas y que la fuerza de las luces no te permitía ver más allá de tus narices y que solo pensaras que no me caiga, que no

me caiga. Era mío ese momento. No venía de una copia chafa de alguien, lo fui encontrando poco a poco como el teatro. Recuerdo a mis amigas gritar por grupos de moda espantosos que no entendía que se convertían en grupos como Rebelde y tampoco me consternaba mucho pero no entendía su amor y su pasión. Ahora a la distancia me da tristeza ver en que se convirtieron mis ejemplos a seguir, mis hermanas, siempre en contra de todo, inadaptadas a este mundo, este planeta lo aman tanto y lo respetan tanto que no pueden habitarlo en sociedad, duele, duele pero si tengo 3 sobrinos, ninguno va a la escuela, no saben sumar, multiplicar pero si saben brincar y escalar árboles, solo espero que tanta felicidad les enseñe a comer en su futuro, a conseguir alimento para ellos. Después me encontré información de la madre de Calcuta, me parecía interesante, atrevida, amorosa, generosa, compartida, poderosa un ejemplo a seguir. Pero en mi pequeño mundo no tenía las posibilidades para hacer lo que ella había hecho, para vivir, ver, sentir lo que ella tenía. De grande quería ser como ella pero no tenía ni idea, luego el Dalai Lama y personas de la vida entregadas a otros, generosos, que yo llegue a confundir con sacrificio y por alguna razón empecé a sentir y vivir la parte de la vida dolorosa. Mas una dosis de libros de autoestima confundí el sacrificio, la victimas, con entrega y generosidad, hasta crear una bonita y bella codependencia con todo lo de mi alrededor y cuando digo todo es todo!!! Nunca he muerto por alcanzar a alguien, por pedir un autógrafo, no sé porque. Hay algo en mí que aprende a valorar, respetar y amar a las personas por lo que son, lo que tienen, lo que pueden compartir. Fue hasta la universidad que me he puesto parámetros de querer lograr la perfección, la actuación de actores que respeto mucho. Pero hoy por hoy estoy trabajando en no ser nadie más, ser yo misma, recuperar mi esencia que se transformó y manipulo en mil personalidades que no soy yo. Hoy me busco a mí, hoy me quiero valorar, abrazar y admirar a mí misma, por todos mis logros y mis fracasos, pero sobre todo por mis ganas de crecer, evolucionar y ser mejor ser humano cada día.

MIS MOTORES.....MIS DESEOS.....

De niña soñaba todo el tiempo despierta, en mi pequeño mundo con la inocencia a flor de piel. Siempre soñé salvar a todos los perros del mundo, comprarme una casa con un jardín más grande que el parque de mi casa para poder pasearlos, para que tuvieran dónde vivir, dónde correr, ser felices claro que nunca pensé en ¿Qué comerían? ¿Cómo los mantendría? Pero así es la imaginación sobre los deseos, imaginas lo que quieres lograr, el resultado, lo que te gusta, lo que te hace sentir bien. Pero nunca imaginas el sacrificio que hay que hacer para obtener eso, el dolor, las horas de trabajo, los estudios, todo lo que se va a tener que hacer y entregar para llegar a lograr ese sueño. Luego cuando fue la primera vez que vi una imagen de niños desnutridos de África en la revista National Geographic de mi papá ahora no sólo quería salvar a todos los perros del mundo, sino también a los niños. Porque a esa edad no alcanza la imaginación, ni las vivencias, ni las experiencias para lograr entender y comprender cómo puede ser posible que esos niños se quedaron solos, que no hay nadie quien los atiende, les dé una cobija, zapatos nuevos, un caldito de pollo por la tarde y unas ricas quesadillas de queso por la noche. No existía guerra, ni violencia, ni masacres, ni suicidios, ni ecocidios, ni tsunamis, ni terremotos, ni feminicidios, cero maldad, no la alcanzaba a ver, no la reconocía, no la conocía y no fui educada para verla. Crecí y ver las caras de felicidad del público en una obra de teatro infantil y pensé: Son felices!!! Yo quiero hacer eso con la gente, ni siquiera supe que eso era un deseo, una meta, un objetivo en la vida que me hiciera levantar todos los días a pesar de la depresión post post adolescencia con mi insistencia de no entender a este mundo tan raro. Después todos mis deseos de niña eran volar, si volar como una mariposa, todas las noches soñaba que volaba, era libre, volaba arriba de mi casa, del parque y de los pocos y pequeños lugares que conocía. Era una sensación extraordinaria de libertad! Luego en las vacaciones en la playa que era lo que más me gustaba en el

año, yo creo que eran los únicos momentos que podía tener a mi familia reunida, a mi mamá y papá juntos sin sus múltiples actividades y mega preocupaciones. Entonces soñaba en convertirme en una sirena, de cola grande larga y azul que solo nadaba y nadaba por el océano saludando a todos sus amigos peses, pero esos sueños querían materializarse en realidades, en objetivos, en metas y se me ocurrió ser una bióloga marina, ya después fui creciendo y la idea de vivir todo el tiempo en el mar y dejar a mi familia y mis amigos no me gustó para nada. Después me sumergí en una infinidad de sueños, deseos que pensaba que me traerían felicidad. Como un novio/esposo perfecto que me quisiera, me apoyara, me mantuviera, la casa con jardín para los millones de mis perros que siempre he querido tener y mi protagonista en una película que diera la vuelta al mundo y que pudiera decir algo importante, podría hacer otra versión de Gorilas en la Niebla y sería como matar varios sueños en uno, vivir en la selva, estar con gorilas y además filmar. Lo malo es darte cuenta que esos sueños deseos se van haciendo cada día más lejanos, más difíciles o alcanzas a ver que hasta son imposibles de realizarse y lo que sucede ahí es lo peor. Porque me decepciona de la vida, no encuentras la razón de tu existencia, de tu sacrificio en este mundo, en este universo y empecé a ser una persona insatisfecha e infeliz por todo lo que quería y no tenía en la vida. Ahora ni a mi familia, cerca, sola, solitaria, anónima, sin camino, sin riendas, sin quien me esperara, sin quien me acompañara. Porque los sueños, los deseos, los objetivos y las metas, se rompen y se desvanecen. Después viene una etapa de querer comprender, analizar mi existencia, darle una razón y porque no dedicarme a leer libros de autoestima, cursos, escribir un show para buscar y encontrar lo que necesito para vivir esta vida. Y después de años de darme cuenta que puedo ser feliz por instantes pero no puedo atrapar la felicidad para siempre en mí. Reconozco que mi insatisfacción por la vida es grande grande y el deseo por vivirla plena, apasionada más así que no fue sino hasta creer que el dolor me mataría, literal,

metafóricamente y todo lo que se pueda creer. Una cirugía de columna que más que quitarme la vida me dio una nueva, porque ahora en lugar de suspirar por lo que no hay, de llorar por lo que no se logra, de enojarme por lo que no se cumple, ahora aprendí a disfrutar lo que sí hay, lo que si tengo y pude empezar a ver los colores de mi terrible y gris vida. Ahora veo que tengo un novio guapísimo, que mi suegra y mis cuñadas son extraordinarias, que tengo amigos, primos, un departamentito en el que vivo feliz y entra el sol cada mañana.

TE QUIERO.....

TE QUIERO DECIR.....

TE QUIERO PEDIR.....

TE QUIERO RECOMENDAR.....

TE QUIERO SUPLICAR.....

TE QUIERO ACONSEJAR.....

TE QUIERO RECORDAR.....

TE QUIERO SUGERIR.....

TE QUIERO MOLESTAR.....

TE QUIERO RECORDAR.....

TE QUIERO PARA CAMINAR.....

TE QUIERO PARA VIVIR.....

TE QUIERO COMPARTIR.....

TE QUIERO INVITAR.....

TE QUIERO RECORDAR.....

TE QUIERO, SIEMPLEMENTE HOY TE QUIERO!

Recuerdo perfectamente cuando nació esa palabra en mi casa, en mi familia: TE QUIERO salió de repente, cómo un impulso a agarrarnos y no soltarnos, cómo decir: nunca me hagas falta, nunca te vayas. Tan acostumbrados a vivir juntos, a compartir el desayuno, la cena, cuando se podía la comida y cada quien dedicarse a sus responsabilidades y placeres que nunca piensas en la ausencia o pérdida de esa persona hasta que pasa.....primero la abuela esa abuela maravillosa que me contaba historias de dragones, caballeros y piratas que yo creía tan reales que no comprendía su enfermedad. Años después con tristeza acepte su alzhéimer. Nunca le dije TE QUIERO.....me quede con las ganas, con el impulso, pensé que estaría ahí siempre con su cabello blanco, sus bellos y grandes ojos y esa sonrisa tan peculiar llena de amor. Después el tío Mario que nos agarró de sorpresa tan amoroso, tan atento y nunca pude decirle TE QUIERO.... MI SEGUNDA OPORTUNIDAD CON UN SER QUERIDO. Empecé a hacerlo tímidamente con mis mascotas, mis hermanas, me independice y a mis padres. Siempre fue tímido esperando alguna respuesta o por lo menos un YO TAMBIÉN.

TE QUIERO PARA MI.....

TE QUIERO OLVIDAR.....

TE QUIERO ARRANCAR.....

TE QUIERO PERDONAR.....

TE QUIERO AMAR.....

TE QUIERO INVITAR.....

TE QUIERO ODIAR.....

TE QUIERO solita y sin compañía es simple, es sencilla, pero suena honesta, sincera y amorosa. Esa palabra empezó a sonar más y más en la casa, con la enfermedad de mi papa que sabíamos que tendría un final, pero lo feo y lo terrible es no saber cuándo sucedería ese final.

Ahora que lo pienso y lo reflexiono es mi palabra favorita: TE QUIERO. Es sencilla, pequeña, suena bien, dulce, no tiene condiciones, ni pretextos, solo se da, solo se entrega y cuando se dice desde el alma es cómo si me abriera en 2 partes, desde el esternón y algo de mi corazón saliera para compartirse con el otro, sin contratos, sin imposiciones, sin condiciones.

TE QUIERO ALUSINAR.....

TE QUIERO MATAR.....

TE QUIERO A MORIR.....

TE QUIERO HACER REÍR.....

TE QUIERO SOÑAR.....

TE QUIERO RECORDAR PARA SIEMPRE.....

TE QUIERO VER.....

TE QUIERO ESCUCHAR.....

TE QUIERO TOCAR.....

Pero él TE QUIERO más simple y más puro cuando se recibe se llena el cuerpo de felicidad y amor.

Mi estrella es hacer feliz a los demás.

No sé por qué motivo empezó, pero reconozco que viene desde un lugar muy amoroso dentro de mí, muy honesto, muy orgánico y muy placentero. Nunca fui el alma de las fiestas, incluso nunca hice juegos de niñas, payasadas frente a los familiares para hacerlos reír. No quería ser el alma de la fiesta, pero si me causaba mucho placer hacer reír a la gente y me podía convertir en lo que fuera, hacer lo que fuera necesario, lo que me salía, lo que me decía mi intuición y me divertía tanto porque no era pensado maquiavélicamente, ni estructurado, ni formalizado, ni era una obligación, simplemente lo hacía porque me nacía. Así era con las amigas siempre tenía palabras de aliento, chistes que hacer de nuestras desgracias de adolescentes como la salida de un grano en la punta de la nariz, o que el chico que te gusta vio cómo se te cayeron los útiles en la escuela, o si nos regañaban nuestros papas y no nos dejarían ir a la fiesta, incluso podía encontrarle lo positivo, el no importa, algo mejor pasara, de todos modos podemos divertirnos, está bien....no pasa nada, es lo mejor....., si paso así es por algo, ya encontraremos con que divertirnos, que hacer. Digamos que en mí no existía el no, todo era si se puede, echarle ganitas, anda vamos a lograrlo, ahorita nos la arreglamos y la verdad no sé porque soy así si mis padres nunca fueron así de echo mi padre fue un hombre muy serio, deprimido, pensador, y mi madre pues resolvía todo en silencio, nunca alardeo de nada, sus logros eran para ella aunque fueran grandes ella se encargaba de minimizarse, de hacerse chiquita y pocas veces reconocía sus batallas ganadas. Mis hermanas tampoco eran muy optimistas, de hecho las recuerdo poco y siempre en su mundo, su adolescencia, su nadie me comprende, su no me entiendes, pero yo adopte otra forma de vivir. Ahora creo que para sobrevivir de un mundo familiar en el que no me sentía importante, merecedora o con un poco de atención. Entonces fui creando mi mundo a través de esa luz que emanaba de mi inconsciente mente. De hecho me encargaba a mis 13 años de ir con la mamá

de mi mejor amiga que era mi vecina. Su mamá tenía problemas de alcoholismo y todos los fines de semana se la pasaba en su casa borracha y a mí me encantaba ir a platicar con ella decirle lo maravilloso que era el mundo afuera, mis pocas travesuras, juegos en la escuela y a veces hasta un mundo inventado de mi familia que no existía. No me sentía atendida pero tampoco nunca pedí atención, simplemente creí que así era y ante eso use mis propios recursos para sobrevivir, uno de esos fue sumergirme en el mundo del teatro y del modelaje. Donde sí me sentía importante, talentosa, merecedora y por obvias razones todos los reflectores se dirigían a mí entonces me sentía llena de atención. Díganos que encontré que mi espontaneidad, mi belleza natural de esa que sale directamente del alma, del ser, del interior y que no es maquillada, ni justificada, ni inventada, simplemente es nuestro ser en el teatro, modelaje, etc. Claro que después uno quiere entender, justificar, educar, analizar, estructurar, esa belleza innata, esta intuición y me metí a la escuela. Y creo que aprendí mal las cosas y me hice unas creencias erróneas como: Lo más importante es tu compañero de escena (No tú!), lo más importante es la obra (No tú!), lo más importante es el guion (No tú!), la dirección (No tú), el vestuario (No tú!), la iluminación (No tú!), el espectador (No yo!). Y así fue cómo sin darme cuenta apague esa luz innata en mí, de presencia, de llamar la atención por ser simplemente yo, por disfrutarme cómo soy, por amarme cómo soy, sin juicios, ni prejuicios. Y entonces empecé a maquillarme literal y metafóricamente. Empecé a maquillar mi físico y mi alma y poco a poco empezar a adquirir más creencias en contra de mi ser, de lo que se debe ser, de que si soy una chica sexualmente abierta y plena tenía que ocultarlo, eliminarlo, bloquearlo, censurarlo porque está mal visto y los maestros, directores, compañeros podrían criticarlo, juzgarlo y si tenía una forma de pensar ya no era la correcta y si tenía una forma de sentir, tampoco era la mejor. Entonces sin darme cuenta me dedique a apagar mi luz e ir creando algo que no era, algo impuesto, acartonado y justificado. Por

eso pase de darketa a hippie, luego a fresa y por fin ahora empiezo a reconciliarme conmigo, con la vida y recordar mi camino, recordar lo que quiero, lo que soy, lo que amo. Es un proceso de reconstrucción y supongo que me llevara algún tiempo, por ahorita agradezco darme cuenta que estaba buscando la felicidad muy lejos de alcanzarla porque no está en una casa, una familia, un compañero de vida sino en mí, en mi ser, mi alma, mi esencia, y lo que soy. Creo por fin estar dispuesta, abierta y amorosa para trabajar conmigo, en deconstruir, romper lo que ya no sirve, lo que daña, lo que cancela para empezar a trabajar, crear algo nuevo y brillante, algo hermoso que es mi yo, mi ser. Porque con el tiempo le di importancia todo lo demás como al que dirán, a la familia, a la pareja y deje de ver lo que había en mí. Ahora poco a poco regreso a mí, y empiezo a sentirme, a verme y sentirme. Creo que el día que logre volverme a encontrar y verme estará la felicidad en mí y es cuando ahí se ve un ser luminoso, amoroso, generoso que encontró su camino en esta vida, su razón de ser, su proceso.....de vida.....

Estoy buscando mi luz, reencontrándola y cuando la encuentre agradeceré y valorare que me ayude a ser lo que soy. La respetare pero sobre todo la escuchare desde el corazón con honestidad y amor.

MI CONTRASTE.....LO QUE FALTA A MI DARME.

La búsqueda de la pareja es un aprendizaje de vida, a veces mal entendido, mal heredado, malos ejemplos, no un entendimiento de lo más sano psicológica y amorosamente. Tengo unos días que escuche un término que me asusto mucho, por la complicada situación en la que se encuentra mi hermana mayor, vive con un hombre del que se creía completamente enamorada, con el que compartía una forma especial de vivir en este mundo alejados de la sociedad, comiendo lo que ellos cosechan, viviendo su propio mundo fuera de una globalización y consumismo ciudadano. Ahora con dos hijos se

encuentra en un laberinto del que no encuentra la salida y por más apoyo emocional, económico, amoroso ella no quiere salir de ahí y lo que me asusta es que ahora tiene nombre está en un SECUESTRO PSICOLOGICO, por alguien que por años ha venido humillándola, haciéndola sentir menos, por una clase y cultura diferente a la nuestra. Ingleses que se creen paridos por Dios, viviendo en Francia una comunidad diferente a la de ella, “la mexicanita”, mi hermana es vista cómo mujer que sirve solo para la casa, el aseo, la comida y a lo largo de estos años se han apagado sus sueños, sus expectativas y todo su talento en dibujar, su creatividad en crear cosas ya no existe, ahora solo es un ente un fantasma que alimenta a sus hijos, limpia la casa y se esconde para no tener problemas. Eso me ha servido mucho para reflexionar por el dolor que siento de no poder sacar a mis sobrinos de ese mundo porque es su mundo y su familia y tampoco quieren salir de ahí y ver otras opciones. En amor de pareja lo aprendí en una familia sensible pero psicológicamente enferma, un padre perfecto, que solo sabía enojarse y hacer berrinche, gritar y aventar cosas, una madre sumisa que dejo de trabajar por atender a la familia, dejo de ser independiente para convertirse en dependiente (camino que me espanta y veo que sigue mi hermana mayor). No tengo muchas más referencias de un amor sano, comprensivo. Pero en mi experiencia que no es poca, en este vivir en el que buscaba a alguien con quien compartir, apoyarme se confunden muchas cosas y necesidades. Pero lo primero que he aprendido es no buscar la felicidad en el otro, o por el otro, o con el otro. SER FELIZ CONMIGO MISMA. SER MI MEJOR COMPAÑÍA, MI MEJOR AMIGA, MI CONSUELO, DARME TODO EL AMOR QUE NECECITO Y NO BUSCARLO EN OTRO LADO, DARME TODA LA ATENCIÓN QUE REQUIERO, INVITARME A SALIR, A VER UNA PELICULA, REGALARME UN LIBRO, UN VESTIDO, UNOS ZAPATOS, UNA EXPERIENCIA DE VIDA, COMPARTIR CONMIGO LO QUE ME HACE FELIZ.

En la búsqueda de estabilidad confundí con el no quererme quedarme sola y estar con alguien con el que no crecía, ni evolucionaba pero aguantaba porque pensé que así debía de ser. En la búsqueda de estar con un hombre inteligente, responsable justifique su infidelidad por pensar que la del error era yo, la que no lo supo atender, ponerle la atención correcta y que estaba mal querer progresar, estudiar, dedicarme a mí porque dejaba de atender a mi pareja. Muchos errores, muchas experiencias fallidas, muchos fracasos. Pero de lo mejor que he aprendido es NO OBLIGAR al otro a ser alguien que no es, no crear expectativas falsas sobre el otro, que si va a cambiar, que si va a entender, que es cuestión de tiempo, de madurez, no hay nada en el otro que yo no me pueda dar. Empezando por respeto, amor, comprensión, tolerancia, escucha, compartir. Es un camino difícil de andar y no he tenido buenas experiencias, ni buenos ejemplos pero mi amor propio me ha enseñado mucho en esto de la pareja correcta. He aprendido por medio de terapia a compartir, a pedir lo que quiero, a saber expresarme, a escuchar, a llegar a acuerdos a poner límites. Creo que una pareja es un acompañante de vida nada más, no es una pertenencia, ni una obligación.

Creo que el mejor momento de todo ser humano es el de estar enamorado y no hay nada mejor que ESTAR ENAMORADO DE UNO MISMO, de mis aciertos y mis fracasos, de mis aprendizajes, de mis ganancias y mis pérdidas. Y si además tienes un compañero que te inspire, te de caricias que te agradan, te vea con esos ojos en los que puedes viajar, que su aroma por las mañanas, en las noches te haga suspirar es lo mejor que puede acompañarte. Creo que la energía sexual es creatividad en la vida y para eso hay que estar conectados en un amor, generosidad, sinceridad, honestidad puros.

CONTRASTE es un apoyo de lo que no eres, pero puedes ver. De lo que no entiendes pero puedes comprender. De lo que no sabes pero puedes aprender. De lo que no tienes pero puedes compartir.

De lo que no entiendes pero puedes escuchar. Un contraste es algo que no soy yo pero que puede ayudarme a crecer, a evolucionar, a ver un espejo, un reflejo.

Yo busco lo que yo me puedo dar y me sobra para compartir. Busco un amor puro, honesto, sincero, generoso, comprometido, responsable, amoroso y para eso primero me lo tengo que dar yo y para poder verlo en el otro puedo ser capaz de dar y compartir.

Conozco la dependencia, conozco la soledad, conozco muchos sentimientos negativos y gracias a eso puedo ahora decidir, saber qué es lo que realmente busco y deseo.

Y por el amor que me tengo encontrar un amor igual a mí.

REÍR

Siempre me ha gustado mucho ver reír a las personas, desde chica me llama la atención la capacidad que puede tener o lograr una persona para hacerlo. Percibí que cada cabeza es un mundo y cada persona tiene sus propios demonios internos y si no puedo ayudarlos a combatir a todos, por lo menos puedo ayudarles a pasar un rato feliz, que se peguen al asiento de su silla y se les olviden todas sus preocupaciones. Primero pasar por la piel de un payaso, de un clown, de una comediante, de una standupera, de una cabaretera pero encontrar esa conexión dónde el espectador siente una inmensa liberación y relajación. Eso va de la mano con querer ayudar, siempre me ha gustado ayudar a las personas, es cuando me siento importante, interesante, inteligente, creativa, deseada, pero también es ahí que encontré una línea delgada entre lo que soy, lo que me gusta hacer, lo que me hace feliz, me expande, me hace sentir que evoluciono y lo que me hace sentir dependiente. Mi mayor ejemplo de dependencia fue el día del temblor, tuve la capacidad de dejar de comer por horas, de lastimar mi espalda, manos, pies, mis ojos, sin darme cuenta. Porque en realidad en lo único que pensaba era en

ayudar, AYUDAR, AYUDAR, AYUDAR, ayudar, AYUDAR sin pensar en mí, me hizo más daño y tampoco funciono así en el mundo, porque no es sano. Tras la depresión de no tener más cuerpo, más brazos, más piernas y de ver todo lo que ví, de no poder ayudar más de mí fui a terapia y caí en una terapia de codependencia. Lo que yo creía vital en mi vida que es el ayudar porque así lo viví en casa, ser por el otro, servir al otro resulto que género en mí, una dependencia, confundí el amor con la necesidad de ayudar, la generosidad con la dependencia de sentir que me necesitaban y que podía hacer algo más. De ahí reconocí una de las voces internas que nos cuesta más trabajo escuchar EGO, es lo que yo pienso, lo que yo creo sin importarme los demás, hablar por los demás, pensar por los demás. Me di cuenta que lo que yo creía que era mi ofrenda en este mundo podía venirse en contra de mí si no sabía definir cuál era una necesidad, cual acción era desde el ego o cual venía con una naturalidad y organicidad impresa. Se perfectamente que mi camino en esta tierra, está en el ayudar, en el prepararme, en el hacer reír pero ahora entendiendo y aprendiéndolo desde un punto de vista de mi ser. Mi ofrenda es sencilla en esta vida pero importantísima, compartir, escuchar, hacer reír es en lo que me siento alegre, satisfecha, plena, cómoda, es en lo que yo me siento auténtica, feliz, pero ahora desde una perspectiva de amor primero hacía mí y no de una dependencia y necesidad nada sana. Eso lo tengo muy claro y el encontrar mi ofrenda a este mundo me hizo sentirme más ubicada, más feliz.

Mis tinieblas....lo que oculto de mi para no lastimarme.

Afortunadamente en mí no cabe la violencia, la ira espontanea, el grito y las reconozco perfectamente porque las he visto y ese transformar en un ser automático y directo de las emociones sin haber reflexionado un poco la situación es lo que no me gusta de las personas. Que no puedan controlar el

enojo, la ira, la frustración, el miedo y la descarga sea muy violenta. Años y años de terapia en la que me abrazo a mí, entiendo y reconozco mis emociones me ha llevado a un lugar tranquila y de paz. Pero aun así estoy llena de miedos, de tinieblas y mis monstruos internos. Reconozco que vivo evitando mis miedos día a día y dejo de disfrutar y vivir el presente tal cual y como es, como viene, como se ve, como siente, ósea disfrutar el momento que pareciera que es fácil pero cuando traes tu carga emotiva, problemas por resolver no se logra disfrutar ese presente. Mis miedos más grandes son perder a mis sobrinos, es algo que sé no tendría la fuerza para soportarlo e ahí que creo que el dolor más fuerte en esta vida es que una madre pierda a su hijo. Tengo miedo a morir en un accidente, no a la muerte como tal, sino a la forma en que pueda suceder. Me gustaría poder sentir el final, elegir que mí tiempo de vida y de proceso en este mundo termino. Miedo a perder la vista, las piernas, una enfermedad degenerativa, son tantos miedos que procuro no alimentarlos, no escucharlos, evitarlos. Las tinieblas siento que es lo que es y no quiero ver, ese lugar de la vida, de la realidad que no quiero aceptar y aquí tengo lo que llamo yo mi talón de Aquiles. Soy muy soñadora, en exceso, si deseo mi casa con jardín y mis perros, viajar, tener una carrera exitosa, hacer películas, libros, series, obras, mi casa en la playa y las veo como tinieblas cuando duelen, cuando están en la obscuridad y han dejado de ser un impulso para trabajar, para salir adelante, para hacer algo y se han convertido en un fracaso, en un no se puede todo en la vida, en solo es una fantasía, una locura, un no me lo merezco, no me toca, no es para mí. Por eso lo mando al mundo de las tinieblas a que se esconda y sigue ahí y a veces puede ser mi realidad más fuerte, mi ser lo que lo esté pidiendo a gritos y yo lo oculto para no sentirme tan infeliz, insatisfecha. Pero luego vienen mis monstruos queridos porque estoy en el momento de reconocerlos, abrazarlos, entenderlos y dejarlos ir, no seguir nutriéndolos, ni cargándolos con está cabecita mía llena de pensamientos que no para. Mis monstruos son la envidia ¿Por qué ella tiene el

personaje y no yo? ¿Por qué a ella le dieron la beca y no a mí? ¿Por qué mi suegra quiere más a su hija que a mí? Sé que suena una locura pero cuando dejo hablar a mi pensamiento puede pensar cualquier cosa que no tenga una lógica coherente y eso me puede hacer mucho, mucho daño. Hacerme sentir fracasada, desilusionada, de la vida y ahí es cuando reconozco que salen mis otros monstruos como el enojo, el coraje, la ira. Pero es la primera vez que veo que mi botón rojo es la envidia, no reconocer el esfuerzo y el talento de la otra persona y aceptar que los tiempos son perfectos y que si sucede así es porque es de la mejor manera y no habría otra forma de solucionarlo. Y que lo que me corresponde a mi es ser responsable con mi vida, con mis acciones todas y cada una de ellas tienen un efecto y un resultado. Y sí sucede algo que no quería o no me gusta tengo la posibilidad de reaccionar positivamente, de encontrar algo bueno de eso. Una vida entera trabajando en mí, en conocerme, en reconocerme, en aceptarme, en tratar de entender porque reacciono así, porque estoy diseñada, entrenada, acostumbrada a tratarme muy mal psicológicamente, en mi maltrato personal y de ahí vienen todos mis miedos, mis tinieblas y mis monstruos. El día de hoy quiero hacer las paces con ellos, escucharlos realmente, tratar de entenderlos, comprenderlos y dejarme ir y fluir, fluir, fluir. Saber que la vida es perfecta, que por algo pasan las cosas y que lo bonito de vivirla es ir resolviendo la vida, solucionando cada paso, poco a poco sin sentir la carga total encima de mí. Mi corazón se pone contento al leerme porque reconozco que he trabajado mucho tiempo en mí, que de tenerme en el abandono total he volteado a darme cuenta que lo más importante en esta vida soy yo y eso para mí es un gran logro. Reconocer mis tinieblas y vivir junto a ellas en paz, sabiéndolas llevar, resolver, abrazándolas, aceptándolas y dándoles otro rumbo que ayude a mi crecimiento personal y espiritual.

MI ESPIRITU VOLADOR.....

En lo personal nunca me he entendido con la religión a pesar de venir de una madre muy pero muy católica, pase por todo lo que un bebe en una familia católica, el bautizo, la primera comunión y claro para tener fiesta de XV años tenía que tener misa. No fui una niña rebelde simplemente no entendía su supuesta bondad, buena onda cuando en las iglesias veía puro cuerpo lastimado, pura cara de sufrimiento y victimismo que entendía que no era la felicidad o lo que yo conocía como placer, vida. Después si me paso que la más religiosa de la iglesia no me quisiera devolver mi pelota porque unos niños jugando en la calle la molestaban, o cómo los vecinos te saludaban en misa pero no en la calle, hipocresía absoluta, cosa que no entendía y no me gustaba en lo más mínimo. Y para poder cerrar con broche de oro mi negación a la religión cuando en mi primera comunión el padre me pidió que confesara mis pecados y yo siendo una niña muy sencilla, honesta, relajada, cero maldosa, cero violenta pues no encontré en mi nada malo, amaba y respetaba a mis padres, no me peleaba con mis hermanas, no maltrataba las plantas, ni los animales, ni los insectos, hacía mi tarea, tendía mi cama, no odiaba a nadie, no había hecho daño a nadie, no encontraba en mi algo que confesar pero el padre si logro que yo saliera sintiéndome un ser indigno, malo, no merecedor y eso duro muchos, muchos años..... Claro que investigando un poco más, escuchando la historia de la religión, tantas matanzas y ahora como es la mayor empresa del mundo pues decidí no creer en nadie. Y lo más cercano que tenía a creer en algo parecido a un Dios fue viendo la danza conchera de mi hermana en el que llamaban al universo como Dios y pues aunque fue poco lo que pude ver me gustó la idea. No creer en un Dios supremo cómo una persona, un algo que te castiga, te vigila desde arriba, sino como una energía que somos todos, que creamos todos, y empecé a tratar de entender las reglas de la vida, de la naturaleza, del hacer el bien y tratar a los demás como quisieras que te trataran. Y largos años de

terapia me ayudo a entender de dónde vengo, de un lugar de querer ayudar al otro por sobre todas las cosas incluso yo misma, el creer que el hacerse menos, sencilla, humilde es ser realmente buena persona, confusión, malas creencias que gracias a querer entender este universo cómo se mueve, de qué se trata, porqué estamos aquí, que andamos haciendo aquí, ¿Por qué vivimos? ¿Para que vivimos? Me hace pensar que si existen un más allá, un algo que no llego a comprender, ya no como un espíritu o ser superior que me guía, que me castiga, que es injusto, que no comprendo, no. Sino simplemente cómo una energía que es un todo, como todos los que habitamos este universo, este momento, esta tierra. Mi espíritu, mi alma, mi ser es mi esencia, lo que soy yo y no puedo evitarlo, cambiarlo, eliminarlo, rechazarlo, destruirlo, odiarlo, soy yo con ciertas características que hasta que las reconozco y trabajo me harán más fuerte, más consciente de mi realidad. Lo que si reconozco en mí y me gusta es que sé que mi espíritu es AMOROSO, BONDADOSO, GENEROSO, DADOR, CREADOR y eso me gusta mucho, mucho de mí, lo reconozco. Pero también sé que tengo que trabajar otras partes de mí como el ego que me hace reaccionar hablando por los demás, creyendo y pensando por los demás. Sé que soy un ser luminoso y de luz, me considero así al tener unas ganas infinitas de ayudar todo el tiempo, ayudar, apoyar, abrazar y me puedo desvivir y se me va la vida en eso. He conocido seres que se dedican esta vida a todo lo contrario, a lastimar, opacar al otro, a sobresalir sin importar las circunstancias, a pensar en su solo dolor y en su solo bienestar. Mi espíritu es de bien, lo reconozco y me gusta aceptarlo. También creo que mi espíritu viene lastimado de vidas pasadas y espero me dé tiempo en esta para comprenderlo, y superarlo, también creo que se ha herido, lastimado mucho por la injusticia que no acepto y repruebo, pero que tampoco entiendo y comprendo de ninguna forma. Si quiero encontrar mi espíritu día a día y conectarme a él para hacer las cosas desde el alma,

desde lo que soy no desde el las apariencias o desde la simple necesidad de sobrevivir, trabajar, cumplir con reglas, cánones, estadísticas, etc.

Me gusta pensar que mi espíritu es libre, nadie lo puede, detener, atar, menospreciar, mal educar, humillar. Me gusta sentir que mi espíritu es una especie de alebrije volador que tiene alas para volar, pero también puede nadar en el océano o arrastrarse por la tierra, es esta esencia y cosa mía imparables, lo que soy, lo que tengo que cuidar de mí, lo que amo de mí. Me gusta pensar que mi espíritu es mi propio Dios, es mi dios interior, es mi yo.

A veces dejo de escucharlo por tanto ruido que hay, tanta contaminación visual, auditiva y empiezo a comportarme como un ser cotidiano, robotizado, manipulable, ahora por lo menos lo reconozco y busco salir de ahí en cuanto pueda y ser yo.

EL CENTRO DE MI UNIVERSO

Descubrí, que yo soy el centro de mi propio universo y que para que funcione a la perfección debo conocerme, reconocermelo, valorarme, aprenderme, saberme, amarme y aventarme la aventura de entrar a mis sueños, creencias, deseos, mi pasado forma la mujer que soy ahora y para comprenderme hay que conocer y reconciliarse con el pasado. Descubrí principalmente que me da mucho placer y satisfacción escribir, me siento libre, con alas y lo que antes era crítica o juicio ante una mala redacción, ortografía, estructura, sintaxis, etc,etc,etc. Y gracias a que no hay normas o exigencias, se vuelve placentero, libre dejar fluir el pensamiento. Es un momento de regalo para mí, para empezar la semana pensándome, queriéndome, conociéndome y siendo el centro de mi universo. Encontrar mis miedos más profundos, mis talentos, mis anécdotas, mis bases, mis sueños, mis preferencias, mis experiencias me hace recordar quien soy, quien no soy, quien quiero ser y es volverme a escuchar

desde el corazón y la generosidad. Me siento más fuerte y segura en este mundo incomprensible porque ahora tengo la herramienta de poder escaparme de la realidad y crear la mía desde la escritura, una realidad más bonita y acogedora. Pero este momento tan gratificante no sería posible sin cada una de las mujeres que están detrás de este proyecto, que ponen su amor, su honestidad. Estoy segura que como a mí me cambió la vida este taller a muchisísimas más mujeres en el mundo. Mi madre está tomando el curso en Morelos y para mí es muy satisfactorio que una mujer viuda que vive alejada de la ciudad, no tiene compañía pueda animarse a salir de su casa para ir a su taller de escritura, eso no tiene palabras de agradecimiento para ustedes. Gracias Lourdes por compartir, por leerme, por responderme, por involucrarte en nuestras inquietudes, aventuras, deseos, gracias por ser amorosa y respetuosa, gracias por regalarnos este momento de amor, liberación, reconocimiento e infinito placer.

SOY EL CENTRO DE MI UNIVERSO y para que mi universo funcione a la perfección debo estar ahí amándolo, abrazándolo, apapachándolo, escuchándolo y escribirlo, releerlo me hace internarme en mi universo de vivencias, bendiciones, dolores, sueños, monstros, proyectos, creencias y poder vivir mi realidad satisfactoriamente.

Me quedo con un gran aprendizaje, una maravillosa experiencia, un bonito regalo para mí. MUCHAS, MUCHISIMAS GRACIAS!!!