

REFLEXIONES DE UN ALMA REVUELTA.

Primera edición: Agosto 2025

Segunda edición revisada y ampliada: Marzo 2026

ISBN: 9798249244316

© Del texto: **Francisco Carlos Bocanegra Jiménez**

© Maquetación y diseño: **Francisco Carlos Bocanegra Jiménez**

© Fotografía de cubierta: **Francisco Carlos Bocanegra Jiménez**

Proyecto Senda Vital

Senda Vital

www.sendavitaloficial.com

sendavitalsocialmedia@gmail.com

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación puede reproducirse, almacenarse o transmitirse en modo alguno ni por ningún medio, ya sea electrónico, mecánico, fotocopia, grabación o cualquier otro, sin el permiso previo y por escrito del autor, salvo breves citas en reseñas y artículos.

*A mis padres, a mi hermana y a mi sobrino,
por ser raíz, sostén y hogar.*

*A quienes caminaron cerca mientras este libro tomaba forma;
Cada presencia dejó una enseñanza, incluso cuando no supe reconocerla.*

*En especial a Michelle E.T.G.,
por creer en este proyecto cuando aún era solo un susurro.*

*Y a todas las personas que apoyaron la primera edición,
que apostaron por mí, que asistieron a la presentación
o que regalaron una palabra de aliento.*

Este libro también os pertenece.

REFLEXIONES DE UN ALMA REVUELTA.

“Cuando romperse también es empezar”

Francisco Carlos Bocanegra Jiménez.

<u>PRÓLOGO. VOLVER A ESTAS PÁGINAS.....</u>	<u>13</u>
<u>1. INTRODUCCIÓN.....</u>	<u>15</u>
UNA CAJA DE SOMBRAS Y LUZ.....	15
<u>PASADO: “LAS RAÍCES DEL SILENCIO.”</u>	<u>18</u>
SEMILLAS DE UN CAMINO OLVIDADO.	19
INFANCIA Y PRIMEROS RECUERDOS CLAVE.	20
CUANDO EL HOGAR ERA UN CAMPO DE BATALLA SILENCIOSO.	21
LA AUSENCIA QUE NO DEJA DE ESTAR.	22
DEL RENCOR A LA COMPASIÓN.	22
LA CHISPA QUE NO SE APAGÓ.....	23
CÓMO SE SEMBRARON LAS BASES PARA TU DESCONEXIÓN EMOCIONAL.	24
EL HOGAR COMO PRIMER ESPEJO.	25
HISTORIAS NO CONTADAS: LO QUE SE HEREDA SIN QUERER.....	27
ECOS DE LA ADOLESCENCIA.	29
LOS PRIMEROS CONFLICTOS INTERNOS Y SEÑALES DE DESCONEXIÓN.....	29
RELACIONES, REBELDÍA O BÚSQUEDA DE IDENTIDAD.....	30
LA BÚSQUEDA DE PERTENENCIA.	32
REBELIÓN O DESCONEXIÓN: UN CORAZÓN DIVIDIDO.	34
ESCAPISMO EMOCIONAL: LAS PRIMERAS GRIETAS.	36
ANTES DE AVANZAR, HAZ UNA PAUSA. RESPIRA.	40
LAS VOCES QUE NUNCA ESCUCHÉ.	41
NO LO DIJERON, PERO LO APRENDÍ IGUAL.	42
LO QUE NADIE ME PIDIÓ... PERO YO INTENTÉ DAR IGUAL.....	44
EL QUE QUERÍAN, NO EL QUE ERA.	46
LA ADICCIÓN AL APLAUSO.....	49
ECOS QUE AÚN DICTAN MI FORMA DE VIVIR.	52
SILENCIAR A LOS OTROS PARA ESCUCHARME A MÍ.	55
LA VIDA EN PILOTO AUTOMÁTICO.	59
“DESPIERTO... PERO SIGO DORMIDO”.....	60
EL CUERPO LO HACE ANTES QUE YO.....	61
DECISIONES SIN DESEO.	64
FUGAS DE ENERGÍA: CUANDO ESTAR VIVO NO SE SIENTE COMO VIVIR.....	66

HAY DÍAS QUE SE ESCURREN.	66
REPROGRAMAR NO ES FORZAR: ES VOLVER A ELEGIR.	69
ATRAPADO EN LA NIEBLA.	73
¿DÓNDE ESTABA YO?.....	73
SOMBRAS QUE NO PUDE MIRAR.	75
RECUERDOS QUE NO SÉ SI SON MÍOS.	77
CUANDO SENTIR ERA PELIGROSO.....	79
VIVIR EN AUTOMÁTICO: UN REFUGIO Y UNA PRISIÓN.	81
ATRAPADO EN LA NIEBLA.	84
EL LÍMITE DEL SUEÑO.	85
EL PUNTO CERO.....	86
DESTELLOS EN LA NIEBLA.	87
EL CUERPO LO SUPO ANTES.	89
EL LÍMITE QUE ME DESPERTÓ.....	92
LA INTUICIÓN QUE NO SABÍA HABLAR.	93
ALGO EN MÍ YA CAMINABA.	96
SE SIENTE MENOS RUIDO DENTRO.....	97

PRESENTE: “EL DESPERTAR DE LA LUZ.”.....102

ABRIR LOS OJOS AL PRESENTE.	105
NO ES AHORA... SI TÚ NO ESTÁS.	106
¿DÓNDE ESTABAS MIENTRAS TE PASABA LA VIDA?.....	108
AUTO CONOCERTE NO ES CAMBIARTE: ES DEJAR DE ESCONDERTE.	111
EL SILENCIO TAMBIÉN HABLA.	113
EL PRIMER ACTO DE PRESENCIA ES ELEGIR.	116
EL CUERPO TAMBIÉN GUARDA MEMORIAS.....	119
CUANDO EL CUERPO HABLA PRIMERO.....	120
ENTRENAR NO SOLO EL CUERPO, SINO LA ESCUCHA.	121
EL CUERPO HERIDO NO ES DÉBIL: ES SABIO.	122
LA CALMA TAMBIÉN SE ENTRENA.	124
¿Y SI EL CUERPO RECORDARA MÁS QUE TÚ?	126
NO SOY LO QUE PIENSO DE MÍ.....	129
DURANTE AÑOS NO ME HABLÉ MAL... PERO ME MIRABA DISTORSIONADO.	130
LO QUE VES NO SIEMPRE ES LO QUE ERES.	131
MIS GAFAS ROTAS FAVORITAS.	133
EL ESPEJO DE LAS VERDADES.....	135
LO QUE VES Y LO QUE OCULTAS	135
AUTOEVALUARTE SIN DESTRUIRTE	137

EL FEEDBACK EXTERNO: EL ESPEJO QUE DUELE Y CURA.....	139
LO QUE OTROS VEN... Y TÚ NO QUIERES ACEPTAR.....	141
EL JUICIO MÁS IMPORTANTE: EL TUYO.....	143
CARTAS A MI NIÑO INTERIOR.	145
¿QUIÉN ERA YO ENTONCES?.....	145
EL NIÑO QUE SE ESCONDÍA.	147
MENSAJES DESDE EL PRESENTE.	149
EL REENCUENTRO: MIRAR SIN REPROCHE.....	151
SANAR PARA AVANZAR.....	154
EL ARTE DE DECIR “NO”.....	157
RECONOCER TUS LÍMITES INTERNOS.	158
EL MIEDO AL RECHAZO: RAÍZ INVISIBLE DEL “SÍ” FORZADO.	159
DECIR “NO” SIN CULPA NI MIEDO.	160
EL PODER TRANSFORMADOR DEL RECHAZO.	162
LA PARADOJA DEL PERFECCIONISMO.	169
EL PESO INVISIBLE DEL “DEBERÍAS”.....	169
LA TRAMPA DEL CRECIMIENTO PERFECTO.....	171
HACERLO IMPERFECTO... PERO HACERLO.	172
CORREGIR ES UN ACTO DE AMOR PROPIO.	174
ENTREGARTE, AUNQUE NO ESTÉ “LISTO”.....	176
BAILAR CON EL CAOS.	181
CUANDO TODO SE DESORDENA.....	181
EL CAOS COMO ESPEJO.	183
CAER NO ES RENDIRSE.....	185
DE LAS CENIZAS AL RENACIMIENTO.	187
BAILAR CON LO INCIERTO.....	189
AMARTE SIN CONDICIONES.	193
LA TRAMPA DE LA AUTOCRÍTICA.	193
EL ARTE DE LA AUTOCOMPAIÓN.....	195
AMOR PROPIO VS. NARCISISMO.	197
CONSTRUYENDO UNA RELACIÓN CONTIGO MISMO.....	200
NUTRIRTE DESDE EL AMOR: EL DÍA A DÍA.....	202
RAÍCES Y ALAS.....	205
EL DESEO DE PERTENECER.....	205
CUANDO LAS RAÍCES APRIETAN.	207
EL LLAMADO DE LAS ALAS.	209
VOLVER SIN PERDERTE.....	212
SOSTENER TUS PROPIAS ALAS.....	214
LA ESPIRITUALIDAD COMO ANCLA.	217

LA NOCHE OSCURA DEL ALMA.....	218
CREER EN ALGO MÁS GRANDE SIN DEJAR DE SER TÚ.....	220
ESPIRITUALIDAD SIN ESCAPAR.....	222
TU PROPÓSITO COMO BRÚJULA INTERIOR.....	227
EL PODER DE SENTIR.....	231
LAS EMOCIONES NO SON EL PROBLEMA.....	231
LA RUEDA DE LAS EMOCIONES.....	233
SURFEAR LA OLA EMOCIONAL.....	234
LA SENSIBILIDAD NO ES DEBILIDAD.....	236
UNA IMAGEN PARA RECORDAR.....	237
LA PAZ INTERIOR TAMBIÉN SE ENTRENA.....	238
CONTINÚA EL CAMINO.....	242
TRANSFORMAR LA SOLEDAD EN ESPACIO SAGRADO.....	243
CUANDO LA SOLEDAD DOLÍA.....	243
EL SILENCIO COMO ESPEJO.....	246
HABITARTE SIN NECESIDAD DE ESCAPAR.....	247
DE LA AUSENCIA AL ENCUENTRO.....	249
TU SOLEDAD COMO ALTAR.....	252
RELACIONES QUE SANAN.....	255
EL ESPEJO DE LOS VÍNCULOS.....	256
DINÁMICAS TÓXICAS QUE APRENDIMOS A NORMALIZAR.....	258
LO QUE DAS Y LO QUE RECIBES.....	259
AMAR SIN PERDERTE.....	261
RELACIONES QUE REPARAN.....	263
LA BRÚJULA DEL PROPÓSITO.....	267
MÁS QUE UN DESTINO: UN SENTIDO.....	267
IKIGAI: CUANDO VIVIR TIENE FORMA.....	269
PASIONES DORMIDAS, VIDA A MEDIAS.....	271
VIVIR CON INTENCIÓN.....	272
EL PROPÓSITO TAMBIÉN DESCANSA.....	274
 <u>FUTURO: SEMILLAS DEL MAÑANA.....</u>	 <u>277</u>
 EL MAPA HACIA TI MISMO.....	 279
UNA MIRADA ATRÁS PARA ELEGIR ADELANTE.....	280
REDESCUBRIR QUIÉN ERES CUANDO YA NO FINGES.....	284
HERRAMIENTAS QUE NO SABÍAS QUE LLEVABAS.....	288
EL TIEMPO COMO ALIADO.....	293
LOS AÑOS QUE CREÍSTE PERDER.....	294

VIVIR CON EL TIEMPO... NO CONTRA ÉL	298
SEMBRAR HOY LO QUE MAÑANA AGRADECERÁS	302
PEQUEÑOS PASOS, GRANDES CAMBIOS.	307
VISUALIZAR EL CAMBIO SIN OBSESIÓN.	308
METAS REALES PARA UNA VIDA HONESTA	313
HÁBITOS QUE SE SOSTIENEN EN TI.	318
CELEBRAR LO INVISIBLE.	322
VIVIR COMO ACTO DE CREACIÓN.	327
EL FUTURO COMO LIENZO EN BLANCO.	327
REIMAGINAR TU VIDA: EL PODER DE LA VISUALIZACIÓN.....	332
REINVENTARTE EN CADA ETAPA.	336
LOS SUEÑOS QUE CONSTRUYEN MUNDOS.	343
SOÑAR COMO ACTO VALIENTE.	344
TUS SUEÑOS TAMBIÉN SIEMBRAN.....	346
EL SUEÑO NO SIEMPRE SE CUMPLE... PERO SIEMPRE CONSTRUYE.	348
EL LEGADO DE UNA VIDA SOÑADA.	349
EL LEGADO EMOCIONAL.	353
VIVIR CON HUELLA, NO CON PRISA.	354
INSPIRAR SIN HABLAR: EL ECO DE LO QUE ELIGES.....	355
LO QUE ELIGES SOSTENER, TAMBIÉN TE SOBREVIVE.	357
¿QUÉ HERENCIA EMOCIONAL ELIGES DEJAR?	358
MÁS ALLÁ DE LAS SOMBRAS.....	361

CONCLUSIÓN: LA LIBERTAD DE DESPERTAR. 362

EL INICIO DE UN VIAJE ETERNO.	363
EL MENSAJE FINAL AL LECTOR	363
EL DESPERTAR COMO PROCESO CONTINUO.....	364
ABRIR ESPACIO PARA TU EVOLUCIÓN.....	365
INVITACIÓN DIRECTA AL LECTOR: ESCRIBE TU HISTORIA.....	366
VENCEDORES CON TIEMPO.....	367
AGRADECIMIENTO.	368
SOBRE EL AUTOR.....	369
CONTINÚA EL CAMINO.....	369

PRÓLOGO.

Volver a estas páginas.

Cuando escribí este libro no sabía en qué se convertiría.
Solo sabía que debía hacerlo.
No era una urgencia desbordada, sino una decisión consciente: poner en palabras un proceso que ya había atravesado.

Este libro no nació del caos.
Nació después del caos.

No fue un intento de salvarme.
Fue una forma de ordenar lo aprendido y compartirlo.

Cuando lo escribí, el proceso estaba integrado.
Pero la sensibilidad seguía intacta.
Y sigue estándolo.

Porque sentir profundamente no es fragilidad.
Es conciencia.
Y cuando la conciencia se sostiene, la sensibilidad se convierte en fuerza.

Hoy vuelvo a estas páginas desde otro lugar.

En este tiempo he seguido creciendo.
He puesto voz a reflexiones que antes habitaban solo en el papel.
He traducido emociones complejas en lenguaje sencillo.
He acompañado conversaciones, talleres y procesos que ampliaron lo que aquí comenzó.
Y he comprendido que crear no termina cuando se publica un libro.

Crear implica asumir la responsabilidad de cómo esa obra vive en el mundo.

Esta nueva edición nace de esa claridad.

De asumir plenamente la autoría.
De integrar este libro dentro de un proyecto más amplio que hoy se llama Senda Vital.
Un camino que no se limita a páginas impresas, sino que se expande en conversaciones, espacios compartidos y nuevas obras.

No es una rectificación del pasado.
Es una afirmación del presente.

Releerlo hoy es reconocer el punto firme desde el que fue escrito.

Veo a alguien que había atravesado sus propias tormentas
y decidió convertir la experiencia en reflexión.

Veo coherencia.

Veo honestidad.

Veo sensibilidad bien sostenida.

Estas páginas no buscan impresionar.

Buscan comprender.

Y el crecimiento no consiste en dejar de sentir,
sino en aprender a sentir sin traicionarte.
Tampoco consiste en romper con quien fuiste,
sino en poder mirarlo con respeto.

Si estás leyendo esta nueva edición, quiero decirte algo con claridad:

No necesitas permiso externo para empezar.

No necesitas tenerlo todo resuelto para avanzar.

Y no necesitas endurecerte para ser fuerte.

La sensibilidad, cuando está alineada con la verdad, no te debilita.

Te orienta.

Este libro fue la primera piedra.

Hoy forma parte de algo más amplio.

Y si algo he confirmado desde entonces es esto:

La verdadera evolución no es abandonar tu historia.

Es sostenerla con integridad...

y seguir construyendo desde ahí.

Gracias por caminar estas páginas.

Porque volver a ti

siempre será el inicio de todo.

Francisco C. Bocanegra

1. Introducción.

Una caja de sombras y luz.

Seguramente en algún momento de tu vida hayas escuchado la frase de que las respuestas están dentro de nosotros, pero ¿Qué ocurre cuando no podemos mirar hacia adentro porque lo que vemos nos asusta, o simplemente no tenemos las herramientas adecuadas para descubrirlas?

Cuando lo que vemos es confuso, oscuro o simplemente no sabemos por dónde empezar a buscar.

Mi vida, durante muchos años, fue como una caja cerrada: oscura, densa y llena de cosas que no entendía. Había dolor, lo sentía, pero ni siquiera me hacía las preguntas: ¿Por qué me dolía? ¿Qué era exactamente lo que me hacía daño?

Durante tres años, hice videos anuales de reflexiones. Al principio, los grababa como un ejercicio de introspección, una forma de hablar conmigo mismo y entender mi camino. Lo que nunca imaginé fue el impacto que tendrían en los demás. Gente cercana y desconocida, personas que vieron esos videos en redes sociales, comenzaron a agradecerme por ayudarlos a pensar, a mirar hacia adentro y a cuestionarse. Fue entonces cuando comprendí que mis palabras no eran solo para mí: podían iluminar caminos ajenos también. Ese descubrimiento seguido a que llevo toda la vida escribiendo pequeños textos poéticos o reflexiones, fue la semilla de este libro.

Con todo el proceso que voy a contar he ido descubriendo que uno de mis propósitos es compartir con los demás aquello que me hace feliz, y dar voz sobre la dualidad de lo simple y compleja que puede ser la vida, es lo que verifica esa gran transformación que he sufrido.

Absolutamente todos hemos pasado por procesos traumáticos de mayor o menor grado en nuestras vidas y eso es lo que ha llevado a que nuestra conducta sea de una manera u otra, podemos ser más extrovertidos o introvertidos, podemos necesitar y/o utilizar a nuestra pareja, creernos no merecedores de algo mayor a lo que tenemos y deseamos y es que aunque nosotros seamos los máximos responsables de todo lo que nos sucede, nuestra sociedad y por ende, entorno también nos moldea sino somos conscientes de nuestros actos y en qué momento estamos.

- ◇ **¿Te has sentido alguna vez como si vivieras en automático?**
- ◇ **¿Cuántas veces has sentido que los días pasan, pero tú no avanzas?**

En este libro te hablaré de cómo el ser consciente ya te dará una serie de herramientas que creías no tener y por ello te ayudará a progresar en tu propósito

de vida, el cual hablaremos más adelante, así como pensamientos de aceptación hacia ti mismo, perdón y como no, el mayor superpoder, el amor, y no, no estoy hablando de ese amor tan romantizado y que tan acostumbrados estamos a escucharlo de esa forma, te hablo del amor en todas sus fases la cual parte del amor propio, ese amor que en esta sociedad tan abandonado y olvidado tenemos y que para colmo se confunde en la mayoría de ocasiones con el narcisismo al cual como si de sustancias químicas se tratasen, aunque la base es la misma, los componentes son muy diferentes (empatía y ego).

Elijo hablar desde la poesía y la emoción porque es la forma más honesta en la que mi alma se expresa. No busco impresionar, sino conectar.

“Así se irá desplegando esta rendija a mi historia:

- Un Pasado que duele, pero ya no sangra.
- Un Presente que elige, incluso con miedo.
- Un Futuro que aún no ha nacido, pero ya se intuye...”

En el pasado miraremos las raíces de nuestras sombras, es importante conocer de dónde venimos, cuáles fueron nuestros logros y fracasos y que momentos formaron las heridas que cargamos y todas esas sombras que nos acompañaron para ser quien hoy por hoy somos. Y no se trata de revivir el dolor, sino de encontrar las piezas que nos faltan para entendernos mejor. ¿Cuántas de ellas has dejado olvidadas porque duelen demasiado?

Tendrás que mirar con valentía hacia atrás, ya que puede ser un lugar incómodo, pero también es un maestro y dicho esto es una de las cosas que poco a poco deberás cambiar, la manera en la que percibes las cosas, todo puede tener su lado bueno o malo, pero dependerá de ti el foco que le pongas.

El pasado en cuanto a sentimiento puede ser ese que conlleva a nostalgia, a castigo y/o ahogo por ello en muchas ocasiones podemos quedarnos atrapados en el.

Mientras el pasado nos da las raíces para comprendernos, el presente es donde reside o debería hacerlo nuestra consciencia, es un espejo en el cual nos miramos en él y descubrimos todo el potencial que siempre ha estado ahí esperando a ser liberado. Por ello en esta sección os invitaré a despertar de ese piloto automático y cómo a través de esa conciencia podemos observarnos con honestidad y sanar lo que necesita ser sanado. ¿Qué te detiene de salir del piloto automático? ¿Qué pasaría si aprendieras a mirarte con honestidad y compasión?

En esta sección compartiré lo esencial de las herramientas que me ayudaron a reencontrarme: desde la introspección hasta el amor propio, pasando por la espiritualidad y las relaciones sanas.

Si el pasado nos forma, el presente nos transforma. Es el lugar donde aprendemos a vivir plenamente, y donde ya con adelanto me encanta aplicar la frase “Un día a la vez”.

En cuanto a la sección de futuro hablaremos de la dirección que nuestro ser desea tomar, todos llegado el momento podemos llegar a sentirla solo que no nos paramos a preguntarnos. El futuro no es un destino lejano, sino algo que empezamos a construir hoy, donde sembramos intenciones y cosechamos posibilidades.

No importa cuantas veces nos hayamos sentido perdidos o hayamos fallado, es un lienzo en blanco donde podemos dibujar nuestra mejor versión y por ello debemos hacernos previamente responsables de nuestros actos.

- ◇ **¿Qué versión de ti quieres construir?**
- ◇ **¿Cómo sería tu vida si te dieras permiso de empezar de nuevo?**

En esta sección exploraremos cómo establecer metas reales, sostener hábitos que alimenten nuestro crecimiento y vivir cada día como un acto consciente de creación.

El futuro no se trata de esperar, sino de construir. No importa cuantas veces hayas sentido que fallaste: siempre puedes empezar de nuevo, un paso a la vez”.

“Este libro no es una meta. Es la llave que abrí cuando decidí dejar de correr hacia afuera. Y si resuena contigo, ojalá te sirva también para volver a ti.”

**Pasado: “Las raíces
del silencio.”**

CAPÍTULO

1

Semillas de un camino olvidado.

Imagina que simplemente eres. No hay cuerpo, ni nombre, ni recuerdos. Eres un alma flotando en un espacio infinito, un punto de luz en medio de la inmensidad. No hay pasado ni futuro; solo existe este momento eterno. Pero algo comienza a cambiar: un susurro, una fuerza que te impulsa a moverte, a explorar. Estás a punto de comenzar un viaje, uno que te llevará a descubrir quién eres, a través de experiencias, emociones y vínculos.

Ahí, en medio de tanto vacío perfecto, empieza a germinar la pregunta más antigua: ¿quién soy?

Ese viaje tiene un comienzo: tu pasado. Es ahí donde las primeras semillas de tu historia comienzan a plantarse, donde la luz y las sombras empiezan a entrelazarse, creando las raíces de lo que serás. Esta sección es una invitación a volver a ese terreno, a mirar con nuevos ojos las historias que marcaron tu camino.

No todo lo que fuimos lo recordamos. Y no todo lo que olvidamos, se ha ido. Hay caminos que se pierden en la niebla de la infancia, emociones que no tienen fecha pero que dejaron huella. Tal vez alguna vez te hayas sentido como un náufrago sin mapa. Con recuerdos sueltos, emociones sin nombre y la sensación constante de estar sosteniendo algo que no era tuyo.

A veces, la memoria no guarda escenas. Guarda climas. Y el clima de aquellos primeros años puede sentirse denso, silencioso... como si la vida hubiera seguido adelante sin detenerse a explicarte quién eras.

A veces, no hacía falta que me lo dijeran. Me bastaba con sentir el ambiente.

Recuerdo estar en el salón, sin saber bien qué pasaba, pero con una tensión espesa en el aire. Caminaba hasta la cocina y volvía con un vaso de agua. No porque alguien me lo pidiera, sino porque era lo único que podía hacer. Algo en mí creía que, si sostenía ese vaso con cuidado, tal vez todo lo demás no se rompería.

En algunos hogares, el amor existe, pero se ve nublado por las ausencias, por el peso de lo no dicho. Muchos aprendemos desde niños a interpretar papeles que no nos tocaban. A veces fuimos cuidadores. O fuertes. O los que no lloraban. Y en ese

esfuerzo por sobrevivir, muchas semillas de lo que podríamos llegar a ser quedaron enterradas bajo capas de obligación, culpa o autoexigencia.

Pero las semillas no desaparecen. Sólo esperan el clima adecuado. Y a veces, ese clima no llega en la infancia...sino en el primer temblor que quiebra la tierra endurecida, en la grieta que abre paso al brote. En ese derrumbe donde todo lo que parecía sólido se deshace, y algo nuevo —aunque aún frágil— asoma por primera vez.

Tal vez también te haya pasado. No todo lo que olvidaste estaba muerto. Sólo estaba esperando a que te atrevieras a recordar desde otro lugar. Este es un espacio para abrir la tierra con palabras, para acariciar la raíz con la verdad. Para mirar no solo lo que pasó, sino lo que faltó...y cómo, a pesar de todo, la vida seguía latiendo bajo la superficie.

No siempre se trata de lo que pasaba afuera, sino de lo que callabas por dentro. Puede que puedas contar las veces que alguien te habló con dulzura, pero no los silencios. Porque esos eran infinitos, y se colaban en cada rincón del día. Puede que hayas sido ese niño que traía un vaso de agua cuando nadie lo pedía. El que aprendió a escuchar con los ojos, porque nadie enseñaba a hablar de lo que dolía.

Y tal vez, en medio de tanto silencio, una parte de ti se encendió. Aunque no supieras ponerle nombre, sentiste que algo dentro pedía vida. No era grito ni palabra. Era una presencia suave, como quien se asoma por la rendija de una puerta cerrada durante años. Ese pudo haber sido tu primer brote, incluso sin tierra fértil ni sol, pero brote al fin y al cabo. Una intuición tenue de que algún día podrías ser tú, completo.

Infancia y primeros recuerdos clave.

Hay infancias que no se recuerdan en escenas, sino en sensaciones. En algunos casos, lo que llamamos "recuerdo" es en realidad una fotografía emocional: el peso en el pecho al despertar, la mirada perdida de una madre ausente, el silencio que se volvía rutina.

A veces no es que la infancia se haya olvidado. Es que se vivió desde la responsabilidad, desde la urgencia de cuidar antes de saber quién eras. Puede que también te haya pasado: crecer sabiendo que el mundo no se adaptaría a ti, y que por eso debías adaptarte tú.

Los primeros recuerdos suelen aparecer sin contexto. Como piezas sueltas de un rompecabezas que no sabes si quieres armar. No siempre son felices, ni lógicos. A veces están llenos de ruido. Otras, de una quietud que dolía sin hacer ruido.

Tal vez tus primeros recuerdos no sean de juegos, sino de tareas. No de palabras amables, sino de silencios largos. Puede que hayas sentido que la alegría era algo que le pasaba a otros.

Y sin embargo, incluso en medio de esa niebla, algo brillaba. Una chispa que decía: "Hay algo más para ti". No sabíamos qué era. Pero lo reconociste como tuyo. Ese fue tu primer acto de rebeldía invisible: sentir que merecías algo distinto, incluso sin saber aún cómo se llamaba ese "algo".

Cuando el hogar era un campo de batalla silencioso.

Si lo que estás a punto de leer no resuena contigo, puedes saltar al siguiente capítulo. No todas las infancias fueron heridas, ni todos cargamos con los mismos fantasmas. Pero quizá tú también viviste tus propias sombras en otro momento de tu vida.

Aun así, contaré lo que yo viví. Porque entender el origen del dolor también es entender el origen de la fuerza.

Contaré, de forma personal, algunas de las situaciones que marcaron mi infancia, para que puedas comprender por qué el hecho de estar presente y consciente, tener ganas de sanar y trabajar tu inteligencia emocional puede llevarte a un nivel de empatía y conexión con los demás difícil de explicar solo con palabras.

En mi caso, fue una época de incertidumbre. De una televisión con voces de fondo. De llantos contenidos. Una madre que luchaba por el bien de sus hijos frente a un padre que ni era consciente ni tenía las herramientas necesarias para cambiar.

Y más en aquellos tiempos —los años 90— donde ni había internet ni se hablaba del mundo interior. La psicología era un tema casi clandestino.

Eran tiempos donde hablar de emociones era casi un idioma extranjero. Todo se barría bajo la alfombra del “así es la vida”.

Recuerdo estar jugando con mi hermana en una habitación, y de pronto... puertas que se cerraban, un silencio que anticipaba tormenta, y luego ese portazo que hacía temblar los cimientos del edificio.

A veces teníamos que irnos de casa, daba igual la hora. Incluso de madrugada. Subidos en el carrito, mi hermana y yo, mientras mi madre empujaba con el rostro serio, los ojos pequeños por el llanto y la mirada perdida.

Parecíamos huir del mundo, pero en realidad solo buscábamos un lugar donde el miedo no durmiera con nosotros.

La ausencia que no deja de estar.

Todos esos hechos se repitieron durante años, hasta que la vida dio un vuelco inesperado. El caprichoso destino sorprendió con la muerte de ese padre que estaba complicando todo.

Él mismo decidió acabar con su vida.

Hoy lo veo con otros ojos. No solo como una huida, sino como el desenlace de una historia mal contada, de una vida sin recursos emocionales para enfrentarse a su dolor.

En los años 90, especialmente en España, hubo una gran crisis silenciosa: la drogadicción. Y él fue uno más atrapado en ese mundo donde la química acaba tomando decisiones por ti, apagando la conciencia, alterando las emociones, distorsionando toda posibilidad de cambio.

Su muerte, y yo tan pequeño... no es que me marcara en ese momento. Pregunté por él, mi madre respondió como pudo. Y nunca volví a preguntar demasiado.

No quiero que su recuerdo quede solo en lo que hizo mal. Le agradezco que, gracias a él y a mi madre, yo esté aquí. Aunque durante muchos años no quisiera estarlo.

Recuerdo, en momentos muy concretos, una sensación de su cariño. A veces su sonrisa, pero no su rostro. Tal vez su pelo desordenado.

Cierro los ojos y más que una imagen, aparece una presencia. Un halo de energía. Un tipo de calor suave, como un día nublado en el que el sol apenas se asoma, pero aun así lo notas en la piel.

No sabría dibujar su rostro, pero puedo sentir su ausencia como se siente el hueco que deja algo que una vez estuvo encendido.

Del rencor a la compasión.

Su muerte no me marcó entonces, no. Pero sí marcaría todo lo que vendría después.

Especialmente en la adolescencia, cuando llegué a la extenuación emocional. A la disociación. A sentir que los años pasaban de golpe, sin apenas dejar huella, sin que yo pudiera habitarlos.

En más de una ocasión pensé en quitarme de en medio.

Y vamos a decir esa palabra tan incómoda de nuevo: suicidarme.

No lo hice. Porque desde el primer momento me juré que nunca sería tan cobarde como él o al menos eso creía entonces, sin saber que lo suyo no fue cobardía, sino desesperación

Me salvó, sí. Pero también es evidente que esa frase guardaba rencor, impotencia, rabia...

Todo eso, sumado a otras tantas cosas, me convirtió en alguien roto. Emocionalmente vacío. Una persona que ya no sabía dónde empezaba ni dónde terminaba.

A veces me culpo por ese pensamiento. Porque juzgar desde el dolor es fácil, pero sanar exige mirar con compasión incluso lo que dolió.

La chispa que no se apagó.

Hoy entiendo que crecer no siempre significa jugar, ni reír, ni sentirse protegido. A veces, crecer es resistir.

Es aprender demasiado pronto a interpretar silencios, a anticipar reacciones, a proteger a quienes deberían haberte protegido.

Y, sin embargo, incluso entre tanto ruido emocional, algo en mí se mantuvo despierto.

Una chispa. Un anhelo.

No sabía ponerle nombre, pero era una certeza íntima: esto no puede ser todo.

Es intuición fue mi salvavidas invisible.

No me salvó de todo. Pero sí me enseñó que dentro de mí había algo más fuerte que todo lo que intentó romperme.

Hoy miro hacia atrás con respeto. No desde el resentimiento, sino desde la gratitud por haber sobrevivido a aquello que pudo haberme apagado para siempre.

Y escribo esto no desde la herida abierta, sino desde la cicatriz consciente. Porque solo quien se ha sentido vacío puede reconocer el valor de volver a llenarse por dentro.

Cómo se sembraron las bases para tu desconexión emocional.

No hay un momento exacto en el que uno decide desconectarse de sí mismo. Es más bien un proceso lento, invisible, que comienza cuando ser sensible deja de ser seguro.

Tras la muerte de mi padre, el mundo no se detuvo. Pero algo en casa sí. Mi madre, rota por dentro, siguió caminando como pudo. A veces en automático. A veces sin rumbo.

Recuerdo encontrar mensajes escritos en libretas del colegio. No eran apuntes, eran susurros desesperados. Notas que hablaban de irse, de no poder más. Palabras que un niño no debería leer, pero que yo leí. Y entendí lo suficiente como para saber que no podía guardármelas. Se lo conté a mi abuela. No por traición. Por miedo.

Años después supe que eso era depresión. Pero entonces, lo único que sentía era que los adultos a mi alrededor también estaban cayendo. Y que, si yo no hacía algo, todo se desmoronaría del todo.

Tenía entre ocho y diez años. Y mientras otros niños jugaban, yo preparaba el desayuno a mi hermana. Le ponía la merienda cuando salía del colegio. A veces incluso improvisaba una cena sencilla con lo que encontraba.

Mi madre trabajaba, y yo me quedaba con ella. Aprendí a encargarme. A aparentar que todo estaba bien. A convertirme en el mayor, no por edad, sino por necesidad.

Y, aun así, no quiero que su recuerdo quede atrapado solo en aquella etapa de sombra.

Mi madre también fue refugio. Fue caricia. Fue esa mujer que, aun rota, intentó que no nos faltara nada. A veces fallaba, sí. Pero nunca dejó de luchar.

Hoy la entiendo. No la culpo por haberlo gestionado como lo hizo. Era una mujer sola, sin apoyo emocional, sin red, sin mapa. Y en medio del caos, hizo lo que pudo con lo que tenía.

Solo ahora, con el paso del tiempo y el trabajo interior, puedo mirar atrás sin rencor. Y verla con humanidad.

No se me pidió que fuera fuerte. Pero lo fui.
No se me exigió que entendiera. Pero entendí.

Y así, sin querer, empecé a apagarme por dentro. A dissociarme. No como una elección, sino como un mecanismo de defensa.

Me convertí en alguien que cuidaba sin saber quién cuidaría de mí.

En alguien que empezó a sonreír por fuera mientras, por dentro, el mundo se le iba quedando en silencio.

Y sin saberlo, dejé de escucharme.

Dejé de preguntarme cómo me sentía.

Me volví experto en cuidar, en adaptarme, en resolver... pero no en sentir.

Porque cuando te acostumbras a apagar lo que duele, también se apagan cosas que merecen ser vividas.

El amor. La alegría. La calma. Todo queda en pausa.

No fue inmediato. No fue evidente.

Pero fue real.

Mi desconexión no fue una huida. Fue una estrategia. Un salvavidas emocional. Una forma de seguir en pie... Aunque por dentro ya hubiera empezado a desaparecer.

El hogar como primer espejo.

Nadie nos enseña que el hogar no solo es refugio. También es reflejo.

Desde pequeños, vamos absorbiendo todo: miradas, gestos, silencios, formas de amar, de discutir, de callar. Todo lo que ocurre entre las paredes que habitamos se graba como si fuera una verdad absoluta.

Y en mi caso, el espejo no siempre devolvía una imagen nítida. A veces lo que veía reflejado me confundía: palabras dulces seguidas de gritos, abrazos interrumpidos por tensión, sonrisas forzadas que no lograban esconder el peso del día.

Aprendí a leer los estados emocionales sin que nadie dijera una sola palabra. Aprendí a anticipar. A interpretar. A adaptarme. Porque eso era lo que aseguraba cierta paz.

Con el tiempo, entendí que no solo aprendí a sobrevivir en ese ambiente... también fui moldeando ideas sobre el mundo, sobre los demás, sobre mí.

Aprendí que el amor dolía.

Que estar bien era algo frágil, pasajero.

Que el cariño podía ser real... pero también inestable.

Que uno debía estar alerta, preparado, disponible.

Que las emociones no eran algo que se expresaba, sino algo que se contenía.

Me enseñaron —sin decirlo— que sentir demasiado era peligroso. Que era mejor tragarse las lágrimas, posponer las necesidades, aparentar que todo estaba bien aunque por dentro algo se quebrara.

El hogar me enseñó que el valor estaba en aguantar. Que pedir era molestar. Que hablar claro podía tener consecuencias. Y que el silencio era una forma de protección.

Y sin querer, todas esas creencias se convirtieron en base. En suelo emocional.

Desde ahí empecé a relacionarme con el mundo. A construir vínculos. A mirar a los demás con la misma desconfianza con la que miraba los cambios de humor en casa.

Me acostumbré a observar antes de hablar. A leer el ambiente antes de decir lo que pensaba. Me hice experto en suavizar mis opiniones, en evitar conflictos, en complacer para no desatar tormentas.

Pero el espejo no solo reflejaba lo que dolía. También reflejaba lo que, a pesar de todo, me sostenía.

La ternura silenciosa de mi madre en medio del caos. La sensación de que, aunque todo estuviera mal, ella haría lo imposible para que no nos faltara lo esencial.

Y ese gesto también se me quedó grabado. El de no rendirse. El de luchar incluso cuando todo parecía en contra.

Esa fuerza, aunque nacida de la carencia, fue semilla de mi rebeldía: la que más adelante me empujaría a romper patrones, a reconstruirme, a cuestionar todo lo que había aprendido.

Porque cuando el hogar es tu primer espejo, cuesta distinguir qué parte de ti es auténtica... y cuál es solo el reflejo de lo que viste.

Pero un día, sin saber cómo, empiezas a limpiar ese espejo. A mirarte con otros ojos. A preguntarte si de verdad eres eso que aprendiste... o si puedes ser algo distinto.

Y ahí empieza el verdadero viaje.

Historias no contadas: lo que se hereda sin querer.

Hay heridas que no empiezan contigo, pero que te atraviesan como si fueran tuyas.
Hay dolores que no sabes explicar, pero que sientes.
Patrones que repites sin entender por qué.
Miedos que parecen no tener origen, pero que te condicionan igual.

Con los años entendí que muchas de las cosas que me dolieron no nacieron en mí.
Venían de antes. De mucho antes.
De una historia familiar marcada por la ausencia, la exigencia y el silencio.
De hombres que no supieron quedarse y mujeres que no tuvieron más opción que resistir.

Mi padre también perdió a su padre cuando era joven. Yo ni siquiera había nacido.
Nunca lo conocí. Pero ahora pienso en lo que eso debió de sembrar en él: un vacío que no supo nombrar, una ausencia que se volvió normalidad.

- **¿A quién le enseña la vida a ser padre cuando no tuvo uno presente?**
- **¿Cómo iba a tener herramientas para gestionarse si ni siquiera tuvo una guía emocional de referencia?**

Nunca lo justifico, pero sí lo entiendo.
No por lo que hizo, sino por lo que nunca supo cómo hacer.

Del otro lado, mi abuela materna llegó desde Uruguay a los doce años.
Antes de eso, había cuidado a su madre enferma, hasta que falleció.
Era apenas una niña, y ya sabía lo que era perder, cuidar y sostener a alguien sin apenas entender lo que estaba ocurriendo.

Después de aquella pérdida, cruzó el océano como si la vida le pidiera madurar de golpe.

Mi abuelo —el que la trajo— no fue refugio, fue tormenta. Maltratos físicos, abusos psicológicos, miedo constante.
Creció en un entorno donde la violencia era la norma, no la excepción.
Donde amar significaba sobrevivir. Donde llorar no servía de nada.

Y mi madre heredó todo eso.

Sin querer, sin saber, sin elegirlo.
Creció con una madre herida, con un modelo masculino tóxico, y con una sensación de que el mundo no era un lugar seguro.

Y aunque intentó darnos lo mejor, había vacíos que no sabía llenar, porque nunca se los llenaron a ella.

Yo nací en medio de todo eso.

Entre líneas invisibles que decían: “sé fuerte”, “aguanta”, “no molestes”.

Entre historias que no se contaban, pero se repetían.

Y así, fui heredando miedos que no eran míos.

Lealtades que no entendía.

Maneras de relacionarme con el dolor, con el amor, con la autoridad... que venían de otros tiempos.

De otras heridas. De otras guerras emocionales.

Durante mucho tiempo, sentí que había algo roto en mí.

Pero hoy sé que no estaba roto: estaba cargado.

De lo que no se habló. De lo que no se sanó.

De todo eso que pasa de generación en generación cuando no se pone consciencia.

He reconocido en mí muchos de esos patrones heredados.

El impulso de cuidar a los demás incluso cuando yo mismo estaba vacío.

La necesidad de estar en guardia, como si el peligro pudiera llegar en cualquier momento.

La dificultad para pedir ayuda, como si eso fuera una muestra de debilidad.

El aguante como medalla.

El silencio como escudo.

La culpa como herencia emocional.

Cosas que nunca me enseñaron con palabras, pero que aprendí observando.

Actitudes que no eran mías, pero que vivían dentro de mí como si lo fueran.

Historias no contadas, pero que yo continuaba sin saberlo.

Y aunque no soy culpable de lo que heredé, sí soy responsable de lo que hago con ello.

Romper el ciclo es incómodo. Duele. Te deja solo. Te hace dudar.

Pero también es el acto más amoroso que puedes tener contigo... y con los que vendrán después de ti.

Ser el primero en mirar hacia atrás, en cuestionar, en sanar, no es una debilidad.

Es una forma de honrar a quienes no pudieron hacerlo.

Y de decir: “Hasta aquí”.

Y aunque el silencio, la exigencia y el miedo marcaron muchas de mis primeras etapas, algo dentro de mí siempre resistía.

Una parte que aún no sabía cómo hablar, pero ya empezaba a sentirse viva.

Como una chispa escondida bajo las ruinas.