Aprender a caer para coger impulso y alcanzar las estrellas

Capítulo 1

La vida está llena de caídas. A veces buenas y otras malas.

Pero de todas se puede salir. Con impulso. Con ganas.

Tantas, que podríamos tocar las estrellas. Quedarnos en ellas. Y aprender que, a veces, hace falta caernos para llegar a dónde estamos.

Para ser quienes somos.

Capítulo 2

CAER

Capítulo 3

Todos los cambios son difíciles de afrontar.

Salir de nuestra zona de seguridad es complicado. Más aún cuando no sabemos que nos encontraremos al otro lado.

Y empeora cuando ves como tu mundo se siente trastocado.

Que aquellas personas que sentías como amigas tuyas, ya no te hablan.

Que se hacen amistades nuevas y parecen no acordase de lo que había entre vosotras.

Y sabes que es lo normal. Que, a veces, no podemos estirar más del chicle. Del hilo.

Pero duele. Duele porque te han expulsado a la fuerza de tu círculo. Sin siquiera preguntarte antes si estabas preparada.

Y duele.

Capítulo 4

Venías y te ibas.

Volvías y desaparecías.

Parecía no bastarte con hacerme daño. Si no que lo disfrutabas.

Podría haberte echado la culpa. Todos las horas. Todos los días.

Pero el problema fue mío. Que no vi bien. Que no te vi bien.

Fui yo quien debí frenar eso. Tenía que ser yo quien pusiese punto y final.

Pues era yo la que salía dañada por querer pensar que, la siguiente vez que volvieses, sería distinto.

Distinto para ti, por supuesto. Pues yo intentaba ser mucho mejor que la vez anterior para que no volvieses a irte.

Pero igual para mí. Pues volvías a hacerlo sin importarte lo que sintiese.

Capítulo 5

Nos dicen que somos libres.

Que podemos volar ahí donde queramos.

Sin embargo, escucho voces que me dicen lo contrario.

Que me hacen quedarme donde estoy. A no ser que cambie a como ellos quieren.

Me impiden opinar. Hablar.

Dicen que lo que yo piense no es válido. Aceptable.

Y ni siquiera saben lo que quiero decir.

No saben el por qué.

Simplemente me cancelan. Sin haberme dado una oportunidad.

De haberme dejado demostrar. De exponer los motivos.

Me siento en una jaula. Sin poder ir a donde yo quiera.

Por miedo.

Por miedo a que me den la espalda. A que las voces me griten una y otra y otra vez que no.

Que no puedo pensar así.

Que no puedo decir eso.

Me siento cohibida.

Con miedo.

Capítulo 6

Sonreía.

Era mi día. Debía de estar feliz, ¿no?

Así que seguía sonriendo. Fingiendo que todo estaba bien.

Pero por dentro estaba destrozada.

Me sentía horrible.

Creía tener a gente.

Que esa era MI gente. Que iban a estar ahí.

Pero no.

Apretando la mandíbula, intentaba reprimir las lágrimas.

Tal vez siempre había estado equivocada.

Tal vez no era la gente correcta.

Tal vez yo no era para ellas.

Capítulo 7

Daba mucho más de lo que recibía.

Esperaba más de lo que me daban.

Y me frustraba.

Porque sentía que no valoraban lo que hacía. Lo que me esforzaba.

Y, aunque esperaba a que el tiempo hablase, nunca ocurría nada.

Así que dejó de importarme convertirme en la mala.

Capítulo 8

No hay un sentimiento más odioso que sentirse reemplazable.

Sentir que cualquiera está por encima de ti. Que nadie se lo pensaría dos veces si te tuviesen que dejar fuera.

Y es triste. Y complicado.

Porque no entiendes que has hecho mal para que te traten de ese modo. Para sentirte fuera de lugar.

Siempre eres la primera en ayudar cuando lo necesitan. Siempre estás allí lista para aportar tu energía cuando ves que decaen.

Has estado allí para ellas. Por ellas.

Y, sin embargo, no han dudado en apartarte cuando vuelven a estar completas.

Capítulo 9

Ser invisible está bien.

Nadie espera nada de ti.

Ni siquiera sabes si saben quien eres.

Y, aunque al principio dolía, ahora lo agradeces.

Prefieres pasar desapercibida. Como si fueses andando de puntillas.

Pasas por sus vidas. Y tal como pasas, te vas.

Fácil.

Nadie te exige nada. Y tú tampoco te molestas en hacerlo.

Sabes que de todos modos nadie lo haría.

Y te ahorras disgustos. Y dolores.

Capítulo 10

Poco a poco me fui cerrando.

Creé muros a mi alrededor cada vez más altos. Tanto, que llegó un momento en que casi no fui capaz de ver el Sol. Ni la Luna.

Pero me bastó. Pues sabía que no iba a salir dañada.

Nadie sabía lo que sentía. Lo que temía. O lo que pensaba.

Yo simplemente sonreía. Intentaba consolarlos cuando algo les iba mal.

Nadie se molestó nunca en preguntarme si es que a mi no me pasaba nada. Si es que yo siempre estaba feliz.

Y lo agradecía. Porque temía que, si lo hacían, todos mis muros se fracturarían y se derrumbarían sobre mí.

Me aislé por miedo. Y me quedé por temor a acabar aplastada por lo que yo misma creé.

Capítulo 11

Choqué con un muro sin haberlo visto antes.

Iba a tal velocidad que no tuve tiempo de reaccionar. Cuando me estrellé, lo hice fuerte. Todo mi ser crujió.

Pensaba que nunca iba a ocurrirme. Que nunca llegaría a tocar aquel fondo del que tanto hablaban pero que yo poco sabía.

Y cuando lo hice, me asusté. Me asusté porque intenté levantarme y no pude.

Lo prometo que lo hice. Una y otra y otra vez. Pero era como si unas manos invisibles me cogieran desde el fondo para arrastrarme aún más. Impidiéndome salir.

Y luché. Luché cada minuto, hora y día que seguía respirando. Porque sabía que podía salir. Lo sentía.

Tal vez tardé meses, pero cuando encontré la salida, cuando vi el camino después de haber andando perdida durante tanto tiempo, no dejé pasarlo ni un solo segundo.

Con la cabeza bien alta. Con paso firme. Avancé.

La brisa del viento removiendo mi pelo fue el aviso de que lo había conseguido.

Y fue allí cuando aprendí de que todo tiene un final. De que todo acaba. Pero siempre que tú quieras intentarlo.

Capítulo 12

Todo son etapas. Todo.

Y como etapas, tienen final.

Capítulo 13

SALTAR

Capítulo 14

No creo que el paso del tiempo arregle todo, pero sí que suavice aquello que teníamos clavado.

Capítulo 15

Perfección.

Una palabra que parecía estar grabada en mí desde el momento en que nací.

Siempre quería más. Quería que fuese mejor. Porque no me conformaba con lo que había conseguido. O con lo que había hecho.

Me gustaba serlo. Perfeccionista. Provocaba que me esforzase al máximo. Que diese lo mejor de mí.

Pero dejó de parecerme atractivo aquel término cuando comenzó a ser un problema en mi vida.

Cuando, ya no solo quería ser mejor, sino que si no lo era, me cabreaba conmigo misma. Me autoexigía demasiado. Quería sobresalir. Que supiesen de mí. A costa de mí. De mi mente.

Con el tiempo aprendí que no tenía que ser perfecta para que supiesen quien era. Ni tampoco ser la mejor en algo para sentirme querida.

Debía de ser yo. Sólo eso.

Y si eso significaba tropezarse con una piedra varias veces, entonces lo haría. Porque seguramente, al tercer intento, aprendía de por vida el error.

Así que comencé a vivir. Simplemente eso.

Capítulo 16

Las cosas que han ocurrido, o pasado, es porque han tenido que ocurrir. Por mucho que lo impidas de todas las maneras, siempre pasa, antes o después. Intentar que algo no ocurra es algo que estás posponiendo para luego.

Capítulo 17

Así que acepté que no podía esperar de los demás lo que yo misma haría, porque cada uno tiene su vida y sus problemas, y exigir que te traten como tú piensas que deben de tratarte, puede llegar a ser muy perjudicial para ti.

Capítulo 18

Tal vez no era la primera a la que escogían. Ni tampoco la segunda. Ni la tercera.

Pero dejó de importarme en el momento en que me di cuenta de que no debía de esperar a que nadie lo hiciese. Que debía de ser yo quien me escogiese. Quien decidiese darme a mí misma la primera oportunidad.

Así que trabajé para convertirme en la persona que yo misma escogería. En la persona que, de verdad, quería ser. La que era.

Y todo comenzó a fluir.

Capítulo 19

Sumergirte en ti para saber en qué fallas.

Es algo que debe de ser crucial en la vida de una persona. Nadar entre tus miedos, aficiones, recuerdos y pesadillas para poder acabar encontrándote a ti entre todo ese amasijo.

Después, ir recogiendo todo aquel hilo suelto, que flotaba dentro de ti y que consumía tu alegría, y almacenarlo en su estantería correspondiente.

De esa forma serás capaz de ver donde eres fuerte y donde te falta esforzarte más.

Donde tienes todo bajo control y donde debes de comenzar a echar un ojo.

Simplemente debemos de encontrarnos a nosotros mismos. Que no es lo mismo que verse.

Capítulo 20

Una de las cosas más complicadas es aceptar haber hecho algo mal.

Aceptarlo y asumirlo.

Pues nos cuesta darnos cuenta de que nosotros mismos también la cagamos. Que cometemos errores. Una y otra y otra vez.

Y no pasa nada. No nos tiene que preocupar. Eso es lo que nos hace ser humanos.

Pero debemos saber aceptarlos. Saber cuando estamos haciendo las cosas bien y cuando no.

Porque, aunque no lo parezca, nosotros somos muy conscientes de nuestros actos. De lo que decimos. Y de lo que no hacemos.

Y es importante para no cometer lo mismo en un futuro próximo. Para saber cómo, en ese momento, no actuar.

Capítulo 21

Con el tiempo aprendes a no quedarte con lo malo. A sólo fijarte en aquello que te hizo sacar una sonrisa y olvidarte de lo que te provocaba malestar.

Podríamos decir que es algo difícil, conseguir eso, pero sería mentir. Pues lo complicado es lo que acabamos haciendo nosotros, intentando postergar la curación de esa herida para más adelante. Cuando ya está llena de pus y todo duele mil veces más.

Sacar las espinas clavadas cuestan, pero más cuesta sacarlas cuando han formado mucho tiempo parte de tu ser.

Capítulo 22

Aprender a soltar los hilos que ya no servían no fue fácil.

Quise aferrarme con uñas y dientes a los «y si…» que nunca se cumplían.

Porque en mi mente no podía imaginar mi vida sin esa persona.

¿Con quién hablaría? ¿A quién le comentaría lo que me sucediese? ¿Con quién me reiría?

Pero lo que supe con el tiempo fue a aprender a bastarme conmigo misma. Pues yo era la única persona que estaría conmigo toda mi vida. Toda.

Y comencé a soltar. Dejé que aquellos hilos que ya no unían nada, se los llevase el viento.

Y no dolió. Porque sabía que aún me tenía a mí. Que no necesitaba a nadie para seguir avanzando en mi vida.

Yo era mucho más de lo que necesitaba.

Capítulo 23

Aprendí a querer por querer, no a querer por necesidad.

Capítulo 24

TOCAR

Capítulo 25

Menos mal que todos tenemos la oportunidad de cambiar, porque habría sido muy triste que, aún pudiendo hacerlo, me consumiera yo sola.

Capítulo 26

Si algo he aprendido es que las oportunidades no son más que situaciones que nosotros mismos creamos. Así que me encargaré de crear esa oportunidad.

Capítulo 27

No pierdas el tiempo buscando la perfección. Ni en ti ni en nadie.

La perfección es subjetiva. Y, personalmente, sin valor alguno.

Pues para mí será perfecto el vuelo de un pájaro y para ti perfecto es una hoja mecerse por el viento.

No hay un patrón estándar. No hay nada de referencia. Simplemente es la idea que tenemos en nuestra cabeza de que “la perfección existe”.

Céntrate más en ser tu mejor versión. En una de la que te sientas orgulloso cada día. En donde te sientas más tú que nunca.

Eso es lo más cerca a la perfección que puedes llegar.

Capítulo 28

Una palabra tiene tanto poder cuando nosotros queremos darle.

Sin embargo, no tiene porque ser así.

No tiene por qué marcarte de por vida. Ni suponer tu bajada de energía.

Una palabra es una palabra. Al igual que lo es «hola» o «amor».

Lo importante son las acciones. Cómo actuamos. Y como actúan.

Pues eso dice mucho más de lo que las palabras podrán llegar a expresar.

Y sería una pena que solo nos quedásemos con ellas. Cuando existe mucho más.

Capítulo 29

Debes de aprender a estar sola para poder estar con gente.

Era algo que, al principio, no entendía. Después, cobró todo el sentido del mundo.

Debía de saber caminar sin nadie a mi lado. Debía de saber a ser yo quien tomase las decisiones de mi propia vida sin depender de nadie.

Cuando comencé a hacerlo. Cuando emprendí mi camino sin nadie. Todo comenzó a llegar.

Aquel camino que parecía vacío e intransitable, comenzó a llenarse de acciones, de recuerdos, de personas, que marcaron sus huellas en mí como si mi alma fuese barro, o arena, o puramente cemento. Y se quedaron allí, algunas durante un período de tiempo y otras permanentes.

Empecé a escogerme a mí. Y mi alrededor decidió acompañarme.

Capítulo 30

Cometí muchos errores. Incluso había ocasiones que los repetía una y otra y otra vez.

Los escondí en una caja precintada en las oscuridades de mi mente. Estaba segura de que así conseguiría ser mejor.

Y que equivocada estaba…

Pues la forma de ser alguien mejor de lo que eras no se basa es esconder quien fuiste o qué hiciste; si no en sacar esa caja, quitarle el polvo y aceptar lo que haya adentro.

Estamos hechos de recuerdos y de fallos. Y es por eso que ocultarlos deja de tener sentido cuando, haciéndolo, nos estamos quitando una parte de nosotros.

Capítulo 31

Un día leí que la vida no nos debía nada. Y seguramente tenga razón.

Pero nosotros sí le debemos a la vida. Pues gracias a ella, hoy estamos aquí.

Porque gracias a ella sabemos lo que es el amor, el dolor, el temor, la euforia.

Porque gracias a ella tenemos la oportunidad de vivir.

Así que la vida no nos deberá nada, pero nosotros a ella todo.