



# ESENCIALMENTE YO

**Alejandra Melo Amaya**

Ilustrado por: Stella Vergottini



# ESENCIALMENTE YO

© ALEJANDRA MELO AMAYA

Ilustraciones: Stella Vergottini ©

Corrección de textos: Andrea Vergara G.

Editor: Andrés Pascuas Cano

Maquetación: Nueve editores

Primera edición digital, julio 2019

[www.nueveeditores.com](http://www.nueveeditores.com)

Quedan prohibidos, dentro de los límites establecidos en la ley, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, ya sea electrónico o mecánico, el tratamiento informático, el alquiler o cualquier otra forma de cesión de la obra sin la autorización previa y por escrito de las titulares del *copyright*.

# ESENCIALMENTE YO

Alejandra Melo Amaya







## DE REGRESO A LA MADRE

*Qué pérdida estuve; apenas me pariste, eché a correr sin temor de lo que pudiera pasarte, sin dolor de lo que pudiera perder.*

*Desconectada de la leche materna, de la savia vital, del alimento divino.*

*Gracioso que el juego me devuelva a tu vientre, me reproche el corte, y que sea la quietud la que me exija y permita el contacto al corazón. A la ventana abierta de la curiosidad primera, del amor espontáneo, de la libertad sin huida.*

*Fundirme, deseo, en tu bondad infinita, en tu abrazo que arrulla y en tu intimidad que alivia.*

*La dicha tranquila me inunda y me reconozco tu hija y mi madre.*

## LA RESPUESTA

¿Quién como tú?

¿Quién que arrulle con tanta precisión?

¿Quién que abrace de manera tan oportuna?

¿Quién que hable tan poéticamente?

¿Quién que diga el consejo oportuno?

¿Quién que observe el baile?

¿Quién con tan buenos y firmes pasos?

¿Quién con la mirada tan profunda?

¿Quién con la caricia que enciende?

¿Quién con el beso pausado?

¿Quién me dará el alivio que anhelo, la paz esperada  
y el sueño cumplido?

¡Quién si no Yo!

## RIESGO

Tú eres mar infinito de profunda turbulencia y calma perdida.

Tú, infinito cielo que arde en llamas que abrazan imperceptibles.

Tú, desierto perdido y hallado al pie de la locura.

Tú, mi profunda perdición.

## EL POEMA ERES TÚ

Tú, mujer fuerza  
Mujer que reta a la vida y a la muerte  
Mujer plenitud que deja flotar al viento tanto fuego y  
brisa.

Mujer infinita que contiene infinito y lo comparte sin  
miramientos

Tú, convicción y certeza  
Tú que eres paso firme que no deja duda.

Tú que decides por la vida y no das tregua.

Tú que inspiras belleza  
Tú que inspiras canción  
Tú que inspiras luz y calor.

El poema eres tú y todo lo que habitas.  
Tú que no dejaste nada por resolver porque sabes que  
el día a día exige toda tu atención.



## ESENCIA Y PLENITUD

Cómo oponerse a la luz que fluye sin cesar, cómo querer ser lo que no se es.

Abre tus brazos a la plenitud. Ya tienes la llave para ser todo lo que puedes ser. Sin temor, sin dolor, sin rencor.

No hacen falta años, ni siquiera días para ir en pos de tus sueños, que no son más que eso, creaciones bellas y metáforas sutiles de lo que realmente eres.

¿Qué lo impide? Ya nada. Solo deja que la vida fluya como fluye ahora tu mano.

Vamos, pide, que es toda tu creación.

Vuela y juega, y cree y crea.

Yo estoy en tí, y tú eres en mí.

Te manifiestas plena, sin más limitación.

Te manifiestas contenta o siniestra, y sigues siendo.

Yo estoy aquí para recordarte, solo para recordarte que soy porque eres y eres porque soy. Y que no hay nada limitado para mí, entonces ya tienes todo ilimitado para ti.

Gestaste vida, ¿no es muestra suficiente del poder que te infunde la vida misma?

Comprendes, lo sé.



## LA FELICIDAD ES UNA CUARTA

Hoy me experimento un poco menos de todo, un poco menos arrogante y un poco menos sufrida; un poco menos agresiva y un poco menos acaparadora; un poco menos doliente y un poco menos ausente. Hoy siento que soy un poco menos maletas, y que mis alas al fin pueden desplegarse para hacer su trabajo.

Soy un ave sin afanes, con la calma suficiente para esperar las corrientes apropiadas, tan conectada a la tierra como fundida con el cielo.

Mi mirada es profunda y absoluta, porque en la oscuridad es tan necesario ver como en la completa claridad.

Mi pensamiento no es tal y solo una corriente de energía se deja fluir como ligeras cintas de color al viento. No hacen falta certezas, porque la solidez solo aturde y construye cadenas.

De mi vientre y hacia él fluye la vida en completa plenitud. Antes expuesto, ahora está abierto. Antes vulnerable, ahora está dispuesto.

¿Qué puede haber más frágil que un ave y qué puede ser más necesario que ligereza para volar tan alto? Ya no necesito corazas ni armaduras. Huesos ligeros y suaves plumas que me permitan deslizarme sin problemas.

Un día no hubo brazos porque se avergonzaban de sus garras que en más de una ocasión lastimaron las suaves carnes de alguien que me pareció carnada. Hoy han nacido brazos nuevos capaces de cuidar la vida —propia y naciente—. Cuánto me ha costado recibir estos brazos nuevos, cuánto me ha costado abrir las manos para recibir de mí misma y de otros. Aprender que recibir no es mendigar ni vender los ideales.

Me asombra entender que la vida me permite ver crecer y florecer su fruto. Y yo apenas entendiendo que simplemente he sido un canal para su manifestación. Y al tiempo, me compromete desde lo más básico de mi esencia, me llama y me falta en lo más físico así me alimento lo más etéreo.

¡Cuánto poder! Poder de crear, de sanar, de ver y de entender. Cuántas posibilidades que se gestan con cada trazo y con cada paso.

Poder. Ese es mi tema. Poder de otros sobre mí, para decir que no tenía con qué. Poder para castigar la luz

que emergía. Y entonces, no poder decir, no poder mostrar, no poder ni ver.

Poder para dañar porque la rabia se convirtió en aliada y aunque la luz palpitaba negándose a extinguirse, la sombra se hacía enorme y parecía tan útil en un mundo tan tenebroso... Era un perfecto disfraz de ave de rapiña.

Poder para transformar, que se asomó tímidamente y, tras un gruñido de dragón, se volvió a esconder por considerarse insulso.

Hizo falta conectar la fuerza con el corazón para que la luz apareciera tan vital y plena. Entonces el poder dejó de ser una necesidad y empezó a ser una facultad. Así que ya no hizo falta probárselo a nadie. Ya no fue necesario dañar para protegerse, porque no había nada dañino ni nada vulnerable. El poder para ofrecer y para hacer de la mano de otros, no para construir torres solitarias.

Sí, definitivamente la felicidad es una cuarta, justo el espacio que recorre mi mano desde mi ombligo hasta mi corazón, justo el espacio que se necesita para conectar lo que me ha movido a lo que había olvidado.

## CONJURO

Soy la abuela,  
La ancestra que habita la cueva antigua: la sanadora.  
La madre primera que parió a todos los hijos y ella  
misma los bendijo.

Soy la llena de luz,  
Soy bondad y poder.

Soy poder infinito que se alimenta de tierra y agua.  
Soy poder absoluto que llena el aire de fuego y  
transmuta.

Soy la maga que canta y vibra.  
Soy la de paso lento y suave.  
Soy la consciencia de proteger.

Despliego las alas potentes,  
Abro el poder en tu centro,  
Liberó la fuerza divina,  
Conjuro la dicha absoluta.



Y vuelo tranquila al encuentro conmigo,  
Con la esencia que es Todo.

Soy dos porque soy polos,  
Soy dos porque no hay tensión,  
Soy dos porque vibro y me aquieto,  
Soy dos porque no elijo,  
Soy dos porque soy completo,

Soy raíz y soy nube.

Soy lo que soy porque me crearon en el principio y no  
hay fin para mí.

## HERIDAS QUE CURAN

*Gracias por tu grito, por tu embestida cruel que no tuvo piedad de mí ni de mi estado,*

*ni de la luna que apenas estaba en creciente.*

*Gracias por olvidar mi luz plena y ocultarla tras la nube de tu ira.*

*Ocultas tras mi garra se mantuvo tu terrible herida,  
que yo creí era culpa mía.*

*Hoy puedo ver,*

*a plena luz de luna llena,*

*cómo tu temor busca acechar.*

*Eres lobo que aúlla*

*porque envidia a la libre luna plena,*

*tan alta y tan ligera.*

## RE-NACER

Estaba allí, en ese rincón que ya conocía, asustada, pero protegida. Llevaba tan poco días de empezar a mover las patas que aún las sentía entumecidas. Le dolían. Veía todas las plumas a su alrededor, eran demasiadas para ser de una sola ave; pero esa era la verdad, todas eran de ella.

Apenas se podía mover, el dolor en todo su cuerpo parecía insoportable. Tenía heridas profundas y otras más superficiales. Algunas cicatrices que dejaban ver un recorrido, era como leer una historia de muchos caminos recorridos.

Se veía a sí misma tan sola y asustada, que casi le sorprendía encontrar en sus recuerdos visiones en las que podía contemplar enormes paisajes desde increíbles alturas.

Intentó mover sus alas pero estaban más entumecidas que el resto de su cuerpo, al intentarlo con más fuerza tuvo la sensación de tenerlas atadas y la sola idea de

estar amarrada la hizo entrar en pánico, así que empezó a moverse cada vez con más fuerza y desespero. Se levantó de su rincón y en medio de su angustia empezó a golpearse contra las paredes de esa pequeña cueva. El movimiento era cada vez más caótico y angustioso. Hasta que el cansancio la venció.

Tuvo que permitirse estar acostada, dejarse sostener por el suelo, por su nido; no tenía más opción, pues no tenía fuerza para moverse. Estuvo allí, primero con los ojos abiertos, llenos de miedo, luego los cerró y se rindió.

Al rendirse, su cuerpo pudo sentir la suavidad de las ramas y hojas juntadas; alas y patas pudieron percibir la distensión y lograron moverse hasta caer suavemente; el cuerpo dejó de sentir dolor y pudo de nuevo percibir el calor, el aire y su propia suavidad, y los ojos, fueron hacia dentro, descubriendo nuevos y extensos paisajes.

Estuvo allí, un tiempo, no sabe cuánto. Y empezó a escuchar de nuevo, algunas voces suaves y dulces, otras fuertes y..., también dulces. Y fue capaz de abrir los ojos nuevamente, que ahora tenían un brillo renovado, que recorrieron el lugar y lograron ver cuán amplio y hermoso era, el rincón aquel ahora parecía tan estrecho y frío. Y luego, se posaron en ese increíble par de alas, que se movían lenta pero majestuosamente, eran fuertes y suaves al mismo tiempo. Y las plumas que las recubrían estaban también recubriendo todo su cuerpo. Esta imagen, de nuevo, la sorprendió, pues se dio cuenta de que lo que sentía como un abrazo de alguien más, era ella misma. Y con la energía de esa sorpresa dio un

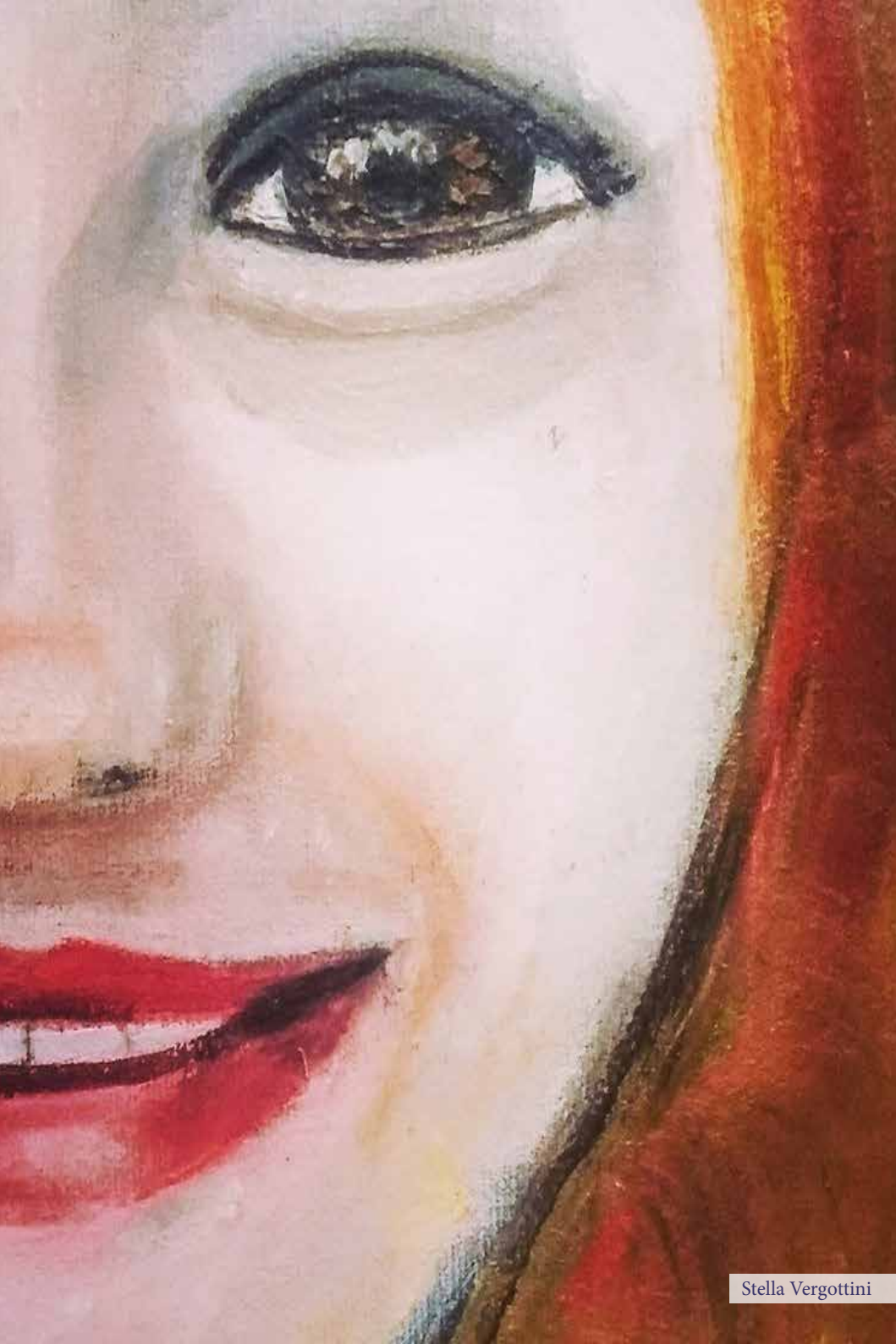
salto que la puso en pie y que le exigió extender esas increíbles alas.

Se había recuperado. Así misma. De nuevo se pertenecía. Y todos los recuerdos se pusieron en su lugar.

Todo se puso en orden, sus ideas, su fuerza, su amor y su coraje.

Caminó con tranquilidad hacia la entrada de la cueva y vio a sus polluelos esperándola amorosamente para que les enseñara el antiguo arte de volar por encima de las tormentas.

Un fuerte chillido subió por su garganta, anunciando al mundo que, de nuevo, estaba lista.





## EXTRAÑAR

Me veo extrañándote de esta manera tan rara, tan desconocida, porque siempre que he extrañado con esta intensidad, he deseado tener al lado lo que no está. Pero ahora, no te quiero a mi lado. Solo te extraño, así, con simpleza contundente. Sin deseo de tenerte, sin anhelo de sentirte. Solo me doy cuenta de todo lo que me gustaba de tu presencia. Y al mismo tiempo, con la misma fuerza puedo reconocer con claridad todo lo que no deseo tener y que tú me ofreces.

Aprendo de mí a través de cada cosa que no me gusta de ti. He aprendido a hacerme los reclamos que te tengo guardados y los que te he gritado en la cara, con toda mi rabia y mi miedo juntos. Y me respondo, con el mismo miedo y rabia con que tú lo hacías, pero soy aún más certera en las respuestas, porque me doy cuenta de que cada pregunta y recriminación, siempre fueron para mí. Para mis faltas y decepciones conmigo.

Me veo extrañándote y me encuentro con la verdad: me extraño, me ansío, me anhelo; porque me perdí hace tanto que ya casi no me reconozco.

## EL PERRO DE LA RABIA

Tuve que aprender a odiarte, porque el amor infinito que te prometí seguía vivo y coleando.

Era un cachorrito cuando nos encontramos, jugaba feliz y se hacía pipí en los peores lugares; pero todo era divertido, era parte del aprendizaje, de la adaptación.

Fue creciendo, unos días despacito, casi de manera imperceptible y en otras temporadas crecía a la velocidad a la que deben crecer las mascotas de los gigantes.

Y con todo lo que hacía se volvía cada vez más importante, necesario para mí. Yo no entendía la vida sin su presencia.

En ocasiones me tumbaba al suelo con su fuerza y, estando allí tendida, me sentía desorientada, era una

mezcla de miedo y risa. Era una emoción que me embriagaba.

Hubo momentos en que quise que se fuera, que no estuviera más, por ahí rondando cada pequeño espacio de mi vida, de mi casa... Me angustiaba su descomunal tamaño, porque así como abrigaba también se llevaba todas las porcelanas por delante.

Hasta que ya no era mi casa, era nuestra y no había marcha atrás.

Y un día... Aquel día... No sé cómo llegó ese día. Ya no había cachorro ni juegos ni abrigo... Todo era desorden, puertas arañadas y desastres descomunales.

Ahora solo se movía una especie de monstruo con garras y dientes, hambriento de poder y dolor. Y yo tuve que aprender a odiarte, porque el amor que te tenía seguía vivo y coleando, pero yo tenía que pensar que lo que sentía era pura rabia, porque si no, jamás me hubiera ido y ya no teníamos cómo seguir viviendo en el mismo cuento.

## DESCOMPRESIÓN

No me vas a dejar caer. No te sirve de nada que yo esté allá abajo. Ya no tengo nada que ir a recoger al foso de la tristeza. Ya lo recorrí, lo sé caminar con luz y sin ella. Sabes que me sé mover con destreza en ese pantano. Pero ya no es mi territorio; debí conocerlo, incluso disfrutarlo, saber su olor y textura; reconocer su dulzura y calor.

Ya no sirve que me hunda de nuevo en sus aguas fangosas; ahora mi lugar es distinto, porque los caminos que llevan allí ya no son más los míos. Es mi mano conocedora de esas texturas la que ahora debe acompañar los pasos que se extravían creyendo que no hay más paisajes, más calor o más dulzura que aquella que la melancolía provee.

Mis manos son pequeñas, al igual que mis pies, pero mi fuerza es enorme y se deja ver. No me vas a dejar caer, porque necesitas que use mi poder, que plante mi semilla y que cuide esta chispa del circuito.

No solo no me dejarás caer, me elevarás tan alto que mis alas no tendrán otra opción que desplegarse para poder sostener tanta plenitud.

Me mostrarás el lugar completo y me guiarás sin más demora a los lugares que aún no he visto, los que ni siquiera he soñado. Aquellos en los que las piezas se juntan, en los que la imagen se completa, en los que las respuestas se hacen obvias.

Es tiempo, amor. Estoy lista.

## AMANTE

Yo te amé, con ganas, con miedo, con ímpetu, con dolor, con tanto deseo de conocerte y de conocerme a través de ti, a través de ese *nosotros* tan potente y altanero. Quisimos desafiar todas las normas previstas, y al tiempo intentamos por todos los medios cumplirlas. No funcionó. No sirvió para sostener el sueño de “Juntos para siempre”. Lo que sí puedo decir es que nunca logré sacarte de mi mente; en realidad, a mí, el amor por ti se me sembró en el cuerpo, en la piel, en los labios, más que nada. Y es muy difícil verse al espejo, sentirse, y encontrar que hay trozos de otro incrustados en una. Tus recuerdos se condensaron y se hicieron células conjugadas con las mías.

Y ya no fui más yo, soy un perpetuo nosotros.



A veces vibro, literal y físicamente, y no siempre sé por qué. A veces logro distinguir qué de lo que sucede me genera este intenso cimbronazo que me mueve completa; pero en ocasiones (y no son pocas ni esporádicas), no entiendo qué sucede. Por supuesto, eres tú, que vibras en otros puntos cardinales y lo que de ti queda en mí, resuena y se inquieta y es feliz y sufre. Y yo, sin saber, ¿eres o soy quien vibra en este instante?

Lloré tan intensamente por ti, tantas veces y desde tan diferentes emociones, que supongo que algo de mi llanto tuvo que llegarte, porque tengo certeza de que fue muy difícil para ti dejarme a un lado. Deshacerte de mi presencia en tu memoria fue imposible, pero lo más difícil sigue siendo soltar el último rastro del deseo de tenerme. Lo sé, es mi estrategia y con ella me condeno a la vida eterna. Eternamente en el lugar del recuerdo, imposible establecerme en el lugar de la realidad, de la vida palpable que se hace carne, que se descompone lentamente, que se deshace, muere y vuelve a nacer.

Ese es mi amor. El contundente, el que marca tan profundo que no se puede borrar. Y el que siempre estás queriendo quitar para hacer algo mejor, algo de lo que no te arrepientas.

Es que no sé quedarme, no lo aprendí, no sé pedirte que te quedes. Todo el tiempo quiero irme, quiero que te vayas. Quiero no estar, no ser, dejar de vibrar por

un instante. Dejar de doler, dejar de dolerme, dejar de dolerte. Lloro al escribirlo, al verlo tan claramente y al mismo tiempo, de solo pensarlo —ya no estar—, la paz que me invade es infinita.

Que nadie se alarme, no quiero suicidarme, no voy a intentarlo, y sí lo he pensado. Pero ¿quién no? Es solo que con todo el placer que he podido descubrir en la existencia, hay momentos en que pesa, se vuelve casi insostenible y —en mi caso— agota. Ahora, imagínate sentir el peso de la propia existencia y decidir sumarle el peso de todas las existencias que te tocan el alma, no quedarse con lo etéreo, sino densificarlo hasta volverlo una capa más de piel. Quizá solo deba sacudirme fuerte, una vibración aún más potente, esa que no conozco todavía, y —como el cuento de “Piel de asno”— sacarme de encima eso que no me pertenece, que no es *Yo, Mí, Myself*. Devolverte, tal vez, esto que es tuyo, es probable que con esa partícula logres sacarme del infierno perpetuo de estar en tus recuerdos. Quién sabe, así tal vez mi ser se recomponga y logre encontrar el camino para llegar al hogar; ese en el que sí hay deseo de permanencia con la plena consciencia de la impermanencia.

## ALTAS TORRES

Hoy puedo darme cuenta de que no quiero ni necesito ni deseo ser salvada de mis remolinos internos, de mis aguas turbulentas, de caer en la profundidad con el riesgo de morir ahogada. No quiero, no necesito ni deseo, que venga un valiente caballero a espantarme los demonios o matarme los dragones. No quiero que te acerques a mí creyendo que hay una parte mía frágil que te corresponde cuidar y proteger. Básicamente porque en mi fragilidad reside todo el poder para encontrarme dulcemente con los demonios, porque quiero hacerme amante de los dragones, porque quiero hundirme y llenar mis pulmones de toda el agua del río, rendirme a la angustia del ahogo y volverme río y remolino; fundirme en el espacio que se crea entre la vida y la muerte y ser por completo y no ser en absoluto. Pero, cuando llegas y me salvas, y cuidas lo vulnerable en mí, me impides el encuentro con Tánatos y, sin perderme en su toque suave, ya no puedo luego renacer completa con Eros. Cuando me salvas y proteges solo puedo ir a la guerra porque me quitas lo sagrado del encuentro divino con la vida en plenitud.

Pero yo me he puesto en el lugar de la princesa de la torre y he gritado tu nombre y te he rogado que me salves. Es que no sabía lo que ahora sé. Es que era ignorante de mí.

## IMAGEN

Me veo en la orilla de una mar que con su oleaje me lleva y me trae, no me da tregua, no me permite pararme firmemente en la playa para contemplarle. Y aún así, lo disfruto. Me veo. Nunca he tenido una imagen tan nítida de mí misma.

Veo a esa niña ansiosa de la mirada externa, la que le va a aprobar algún día; ese día que nunca llega. Ella está allí, asustada, dispuesta a esforzarse un poco más, ya no falta mucho para ser suficiente, solo un poco más.

Veo a la adolescente, tan asustada de no encajar, tan inconforme con lo que es, con ella, con el mundo, con la vida, con tantos deseos de morir y de vivir. Tantos deseos de límite para poderlos romper a patadas. Tan dispuesta a romperse el alma si es necesario en su pelea contra la existencia misma.

Veo a la adulta joven, perdida en el personaje armado y estructurado, ocultando cada pequeña fisura de la máscara. Daría todo por acostarse a dormir y no despertar más. Pero eso también debe ser ocultado tras el movimiento constante, el incesante ruido interno y externo que no permite que se evidencie el hastío y el miedo.

Veo el reflejo de la madre eternamente niña, fingiendo la completa ingenuidad ante el monstruo que la ataca. Diciéndose todo el tiempo que es solo un mal sueño y que la realidad es dulce y tranquila... Cuando lleguemos a ella.

Lloro, por mí, por la niña y por la mujer. Me lloro compasivamente, por el dolor y por la desconexión. Por el castigo y la recriminación. Lloro por mi propio desamor. Lloro por no saber cómo atender mi propio llanto.



Stella Vergottini

## CONVENIENTE ENCUENTRO

Quiero escribir esta carta, una de esas que nunca serán entregadas a quien las inspira, no por cobardía, más bien por pura sensatez.

La búsqueda de honestidad es una enfermedad más que una virtud. Voy creyendo eso desde la visión clara de mi propia enfermedad. Así que, desde ese lugar apenas vislumbrado, te escribo, dulce y venenoso sujeto que pretendiste hacerme sujeto pero me objetivaste de maneras tan sutiles que ninguno de los dos logró entrever, quizá porque la condición de sujeto nunca es otorgada o quitada por un externo o tal vez porque hice lo mismo contigo.

No hay lugar para arrepentimientos en nuestro corto encuentro, por lo menos de mi parte; el disfrute de cada

palabra y su potencia erótica y emotiva, fue el regalo precioso que me encontré contigo y cómo podría hallar en el placer alguna posibilidad para la penitencia.

Agradezco, pero no a ti; a la vida y a su sabiduría, su oportuna locura que insiste en revolcarme para que deje de pretender el control. Agradezco la forma y el fondo, lo real y lo fingido, lo superficial y lo profundo, lo que fue y lo que solo se recreó en los “hubiera” de mi imaginación.

Claro que tuve sentimientos hacia ti y para ti y no todos te los entregué aunque fueras su destinatario, esta carta es muestra de ello. Quizá esa parte de mí que aún no se rinde a la fuerza del océano es la que me puso de frente a ti, porque tenía que ser con una manera como la tuya con la que ese lado mío me dijera clara y contundentemente que está cansada de sostenerse para no dejarse ir, para no abandonarse en los brazos de la vida que no es quieta ni suave, sino que se mueve y vibra con toda la fuerza de que es capaz. Para recibir el mensaje categórico: no hay manera de hacerlo diferente si sigues buscando tener un pie en la playa y el otro entre las olas. No hay amor completo sin entrega plena.



## YO-NADA

Me pregunto qué significa estar sin ti; sin él, sin otro, sin pareja. Qué me significa.

Un nudo denso emerge en mi garganta y el estómago se revuelve. Así que no has aceptado que estás sin pareja, me digo con algo de dolor y molestia. El primer impulso es la tristeza, ese pedazo de ancla que me mantiene en el lugar seguro, así que la escucho, permito la lágrima y levo el ancla. Siento la rabia en mis dientes y el nudo baja de la garganta, lento, espeso, difícil de tragar. Así que te cuesta aceptar que estás sin pareja, me digo con ironía. Y sí, me lo permito, me lo recibo y me sabe amargo: estoy sin pareja y me cuesta y no es lo que quiero. Y, dejemos finalmente los peros, es lo mejor para este momento de mi vida.

Tantas trampas –inocentes– queriendo evadirme de lo que la vida, en su infinita y violenta sabiduría, me pone de frente continuamente durante este presente perpetuo: estar sola es la oportunidad para ser plenamente.

Pues, vida, lo que sucede ahora mismo es que estoy aterrada con lo que me estás mostrando, con la potencia que veo en mí, con el valor que me voy descubriendo, con esta fuerza que es pura vulnerabilidad, con este dolor que no se estanca y no corroe sino que va sanando, con este hastío del sufrimiento, con esta distancia que me pone en medio del vacío... Con esta posibilidad infinita de ser.

Y lo veo, de nuevo tal vez, claramente como nunca o como siempre: te he usado, amor, para huir de mí, para mantenerme niña, irresponsable y escurridiza de lo que me corresponde.

Ahora, que no hace falta la aprobación externa, que sobra el victimario, que la víctima se hace innecesaria... Ahora, hay espacio para observar, tomar la vida –así sea de a sorbitos– y hacer lo que hay que hacer: respirar y comer. No hay más. No hay afán. La ansiedad se desvanece y yo siento que me evaporo también.

Es quizá esta la sensación de la que hablan los místicos cuando se refieren a la desidentificación o al desapego del ego, o a la muerte que conduce a la vida. Romper esta imagen de Yo-pareja/Yo-novia/Yo-esposa/Yo-enamorada, está costándome justo como una muerte lenta y penosa; sería quizá una de mis enfermedades letales.

## ETIQUETA

Rarita  
Problemática  
Mal-adaptada  
Indecente  
Incapaz  
Insoportable  
Insostenible

Miradas todas que se me devuelven del mundo  
Miradas que el espejo rebota  
Miradas que pretendo no advertir  
Miradas que se me clavan en la memoria.

Decido desde hace tiempo sobre mi propia existencia y apenas ahora me doy cuenta de que he decidido esconderme, llena de vergüenza, sospechando el señalamiento y asumiendo la crítica como bondad.

Hoy hago manifiesta mi rebeldía como acto de conciencia, ya no como respuesta automática para mantenerme aceptada y recibir nuevos aplausos. Mi rebeldía hoy no grita, ni pelea, ni presume de distinta; al contrario, es tranquila y paciente, se sabe plena de disfrute. Se reconoce absolutamente viva, y la vida no necesita hacer de más.

## ANTICIPADO

La ansiedad me sube del estómago y se reposa en la garganta; pone a brincar el corazón y los pulmones se sienten apretados. El diafragma demasiado contraído como para permitir que alguna bocanada de aire entregue suficiente aire y le envíe un mensaje distinto al cerebro, que ahora grita: PELIGRO, HUIR O ATACAR. Claro, la opción siempre es atacar; mi opción más rápida y certera. Atacar para prevenir el ataque y si el temor aparece muy rápidamente, entonces atacarme para insensibilizarme antes de un ataque externo.

Aguanta, aguanta un poco más, ya casi llega el premio; solo un poquito más, sé que puedes soportar, correr el límite tan solo un poco más.

Ceder a la ansiedad, al deseo reprimido de buscar tu mirada; al deseo expresado de pretender tu admiración. Control de cada mirada, de cada movimiento, de la palabra no expresada; en todo hay información que puede permitirme ganar el anhelado trofeo: tu aplauso.

Atacar; a ti, a mí, al mundo. No hay diferencia. No solo por esta unidad que sin conciencia pesa, sino porque la energía invertida, desperdigada, perdida, es la misma. Y el retorno es igual: dolor en su más pura expresión. El puñal de saberse sola, no en esa soledad romántica de la que serás salvada por el amor azul, sino esa soledad de quien sabe que aún el paso está por darse y que, en la indecisión, las manos se desatan, los corazones descompasan sus latidos y las almas se pierden en la ilusión separatoria.

## BRUMOSA

Faltan pocos días. Procuero no pensar en ese encuentro. En el *round* que quisiera final, pero que sé bien podría ser un nuevo primer combate.

Te imagino, te dibujo, te me antojas enorme en tu fuerza y pequeño en tu poder.

Puras fantasías para lograr respirar y no ahogarme en esta bruma del temor, que no se disipa, que no se condensa, que no hace nada más que estar perpetuamente rodeando mi cabeza... Siendo mi cabeza.

Me palpo con cautela. Empiezo por los pies y subo lentamente, buscando saberme real, presente. Y no logro reconocermé aunque me recorro en el tacto y en la memoria. No queda casi nada de la que conozco, de la que sé de memoria, de la que iría a la guerra tan bien armada de argumentos —de metralla, si fuera necesario—.

Me desconozco y no sé moverme con esta que ahora soy; no tengo idea cómo se relaciona contigo, no se cómo ir hacia ese día, porque quedan pocas voces conocidas; mínimos ecos retumban en mi interior y ya no escucho nada contundente.



## ETERNO MAÑANA

Sentada ansiando, queriendo dejarme sostener, esperando ser arrullada por la vida, arrojada por el mundo.

El interminable sonido del reloj es una metáfora perfecta para mi incesante deseo de hacer, de no quietud.

Cerrar los ojos y respirar, buscando así la calma que se me ha prometido cuando contacte mi interior; ahora mismo no es más que caer en el vacío y sentir que la absoluta oscuridad se convierte en eternidad.

No veo opciones, ansiedad perenne. Palpitar retumbando en los oídos que repiten las mortales frases con las que este dolor empieza a sangrar.



*Mañana algo se definirá, llegará la calma, podré respirar, recuperaré mi fuerza y vitalidad.*

Y mientras lo repito, cuando lo escucho de alguien más, me doy cuenta de que esa liana está colgando de nada, de la fantasía infantil, del esfuerzo permanente por llegar al paraíso prometido.

Me cae encima, de golpe, una verdad brutal: estoy volando en ese vacío infinito agarrada de una cuerda imaginaria, creyendo que de soltarla me voy a caer. Soltarla o retenerla no hace diferencia. Un hilito mágico que un día se llama éxito profesional, al otro el amor de mi vida, pasados unos meses decido nombrarla el curso soñado o hija mía.

Me veo incapaz de deshacerme de mi fútil sueño. Cierro los ojos y me aferro. “Solo por esta vez”, me repito. El latido ensordecedor que no me permite volver a dormir es el mismo con el que decido dejar de escuchar mis pensamientos incesantes, opto por mantener solo uno: temer es mi opción.

## NO LUGAR

Sentada en este lugar que reconozco tan propio y al tiempo tan lejano de mi verdad. Una máscara más, una faceta como muchas otras, y al tiempo nada que no sea lo que no soy.

Observo mis manos moverse rápidamente en el teclado y alcanzo a ver con esa parte mía que observa atenta, cómo mis ideas se mueven también rápidamente, mis emociones brincan de un lugar a otro sin parar. Las letras, los pensamientos, los sentimientos, correteando como pequeños duendes, como minúsculas hadas que no pueden parar, que no quieren o no saben cómo detener el movimiento frenético y agotador. Hadas que de lejos son como hermosos brillos de colores y de cerca muestran su aterradora faz; pequeños monstruos que se alimentan de mi piel, de mis ojos, de mi lengua.

Respirar es tan difícil, cada bocanada de aire es una batalla. Pierdo la mayoría, sobre todo por este demonio de la culpa, el juez implacable que siempre me va en contra. Tomo el aire y mis fosas nasales se expanden,

queriendo absorber toda la vida posible, pero el aire es denso, apretado con pequeñas, microscópicas, espinas de dolor, recuerdos a millón que no se esfuman; puro alimento para el demonio aquel. Algo de oxígeno alcanza a entrar y mi bloqueado diafragma se niega a moverse, no permite que los pulmones hambrientos de alimento puedan tomar todo lo que necesito para vivir. Así que me mantengo a media existencia. La otra mitad va muriendo de a pocos en cada batalla perdida, unas contra el implacable pasado otras contra el inasible futuro.

Me siento, apretando los dientes, conteniendo la ira, acallando el grito aterrado y aterrador. Buscando hundirme en el fango tan conocido, esa tristeza espesa que me inmoviliza con la tibieza de las lágrimas.

Ya no puedo. Ya no logro. Ya no tengo. Se acabó.

La depresión ya no es más mi refugio, me han desterrado por incrédula. Por hereje.

Desde este no lugar en el que me voy armando y desarmando. En el que siento evaporarme y densificarme en extremo. En esta sensación de no sé en absoluto y Ser tan absolutamente. Justo desde esta que voy siendo y dejando de ser, tengo tanta desidia como deseo ardiente de vida.

Y todo me abrume por igual.

## PROVIDENCIAS

Sostener tu mano con mi tibieza y suavidad, abrazando cada pequeña parte al tiempo que tu mano abraza la mía.

Aguantar tu brazo sobre mis hombros con el peso de tu poder anulándome, queriendo gritarte y dándote una sonrisa que guarda veneno.

Sostener tu pecho sobre el mío sintiendo el latido de tu vida, cobijando tu cuerpo con mi intención de amor infinito.

Aguantar tu mirada clavada en mi cuerpo, llenando con tu ira cada centímetro de mi piel.

Sostener el placer entrando por todos los sentidos, dejarlo resbalar despacio y sin afán, reconociendo la vida en ello.

Aguantar, hora tras hora, día tras día, la falsa careta del disfrute, un baile más, un beso más, un bocado más, la muerte a sorbos.

Sostener dejándome abrazar por el viento, sintiendo la caricia de la lluvia, alimentada por cada amanecer.

Aguantar, un poco más, esperando que llegue el perdón con su manto de descanso eterno.



Agradecimientos:

A mi familia  
por su impulso y por creer en el amor.

A mi hija e hijo  
por su mágica existencia.

A los padres de mis hijos  
por creer que era posible.

A mis maestr@s y terapeutas  
por acompañarme  
en los tramos más oscuros.

A mis amigas,  
con quienes conocí del amor sin  
condición.

A mí,  
por la valentía de andar con miedo.

## ÍNDICE DE TEXTOS / Alejandra Melo Amaya

- P. 5: De regreso a la madre
- P. 6: La respuesta
- P. 7: Riesgo
- P. 8: El poema eres tú
- P. 11: La felicidad es una cuarta
- P. 14: Conjuro
- P. 15: Esencia y plenitud
- P. 16: Heridas que curan
- P. 17: Re-nacer
- P. 21: Extrañar
- P. 22: El perro de la rabia
- P. 24: Descompresión
- P. 26: Amante
- P. 29: Altas torres
- P. 30: Imagen
- P. 33: Conveniente encuentro
- P. 35: Yo-nada
- P. 37: Etiqueta
- P. 38: Anticipando
- P. 40: Brumosa
- P. 42: Eterno mañana
- P. 44: No-lugar
- P. 46: Providencias

## ÍNDICE DE ILUSTRACIONES / Stella Vergottini

- P. 4: Asomando tímidamente
- P. 10: Todos conducen al siete
- P. 20: Stella de costado
- P. 32: Iluminadas
- P. 41: La elegida
- P. 48: Mano con esfera





Alejandra nació el 29 de diciembre de 1978 en Bogotá. Psicóloga de profesión. Ha escrito desde los 14 años, siempre buscando darle lugar a las emociones, ideas y sensaciones que se le presentaban de una manera confusa y angustiante. En el 2011 inicia un proceso de autoconocimiento profundo en el que la escritura fue su aliada, una oportunidad para darle forma a un mundo interno que por momentos parecía un universo inexplorado. Esencialmente Yo, es su primera publicación, que recoge textos íntimos de estos 8 años de caminar hacia dentro.



STELLA VERGOTTINI. Buenos Aires, Argentina. Desde temprana edad mis inquietudes estuvieron signadas por las artes en sus diferentes expresiones. En mi adultez además de ser abogada, divido mi tiempo entre papeles, escritos y pinceles. Expuse en diversas Galerías de Arte: Arte XXI, Buenos Aires. Feria Emerge Art fair, Washington. Usa. Expo Art New York, Usa. Sophie Galerie, Palermo, CABA. 2016. Facultad de Derecho UBA. Conmemoración de la Pachamama. 2016. Muestra “Cuidá las Lolas” Galería Beatrix Roads. Palermo, Octubre 2016. Muestra colectiva de CONECTARTE BAIREs, Palermo, septiembre 2017. Muestra Galería Virtual “Cuidá las lolas Edición 2017”. Feria de Arte Solidario Lamroth Noviembre 2017. Muestra colectiva CONECTARTE BAIREs en Zabala 1950, diciembre de 2017. PREMIOS Y MENCIONES: Mención especial en muestra colectiva de CONECTARTE BAIREs Diciembre de 2017. Muestra en Lamroth Hakol fines de octubre de 2018. Muestra en Asociación Estímulo de Bellas Artes en diciembre de 2018.

[www.nueveeditores.com](http://www.nueveeditores.com)

