

Pequeña Llamita Interior



CAMILA CASTILLO MOTA

Créditos

Todos los derechos reservados ©

Prohibida su reproducción total o parcial sin consentimiento expreso y escrito de UVG.

Autora: Camila Castillo Mota

Edición, coordinación y gestión: Vanessa Granados Barnéond

Diseño y Diagramación: Alejandra Díaz

Editorial Universitaria

Universidad del Valle de Guatemala

<http://www.uvg.edu.gt/servicios/libros-editorial-universitaria>

ISBN: 978-9929-8342-7-9

¡Mi Pequeña Llamita Interior



Porque son esas cosas que nos hacen sentir ese calorcito por dentro las que nos hacen especialmente bonitos.

CAMILA CASTILLO MOTA





Para mi papi y mi mami que siempre me han cuidado y amado con todo su corazón; Para mis mejores amigas que siempre me han apoyado en todas mis locuras; Para mi círculo cercano que nunca se han cansado de tirarme porras; y para todos aquellos que han llegado a mi vida a cambiarla para mejor;

¡los quiero mucho!



Esto no es un libro de AUTOAYUDA

Nunca me han gustado los libros de autoayuda. Con todo el respeto debido a las personas que los disfrutan o los escriben, diré lo siguiente: los libros de autoayuda me resultan fastidiosamente optimistas y frustrantemente vagos.

Nunca, de los nunca, he encontrado un consejo que realmente me sirva en ninguno de ellos. Siempre que los leo, termino más confundida que cuando empecé. Más allá de eso, me atrevería a decir que muchos de ellos me irritan. Me dan la extraña y fea sensación de que soy tonta, ya que lo que sea que estoy buscando lograr es muy, pero muy sencillo, y soy yo quien, de alguna manera, no lo comprende.

Así que no, esto no es un libro de autoayuda. Yo no soy quien para dar consejos, en parte porque eso implicaría que tengo todo esto resuelto y en parte porque creo que cada quien, siendo una persona muy diferente, debe encontrar su propio camino.

En su lugar, este libro pretende ser un espacio seguro para su lector. ¿Quién es su lector? Adultos, adolescentes, niños; me da igual, la verdad. Cualquier persona que busque un poquito de poesía, un poquito de amor, un poquito de ternura... pero, sobre todo, cualquier persona que necesite un respiro de este mundo.



ÍNDICE

Un lugar seguro

Una carta para mis lectores

Un poquito de poesía

¿Qué es esa llamita interior?

Ticket para uno

Ella es todavía una niña

Un poquito de amor

Esos mensajes que me llenan el alma

Formas poco tradicionales de decir "Te quiero"

Meet cute

Huellitas del pasado

Un poquito de ternura

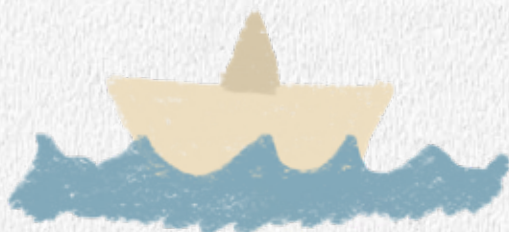
La belleza de la vulnerabilidad

Un respiro de este mundo

Ya... ¿ahora qué?

Ahora que el libro terminó todo depende de ti





UN LUGAR SEGURO

A veces sentimos que el mundo se nos viene encima, nos embarcamos en el mar de la tragedia y, por mucho que haya tierra firme cerca, parece que no podemos verla.

A veces necesitamos, por eso, algo o alguien que nos recuerde que el mar no es infinito y que hay un puerto cerca.



Muchas veces nos gusta sentirnos miserablemente especiales. Dejamos que nuestra mente se monte en el tren de pensamientos circulares con destino sin retorno a la tierra de la catástrofe. Muchas veces no nos sentimos bien y no sabemos bien por qué; otras veces sí lo sabemos y nos hacemos los locos. Sin embargo, independientemente de todo esto, algo es claro: necesitamos un lugar seguro. Necesitamos algo que nos haga reír; algo que nos consuele un poco; algo que nos distraiga un rato; algo que baje la velocidad a ese tren que parece querer trascender los límites del espacio y el tiempo.



¿Qué es ese algo que nos hace sentir tranquilos?

¿Qué es ese algo que nos hace sentir felices?

¿Qué es ese algo que nos hace sentir plenos?



Cada persona es un mundo y lo que le funciona a una puede que no funcione a otra. Algunas personas encuentran que el mindfulness es muy útil; yo no puedo soportar la idea de vaciar mi mente y quedarme quieta. Otros encuentran su lugar en las artes visuales; yo tengo la incapacidad de poner en un dibujo mis sentimientos. Ojalá tuviera esa capacidad de abstracción. Yo encontré mi lugar seguro en las palabras, pero entiendo que estas a veces abruman a las personas... y algunas personas encuentran lo que necesitan en 'Feng Shui para principiantes'.



Independientemente de todo, espero que quien lea esto encuentre lo que busca. Que encuentre en estas pequeñas palabras un gran significado, o que, cuando menos, encuentre en mis grandes ideas un pequeño pero bonito valor.



UN POQUITO DE POESÍA

Es difícil decir qué es exactamente ese calorcito que sentimos por dentro. Es una de esas cosas que, por mucho que tratamos, nunca terminamos de describir... aunque, si tuviera que hacerlo, creo que diría que es mi pequeña llamita.

¿Qué es esa LLAMITA INTERIOR?



pasión
amor
cariño
entusiasmo
emoción
ánimo
energía
actitud
intención
compasión

Esa llamita que llevamos todos dentro es y no es nada de todo eso.

Es esa pasión por lo que hacemos y nos llena por dentro,
y también ese amor que sentimos, nos vuelve locos y que nos da aliento.

Es ese cariño con el que abrazamos a nuestros amigos,
y ese entusiasmo que sentimos al bailar cuando no hay testigos.

Es esa emoción que nos invade cuando estamos nerviosos,
y ese ánimo en las mañanas de días que prometen ser grandiosos.

La energía que sentimos cuando algo nos sale bien,
y la actitud con la que enfrentamos cuando todo va mal también .

Es esa intención de dar todo de nosotros,
y la con la que tratamos a otros, sobretodo en los momentos más duros.



TICKET PARA UNO

Es realmente fácil ahogarse en un mar de sentimientos y pensar que estamos solos; es realmente sencillo sentirnos miserablemente especiales y perder la perspectiva. Llevar hasta las cosas más pequeñas a un punto magnífico es mi especialidad. Montarme en el tren de pensamientos catastróficos me es casi innato,

y a veces las palabras son esa pequeña ayuda que necesito para bajarle un poco a la velocidad a ese tren que a veces puede acelerar a miles de millas por hora en cuestión de segundos.

El problema de los pensamientos catastróficos es que muchas veces no parecen serlo; es más, la mayor parte del tiempo parecen y se disfrazan de pensamientos normales, y cuando te vienes a dar cuenta, ya compraste el ticket y haces fila para subir al tren con destino a la tierra de la catástrofe.



Ella es todavía una niña

Ella tiene un corazón de pollito. Nunca le ha gustado que le digan que es sensible, ni tampoco que le digan que es emocional. Claro, que nadie nunca ha dicho eso. Muy por el contrario, las personas tienen la rara percepción de que es una pequeña guerrera. Lo que no saben, supongo, es que esa pequeña guerrera llora y siente igual que todos los demás. Que su mayor virtud y mayor defecto es no darse por vencida.

Ella es todavía una niña y aún no sabe qué depara el futuro. No sabe aún quién es o hacia dónde va; pero está disfrutando el paseo.

Le gusta lo inesperado y salir de su zona de confort. Le gusta que la desafíen de vez en cuando con algo completamente nuevo. Le gusta pensar en sí misma como una ciudadana del mundo.

Una chica que, aunque hoy está acá, mañana podría estar en cualquier otra parte.

Sin embargo, también le gusta regresar a casa después de la aventura. Poder meterse en su cama y descansar tranquilamente.

A veces siente que el mundo se le viene encima. Que las personas le urgen que crezca lo más rápido posible. Ella aún no está lista. Sabe que no es exactamente una niña, pero que tampoco es un adulto; ella se siente confundida. ¿Y cómo no estarlo? No tiene aún la autonomía de un adulto ni la madurez ni la responsabilidad; pero tampoco es una niña ya y eso la fastidia. A veces el mundo puede ser aterrador, crecer no es fácil. Las personas deberían dejar de pretender que lo es; deberían dejar de caminar tan rápido solo por la curiosidad de saber qué hay después.

Ella es todavía una niña, y eso está completamente bien.

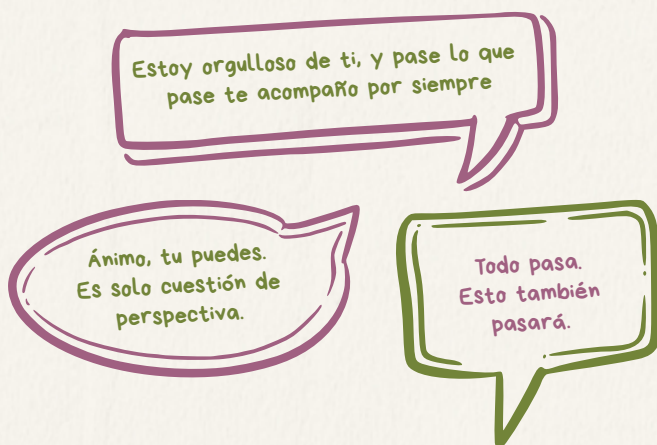


UN POQUITO DE AMOR

Un poquito de amor es lo que basta para iluminar el día más gris, para llenar de esperanza un corazón cansado. No hace falta mucho, solo un gesto, una sonrisa o unas palabras sinceras que puedan recordarnos que, en medio de todo, siempre hay espacio para la bondad.

Esos mensajes que me llenan el alma

A veces no nos sentimos bien. Tenemos un día horrible; tenemos semanas horribles; tenemos meses horribles. Sin embargo, siempre podemos contar con esos mensajes de nuestros amigos y familia que nos levantan el ánimo. Esos mensajes que nos demuestran que por mucho que el mundo quiera acabar con nosotros, siempre tendremos personas que estarán ahí para impedirlo... o al menos, están dispuestas a estar, dispuestas a enfrentarse a esos momentos difíciles junto a nosotros.





Está bien, aún puedes
cambiar el resultado

Yo te ayudo.
No tienes que
hacerlo sola

Tus sentimientos son válidos. No
tienes que estar bien todo el tiempo

Al final del día estaré acá, no
importa lo que pase... siempre estaré
acá para lo que sea

Formas poco tradicionales de decir "Te quiero"

No todas las personas tienen la capacidad de expresar sus sentimientos con palabras, pero eso no significa que no nos quieran o aprecien. Muchas veces, las personas nos demuestran su afecto a través de sus acciones. No tienen que ser grandes gestos; a veces son las pequeñas acciones las que esconden un gran 'te quiero'.



Incontables comidas preparadas por nuestras madres, padres, amigos, parejas esconden en sus recetas lo mucho que nos importan. Porque más allá de la receta perfecta, son esos bonitos sentimientos los que hacen que esa comida sea la más rica que hayamos probado.

Hey, vi esto y me recordó a ti." Estas simples palabras hacen que, independientemente de lo que mis amigos me hayan enviado —sea un meme, una canción, un video, un podcast, etc.—, tenga mucho más valor. Me es indiferente el contenido, porque lo verdaderamente importante es que pensaron en mí y creyeron que me gustaría.



Detesto hacer mandados. Me aburre mucho hacerlos, pero cuando una persona cercana necesita que la acompañe, ni siquiera lo dudo, porque más allá de cómo me sienta yo con ello, los quiero más a ellos que lo que odio los papeleos.

Hablar verdaderamente es mi pasión. Sin embargo, por muy interesante que crea que es a veces mi conversación, soy consciente de que puede resultar un poco cansado escucharme. Por eso valoro tanto la paciencia de mi mamá y mi papá, que me han escuchado pacientemente hasta quedarme sin palabras.





Meet cute

Hay personas que conocemos en el momento adecuado en nuestra vida. Personas que si las hubiéramos conocido un mes antes o un mes después, tal vez no habrían tenido el mismo impacto en nuestra vida. Mi mejor amiga fue mi salvavidas. Ella apareció en mi vida en uno de los peores momentos que he vivido. Mi corazón estaba roto; mi confianza en las personas estaba destrozada. Dos de las personas más importantes de mi vida me habían abandonado, dejándome completamente sola.

Nos conocimos en la universidad, en un curso de física, cuando aún tenía la loca idea de convertirme en ingeniera. Ella me dijo que si no hubiera sido por mi sonrisa ruidosa y amigable, mi insistencia insistente y mi capacidad para sostener una conversación unilateral, tal vez no habríamos sido amigas. Entonces lo recordé. Recordé su mirada apenada, su sonrisa tímida y su postura silenciosa; recordé lo mucho que quería conocerla. Luego empezó a hablar.

Durante los siguientes meses, tuve ganas de arrancarle cada uno de los pelos de su cabeza; pensé en formas de silenciar su tediosa voz cuando me daba órdenes; incluso consideré romper su calculadora rosa en su cabeza cuando me dijo que los cálculos de laboratorio que me había hecho repetir tres veces estaban malos.



El semestre terminó y si no fuera porque ella me escribió para inscribirnos juntas a otra clase, no hubiéramos vuelto a cruzar palabra. Empezamos a pasar más tiempo juntas y con el pasar de los meses, me permitió conocerla. Es una de las personas más hermosas que conozco. Risas interminables, historias compartidas, confesiones dramáticas y una complicidad difícil de imitar. Me escuchó hablar por meses de las mismas horribles personas, escuchó pacientemente mi historia y me acompañó en un nuevo capítulo de mi vida. Viviéndolo casi en carne propia, entendió mi historia y me dio su apoyo. Creo que nunca le he dicho lo mucho que significó.

Es divertido y curioso pensar en el día en que conocí a mi mejor amiga. Aun recuerdo cómo era todo antes de conocerla, pero se siente extraño, casi como fuera de lugar. Como si aún sin conocerla, fuera obvio que la necesitaba en mi vida. Antes de ella, e incluso hasta el día de hoy, he conocido toda clase de amigas. Algunas buenas, otras no tan buenas, pero sin duda nadie como ella. Es muy divertida, con ella nunca me faltan las risas. Podemos reírnos casi de cualquier cosa. A su lado nada parece lo suficientemente serio o malo. Es leal y comprensiva, con ella nunca me he sentido juzgada ni fuera de lugar. Siempre he podido ser completamente honesta con ella. No hay nada lo suficientemente malo en sus ojos cuando lo digo yo. Es cariñosa a su manera. No necesito que me esté recordando todos los días lo mucho que me quiere, sé que lo hace. Porque más allá de las palabras, siempre me demuestra que soy igual de importante para ella como ella lo es para mí.

A veces conocemos personas de las maneras más extrañas, a veces las conocemos en un día cualquiera. Es el impacto que estas terminan por tener en nuestras vidas lo que hace de ese primer día tan curioso y tan bonito.

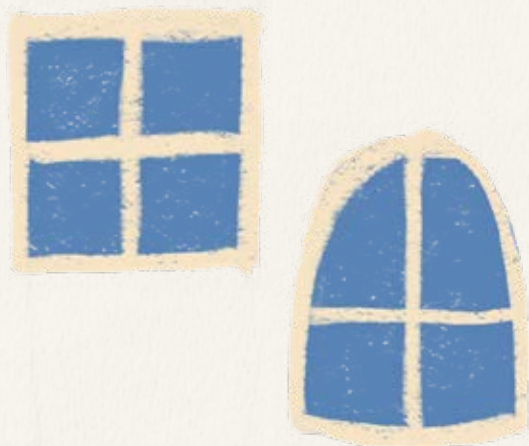


Huellitas del pasado

Una de las cosas que creo que a las personas les cuesta más entender es que recordar y amar a las personas de nuestro pasado no es algo que esté mal. No es malo tener cariño por aquellos que estuvieron a nuestro lado y ya no lo están. Esas personas son parte de quienes somos hoy en día, e independientemente de lo bien o mal que todo haya resultado, siempre estarán presentes en cómo somos hoy en día.

Por mucho que nos gustaría poder simplemente eliminarlas de nuestra vida, muchas de ellas viven en nuestro corazoncito y contribuyen, de una manera u otra, a nuestra pequeña llamita. Desde esa canción que ahora nos gusta tanto, esa película o artista que nos presentaron, esos lugares a los que a regañadientes nos llevaron... Es muy fácil renegar de ellas, tirarlas de lado y pretender que nunca existieron; pretender que nunca nos importaron... pero incluso si logramos engañar a todos, nunca nos engañaremos a nosotros mismos. Por favor, deja de pretender. Dale su justo lugar y recuérdalas con el cariño que se merecen.

¿Podemos realmente borrar a una persona de nuestro pasado? ¿Podemos simplemente pretender que nunca existieron? Muchas veces renegamos de ellas porque, muy al contrario de lo que las personas dicen, no somos capaces de superarlas. Suprimimos su recuerdo porque no podemos lidiar con ello. Incluso quien jura ya haberlo superado un día, al siguiente cubre su cara para no dejar ver sus rosadas mejillas empapadas de lágrimas.



Pero es que después, después de que la vida se cae a pedazos; después de que lo infinito llega a su límite; después de que lo interminable se termina; descubres que contra toda predicción... el mundo sigue girando; La mañana llega igual que lo hizo el día anterior, el sol ilumina la ventana igual que el día anterior, y las cosas que hacer se acumulan... igual que el día anterior. Amar a las personas de nuestro pasado es natural y es sano.

Ojo que esto de ninguna forma tampoco se trata de vivir constantemente comparando nuestro presente y pasado como si debieran ser uno mejor que el otro. Uno es uno y no es el otro. No se trata sobre si la pasábamos mejor antes o si somos más felices ahora. Primero que todo porque no podemos comparar cosas que son tan avismalmente diferentes y segundo, porque no sería justo; no sería justo ni para las personas que conforman nuestro pasado, ni para las personas que nos saludan desde el ahora.

Entonces ¿qué nos queda? Darle su justa medida a las personas que estuvieron con nosotros y disfrutar de las personas que nos abrazan hoy. Entender que tenemos un pasado y hubo personas que formaron parte de él; reconocer que fueron personas importantes y que mucho de lo que somos hoy es gracias a ellas. Amar a las personas que tenemos hoy con nosotros, y compartir momentos que seguirán construyendo quienes somos.



Un poquito de ternura

Y es que a veces no nos quedan energías para seguir manteniendo nuestra fuerte armadura y afilada espada; a veces necesitamos bajar la guardia y tener a alguien en quien confiar.

La belleza de la vulnerabilidad



Aunque quisiéramos, no podemos ser fuertes todo el tiempo... y es que cómo quisiéramos hacerlo. Pretender que todo está bien y seguir adelante por el camino amarillo, aunque realmente no sabemos si nos dirigimos al final del arcoíris o simplemente damos vueltas en círculos. Ponernos nuestra pesada armadura y desenvainar nuestra pequeña espada, que ahora que la vemos bien, no parece que pueda ni abrir una lata, mucho menos defendernos de las personas.



Ser fuerte es muy, muy difícil. Creo que muchas veces ni siquiera la persona misma entiende lo que esto implica... y es que implica mucho. Implica pasar por alto nuestras emociones, jugar al sordo con nuestro pobre corazoncito. Implica priorizar la razón sobre el corazón, controlar nuestras emociones a pesar de que éstas, por nuestros ojos, se desborden. Implica tomar decisiones de las que nosotros mismos no estamos convencidos, decisiones difíciles que no empiezan ni terminan siendo lo que queremos para nosotros mismos.



Sin embargo, ser vulnerable no pareciera tampoco ser una opción viable. Implicaría dejar que las personas vean dentro de nosotros, que vean aquello que nos apasiona, por lo que daríamos incluso la vida... pero también que vean nuestras peores pesadillas, inseguridades y conflictos internos que aún no terminamos por resolver.

Ira. Cólera. Enojo. Frustración. Todas acumulándose en una fracción de segundo. La adrenalina se combina peligrosamente con el glutamato, y actuamos antes de que podamos pararnos a realmente pensarlo. Un puño cerrado y un ceño fruncido no pueden sino mostrarnos una pasión frustrada; un sentido de lucha interna que nos invita a actuar de manera impulsiva. A veces esto es un problema personal, a veces es un tema social; sin embargo, es algo que nos importa un poco más de lo normal.

¿Y si por un segundo nos dejáramos de preocupar por lo que dicen los demás? Casi seguro que son pocas las personas a las que verdaderamente les importamos lo suficiente como para prestarnos atención por más de dos segundos. Si ya de por sí, cuando deberían prestarnos atención, las personas no lo hacen, mucho menos cuando nuestras acciones son ajenas a ellos. Incluso si de alguna forma les importara, ¿qué más da? Si supiéramos que nadie nos está juzgando, ¿qué haríamos diferente? ¿Bailaríamos sobre la mesa? La realidad es que probablemente nada. Incluso si, en efecto, nadie estuviera viendo, muchos no bailaríamos en plena calle. Porque más allá de lo que piensen los demás, es lo que pensamos nosotros lo que verdaderamente nos detiene.

Debemos dejar de ser tan malditamente duros con nosotros mismos. Basta ya de demonizar nuestros propios sentimientos. Lloremos cuando lo necesitemos; qué más da quién esté con nosotros. Gritemos de emoción cuando estemos contentos; celebremos como no lo merecemos. Dejemos que nuestra frustración fluya por nuestros cuerpos. Canalisémosla y luchemos por aquello que queremos.





Un respiro de este mundo

El mundo agota de vez en cuando. A veces todo lo que necesitamos es un pequeño respiro. Desconectarnos y, al menos por un rato, estar solos con nosotros mismos.



A veces nos sentimos abrumados por el mundo que nos rodea;
a veces parece que este pretende acabar con nosotros
y tal vez es de esta forma.

Cuando estoy contigo, el mundo desaparece por un ratito,
ya no está todo ese ruido,
ese que hace que me duelan los oídos
y me da migraña, sacándome de quicio.

Esa sonrisa vuelve a mis labios,
la que parece que perdí en no sé qué lado
por andar dando vueltas todo el día sin prestar mucho caso.

Un pequeño respiro,
un pequeño aliento,
un pequeño escape de todo este tormento.



A veces no sé si necesito un respiro del mundo
o el mundo necesita de mí un respiro,
de mis ideas o palabras
o tal vez de mi voz o mis fuertes pisadas.

Encerrarme en mi cuarto y hacer maratón de películas,
dormir por horas con mi colcha purpura,
leer ese libro que me encanta de fábulas
o tal vez simplemente escuchar música.

El mundo agota de vez en cuando,
y es que gota a gota el vaso se va llenando.
Y cuando las cosas se nos salen de las manos,
no queda más que refugiarnos en aquello que amamos.



Ya... ¿Ahora qué?
Lo digo en serio, ¿Ahora qué?

Ahora que el libro terminó todo depende de ti.

Puede ser que hayas encontrado algo de valor en él, puede ser que no. Ojalá te haya sacado más de alguna sonrisa y no tantas lágrimas. No sé por qué comenzaste a leerlo; no sé si te sentías abrumado, triste, enojado... pero espero que te sientas mejor.

Recuerda siempre:

Trabaja duro, pero date de vez en cuando un descanso.

Sé exigente contigo, pero también tómate cariño.

Ama a los demás mucho, pero nunca más que a ti mismo.

Acaba con el mundo, no dejes que él acabe contigo.



Antología



Este no es un libro de autoayuda. Yo no soy quien para dar consejos, en parte porque eso implicaría que tengo todo esto resuelto y en parte porque creo que cada quien, siendo una persona muy diferente, debe encontrar su propio camino. En su lugar, este libro pretende ser un espacio seguro para su lector. ¿Quién es su lector? Cualquier persona que busque un poquito de poesía, un poquito de amor, un poquito de ternura... pero, sobre todo, cualquier persona que necesite un respiro de este mundo.

UVG
UNIVERSIDAD
DEL VALLE
DE GUATEMALA

**EDITORIAL
UNIVERSITARIA**

ISBN: 978-9929-8342-7-9



9 789929 834279

