

amé,
AMOR
Amar

El viaje hacia el amor consciente



Rut

amé,
AMOR,
Amar

*El viaje hacia el amor
consciente*



amé, AMOR, Amar

No es solo un título.

Es una respiración.

Una pausa entre lo que fui, lo que aprendí y lo que
elijo ser.

amé es el pasado que se entrega,

AMOR es la esencia que permanece y

Amar es el gesto presente de vivir con el corazón
despierto.

Cada palabra es un latido.

Cada coma, una invitación a respirar más hondo.

A ti, que me encontraste cuando volvía a ser yo.

A tí mi compañero,
que me conociste cuando era un lienzo en blanco,
recién salida de un largo viaje hacia mí misma.
No llegué rota, llegué vacía de todo lo que ya no era.

Y contigo, por primera vez,
pude empezar desde mi yo auténtico.

Gracias por amarme sin condiciones,
por mirarme con ternura incluso en mis sombras.
por no pedir que cambiara,
y, aun así, ayudarme a crecer.

Contigo he descubierto lo que es amar sin miedo,
sin esconderme, sin ceder mi lugar.
Contigo supe lo que es ser amada por lo que soy
y no a pesar de lo que soy.

Gracias por ser hogar.
Gracias por enseñarme que el amor verdadero no exige,
solo compañía.

Este libro también es tuyo. Porque contigo aprendí que el amor
no se busca, se respira. Y que amarse y amar pueden ser lo mismo.

Prólogo

Hay libros que se escriben con tinta, y otros que se escriben con alma. Este es uno de ellos.

Cuando Rut me propuso escribir este prólogo, sentí una mezcla de pudor y gratitud. Pudor, porque este libro me menciona en algún momento con una generosidad que no se si merezco. Y gratitud, porque su mirada y su amor me han devuelto a la vida.

Llegué a ella con cicatrices, con silencios, con la memoria aún dolida de un pasado que no fue amable. Y sin embargo, su ternura, su risa, su forma de afrontar el mundo fueron enseñándome a curar lo que yo creía incurable.

Este libro no solo es un testimonio de su talento, sino también una ventana abierta a una historia real de reconstrucción, de confianza, de segundas oportunidades.

Este libro te hablará de ella, brevemente de mí, pero sobre todo, si lo lees con el corazón abierto, te hablará de algo profundamente humano: el coraje de mirar hacia dentro, de nombrar el dolor, y de convertirlo en luz.

Porque compartir lo vivido no solo sana a quien lo cuenta... también puede sanar a quien lo lee.

T'estimo amor.

INTRODUCCIÓN

El viaje hacia el amor consciente

Hay heridas que no se ven, pero laten.

Laten en la forma en que miramos, en cómo entregamos el cuerpo, en cómo temblamos cuando alguien se acerca demasiado.

Durante años viví con una grieta invisible que me partía por dentro, aunque por fuera todo pareciese en calma.

Este libro nace de la grieta... y de la vida que se atrevió a crecer en ella.

Soy muchas cosas. Soy mujer, esposa, madre, amiga.

Soy cuerpo que recuerda y alma que se reconstruye.

Soy superviviente de abusos en la infancia, sí, pero también soy la que decidió quedarse.

La que eligió no rendirse.

La que, tras el suicidio de su padre, recogió los pedazos rotos de su historia y, con el tiempo, los fue transformando en raíces.

Durante años creí que amar era desaparecer un poco. Complacer, adaptarme, convertirme en la que el otro necesitaba.

Me alejé tanto de mí que un día, sin darme cuenta, ya no supe quién era.

Fue entonces cuando el Tantra llegó a mi vida.

No como una solución mágica, sino como un lenguaje nuevo.

Un lenguaje hecho de presencia, respiración, cuerpo, silencio.

Un camino que me enseñó que el amor no tiene que doler, que el deseo puede ser sagrado y que el cuerpo no es enemigo sino hogar.

Hoy tengo una pareja con la que vivo un amor que nunca imaginé: un amor libre, tierno, honesto.

Un amor donde puedo ser yo, sin máscaras ni disfraces.

Junto a él he aprendido que amar sin perderme no solo es posible, sino que es mi derecho.

Y de esa nueva tierra fértil nació también mi hija.

Alma.

Ella llegó como el brote más puro de una semilla que parecía estéril.

Llegó desde una mujer reconstruida con paciencia, coraje y ternura.

Hoy sé que todo tuvo sentido, incluso el dolor. Porque me trajo hasta aquí.

Este libro no es un manual.

Es una carta abierta. Un susurro. Un espejo.

Es un viaje:

de lo que **amé**,

a lo que hoy llamo **AMOR**,

y a la forma en que elijo **amar**.

Es para ti, mujer que alguna vez te sentiste poca cosa, que callaste para no incomodar, que te entregaste esperando que te eligieran.

Es para ti, que has hecho procesos terapéuticos, que has tocado fondo y aun así elegiste volver a levantarte.

Es para ti, que estás cansada de historias donde te pierdes... y anhelas un amor que te abrace sin pedirte que desaparezcas.

Aquí encontrarás relatos tejidos con verdad, reflexiones que nacen del cuerpo, preguntas que no buscan respuestas, sino reencuentros.

Encontrarás ejercicios prácticos, poemas, ilustraciones... pero, sobre todo, un espacio para ti.

Un refugio donde tu historia tiene lugar.

Un mapa de regreso a casa.

Porque para amar sin desaparecer... primero necesitas volver a ti.

Este no es un libro sobre mí, sino sobre **nosotras**.

Sobre el viaje que muchas mujeres hacemos cuando decidimos amarnos sin rendirnos, cuando empezamos a mirar el amor desde dentro.

No te traigo respuestas, sino preguntas, reflexiones, ejercicios y silencios.

Este libro no se lee, se vive.



CAPÍTULO 1

Cuando amar dolía más de lo que nutría

Durante muchos años, pensé que amar era entregarlo todo. Creía que demostrar amor era adaptarme, sostener, callar, ser fuerte, estar disponible siempre. Me parecía normal perderme un poco (o mucho) en cada relación. ¿Acaso no era eso el amor?

Pero con el tiempo entendí que lo que estaba llamando amor, en realidad, era un intento desesperado de ser aceptada, de no ser abandonada, de sentirme suficiente. Amaba desde la herida, no desde la libertad. Y ese amor dolía.

Dolía porque me empujaba a traicionarme, a callar mi intuición, a desconectarme de mi cuerpo. Dolía porque, en el fondo, yo no estaba amando... estaba mendigando amor.

Hoy sé que el amor auténtico no duele. Lo que duele es el miedo que proyectamos sobre él, las heridas no integradas que contaminan nuestros vínculos, el anhelo de ser vistas cuando aún no nos hemos mirado a nosotras mismas.

Relacionarse desde la carencia:

los patrones que se repiten

Cuando no hemos sanado nuestras heridas más profundas (las del abandono, el rechazo, la humillación o la traición) tendemos a vincularnos desde un vacío interior que busca ser llenado a través del otro. Esta es la esencia de la carencia emocional: no amar desde la plenitud, sino desde la necesidad. No elegir desde la libertad, sino desde la herida.

Desde pequeñas, muchas de nosotras aprendimos que para recibir amor teníamos que portarnos bien, ser útiles, invisibilizar nuestras emociones o cuidar a otros. El mensaje implícito fue claro: “Te quieren si te adaptas”. Ese tipo de amor condicionado deja una huella profunda. Nos convertimos en expertas en intuir las necesidades ajenas, pero desconectadas de las nuestras. Y así, cuando buscamos amor en la adultez, lo hacemos con una brújula que no apunta al placer, sino a la supervivencia.

La carencia emocional se manifiesta de formas muy concretas: sentimos ansiedad cuando no recibimos respuesta, interpretamos el silencio como rechazo, idealizamos a quien apenas conocemos, o nos apegamos con fuerza a vínculos que, en el fondo, nos hacen daño. El cuerpo se activa en modo alarma: no queremos volver a sentirnos solas, invisibles o abandonadas.

La teoría del apego de John Bowlby (1969) nos ayuda a entender este fenómeno. Según él, las experiencias tempranas con nuestras figuras de apego (normalmente los padres) crean un modelo interno sobre cómo deben ser las relaciones. Si de niñas recibimos amor intermitente, negligencia emocional o abuso, es muy probable que desarrollemos un apego inseguro. Y ese estilo relacional se activa en la vida adulta como un patrón automático.

Buscamos entonces relaciones donde se repite lo conocido: el amor que se escapa, la validación que nunca llega, el otro que no se queda. Elegimos desde la herida lo que creemos que merecemos, sin darnos cuenta de que estamos atrapadas en un círculo emocional que siempre nos devuelve al mismo punto: la frustración.

Estos patrones que se repiten no son casualidad. Son estrategias inconscientes que el cuerpo y la psique han desarrollado para “intentar sanar” lo no resuelto. Es como si una parte de nosotras pensara: “Si consigo que esta vez sí me amen, esta vez sí se queden, esta vez sí me vean... entonces sanaré lo que no tuve de niña”.

En su libro *Women Who Love Too Much* (1985), Robin Norwood describe cómo muchas mujeres, especialmente aquellas que vivieron situaciones traumáticas, aprenden a amar como una forma de compensar su herida. Nos volvemos salvadoras, complacientes, incansables. Nos enamoramos de personas emocionalmente indisponibles o dañinas con la esperanza de que nuestro amor las transforme.

Si estas páginas han resonado contigo, el libro completo te espera para seguir caminando.

[Leer el libro completo en formato digital](#)

[Recibir el libro en papel](#)

