

ÁMBAR LA PAZ

MÁS ALLÁ DE AMAR



ÁMBAR LA PAZ

MÁS ALLÁ DE AMAR

Capítulo 1

LA SOLEDAD ELEGIDA

“En un mundo lleno de ruido,
la soledad es la canción más hermosa”.

Oscar Wilde

Vivimos hiperestimulados por las redes sociales y las vidrieras digitales en las que los estereotipos de vínculos nos bombardean nuestra construcción de relaciones ideales, en sintonía con una sociedad demandante de consumo y apariencias.

Elegir amar es, también, elegir amarnos a nosotros mismos. Muchas veces ese amor por nosotros, por nuestras ideas y preferencias, por nuestros hobbies y espacios seguros, se ve sometido a un escrutinio social que simula requerir una justificación, una razón para, por y con la que podamos explicarle al resto, que observa prejuzgando, nuestro deseo de soledad.

Estar solos no es encontrarnos aislados. No significa que nos estamos perdiendo la vida, que desperdiciamos el tiempo o estamos evitando etapas.

Como contraparte de esa estimulación constante a encontrar vínculos ideales, es importante construir el vínculo más sano que podamos con nuestro eje interior, con nuestros deseos más personales y con las proyecciones que anhelamos para, esta vez sin demandas, sentirnos completos al hallar en nosotros lo que estábamos buscando.

¿CÓMO LOGRAMOS CONSTRUIR ESTA SOLEDAD SANA?

La clave se basa en dos principios: desestimar y descubrir.

Desestimar es el punto inicial de cualquier construcción. Para poder crear algo, debemos elegir los materiales con los que trabajaremos, y para tal tarea debemos ser exquisitos: no podemos utilizar lo que nos imponen y sentimos ajeno, lo que se supone que debemos emplear ni lo que el resto usó para construir lo suyo. Nuestro objetivo en este momento es descartar todo aquello que no nos permite conectar con nuestros deseos y nuestra búsqueda. Con nuestros anhelos.

Descubrir es el primer paso de cualquier exploración constructiva. Una vez que hayamos desestimado todo lo que no queremos que forme parte de nuestra estructura personal que nos da tranquilidad, debemos comenzar a buscar aquellos elementos que SÍ no ayudan a ubicarnos en nuestro eje.

Los elementos que comenzaremos a descubrir son los que nos van a acompañar el resto de nuestra vida como ser individual, y también como ser sintiente: desde las emociones que contenemos en nuestro espacio de cuidado individual se disparan luego aquellas que podremos llegar a desear compartir con el resto.

¿Estás listo para descubrir todo lo que ya hay en vos?

Hace falta mucha soledad y demasiado silencio
para encontrar en nosotros aquello que
nos convierte en lo que queremos ser.



DIEZ COSAS QUE ME ENCANTAN DE MÍ.

¿Por qué voy a ignorar lo que me hace bien? Antes de pensar en lo que me encanta de otra persona, prefiero reafirmar todo lo que me gusta de mí.

-Mi creatividad.

-Mis ojos.

-Mi perseverancia.

-Mi sonrisa.

-Mi entusiasmo por las cosas.

-Mis ganas de mejorar.

-Mi simpatía.

-Mi intensidad que, a pesar de que era algo que odiaba, hoy puedo decir que la amo.

-Mis ganas de vivir una vida diferente.

-Mi tranquilidad estando sola.

Reconocer las cosas que te hacen vos mismo y que te ayudan a ser lo que vos querés ser es el primer paso para construir lo que deseás.

Enumerá diez cosas (físicas, emocionales o lo que quieras escribir) que te hagan sentir bien con vos mismo:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Esta vez te elegí,
te esperé,
por un momento sí te quise,
me ayudaste, me cambiaste y me sanaste.
La libertad de tenerme solo a mí se siente demasiado bien.
Perdón por evitarte y pensar que eras lo peor.
Ahora entiendo que mi amor propio,
y mi tranquilidad,
existen gracias a vos,
mi querida soledad elegida.