

BIANCA ALI



E N T I N T A  
E S C R I B I  
M I  
S U P E R A C I O N

“Sanar no fue olvidarte. Fue recordarme.”

## **Cómo me sentía cuando todo empezó a doler**

No me sentía suficiente.

Y eso fue lo que más me rompió.

No eran solo las palabras.

No eran solo las actitudes.

Era la sensación constante de que tenía que esforzarme más para que me quisieran.

Yo me sentía pequeña.

Insegura.

Ansiosa.

Vivía esperando.

Esperando atención.

Esperando cariño.

Esperando que un día fuera distinto.

Y mientras esperaba...

me iba apagando.

Me dolía el pecho, pero sonreía.

Me dolían las dudas, pero me quedaba.

Me dolía sentir que no era prioridad... pero fingía que no importaba.

Eso fue lo que me hizo más daño:

tracionarme para no perder.

## **Cuando empecé a cansarme de mí misma**

No estaba cansada solo de la situación.

Estaba cansada de verme llorar por lo mismo.  
De justificar lo injustificable.  
De prometerme que sería la última vez.

Me frustraba conmigo.  
Me preguntaba por qué no podía irme.

Y entendí algo difícil:

No me iba porque tenía miedo de estar sola.  
Tenía miedo de enfrentar el vacío.

Pero el vacío ya estaba ahí.  
Solo que lo estaba llenando con alguien que no me daba  
paz.

Ese fue el primer golpe de realidad.

No era amor lo que me sostenía ahí.  
Era miedo.

Y aceptar eso me dolió más que cualquier despedida.

## **El inicio de algo distinto**

No fue un cambio grande.

Fue algo pequeño.

Un día decidí no escribir.

Un día decidí no insistir.

Un día decidí quedarme en silencio... pero conmigo.

Y sentí algo raro.

Sentí calma.

Por primera vez no estaba pendiente de alguien más.

Estaba pendiente de mí.

Empecé a notar cómo me sentía realmente.

Y me sentía agotada.

Pero también...

lista para algo diferente.

No sabía cómo se veía el amor sano.

Pero sabía cómo se sentía el daño.

Y decidí que ya no quería vivir ahí.

## **Acercádome a lo que me hacía bien**

Empecé a elegir cosas que me daban paz.

Dormir temprano.

Salir a caminar sola.

Escuchar música que me abrazaba en vez de romperme.

Empecé a hablarme con menos dureza.

A no llamarle tonta por haber amado.

A no llamarle débil por haber creído.

Descubrí que sanar no era dejar de pensar en esa persona.

Era dejar de pensar que sin esa persona yo no valía.

Y eso cambió algo dentro de mí.

Pero no todo estaba resuelto.

Había días buenos.

Y días donde volvía a sentirme frágil.

Y aprendí a no odiarme por esos días.

**La mujer que estoy aprendiendo a ser**

Todavía tengo miedo a veces.

Todavía recuerdo.

Todavía hay cosas que duelen.

Pero ya no me quedo donde me duele.

Ya no negocio mi tranquilidad.

Ya no me conformo con migajas.

Estoy aprendiendo a elegirme.

Despacio.

Sin presión.

Sin exigirme sanar perfecto.

No soy la versión más fuerte todavía.

Pero ya no soy la versión que se abandona.

Y eso...

eso es avance.

## **Sanar no es endurecerse**

Hubo un momento en el que pensé que sanar era volverme fría.

No sentir tanto.

No entregar tanto.

No confiar tanto.

Pero entendí algo importante:

Si me volvía piedra,  
ya no podrían herirme...  
pero tampoco podrían amarme.

Y yo no quiero dejar de sentir.

Quiero aprender a sentir sin perderme.

Sanar no es cerrar el corazón.

Es limpiarlo.

Es sacar lo que dolió.

Es perdonar sin justificar.

Es recordar sin temblar.

Estoy en eso.

No perfecta.

Pero consciente.

“Como la naturaleza, entendí que también yo necesitaba estaciones para florecer.”

## **Aprendiendo a amar distinto**

Hoy ya no quiero intensidad que me quite la paz.

No quiero promesas vacías.

No quiero amor intermitente.

Quiero algo tranquilo.

Recíproco.

Seguro.

Quiero un amor donde no tenga que competir.

Donde no tenga que demostrar mi valor.

Donde no tenga que mendigar atención.

Y entendí algo hermoso:

Para que llegue alguien así...

primero tenía que convertirme en alguien que ya no  
acepta menos.

Estoy sanando mi forma de amar.

Estoy aprendiendo que el amor no se ruega.

Se comparte.

## **Preparando mi corazón**

No estoy esperando que alguien me salve.

Estoy construyendo una vida que me guste tanto  
que quien llegue...  
llegue a sumar.

Ya no quiero que alguien me complete.  
Quiero que me acompañe.

Estoy sanando mis inseguridades.  
Mis miedos.  
Mis heridas viejas.

No para ser perfecta.  
Sino para no repetir lo que me rompió.

Y sé que un día llegará esa persona.

No porque la necesite.  
Sino porque estaré lista.

Lista para amar sin miedo.  
Sin ansiedad.  
Sin abandonarme.

Y cuando llegue...  
no será rescate.

Será encuentro.

## **Las recaídas también cuentan**

Hay días en los que me siento fuerte.

Y hay días en los que extraño lo que ya sé que no me convenía.

Y eso no me hace débil.

Me hace humana.

Antes me castigaba por recaer.

Ahora me abrazo.

Sanar no es una línea recta.

Es un camino con curvas.

Con recuerdos.

Con nostalgia.

Pero ya no vuelvo atrás.

Solo siento...

y continúo.

### **La soledad ya no me asusta**

Hubo un tiempo en que estar sola era un miedo enorme.

Hoy es un espacio sagrado.

La soledad dejó de ser abandono  
y se convirtió en encuentro.

Me escucho más.

Me respeto más.

Me conozco más.

Descubrí que cuando aprendes a estar contigo,  
dejas de aceptar cualquier compañía.

## **Cambiando mi diálogo interno**

Antes me decía:

“No eres suficiente.”  
“Seguro fue tu culpa.”  
“Debiste hacer más.”

Hoy me digo:

“Hiciste lo que pudiste.”  
“Amar nunca fue un error.”  
“Mereces algo sano.”

La forma en que me hablo  
cambió la forma en que me veo.

Y eso empezó a cambiar todo.

## **Dejando de romantizar el dolor**

El caos no es pasión.

Los celos no son prueba de amor.

La ansiedad no es intensidad bonita.

Aprendí que el amor sano no te acelera el corazón por miedo.

Te lo calma.

Y ahora sé la diferencia.

"No me fui cuando dejó de doler.  
Me fui cuando entendí que merecía paz."

## **Volviendo a mí**

Retomé cosas que había dejado.

Metas.

Sueños.

Proyectos.

Volví a invertir tiempo en crecer,  
no en perseguir.

Me di cuenta de algo poderoso:

Cuando trabajas en ti,  
el vacío se llena de propósito.

## **El perdón que me debía**

No le guardo rencor.

Pero tampoco me guardo silencio.

Lo perdoné.

Pero más importante...

Me perdoné a mí.

Por haber permitido.

Por haber insistido.

Por no haberme ido antes.

Soltar la culpa

me dio paz.

## **La mujer que está naciendo**

No soy la misma.

Ya no busco validación constante.

Ya no acepto medias intenciones.

Ya no ignoro señales.

Estoy aprendiendo a detectar lo que me resta.

Y alejarme.

No por orgullo.

Por amor propio.

## **Entendí lo que realmente merezco**

No merezco dudas.

No merezco silencios que duelen.

No merezco amor intermitente.

Merezco constancia.

Respeto.

Claridad.

Y no voy a negociar eso nunca más.

## **El miedo a volver a amar**

Sí, todavía existe.

Pero ya no me paraliza.

Porque ahora sé algo que antes no sabía:

Si alguien intenta romperme otra vez...  
yo sabré irme.

Ya no me abandono.

**La tranquilidad es mi nuevo estándar**

Ya no me impresiona lo intenso.

Me impresiona lo estable.

Me enamora quien me da paz.

No quien me hace dudar.

Cambié mi definición de amor.

Y eso cambió mi destino.

"La soledad dejó de ser castigo  
cuando entendí que era espacio para crecer."

### **No tengo prisa**

Antes tenía miedo de quedarme sola.

Hoy tengo miedo de elegir mal.

Y prefiero esperar  
a volver a perderme.

La prisa fue mi peor consejera.

La calma ahora es mi guía.

**Estoy lista, pero no desesperada**

Estoy abierta.

Pero no necesitada.

Estoy preparada.

Pero no esperando que alguien me salve.

Quien llegue  
tendrá que encontrar una mujer completa.

No una versión rota buscando reparación.

## **La naturaleza me enseñó a respirar**

Empecé a caminar sola.

Al principio lo hacía para distraerme.  
Después lo hice para encontrarme.

El sonido del viento no me exigía nada.  
Los árboles no me juzgaban.  
El cielo no me pedía que fuera suficiente.

Solo estaban ahí.

Y yo también.

Aprendí que la calma no se busca en personas.  
Se busca en espacios donde puedes ser tú sin esfuerzo.

## **El sol también sana**

Hubo días en los que el sol tocaba mi piel  
y sentía algo distinto.

No era felicidad intensa.

Era tranquilidad.

Y entendí que sanar no siempre se siente grande.

A veces se siente suave.

Como una tarde tranquila.

Como una conversación sin tensión.

Como una risa sincera.

Estoy aprendiendo a disfrutar lo simple.

**Mis amigos me recordaron quién soy**

Hubo momentos en los que olvidé mi esencia.

Pero ellos no.

Me escucharon sin juzgar.

Me abrazaron sin preguntas.

Me hicieron reír cuando yo no quería sonreír.

Y entendí algo importante:

No estaba sola.

Solo estaba enfocada en quien no me elegía.

El amor no siempre es romántico.

A veces es amistad.

Y también salva.

## **Volviendo a disfrutarme**

Estoy empezando a gustarme.

Mi forma de pensar.

Mi sensibilidad.

Mi fuerza silenciosa.

Ya no quiero cambiar para agradar.

Quiero crecer para evolucionar.

Hay algo hermoso en descubrir que puedes ser feliz sin depender de alguien.

Es libertad.

"Estoy sanando en silencio,  
pero estoy creciendo en voz alta."

## **Aprendiendo a estar en paz**

No todo está resuelto.

Pero ya no todo duele igual.

Hay días donde solo existo.

Y eso antes me parecía poco.

Hoy me parece suficiente.

Estoy aprendiendo a vivir sin drama.

Sin caos.

Sin ansiedad constante.

La paz ya no me aburre.

Me protege.

## **La niña que fui**

A veces pienso en la versión más joven de mí.

Tan inocente.

Tan entregada.

Tan dispuesta a darlo todo.

No la juzgo.

La abrazo.

Porque hizo lo que sabía con lo que tenía.

Hoy la cuido.

Ya no la expongo a lo que la lastima.

## **Sanar también es aburrido**

Nadie habla de esto.

Sanar no siempre es intenso.

A veces es repetitivo.

Constante.

Lento.

Es elegir lo correcto cuando nadie te está mirando.

Es no escribir ese mensaje.

Es no volver atrás.

Y aunque parezca pequeño...

Es enorme.

## **Estoy construyendo estabilidad**

Estoy organizando mi vida.

Mis metas.

Mis tiempos.

Mis prioridades.

Ya no quiero vivir dependiendo de emociones ajenas.

Quiero estructura.

Quiero propósito.

Quiero avanzar.

Estoy creando una versión de mí  
que no necesita huir.

## **La mujer que se elige**

Hoy me elijo.

Incluso cuando extraño.

Incluso cuando dudo.

Me elijo en mis decisiones.

En mis límites.

En mi silencio.

No estoy buscando amor.

Estoy cultivándome.

Y cuando florezca completamente...

Lo sabré.

## **No tengo prisa**

No necesito que llegue alguien para validar mi proceso.

Estoy creciendo.

Estoy sanando.

Estoy aprendiendo a ser suficiente para mí.

Y eso me basta por ahora.

Cuando el amor llegue,  
que me encuentre tranquila.

No rota.

No desesperada.

No vacía.

Que me encuentre completa.

Y mientras tanto...

Sigo caminando.

Sigo respirando.

Sigo escribiendo.

En tinta.

Mi superación.

Este libro no está dirigido a quien me hizo daño.

Está dirigido a quien alguna vez se sintió pequeña por  
amar demasiado.

A quien se quedó más tiempo del que debía.

A quien confundió intensidad con amor.

A quien lloró en silencio para que nadie notara que  
estaba rompiéndose.

Este libro es para ti,  
si alguna vez dudaste de tu valor.

Es para la que se sintió insuficiente.

Para la que tuvo miedo de estar sola.

Para la que creyó que debía cambiar para ser elegida.

No escribí estas páginas para demostrar fortaleza.  
Las escribí para mostrar proceso.

Porque sanar no es instantáneo.

Es lento.

Es incómodo.

Es repetitivo.

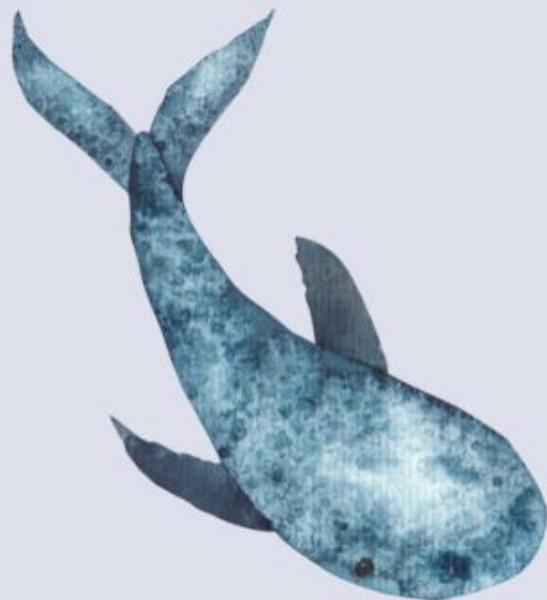
Pero es posible.

.

.

“Estoy floreciendo, a mi tiempo.”

**“APRENDÍ A NADAR EN LO  
QUE ANTES ME AHOGABA.”**



No se habla de olvidar.  
Habla de reconstruirse.  
De enfrentar las propias mareas  
y salir más consciente que antes.  
Eso hace que quien lo lea entienda de  
qué trata.

Bianca Ali