

**Viaje a la cueva.  
Diario de mis muertes y nacimientos.**

*“Dicen que para ser poeta hay que bajar alguna vez al infierno”*

Cristina Domenech

A la Poesía, que me permitió amar la locura sin dejar que me convirtiera en ella.

A las Estrellas, que me susurraron el camino.

Al Yoga, que me devolvió mi cuerpo.

A mi Cuerpo, que me trajo de vuelta a casa.

A la Vida, que Es.

## Índice

Sobre este diario

Primera parte: “De niña a mujer”

1. Los inicios del viaje
2. Empezar el camino
3. De cuevas e infiernos
4. Dar a luz, recomenzar en los nacimientos

Segunda parte: “De mujer a niña”

5. Personajes y máscaras
6. Mis muertes
7. Dolores y fantasmas
8. Creencias
9. Oasis, treguas y refugios. Reconstrucciones
10. ObSERvando el viaje

In conclusiones.

## Sobre este diario...

Todo empezó con una sensación, aquello que podríamos llamar incomodidad. Una insatisfacción con raíces profundas, que se inició hace años susurrándome en pequeñito. Traté de negarla, traté de ignorarla y, cuando su presencia comenzó a ser más evidente, empecé a luchar contra ella, al mismo que la huía, queriendo, en carreras veloces, dejarla atrás. Pero la incomodidad, la insatisfacción siempre volvía, cada vez con más fuerza y con el mismo reclamo.

Con el paso del tiempo, con somatizaciones que tiraban para abajo en formas cada vez más mordaces, y con algo de ayuda de los angelitos que me fueron acompañando en el camino, empecé a entender: aquella sensación tan intensa era un pedido de mi Alma. Tenía un mensaje claro que, sin embargo, tardé mucho en poder descifrar, quizás en querer descifrar.

Y así un día, harta de buscar, huir y negar, tuve el coraje de parar.  
Y así dejé de luchar y pude, desde ese lugar, iniciar el camino.  
Y así me rendí a saberme perdida para empezar a encontrarme.

Comencé mi “viaje a la cueva” al encuentro de mi parte oscura tan rechazada, un frente a frente con mis fantasmas que tanto tenían por decirme. Desde la única compañía de mi soledad supe que el siguiente paso iniciaba el descenso, el desterrar de tantos dolores inconscientes que eran ya una losa para mi presente. Me rendí, me desnudé, me dejé ir hacia todas las muertes posibles.

Sin embargo, yo también tenía un reclamo, una condición imprescindible desde la que negocié con la Vida el atravesar de mi destierro: el pasaje se sostendría con los ingredientes del amor, el gozo y la belleza. Demasiados habían sido ya las experiencias basadas en el sufrimiento. Ahora decidía cambiar el enfoque.

Y así fue, el mismo día en el que tomé la decisión de bajar a la cueva, aparecieron desde mi garganta y mis dedos todo un parir de poesías que conforman parte de este libro. Me sentía dando a luz oscuridades, miserias y locuras a través de las letras. Creaba desde la aceptación del dolor que, al mismo y paradójicamente, me llenaba de placer, cariño y un embriagar de lo bello. Diariamente dejaba que salieran los tormentos que iban limpiándose y observándose a través de ponerles voz, de permitir que me traspasaran desde la poesía. Bendita poesía.

Y lo que yo pensaba sería una corta visita a la cueva empezó a sumergirme más allá incluso de lo imaginado. Y conocí la gran variedad de infiernos que llevamos dentro y desterré guerras negadas, creencias que fustigaban y culpabilizaban sometiéndome a la jaula interna. Y anduve descalza por el desierto dejando ir personajes y máscaras al mismo que permitía que mi hermosa niña, - aquella que vivía aún la herida del rechazo y la falta de amor -, diera poco a poco luz a esta mujer que ya clamaba por salir, mientras que las treguas, los tactos suaves y los refugios, eran oasis pacíficos desde donde reconocer la sabiduría y la infinita serenidad de mi esencia.

En todo este pasaje mi torre de control quedó desarmada, desbordada de tanta emoción. Pasó, por primera vez en mi vida, a un lugar secundario. Lo que por tanto tiempo negué tomó el protagonismo llevándome al viaje de una mujer que decidió enfrentarse y aceptar su realidad de oscuros y sombras que ahora comparto contigo.

No tengo dudas de que éste es un viaje incómodo, tanto para vivirlo como para escuchar su relato. No pretendí nunca acrecentar lo desagradable, pero sí que puse mucho empeño en ser lo más fiel posible a aquello que sentía, traspasando el posible juicio (que siempre estuvo) de lo bueno o de lo malo, de lo correcto o lo incorrecto, de lo que debiera o no debiera ser.

He intentado sincerarme conmigo misma desde la autenticidad de lo vivenciado en mis pasajes internos asumiendo incluso el riesgo de estar demasiado al borde del abismo. Saberte tan en contacto con la muerte y la tortura te hace fantasear con huidas rápidas aunque cobardes.

Y si un día me decidí a abrirlos a otros/as fue con el deseo de poder, quizás, ayudar a personas que, por una razón u otra, sientan este tipo de llamado interno.

No es una travesía fácil, para mí ha sido tremendamente costosa, pero casi siempre tuve la confianza de que esos eran los lugares que me tocaban transitar.

Yo buscaba llegar (considero que no hay una meta final), o los premios de la aventura. Sencillamente supe que debía hacerlo.

Supongo entonces que ésta es una obra que intenta acompañar, o al menos, rebajar el grado de negación que tenemos sobre ciertas experiencias, sobre los rincones más sombríos de nuestro ser. Me atrevería incluso a decir que es una reconciliación y un agradecer a los espacios más tortuosos y enredados que, todos/as sin excepción llevamos dentro. Y que tanto tienen para enseñarnos.

No quiero decir con ello que todo el mundo tenga que realizar este mismo caminar pero si algún día reconoces ese pedido interno, ojalá en algo pueda en algo servirte mi experiencia. Siempre es reconfortante poder sentir algo de compañía cuando la tormenta azota.

---

Este libro es una recopilación de poesías y reflexiones que giran alrededor de temáticas cíclicas en cuanto al espacio más rechazado que toca atravesar en algún momento de la evolución.

Es un pasar por el centro mismo, con todo lo que desde este lugar se desprende.

Es un continuo morir de egos, personajes y "falsos yos" para el resurgir de la esencia.

Es un parirse a una misma en mujer, y desde esa madurez volver a atender a la niña herida.

Las dos partes entonces que dan forma y sobre las que se va moviendo la travesía suceden inicialmente desde la voz de la niña temblorosa y confiada que decide dejarse llevar hasta los mismos infiernos. Y es a través de la autoregeneración, que da a luz a la mujer que, con su centro y poder, inicia una serie de muertes que le llevan de vuelta a casa.

Pues como dijo Virginia Woolf *"Al morir regresamos al lugar de donde vinimos."*