

The Art of Feeling Too Deeply

Kiara Alvarado.



Presentado por

Poemas del Alma **P**

Índice

A la orilla del mar pensé

La luna eres tú y el sol soy yo

it's me

Entre lo que dices y lo que sientes.

La noche se quedó a vivir en tus ojos

Puse comas donde la vida gritaba punto.

Una voz que está haciendo sonreír mi corazón

Siempre serás mi Luna??

Siempre fueron mentiras...

soltar?

Confusión?

A la orilla del mar pensé

A la orilla del mar me di cuenta de lo mucho que te llegué a amar y del gran vacío que dejaste cuando noté tu ausencia. ¿Dónde está es dosis de dopamina que me dabas con solo tu presencia?

Espero que algún día te des vuelta y veas las huellas que dejaste en mi alma . ¿Dónde está esa sonrisa que traía calma en medio de la tormenta?

¿Fue real todo o solo llené un vacío que te dejaron ? ¿ O fui solo una dosis para dejar de sentir o pensar?

Espero que alguien te haga reír tanto como lo llegué a hacer yo y te dé esencia como la tenía yo.

La luna eres tú y el sol soy yo

Sol y Luna

El sol y la luna lucharon eternamente
por coincidir en el mismo cielo.

Se buscaron sin descanso,
sabiendo que amarse
no siempre significa quedarse.

Te observé tanto
que entendí la metáfora:

yo era el sol,
y tú, la luna.

Tú, con ese carisma que no pide permiso,
con esa forma tan tuya
de iluminar a otros sin notarlo.

En tus ojos,
dos estrellas temblaban
como reflejos en un charco
bajo la noche.

Pero existe el eclipse.

Ese instante sagrado
donde el sol y la luna se tocan,
donde el mundo se detiene
y el amor ocurre.

Luego llega la distancia,
el largo silencio del cielo,
la separación inevitable.

Aun así,
no dejan de amarse.

Porque cuando se ama con el alma,
no hay olvido,
no hay odio,
ni siquiera cuando duele.

Lo que hizo magia en el alma
no se borra.

No se mancha.
Permanece.

it's me

yo y cada uno de ustedes son diferentes, pero
Kiara no entra a los lugares:
los roza,
como quien no quiere hacer ruido
pero deja el aire distinto.
Tiene una manera curiosa de sentir:
no dramatiza,
pero tampoco finge que no duele.
Cuando algo le pesa,
se va al mar,
a la noche,
a la palabra escrita,
y ahí se recompone sin aplausos.
Kiara pregunta mucho,
no por ignorancia,
sino porque sabe que entender
es una forma silenciosa de amar la vida.
A veces no busca respuestas,
busca permiso para sentir lo que ya sabe.
Hay en ella una tristeza bonita,
de esas que no rompen,
que enseñan.
No vive instalada en el dolor,
pero lo respeta,
lo escucha
y luego sigue caminando.
Kiara se cansa, sí,
pero no se rinde.
Se dobla un poco,
como las ramas que sobreviven al viento.
Tiene fuerza sin alardes
y ternura sin exhibición.
Si la miras bien,

verás que no pide ser entendida por todos,
solo por quien se quede.

Y aun así,
aprendió a bastarse
cuando nadie supo leerla.

Kiara no es ruido.

Es eco.

Y quien la siente una vez,
aunque no se quede,
ya no vuelve a ser el mismo.

Entre lo que dices y lo que sientes.

"Entre lo que dices y lo que sientes"

Eres palabra que busca forma
cuando el pecho no sabe hablar,
una historia escrita en pedazos
que se niega a dejar de intentar.
A veces te escondes en bromas,
en risas que suenan a protección,
pero entre cada frase sencilla
se asoma un pedazo de corazón.
Te gusta decir sin decirlo todo,
mandar señales en una canción,
como quien deja migas de luna
esperando que alguien entienda la intención.
Hay días donde eres tormenta,
otros donde eres calma y luz,
pero siempre dejas huellas suaves
aunque digas que solo pasaste tú.
No eres fácil, ni quieres serlo,
porque sientes más de lo normal,
y en un mundo que corre sin pausa
tú aún eliges... detenerte a amar.
Y aunque dudes de lo que escribes
o de cuánto puedas valer,
hay versos que nacen contigo
que nadie más podría hacer. ?

La noche se quedó a vivir en tus ojos

Donde la noche aprende a sonreír
Dicen que la luna se esconde en los lagos
para ensayar su reflejo perfecto,
pero yo la descubrí antes...
en tus ojos que guardan noches tranquilas
y secretos que brillan sin pedir permiso.
Tus risitos no caen,
bailan...
como si el viento te conociera de antes
y quisiera jugar con cada hebra
solo para quedarse un rato más contigo.
Hay personas que hablan para llenar silencios,
pero tú...
tú llenas espacios con solo existir,
como una canción que no necesita sonido
para cambiar el ritmo de quien te mira.
No sé en qué momento tu presencia
se volvió abrigo,
ni cuándo tu risa decidió
convertir los días comunes
en pequeñas historias que quiero repetir.
Si el mundo fuera un cuarto oscuro,
tú serías esa luz suave
que no ciega...
pero enseña dónde está la paz.
Y aunque el tiempo intente llevarse momentos,
hay algo que no puede borrar:
la manera en que haces feliz sin intentarlo,
como si tu esencia
hubiera sido creada
para recordarle al corazón
que aún sabe latir bonito.

Puse comas donde la vida gritaba punto.

Donde debía ir un punto
puse comas...
donde la vida pedía un final.
Alargué la despedida
por miedo a la soledad
El corazón temblaba
ante la idea de perder, y prefería herirme antes de caer.
Me aferré a una soga que quemaba sin piedad, justificando sombras
disfrazadas de verdad.
Y cuando al final te solté, el mundo oscuro, caí en abismo lento
frío profundo, inseguro.
Pero hasta en la noche más larga
se esconde un amanecer, y en medio del duelo entendí que también se puede renacer
No siempre amar es quedarse, ni insistir es lealtad
A veces el acto más valiente es elegir paz.
Hoy cierro un libro sin miedo, sin comas que alarguen el dolor.
Donde antes temblaba mi mano, ahora escribimos un punto final.

Una voz que está haciendo sonreír mi corazón

Conexiones inesperadas

Muchas veces pensamos que nuestro mundo se acabará cuando una persona se marcha de nuestras vidas. En ese momento creemos que lo perdimos todo, incluso a nosotros mismos. Pero la vida tiene planes grandes y maravillosos, distintos a los que habíamos imaginado.

Con el tiempo entiendes que no perdiste nada; solo estabas dejando algo atrás para encontrar algo mejor, algo diseñado justamente para ti.

Y cuando la esperanza parece agotarse, cuando sentimos que nos queda el último aliento, aparece alguien dispuesto a escucharte, a hacerte reír. Entonces tu corazón sonríe con solo oír su voz.

De pronto te preguntas: ¿acaso soy digna de ser amada? Y el miedo regresa, recordándote historias pasadas. Pero todo es aprendizaje. La mente advierte que no permitirá volver a sufrir, mientras el corazón susurra: confía, tengo el lápiz para escribir una nueva historia para ti.

Y si en esa historia aparecen monstruos caóticos que intentan dañar tu corazón, sabrás tachar el guion y poner un final. Ya hemos escrito muchas historias; sabemos cuándo cerrar un capítulo y despedirnos.

Pero quizá el destino te permita escribir algo diferente. Tal vez no será perfecto ni siempre feliz, pero habrá momentos auténticos donde puedas ser tú. Y será ahí, junto a ese personaje que llega sin aviso, donde descubrirás que las conexiones inesperadas no son el final... sino el comienzo de un gran relato.

Siempre serás mi Luna??

"Lo que fuimos y ya no somos"
Te conocí un veinte de enero,
entre risas mojadas y sol de verano,
y pensé qué bonita,
sin saber que años después
ibas a dolerme tanto en las manos.
Al principio eras solo una cara linda
entre piscinas y cumpleaños ajenos,
pero el destino, caprichoso,
me fue llevando a tus gradas,
a tus llamadas de madrugada,
a tus "¿cómo estás?"
cuando el mundo me pesaba entero.
Te amé en silencio
cuando todos miraban al lado equivocado.
Me reía con el hermano,
pero mi corazón tenía tu nombre
escrito en voz baja
y miedo en cada latido.
Te besé a escondidas del mundo
y al mundo le sonreí fingiendo.
Jugamos a ser amigas,
a ser casi algo,
a ser nada,
a ser todo sin título.
Fuimos atardeceres en unas gradas,
batallas de rap en una sala,
miradas que decían demasiado
y palabras que nunca se dijeron completas.
Cuando mi vida se rompía,
tú estabas.
Cuando mi pecho sangraba en silencio,
tú llamabas.

Y yo creí que eso era amor,
o tal vez lo era.
Pero también fuimos celos mal entendidos,
bloqueos en diciembre,
besos que dolieron más de lo que sanaron,
frases que se quedaron girando en la cabeza
como un "¿qué hubiera pasado si...?"
Nunca fuimos oficiales,
pero tampoco fuimos simples.
Éramos una línea sin nombre,
una historia escrita a lápiz,
una promesa que nunca se atrevió a existir.
Y un día,
sin darnos cuenta,
dejamos de insistir.
Las llamadas se hicieron cortas,
luego inexistentes.
Las gradas quedaron vacías.
Las notas ya no tenían indirectas.
Nuestros nombres dejaron de aparecer
en las búsquedas del otro.
No hubo despedida dramática,
ni última confesión bajo la lluvia.
Solo silencio.
Un silencio largo
que terminó diciendo lo que nunca pudimos.
Hoy no sé nada de ti.
No sé si aún corres al atardecer,
si alguien más te hace reír en llamadas nocturnas,
si alguna vez piensas en mí
cuando escuchas una canción triste.
Y tú no sabes nada de mí.
No sabes que aprendí a soltar,
aunque me costara años.
No sabes que ya no comparto indirectas,
ni pregunto por ti en voz baja.

Fuimos una historia intensa,
imperfecta,
inconclusa.
Pero ya terminó.
Ahora somos dos desconocidas
que alguna vez se amaron
de una forma rara,
profunda,
y equivocada en el tiempo.
Y aunque a veces me pregunte
qué hubiera pasado si...
la verdad es que lo nuestro
solo podía existir
en el recuerdo.
Y ahí se quedará. ?

Siempre fueron mentiras...

Qué ingenua fui.
Yo dispuesta a ser secreto,
a cargar culpas que no eran mías,
a enfrentar miradas, familia, mundo...
mientras tú ya sabías
que lo nuestro no era verdad.
Hoy entiendo algo que duele:
no perdí un amor,
perdí una ilusión.
Porque todo fue una mentira
tan bien contada
que me la creí completa.
Me creí tus palabras.
Me creí tus lágrimas.
Me creí que yo era importante.
Me creí que luchabas por nosotras.
Y lo que más me duele
no es que te hayas ido,
es haber entregado la parte más pura de mí
a alguien que no supo sostenerla.
Esa versión mía
que amaba sin miedo,
que esperaba como la loquita del muelle de San Blas,
que rezaba por un futuro contigo...
Esa parte no la merecías.
Hoy no te escribo para volver.
Te escribo para soltar.
Porque el amor que yo ofrecí
era real.
Y si tú fingiste el tuyo,
esa carga ya no es mía.
Yo amé de verdad.
Tú no.

Y aunque me duela aceptarlo,
prefiero ser la que sintió demasiado
que la que nunca sintió nada.
Pero nunca más
volveré a entregar
esa parte de mí
a quien no la valore. ?

soltar?

El aprender a soltar
Aprender a soltar...
suena tan aterrador,
y para mí lo es.
Durante tanto tiempo
me ha costado dejar ir a las personas,
porque me aferro a los recuerdos,
a la nostalgia,
a esos momentos que alguna vez
se sintieron eternos.
Pero con el tiempo entendí algo:
las personas suelen ser etapas,
capítulos que llegan a nuestra vida
para enseñarnos algo
y luego, silenciosamente, se marchan.
Entendí que nací
sin muchas de las personas
que hoy extraño,
y que en este camino llamado vida
a veces perdemos amistades,
o simplemente las dejamos atrás.
No siempre porque falte amor,
sino porque cada quien
sigue su propio destino.
Y también comprendí
que así como algunas personas se van,
otras nuevas llegan,
con historias distintas,
con risas nuevas,
con lecciones que aún no conocemos.
Tal vez soltar no significa olvidar,
ni borrar lo vivido,
sino agradecer lo que fue,

guardar los recuerdos con cariño
y seguir caminando.
Porque la vida es un viaje
donde algunos caminan a nuestro lado
solo por un momento,
pero dejan huellas
que nos acompañarán para siempre.
Y aunque duela soltar,
a veces también es la forma
más sincera de crecer.

Confusión?

En tan poco tiempo,
mi corazón ha sentido algo breve
pero lleno de luz,
como si por un momento
se hubiera sentido querido
de verdad.
Pero hay algo que todavía no sé...
no sé si este sentimiento
vive también en tu corazón.
A veces, una nube negra llamada miedo
aparece en mis pensamientos,
recordándome historias antiguas,
esas que llevan por nombre pasado,
donde el cariño alguna vez
terminó en dolor.
He intentado borrar ese miedo,
empujarlo lejos de mí,
porque no quiero que las sombras
apaguen lo que apenas empieza
a brillar.
Sé que la vida escribe nuevas páginas,
sé que los comienzos existen,
que no todas las historias
terminan igual.
Y tal vez...
solo tal vez,
si el destino decide soplar a nuestro favor,
esta brisa de cariño
pueda convertirse algún día
en un cielo lleno de calma,
donde el miedo ya no tenga lugar
y dos corazones
aprendan, sin prisa,

a confiar otra vez.