

# **Las mariposas nacen gracias a los capullos**

**Diana Bonachela Mompart**



## Prólogo

«Sus manos frías, su alma caliente. Así es ella; disimula no gustarle a nadie, pero bien sabe que con su sonrisa podría comerse el mundo» — Phool Andherson.

Hoy he conocido a alguien. Estaba ahí, frente a mí, de pie y en silencio, con la mirada fija. Su postura, segura y decidida, irradiaba fuerza, pero algo en sus ojos le quitaba esa intensidad. Esa mirada, aunque firme, estaba apagada. Era como si un peso invisible cargara sobre sus hombros, algo que iba más allá de lo físico.

Sin embargo, lo más extraño era lo familiar que me resultaba. Sentí que la conocía de toda la vida. Me acerqué con cautela, intrigada por esa presencia que me llamaba sin palabras. «Te conozco», le dije, y al instante apareció una media sonrisa que reflejaba algo entre el cansancio y la aceptación. «Por supuesto», respondió, «siempre he estado aquí contigo».

De repente, todo encajó. La persona que tenía delante era yo misma. Mi reflejo. Esa figura que tantas veces ignoré al pasar por el espejo, esa voz interna que había acallado en el caos del día a día. Frente a mí no estaba una extraña, sino una parte de mí que había esperado durante años ser escuchada.

«Has estado huyendo de mí», me dijo. «Me has dejado de lado, ignorado mi presencia. Ahora que estás aquí, por favor, quédate. Pero si lo haces, escúchame. Escúchame de verdad».

Y por primera vez en mucho tiempo, me quedé. Decidí escuchar.

«Hace tanto que no hablamos, tanto que no me miras de verdad...», continuó. «Hubo una época en la que éramos inseparables, ¿recuerdas? Antes de que pusieras tu felicidad en manos de los demás. Antes de que dejaras que el ruido exterior silenciara nuestra conexión. Pero poco a poco empezaste a alejarte. Le diste a otras personas el poder de decidir por ti, de opinar sobre quién eres y lo que mereces. Dejaste que definieran tu valor. Y yo, en algún lugar, me quedé esperando. Esperando a que volvieras a verme».

Sus palabras, aunque duras, estaban cargadas de una verdad que no podía negar. Había permitido que las expectativas externas, las opiniones ajenas y las circunstancias me desconectarán de mi esencia. Había dejado de confiar en mi propia voz.

«¿Te acuerdas de cuando paseábamos por la playa sin prisas, de las noches en que nos perdíamos en una buena película, de las mañanas que empezaban con un desayuno con churros porque nos encantaban? Eran esos momentos, pequeños y aparentemente insignificantes, los que me hacían sentir que estábamos juntas, que estábamos bien. Pero luego empezaste a buscar la aprobación de los demás, a llenarte de compromisos, a evitar estar sola conmigo porque, tal vez, temías lo que yo tenía que decirte».

Me dolió escucharlo, pero sabía que era cierto. Durante tanto tiempo había evitado esa confrontación, había ignorado mi propia voz porque no estaba lista para enfrentarla. Pero ahora estaba ahí, frente a mí, pidiéndome que me quedara. Que la escuchara.

«No te lo digo para culparte», me aseguró. «No estoy aquí para reprocharte. Estoy aquí porque te echo de menos, porque quiero que volvamos a ser un equipo. Todo lo que has vivido, todas esas veces que pensaste que no podrías seguir adelante, te han traído hasta aquí. Cada caída, cada tropiezo, cada momento difícil ha sido una oportunidad para crecer. Y ahora que por fin estamos cara a cara, te invito a que lo hagamos juntas».

La conversación continuó. Hablamos de miedos, de sueños olvidados, de heridas que aún dolían. Pero también hablamos de esperanza, de lo que podíamos construir juntas, de lo que significaba volver a confiar en mí misma. Y por primera vez en mucho tiempo, sentí una chispa de alegría, una chispa de reconocimiento. Sentí que, aunque el camino había sido duro, aún había un lugar al que regresar: a mí misma.

«Volvamos a caminar juntas», me dijo al final. «No importa cuántas veces nos caigamos; importa que nos levantemos. Y tal vez, cuando ya hayamos aprendido a caminar, quién sabe, quizás también aprendamos a volar».

Esa noche, me quedé mirando mi reflejo durante un largo rato. Y en esos ojos, en esa media sonrisa que ya no parecía cansada, vi una promesa: la promesa de un nuevo comienzo.

**Fdo. Tu inconsciente».**

## **La gran mentira de la educación tradicional: Cómo nos preparan para todo, excepto para lo que importa**

«No se trata de cambiarte a ti mismo, sino de convertirme en ti mismo» — Desconocido.

Vamos a ser honestos un segundo: ¿te acuerdas de algo de lo que aprendiste en trigonometría? Esas largas horas memorizando ecuaciones, logaritmos... ¿en qué momento el teorema de Pitágoras te ha salvado de un apuro? Seguramente nunca. Porque la realidad es que, mientras nos preparaban para resolver problemas matemáticos, nadie nos enseñó cómo lidiar con nuestros propios pensamientos y emociones. Ahí es donde el sistema educativo falla: nos da herramientas para entender el mundo que nos rodea, pero no para entendernos a nosotros mismos. Pero cada vez queda más claro que no basta con eso.

Desde pequeños, nos inculcan que el éxito está en sacar buenas notas, tener carreras universitarias y conseguir logros profesionales. Pero ¿qué pasa después? Llega la vida real y te pega una bofetada. Te gradúas, consigues ese trabajo que querías, tal vez logras algunos de los objetivos que creías esenciales y, sin embargo, un día te encuentras con un jefe que te presiona hasta el límite, una ruptura de pareja, una decisión que parece demasiado grande para tomar o una ansiedad constante que no se va. Y aquí estamos ahora, con un diploma colgado en la pared, pero sin saber qué hacer. Y es en esos momentos cuando lo ves con claridad: la educación que recibiste, aunque útil y valiosa, no te preparó para esto. Nadie te dio las herramientas para gestionar ese caos emocional, para navegar por las incertidumbres diarias.

Nos lanzaron a la «jungla» de la vida con un mapa incompleto, dejándonos solos para descifrar cómo entendernos a nosotros mismos. Y aunque la educación teórica es importante—sí, nos da la base para entender el mundo y progresar profesionalmente—nos estamos olvidando de algo igual de crucial: la inteligencia emocional. Piénsalo por un momento: ¿de qué sirve tener el trabajo soñado, la cuenta bancaria llena o un currículum brillante si, al final del día, no sabes cómo gestionar tus emociones, resolver conflictos o encontrar satisfacción en tus logros?

La inteligencia emocional no es una palabra de moda ni una idea abstracta. Es nuestra capacidad de percibir nuestras emociones, de reconocer lo que sentimos y de canalizarlo de forma que nos beneficie. Es la habilidad de entender lo que hay detrás de la tristeza, la ira o el miedo, y usarlos como información para tomar mejores decisiones. Es lo que te ayuda a calmarte en medio de la ansiedad, a resolver un conflicto con más empatía, a no reaccionar impulsivamente y a fortalecer tus relaciones con los demás. Es algo que todos podemos desarrollar si nos comprometemos a ello. Y esa es la invitación: que te atrevas a sentir, a cuestionar, a soltar lo que no necesitas, a descubrir lo que realmente quieres y a

construir desde ahí. Es el comienzo de una nueva forma de vivir y de relacionarte contigo mismo.

Por eso, la verdadera preparación para la vida no consiste solo en aprender datos y teorías, sino en equilibrar lo intelectual con lo emocional. Porque cuando reconocemos nuestras emociones y aprendemos a gestionarlas, vivimos con más propósito, más actitud y más inteligencia. Y ahí es donde realmente está el éxito: en entendernos a nosotros mismos y en saber cómo enfrentar lo que venga.

Bienvenido, entonces, a un espacio donde lo racional y lo emocional se encuentran. Mi objetivo no es darte todas las respuestas—porque no las tengo—sino ofrecerte herramientas, reflexiones y, tal vez, una que otra epifanía que he descubierto a lo largo de mi propia experiencia como enfermera y como persona.

Mi intención con este libro es que encuentres tus propias respuestas, que empieces a ver tus emociones como aliadas, no como enemigas. Aquí no encontrarás clichés de autoayuda ni listas predecibles de pasos hacia la felicidad. Lo que vas a descubrir es cómo dismantelar las mentiras que te han vendido sobre lo que deberías ser, sobre cómo deberías vivir, y cómo, al soltar todo eso, puedes empezar a construir una vida que sea realmente tuya.

La meta no es simplemente leer este libro hasta la última página. El verdadero objetivo es que, al terminar, enfrentes la vida de otra manera. Que uses tus emociones como un motor para crecer y avanzar, que tomes las riendas de tus decisiones con plena conciencia, y que encuentres, al fin, el poder de ser quien realmente eres.

Ahora quizá te preguntes: «¿Qué tiene que ver todo esto con un libro titulado *Las mariposas nacen gracias a los capullos?*» Pues mucho más de lo que imaginas. Este título no es un simple juego de palabras; es una verdad potente escondida en una metáfora. Las mariposas, esas criaturas vibrantes y libres que tanto nos fascinan, nacen como tales. Primero son orugas, arrastrándose por la vida, enfrentándose a todo tipo de adversidades. Hasta que un día deciden involucrarse y encerrarse en ese capullo oscuro y solitario, que a simple vista parece un final, pero que en realidad es el escenario de una extraordinaria metamorfosis. Es allí, en esa oscuridad, donde empiezan a formarse las alas que las llevarán a volar.

Y ahora viene el giro. Esta metáfora tiene doble sentido (y ya irás viendo que los dobles sentidos me encantan). En este contexto, los «capullos» no son solo los sacos de seda donde las orugas se transforman. También son las personas difíciles que cruzan nuestro camino, los momentos en los que parece que todo se derrumba, las situaciones que nos enfrentan a nuestros mayores miedos: una pérdida inesperada, una crisis laboral que nos desafía a repensar nuestro rumbo, una relación tóxica que nos obliga a replantearnos nuestros límites. Esas experiencias, aunque incómodas y dolorosas, nos empujan a replegarnos, a refugiarnos en nuestro capullo personal, y ahí, alejados de todo y de todos, encontramos la fuerza para reinventarnos por completo. Sin embargo, no se trata simplemente de «pasar por» dificultades, sino de aprender de ellas, de utilizarlas como

trampolines hacia algo mayor. Porque, sinceramente, si todo fuera fácil, ¿realmente cambiaríamos? ¿Nos atreveríamos a ser mejores?

Aquí no vamos a hablar de evitar esos capullos. Sería demasiado fácil, además de poco realista. El objetivo es mirar esas experiencias de frente, aprovecharlas y convertirlas en oportunidades. No necesitamos repetir una y otra vez que las dificultades son necesarias; es más importante mostrar cómo enfrentarlas de forma práctica y consciente.

Es un permiso para fallar, para ser imperfecto, pero, sobre todo, para redescubrir quién eres en realidad. Aquí no hay atajos, pero sí un camino claro: enfrentarte a tus emociones, mirarte al espejo con valentía y aceptar incluso aquello que más temes.

Así que prepárate. Este no es solo un libro, es una puerta hacia una versión de ti más libre, más fuerte y más auténtica. Cruzarla significará entender que cada esfuerzo, cada caída y cada nuevo intento habrán valido la pena. Este es tu momento de extender tus alas, despegar y mostrarle al mundo quién eres de verdad.

«Que el conocimiento no se componga solo con la razón, sino con la experiencia» — Kant.