Un entramado de relaciones fértiles

written by Sofía Villa Barajas | febrero 15, 2026



481 palabras, 3 minutos de tiempo de lectura.

En estos días, con intensa frecuencia he escuchado decir que hay que

cuidar mucho más las relaciones con las amigas que cualquier otra relación. Isabel Allende en una entrevista propone que las parejas, los amantes y hasta los hijos vienen y van, y que las mujeres juntas somos invencibles y por ende debemos priorizar los vínculos con las amigas.

En mi experiencia, la intimidad, la cercanía, la complicidad y el cuidado que puede haber entre mujeres es algo que abarca niveles de profundad y belleza inesperados. Son vínculos que pueden abrir espacios que de otra manera no hay cómo acceder: nada más satisfactorio que sabernos cómplices ¡Qué rico sentirme querida, inspirada e impulsada por ellas! Nada más enorgullecedor que mis amigas creciendo, haciendo frente a sus desafíos, brillando en su propia esencia. La belleza de cultivar un vínculo que sea nutricio entre cuerpos femeninos es una exquisitez como ninguna otra.

Sin embargo, difiero de que los vínculos entre mujeres (son los únicos que) duran toda la vida y por lo tanto hay que esmerarse en cultivar. Idealizar las amistades y los espacios trae consigo los mismos riesgos en todas sus variables: expectativas y frustraciones, que se hacen limitantes y desembocan en el sufrimiento ¿Para qué empecinarnos en cultivar un solo tipo de relaciones? En vez de pensarnos un monocultivo de amistades femeninas ¿cómo podemos cultivar un ecosistema de relaciones que sean nutricias para quienes lo componemos?

Para mí se trata de aprender a percibir cuáles son esas relaciones que tienen un corazón nutricio ¿Cuáles son los vínculos en los que me siento profundamente cuidada? El primer indicador siempre es el cuerpo: la distensión en los músculos, la amplitud en la postura, la risa y el silencio que llegan con la misma naturalidad. Las ganas de quedarme, el impulso de entrar en relación. Esto se refleja también en mi actitud: estoy a gusto, no necesito menguarme o disimularme, la creatividad y la inspiración fluyen como el agua.

Al seguir este hilo de placer a través de la memoria de mi cuerpo,

encuentro el instinto mamífero de ser mamá, mi casa, la finca de mi abuela, la intimidad con quienes amo, momentos de dicha y celebración, el encuentro con la muerte, la embriaguez con las plantas, la neblina en el páramo y todas las voces del agua. Infinitos fragmentos de esta mujer que soy, contemplando la naturaleza, sabiéndome parte íntima y pequeña de su misterio y belleza.

Mi cuerpo conoce este espacio de relaciones fértiles y con el ojo interior lo sé entramado de afectos y vínculos que enlazan tiempo, espacio y a muchas gentes (humanas y no humanas). Este tejido que habito me sostiene, inspira y nutre, mientras que el potencial de quien soy se abre paso para irrigar y aportar su belleza al ecosistema de relaciones nutricias.

Bajo Licencia Creative Commons / Publicado originalmente en: EspacioPotenta.com / Fotografía y vídeo: Sofia V. B.