Vivir con calma

Un camino a la serenidad



Laura Flynn

Lilium Ediciones

Vivir con calma

Un camino a la serenidad

Vivir con calma

Un camino a la serenidad

Laura Flynn

Lilium
Ediciones

Dedico el libro a mis hijos, Piero y Violeta,
que me enseñan todos los días que la calma se respira,
se encarna y se practica.

Flynn, Laura

Vivir con calma : un camino a la serenidad / Laura Flynn. - 1a ed. - Olivos : Lilium, 2026.

104 p. ; 23 x 15 cm.

ISBN 978-631-6521-57-6

1. Autoconocimiento. 2. Desarrollo Emocional. I. Título.

CDD 158.1

Vivir con calma

© 2026: Laura Flynn

Diseño y Maquetación
Martín Cairns

Ediciones Lilium
Buenos Aires, Argentina

www.edicioneslilium.com.ar

edicioneslilium@gmail.com

Nº ISBN: *978-631-6521-57-6*

Impreso en Docuprint Buenos Aires, Argentina en Febrero 2026

LIBRO DE EDICIÓN ARGENTINA

Queda hecho el depósito que marca la ley 11.723

No se permite la reproducción total o parcial, el almacenamiento, el alquiler, la transmisión de este libro, en cualquier forma o por cualquier medio, sea electrónico o mecánico, mediante fotocopias, digitalización u otros métodos, sin el permiso previo y escrito del Autor. Su infracción está penada por las leyes 11.723 y 25.446.

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN 13

CAPÍTULO 1 15

Presencia en el camino 15

Del control al habitar 15

Cómo nació mi amor por la filosofía 16

El mito del control 17

El tiempo como maestro 19

Metáfora del jardín 20

Prácticas de presencia cotidiana 20

Cierre del capítulo 21

CAPÍTULO 2 23

Cuerpo consciente 23

El hogar de la experiencia 23

El cuerpo como casa 23

Cuando el cuerpo dolía más que el alma 24

El cuerpo y la regulación emocional 25

Crianza y cuerpo: el espejo emocional 26

Cuerpo, filosofía y presencia 26

El cuerpo que aprende a desear 27

El cuerpo que sostiene 28

Prácticas para un cuerpo consciente 29

Cierre del capítulo 30

CAPÍTULO 3 33

El entorno que regula 33

Belleza, orden y sentido como herramientas terapéuticas.....33
La belleza como forma de cuidado 33
Montessori y el orden que enseña sin palabras 34
Caja Eureka: la ternura como acto político.....35
Louisa May Alcott y la belleza de lo simple 36
La belleza como forma de regulación emocional.....37
Prácticas para un entorno que regula.....38
Cierre del capítulo 40

CAPÍTULO 4 41

La mente y la serenidad interior 41
La conciencia que observa y dirige 41
Cuando la mente se convierte en túnel 41
Harry Potter y los dementores de la mente.....42
Domar la mente con suavidad.....43
El silencio como refugio.....43
La mente que sirve a la vida.....45
Una presencia que disuelve el miedo.....45
Prácticas de serenidad mental 46
Cierre del capítulo 47

CAPÍTULO 5 49

La regulación compartida 49
La Terapia Integral de Pareja: aceptar y transformar.....50
La comunicación como conducta, no como palabra.....51
La dialéctica de los vínculos 52
Aceptar la emoción del otro, pero sostener la estructura 52
Vínculos y valores: elegir la dirección 53

El vínculo conmigo misma, conmigo mismo.....54
Ejercicios de regulación y conexión.....55
Cierre: el vínculo como práctica diaria.....56

CAPÍTULO 6.....57

El trabajo y la acción con sentido.....57
Liderar sin perder la calma interior.....57
Cómo nació Habilidades para el Cambio.....57
El día que volví a mi casa.....58
Las cuatro fases de construir algo vivo.....59
Conexión con el lector.....60
Liderar con serenidad.....61
Metáfora del jardín.....62
La autocompasión como herramienta profesional.....63
El equilibrio entre estructura y alma.....64
Metáfora: el timón y el mar.....64
Ejercicios de trabajo consciente.....65
Cierre: trabajar con alma tranquila.....66

CAPÍTULO 7.....67

La naturaleza y los ciclos.....67
Volver al ritmo orgánico del mundo.....67
El cuerpo de la Tierra y el cuerpo humano.....67
Tingo María: cuando la naturaleza me devolvió al presente.....67
El ritmo perdido.....69
La naturaleza como maestra emocional.....70
El wabi-sabi del mundo natural.....71
La pausa ecológica interior.....72

Ejercicios de presencia natural 74
Cierre del capítulo 75

CAPÍTULO 8 77

La comunidad y el mundo 77
Ser calma en medio del movimiento colectivo 77
De la introspección a la acción compartida 77
El recuerdo de Open Door 78
El baño: cinco minutos entre pacientes 79
Comunidad como red emocional 80
La serenidad como acto político 81
Cooperación en lugar de comparación 81
Cuidar los vínculos antes del conflicto 82
Ejemplo clínico: la paciente que no podía pedir ayuda 83
La metáfora del río 83
Ritual de Presencia Colectiva 83
Cierre del capítulo 84

CAPÍTULO 9 87

Trascendencia y legado 87
Lo que permanece cuando todo cambia 87
La vida como tránsito consciente 87
Legados invisibles 87
Mi planta de naranja lima 88
La niña anticuada y la belleza sencilla 89
Hombrecitos y la educación del alma 90
El tiempo como maestro invisible 90
Acuarela: la vida que se pinta mientras se anda 91

Ejemplo clínico: la paciente que volvió a escribir 92
Trascender no es quedarse, es resonar.....92
Ritual de Gratitud y Continuidad 93
Cierre del capítulo 94

EPÍLOGO.....95

Lo que queda después de caminar 95
Las Grutas: presencia como confianza 98
Mensaje final: para vos que leíste hasta acá 99
Última palabra 100

SOBRE LA AUTORA.....101

BIBLIOGRAFÍA 103

INTRODUCCIÓN

Una vida que se habita despacio

No escribo este libro desde una cabaña zen ni desde una vida resuelta. Lo escribo entre cajas de juguetes, reuniones institucionales, límites familiares y una taza de café que se enfría mientras intento respirar hondo. Vivo así: profundamente y haciendo.

Desde hace muchos años acompaño a personas en proceso de cambio. A veces llegan al consultorio con ansiedad, tristeza o una sensación de vacío que no saben nombrar. Y siempre, detrás de esas palabras, encuentro algo común: la desconexión con la presencia.

Vivimos apurados, sobreexigidos, hiperestimulados. Corremos de tarea en tarea creyendo que, si llegamos a todo, entonces estaremos bien. Pero el bienestar no se alcanza: se habita.

Escribí este libro como una forma de recordármelo también a mí. Porque no nací calmada. Aprendí a buscar la calma entre el caos: entre la maternidad, la clínica, los proyectos, los afectos y los desafíos cotidianos.

Vivir con calma no es un ideal, es una práctica: un modo de mirar, de respirar, de elegir.

En estas páginas reúno lo que he aprendido en mi camino como psicóloga, madre, fundadora y mujer curiosa. Las enseñanzas de las terapias contextuales me mostraron que la mente se calma cuando deja de pelear con lo que siente. La filosofía Montessori me enseñó que el orden, la belleza y la libertad se construyen desde el entorno. Y la filosofía japonesa me recordó que lo imperfecto también puede ser bello, que las grietas no se ocultan, se iluminan.

De niña, descubrí el poder de los libros. Louisa May Alcott me enseñó con La niña anticuada y Hombrecitos que hay una dulzura en lo sencillo, una dignidad en la bondad. Más tarde, *Mi planta de naranja lima* me mostró que la inocencia y el dolor pueden convivir, y que los corazones pueden hacerse «más buenos»después de sufrir. Y Harry Potter me regaló un refugio cuando el mundo parecía un túnel sin salida: me recordó que siempre hay una luz, aunque haya dementores cerca.

Con el tiempo, entendí que la calma no es quietud, es conexión. No se trata de no hacer, sino de hacer desde otro lugar: con conciencia, con belleza, con presencia.

Este libro no pretende dar respuestas, sino abrir caminos. Cada capítulo propone una mirada, una historia, una práctica. Son nueve puertas hacia una misma experiencia: la de estar viva, realmente viva, en medio de la vida.

Ojalá, al leerlo, sientas que no estás sola en tu búsqueda. Y que, aunque el mundo siga girando, podés elegir moverte más despacio.

Vivir con calma es eso:

Respirar antes de responder. Mirar antes de juzgar. Agradecer antes de reclamar. Y aprender a ver la belleza, incluso cuando el color se corre.

Este libro no es el relato de alguien que llegó a la calma. Es el mapa de alguien que decidió construirla, todos los días, en medio del caos hermoso de una vida real.

CAPÍTULO 1

Presencia en el camino

Del control al habitar

Me quedé en el auto con el motor apagado. Afuera, la clínica. Adentro, un zumbido fijo en el pecho. No había mantras, no había frases. Solo una respiración torpe que entraba y salía como si aprendiera a hacerlo por primera vez.

Miré el volante y pensé que, si decía su nombre en voz alta, me iba a quebrar. No lo dije. Conté las costuras del tapizado como si fueran cuentas de un rosario sin fe.

El miedo tiene textura. Es áspero por dentro. Raspa. Me sostuvo, sin embargo, algo pequeño: el aire. Inhalé cuatro, exhalé seis. No para calmarme —no me calmé—, sino para hacer espacio a lo que era real.

Cuando sonó el teléfono, atendí. Escuché palabras que sabía desde antes de escucharlas. Y no me pasó nada mágico: no sentí sabiduría ni aceptación. Sentí cuerpo. Sentí mi mano buscando el pomo de la puerta, empujando hacia afuera. Caminé. Respiré. Seguí.

Ese día entendí que regular la emoción no es anestesiarla: es dejarla vivir sin que me arrastre. No fui valiente; fui presente. A veces alcanza.

La vida no se conquista sino que se acompaña

Durante años, creímos que vivir bien era lograr algo: tener certezas, dominar el futuro, ser una versión mejorada de lo que somos. Nos enseñaron a perseguir metas y a pensar que la calma llegaría cuando todo estuviera en su lugar.

Pero la vida no se conquista: se acompaña. Y el propósito no se busca: se practica.

Esa es una de las ideas más potentes que aprendí —primero en filosofía, luego en terapia—: el sentido no está en el horizonte, sino en el paso que damos hoy.

Las terapias contextuales lo explican con precisión. La Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT) enseña que el sufrimiento no proviene de lo que sentimos, sino de la lucha por no sentirlo. Cuando dejamos de resistir el malestar y empezamos a actuar en coherencia con lo que valoramos, aparece una serenidad nueva: una calma que no depende del resultado, sino del rumbo.

Ese día en el auto, frente a la clínica, no tuve claridad filosófica ni serenidad espiritual. Tuve algo más humano: la decisión de respirar aunque el pecho doliera, de caminar aunque las piernas temblaran, de seguir, aunque el miedo gritara «quedate quieta» .

La vida no se trata de encontrar «el propósito perfecto» , sino de vivir con propósito. Cada gesto, cada elección cotidiana, puede ser una declaración silenciosa de sentido. Incluso — y sobre todo— cuando el mundo se cae.

Cómo nació mi amor por la filosofía

Tenía 17 años cuando una profesora de filosofía me cambió la mirada para siempre. Era una mujer distinta: no hablaba de autores como si fueran antigüedades, sino como si estuvieran vivos, sentados en el aula. Nos hizo leer a Sócrates, a Nietzsche, a Simone de Beauvoir, pero, sobre todo, nos enseñó a pensar.

Y esa fue mi primera experiencia de presencia.

Recuerdo sentir algo casi físico: una expansión, una claridad interna. Comprendí que pensar con profundidad no era un lujo intelectual, sino una forma de libertad. En esa aula, el pensamiento dejó de ser abstracto para volverse refugio y herramienta.

Esa clase despertó algo que todavía me acompaña: la certeza de que el pensamiento puede ser un refugio, pero también un camino. Años más tarde, al estudiar psicología, descubrí que las terapias contextuales llevaban esa misma filosofía a la práctica. Hablan de observar sin juzgar, de actuar desde los valores, de no identificarse con los pensamientos.

Era la filosofía encarnada en la vida cotidiana.

Por eso, cuando pienso en vivir con calma, pienso en volver a ese instante: la adolescente que descubre que todo cambia cuando se detiene a mirar con atención. Esa lección volvió a mí muchos años después, en el estacionamiento de una clínica, cuando el mundo se detuvo y solo quedó la respiración.

El mito del control

Una de las trampas más frecuentes del mundo moderno es creer que, si lo planeamos todo, evitaremos el dolor. Queremos fórmulas, garantías, estrategias infalibles.

Pero el control es una ilusión.

En la clínica, escucho muchas veces: «Siento que si no controlo, todo se desmorona.»

Y siempre respondemos con una misma pregunta: «¿Qué pasaría si, por un momento, soltaras el control y sólo observaras?»

La ACT llama a esto desfusión cognitiva: reconocer que un pensamiento no es un hecho. Cuando logramos tomar distancia de la mente —no para pelear con ella, sino para escucharla con amabilidad—, descubrimos un espacio interno que no depende de nada externo.

Ese día, en el auto, mi mente me decía: «No vas a poder» . Y era verdad: no podía controlar el diagnóstico, no podía cambiar la realidad, no podía hacer que el miedo desapareciera. Pero sí podía hacer algo más simple y más difícil: respirar cuatro segundos, exhalar seis, abrir la puerta.

La filosofía japonesa enseña lo mismo a través del concepto de «*michi*»(道): «el camino interior» que se recorre a través de la práctica, no de la teoría. Cada vez que repetimos un gesto con conciencia, cultivamos profundidad.

Y esa profundidad reemplaza la obsesión por el control.

No controlé nada ese día. Pero caminé igual. Y esa pequeña elección — caminar, aunque duela— fue mi primer acto real de presencia.

El propósito como práctica diaria

El propósito no se descubre en un retiro espiritual, sino en los gestos cotidianos.

Cuidar un hijo enfermo, escuchar a un paciente, preparar una comida con presencia: pueden ser formas silenciosas de propósito.

La psicoterapia contextual enseña que el bienestar no es eliminar el dolor, sino caminar con él.

Una paciente que padecía ataques de pánico me dijo una vez: «Aprendí a caminar con miedo. Ya no espero que desaparezca para avanzar.»

Esa frase resume todo.

El coraje no es ausencia de miedo, sino avance con miedo incluido.

El «*ikigai*»(生き甲斐) japonés expresa algo similar: la razón de ser que une lo que amás, lo que hacés bien, lo que el mundo necesita y lo que te sostiene. Pero el ikigai no se revela en los pensamientos, sino en la acción constante. Se cultiva, no se encuentra.

Yo no descubrí mi ikigai cuando todo estaba resuelto. Lo descubrí en el momento más roto: cuando elegí seguir sosteniendo a otros, aunque mi propio piso temblara. Cuando volví al consultorio después de esa llamada. Cuando miré a mi hijo a los ojos y, aunque no tenía respuestas, le di presencia.

Caminar con presencia es elegir cada día desde lo que importa, aunque duela, aunque cueste. Porque lo que da calma no es el control, sino la coherencia.

La calma como fuerza

En un mundo que idolatra la velocidad, la calma parece debilidad. Pero en realidad, la calma es poder.

Una mente calma ve con precisión; una mente agitada, con urgencia.

La Terapia Dialéctico Conductual (DBT) enseña que regular la emoción no significa suprimirla, sino permitirla con estructura. Respirar, nombrar lo que sentimos, dar un paso atrás. Esa pausa entre el estímulo y la respuesta es el corazón de la libertad.

En casa lo vivo con mis hijos Piero y Violeta. Hay días en los que el cansancio o el llanto parecen cubrirlo todo. Y ahí, cuando respiro antes de responder, recuerdo algo que repito también en terapia:

«El autocontrol no se impone, se contagia.»

Una madre que se calma enseña regulación sin palabras. Un adulto que respira antes de hablar le muestra al niño que las emociones no son enemigas: son mensajeras. Y que se las puede escuchar sin que nos desborden.

La calma, cuando se practica, se vuelve dirección.

Ese día, frente a la clínica, no logré estar serena. Pero logré no huir. Y en la distancia entre el impulso de escapar y la decisión de quedarme, descubrí algo: la calma no es un estado, es una elección que se repite.

El tiempo como maestro

Durante mi formación como psicóloga, comprendí que la ansiedad muchas veces nace de la relación que tenemos con el tiempo. Queremos que todo pase ya: el cambio, la mejora, el alivio.

Pero el tiempo no trabaja a nuestro ritmo; trabaja al suyo.

La filosofía japonesa del «*seijaku*»(静寂) —'la quietud dentro del movimiento»— invita a reconciliarnos con los ritmos naturales. Montessori lo mostraba en los niños que repiten una acción una y otra vez con placer: no buscan resultado, buscan experiencia.

El adulto puede hacer lo mismo si aprende a detenerse.

Una paciente con depresión me dijo una vez: «Descubrí que hay días que solo sirven para respirar.»

Y eso también es parte del trabajo: reconocer que la pausa no es pérdida, sino germinación invisible.

Después de ese día en la clínica, hubo semanas en las que mi única tarea fue levantarme e ir a trabajar. No busqué productividad ni claridad emocional. Sólo respiré. Sólo estuve.

Y con el tiempo —no de inmediato, no con un cronograma— algo adentro se reacomodó. Como una planta que, después del invierno, vuelve a brotar sin que nadie la apure.

El tiempo enseña paciencia sólo si dejamos de exigirle velocidad.

Metáfora del jardín

Cuando explico esto en terapia, uso una imagen sencilla:

«Tu vida es un jardín. Hay estaciones de florecer, de podar y de descansar. Si intentás florecer en invierno, te vas a frustrar.»

El cuerpo y la mente necesitan pausas, igual que la tierra. La presencia es saber en qué estación estás. Si estás cansada, no es fracaso: es invierno. Y el invierno también es parte del crecimiento.

Ese día, en el auto, estaba en pleno invierno. Nada florecía. Todo dolía. Pero no lo forcé. No busqué primavera donde no había. Sólo sostuve la tierra helada y confié en que, algún día, algo volvería a crecer.

Y creció.

No porque lo controlé, sino porque lo acompañé.

Prácticas de presencia cotidiana

Estas prácticas no son ejercicios para «mejorar» . Son invitaciones a volver. A recordar que el cuerpo está acá,que el aire entra, que la vida sigue, aunque todo tiemble.

1. Registro de coherencia (5 minutos al día)

Durante una semana, al final del día, anotá una acción que haya estado alineada con tus valores. No importa si fue pequeña: «hice una pausa antes de responder» , «acompañé sin juzgar» , «caminé, aunque tenía miedo» .

Al séptimo día, leé la lista y observá cómo la calma crece cuando hay coherencia. No buscamos perfección. Buscamos dirección.

2. Ritual de transición (1 minuto)

Antes de pasar de una actividad a otra (del trabajo a casa, de atender a tu hijo a cocinar, de la calle al consultorio), hacé tres respiraciones lentas:

- La primera para soltar lo anterior
- La segunda para volver al cuerpo
- La tercera para abrir espacio a lo que viene

Este gesto simple ordena el sistema nervioso. No es magia: es fisiología.

3. Ejercicio de seijaku (quietud activa) (10 minutos)

Elegí una tarea cotidiana: lavar una taza, doblar ropa, regar una planta.

Hacela lentamente, sintiendo el cuerpo y el movimiento. No busques hacerlo «bien» ; buscá hacerlo presente. Ese día en el auto, yo no hice nada «bien» . Solo conté las costuras del tapizado. Solo respiré. Y fue suficiente.

Pregunta orientadora del día Al despertar, preguntate:

» ¿Qué gesto mío puede traer calma hoy?»

Podés escribir la respuesta en una hoja o dejar que aparezca sola mientras vivís.

Algunos días la respuesta será grande: «voy a poner un límite claro» . Otros días será mínima: «voy a respirar antes de hablar» . Ambas son válidas.

Cierre del capítulo

La presencia no es un estado que se alcanza, sino una dirección que se elige. Cada vez que volvés al momento presente —con tu respiración, con tu cuerpo, con tu mirada— estás construyendo calma.

No se trata de ser perfecta, sino de ser consciente.

Ese día en el auto no fui ni valiente ni sabia. Fui humana. Y eso, descubrí, es lo único que hace falta: estar dispuesta a sentir lo que duele sin huir, a caminar aunque las piernas tiemblen, a confiar en que el cuerpo sabe respirar incluso cuando la mente olvida cómo hacerlo.

Y cuando la vida se acelera, recordá: siempre podés elegir moverte más despacio. Siempre podés volver al auto, al aire, a la puerta que se abre.

Siempre podés elegir seguir.