

AMARANTIA



Amarantia

© Gisela Gilges, 2026

Derechos exclusivos mundiales de edición en todas las lenguas

© Grupo ILHSA S. A. para su sello Editorial El Ateneo, 2026

Patagones 2463 - (C1282ACA) Buenos Aires, Argentina

Tel.: (54 11) 4943-8200

editorial@elateneo.com - www.editorialelateneo.com.ar

Dirección editorial: Marcela Luza

Gerencia editorial: Marina von der Pahlen

Edición: Marina Fucito

Edición interna: Juliana Palermo

Producción: Pablo Gauna

Coordinación de diseño: Marianela Acuña

Arte de tapa: Carolina Marando

Armado de interior: Claudia Solari

1ª edición: julio 2026

ISBN 978-950-02-1786-6

Impreso en Latingráfica,

Rocamora 4161, CABA,

en julio de 2026.

Tirada: 6000 ejemplares

Libro de edición argentina.

Queda hecho el depósito que establece la Ley 11.723.

Gilges, Gisela

Amarantia / Gisela Gilges. - 1a ed.- Ciudad Autónoma de Buenos

Aires : El Ateneo, 2026.

176 p. ; 22 x 16 cm.

ISBN 978-950-02-1786-6

1. Superación Personal. 2. Autoayuda. I. Título.

CDD 158.1

Los consejos dados por la autora en este libro son recomendaciones abiertas y generalizadas. De ningún modo reemplazan o pretenden reemplazar el asesoramiento o consejo profesional especializado y personalizado en la materia. Consulte con su profesional especializado y personalizado antes de poner en práctica cualquier sugerencia y/o consejo que la autora pueda indicar en el presente libro. Grupo Ilhsa S.A., sus socios, empleados y/o directivos no se responsabilizan por los resultados de los consejos, sugerencias o prácticas que puedan ser propuestas por la autora en el presente libro.

El editor se reserva todos los derechos sobre esta obra. En consecuencia, no puede reproducirse total o parcialmente por ningún método de reproducción existente o por existir incluyendo el gráfico, electrónico y/o mecánico (como ser el fotocopiado, el registro electromagnético y/o el almacenamiento de datos, entre otros), sin el expreso consentimiento de su editor, Grupo Ilhsa S.A. (Ley n° 11.723).



GISELA GILGES
AMARANTIA

Hay un nuevo modo
de habitarte

 *Editorial El Ateneo*

Índice

| | |
|-------------------------------------------------------------------------|-----|
| Parte 1. La vida cambia en solo un minuto | 9 |
| 1. Dos rayitas | 11 |
| 2. Número 087 | 13 |
| 3. La excusa como escudo | 17 |
| 4. El llamado heraclitano | 21 |
| | |
| Parte 2. Nadie cambia por ti | 27 |
| 5. El personaje que “funciona” | 29 |
| 6. Aprender es una forma de renacer | 33 |
| 7. El arte de no moverse | 39 |
| 8. Cuando seguir igual ya no es posible | 45 |
| | |
| Parte 3. Lo que callas también decide | 51 |
| 9. Las mentiras salen rápidas. La verdad necesita aire | 53 |
| 10. Amar también es intervenir | 61 |
| 11. La oportunidad real | 67 |
| 12. El maquillaje del cambio | 75 |
| 13. Volver a empezar, pero con arrugas | 85 |
| 14. El telar interno | 93 |
| | |
| Parte 4. Cuando por fin eliges distinto | 101 |
| 15. El triángulo que lo cambia todo | 103 |
| 16. La geometría de nuestras mentiras | 111 |
| 17. Lo que sueltas te devuelve | 113 |
| 18. No alcanza con entender | 117 |
| 19. El hilo que cambia el destino | 121 |
| 20. El punto de no retorno | 127 |

| | |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| 21. Cuando el cuerpo deja de pedir permiso | 133 |
| 22. La evidencia de la vida | 141 |
| 23. A soltar también se aprende | 147 |
| 24. Amarantia | 151 |
| | |
| Parte 5. El acta de renacer | 157 |
| Una bitácora para tu vida | 159 |
| La muerte emocional no tiene velorio | 159 |
| El llamado heraclitano | 160 |
| El triángulo MEC como brújula | 161 |
| La trampa del “casi” | 163 |
| Cuando cambias y el otro no | 163 |
| Amarantia y el legado que no muere | 165 |
| La incomodidad es señal | 165 |
| Mañana: cinco prácticas | 166 |
| 1. Diagnóstico de repetición (2 minutos) | 166 |
| 2. Señal de umbral | 166 |
| 3. MEC rápido | 167 |
| 4. Micromovimiento observable | 167 |
| 5. Límite sin castigo | 167 |
| Tu acta de renacer | 168 |
| Estructura en lugar de “motivación” | 168 |
| Tu acta en 7 líneas | 169 |
| La firma simbólica (firmar con el cuerpo) | 170 |
| Cláusula de recaída (porque vas a recaer) | 171 |
| El testigo (porque hacerlo a solas es más difícil) | 171 |
| Para mañana (una última práctica) | 172 |
| | |
| Agradecimientos | 175 |



Hay momentos en la vida en los que cambiar deja de ser una idea y se vuelve un llamado.

Y lo sentimos antes de poder explicarlo. Algo empieza a incomodar. Algo que antes alcanzaba ya no alcanza. Y aunque intentemos seguir igual, una parte nuestra ya sabe que ha llegado la hora de crecer.

Porque cambiar no siempre aparece como una decisión clara. A veces empieza como cansancio, como duda, como dolor, como una verdad que insiste. Y aunque al principio queramos sostener lo conocido, la vida siempre encuentra la manera de mostrarnos que lo viejo ya cumplió su ciclo.

Allí está el gran desafío: animarnos a cambiar o dejarnos morir con la forma original.

¿Animarnos a cambiar qué? La forma de ser que nos trajo hasta aquí, pero que ya no puede llevarnos más lejos. Animarnos a soltar lo que nos queda chico. Animarnos a confiar en que cada final también trae consigo una nueva posibilidad de vida.

Porque cambiar no es perder, sino darse la oportunidad de conocer un nivel más verdadero.

Amarantia habla de ese momento.

Del instante en que la vida te empuja a transformarte, del dolor de dejar atrás lo que ya no eres.

Y de la fuerza que aparece cuando, por fin, te permites nacer de nuevo.

Ojalá estas páginas te recuerden algo esencial: cada vez que la vida te pide un cambio, también te está mostrando que dentro de ti existe la capacidad de sostenerlo.

Te doy la bienvenida a *Amarantia*.





PARTE 1

La vida cambia en solo un minuto

Porque una sola noticia puede derrumbar lo conocido... o abrir la puerta de una vida que todavía no imaginabas.

Capítulo 1

Dos rayitas



El baño estaba en silencio, pero no era un silencio de paz. Era ese silencio quirúrgico que aparece cuando algo en tu vida acaba de moverse y todavía no te dio tiempo a entenderlo. Emma apoyó el test sobre el borde del lavamanos y se quedó parada. No lloró. No rezó. No habló. Solo mantuvo la mirada fija y el pulso acelerado. Miró el plástico blanco como se mira una bomba chiquita: esperando que hiciera algo... y rogando que no hiciera nada. El reloj del celular marcó las 08:17.

Ese detalle era ridículo, pero su mente lo agarró como un ancla. 08:17. Martes. Día hábil. Si era martes, podía resolver. Si era día hábil, había turnos, había clínicas, había opciones. **Cuando el miedo aparece, la mente no busca verdad: busca control.**

La primera rayita salió rápido. La segunda tardó un segundo más. Un segundo lento, estirado, como si la vida lo hiciera a propósito. Dos rayitas. Emma sintió que el aire se le achicaba. Se congeló. Esa era su manera de sobrevivir desde chica: quedarse quieta hasta que el peligro pasara... aunque el peligro fuera una noticia. El cuerpo le impuso un hecho.

La vida no te pregunta si estás lista, simplemente acciona y te invita a decidir si vas a elegir sentirte viva o dejarte morir.

Emma apoyó la palma en la pared fría del baño, como si la pared pudiera sostenerla. En la otra mano, el test pesaba demasiado para ser de plástico. Quiso pensar “no es para tanto”. No le salió. Quiso pensar “bueno, ya fue”. Tampoco. La única frase que apareció fue más honesta y más brutal:

—No, ahora no.

La dijo bajito, como si alguien pudiera escucharla desde el pasillo. Como si la vida aceptara negociaciones. Se sentó en la tapa del inodoro. No por drama. Por logística: las piernas no le obedecían del todo. La panza, vacía. El pecho, apretado. La garganta, seca. Una náusea mínima. Emma miró el test otra vez, hay cosas que no alcanza con verlas una vez. Pero las dos rayitas seguían ahí. Y lo primero que hizo no fue sentir. Fue calcular. Agarró el celular. Abrió el calendario. Contó semanas hacia atrás, hacia adelante, hacia donde fuera. Abrió Google como quien abre un extintor y buscó:

“embarazo no buscado qué hacer”

“cuántas semanas tengo si...”

“síntomas embarazo primeras semanas”

“clínica cerca”

“turno ginecología urgente”

La pantalla le devolvió mil respuestas, pero ninguna le servía. Emma no leyó. Escaneó. Su cerebro trabajaba como cuando está asustado: rápido, superficial, desesperado. **El control no calma: anestesia.**

Y Emma era experta en anestesiarse.