



REFLEXIÓN

Cuando sostenerlo todo pesa

Una invitación a reconocer la carga que llevas
y darte permiso para soltar.

TRANSFORMACIÓN DESDE DENTRO

RAFAEL MUÑOZ · ACOMPAÑAMIENTO EMOCIONAL

Cuando sostenerlo todo pesa

A veces no te das cuenta de todo lo que sostienes porque te has acostumbrado a hacerlo. Las responsabilidades, las preocupaciones de los demás, las decisiones pendientes, lo que callas para no molestar y la necesidad de que todo siga funcionando. Desde fuera puede parecer que puedes con todo. Por dentro, quizá llevas tiempo necesitando parar.

Sostener no siempre significa ser fuerte. En ocasiones significa que has aprendido a dejarte para después. Atiendes lo urgente, respondes, resuelves y continúas, mientras tus propias necesidades van quedando en un lugar cada vez más lejano. Hasta que el cuerpo se tensa, la mente no descansa o aparece una sensación difícil de explicar: cansancio, irritación, vacío o desconexión.

No hay nada malo en ti por sentir que ya no puedes de la misma manera. Tal vez esa sensación no venga a decirte que eres débil, sino que llevas demasiado tiempo cargando sin preguntarte qué parte de ese peso te corresponde realmente.

Soltar no significa abandonar a nadie ni dejar de ser responsable. Puede significar reconocer tus límites, pedir ayuda, posponer algo, decir que no o permitirte no tener hoy todas las respuestas. A veces, soltar comienza con un gesto mucho más pequeño: dejar de exigirte que estés bien todo el tiempo.

Quizá no necesites cambiarlo todo ahora. Quizá el primer paso sea escucharte con honestidad y preguntarte: ¿qué estoy sosteniendo que ya no puedo seguir llevando de la misma manera?

Una pausa para escucharte

No busques una respuesta perfecta. Busca una respuesta verdadera.

1. Detente

Apoya los pies en el suelo. Suelta los hombros y realiza tres respiraciones lentas, sin intentar cambiar lo que sientes.

2. Observa

Lleva la atención a tu cuerpo. ¿Dónde notas ahora el peso: en el pecho, el cuello, el estómago, la mandíbula o la respiración?

3. Ponle palabras

Completa esta frase sin corregirte: "Lo que más me está pesando en este momento es..."

4. Elige algo pequeño

Pregúntate qué podrías soltar, compartir, aplazar o hacer de una manera más amable contigo durante las próximas veinticuatro horas.

Preguntas para quedarte contigo

- ¿Qué responsabilidad estoy asumiendo como si dependiera únicamente de mí?
- ¿Qué necesito y llevo tiempo posponiendo?
- ¿Qué límite podría poner sin traicionarme?



“No tienes que sostenerlo todo
para demostrar tu fortaleza.”



Puedes seguir siendo responsable sin dejarte siempre para el final. Puedes cuidar sin cargar con todo. Y puedes pedir un espacio para ti antes de llegar al límite.

Si esta reflexión ha resonado contigo y sientes que necesitas un espacio más personal para comprender lo que estás viviendo, podemos hablar.

transformaciondesdedentro.com

Rafael Muñoz

Acompañamiento emocional