SANAR

Lo que nunca fue mío cargar

Un cuaderno para soltar expectativas ajenas y darle espacio a tu propia elección.

Adriana Urse

Infinito Equilibrio LatinoAmérica

Tu vida no necesita una justificación

Quizás el carrusel te hizo sentir reconocida. Quizás despertó una pregunta o el recuerdo de un comentario que todavía pesa.

Este cuaderno es una invitación a escucharte. Elegir no tener hijos no es una herida que haya que sanar. Tampoco existe una única forma de ser mujer, de amar o de construir una vida valiosa.

Lo que podemos revisar es el peso de los juicios, las comparaciones y las expectativas que aprendimos a cargar.

Buscá un lugar tranquilo. Podés escribir en estas páginas o en otro cuaderno. No hay respuestas correctas y podés dejar cualquier ejercicio para otro momento.

Hoy me doy permiso de escucharme.

¿Qué expectativa estoy cargando?

A veces una frase ajena se convierte en una regla interior: “A tu edad ya deberías…”, “Te vas a arrepentir”, “¿Quién te va a cuidar?”.

Reconocer esa voz no significa pelear con quien la dijo. Significa preguntarte si querés seguir organizando tu vida alrededor de ella.

¿Qué comentario o expectativa vuelve una y otra vez?

¿Qué siento cuando intento cumplirla? ¿Qué dejo de escuchar de mí?

¿Esto lo elijo yo?

Separá tus deseos de lo que aprendiste que debías desear. Si todavía no sabés qué querés, también podés escribirlo.

Lo que yo elegí

Lo que aprendí que debía elegir

Al mirar ambas columnas: ¿qué deseo conservar y qué expectativa estoy lista para cuestionar?

La culpa no decide por mí

Sentir culpa no demuestra, por sí solo, que hayas hecho algo malo. Puede aparecer cuando te apartás de una expectativa familiar o cultural.

Antes de obedecerla, preguntate: ¿hay un daño concreto que necesito reparar, o me incomoda que alguien desapruebe mi elección?

Podés querer a tu familia y elegir diferente. Podés disfrutar de tus sobrinos sin asumir responsabilidades que no querés o no podés sostener.

Una frase para acompañarte

“Puedo escuchar lo que siento sin convertirlo en una obligación.”

¿Qué me diría una persona que me quiere y respeta mi libertad?

Puedo amar y decir que no

Un límite puede ser breve, claro y amable. No necesitás explicar toda tu historia para que tu decisión merezca respeto.

Sobre tu elección

“Es una decisión personal. Prefiero no debatirla.”

Sobre tu tiempo

“Esta vez no puedo cuidar a los niños.”

Sobre los comentarios

“Entiendo que lo veas diferente. Te pido que respetes mi elección.”

El límite que quiero practicar esta semana es…

¿Qué vida quiero habitar?

Cuando la pregunta deja de ser “¿qué esperan de mí?”, aparece espacio para otra: “¿qué tiene sentido para mí ahora?”.

¿Qué vínculos quiero cultivar, sin sentirme obligada?

¿Qué proyecto, deseo o descanso he postergado?

¿Qué pequeño paso puedo dar esta semana para acercarme a esa vida?

Devolviendo las vidas que nunca fueron mías

Leé despacio, con pausas. Podés mantener los ojos abiertos. Si algo te incomoda, detenete y volvé a mirar el espacio que te rodea.

Encontrá una postura cómoda. Sentí el apoyo debajo de tu cuerpo. Observá tu respiración tal como está, sin pedirle que cambie.

Mirá a tu alrededor. Reconocé dónde estás. En este momento no tenés que responder preguntas sobre tu futuro ni defender una elección.

Si te resulta agradable, llevá una mano al pecho o al abdomen. Permitite unos instantes de silencio.

Imaginá que frente a vos hay una mesa. Sobre ella podés colocar, una a una, las frases que te pesaron: las comparaciones, los “deberías”, los planes que otras personas hicieron para vos.

No hace falta encontrar todas las frases. Una sola es suficiente. Observá cuál aparece y decite: “Puedo revisar esta expectativa. No tengo que seguirla para merecer amor”.

Vuelvo a mi elección

Si te sirve esta imagen, dejá esas expectativas sobre la mesa. No tenés que romperlas ni convencer a nadie. Podés dar un paso atrás y reconocer que hay otras posibilidades.

Decite con suavidad: “Honro lo que viví. Reconozco lo que aprendí. Hoy puedo preguntarme qué quiero elegir”.

Quizás sientas alivio. Quizás no. Quizás aparezca tristeza, enojo o ninguna emoción particular. No necesitás producir una sensación para que este momento tenga valor.

Preguntate: “¿Qué parte de mí necesita espacio? ¿Qué deseo escuchar sin juzgarme?”. Dejá que la respuesta llegue, o permití que todavía no haya una.

Sentí otra vez el apoyo de tu cuerpo. Mové suavemente las manos y los pies. Mirá tres cosas que estén cerca. Volvé a este momento a tu ritmo.

Para cerrar, podés decirte: “Mi vida puede tomar una forma propia. Hoy elijo tratarme con respeto”.

Después de esta pausa, quiero recordar…

No tenés que vivir todas las vidas posibles

Podés construir la tuya.

Tu valor no depende de ser madre, de dejar de serlo, de estar en pareja ni de cumplir el calendario de alguien más.

Volvé a estas páginas cuando necesites escucharte. Tus decisiones pueden afirmarse, cambiar o seguir abiertas. Merecen espacio y respeto.

Mi compromiso conmigo esta semana

Gracias por regalarte este momento.

Si querés conocer mis sesiones y propuestas de acompañamiento, encontrás la información en mi web.

Adriana Urse
Infinito Equilibrio LatinoAmérica

Material de reflexión personal; no sustituye atención psicológica.