

LA PALABRA COMO HERRAMIENTA PARA RECOBRAR EL SENTIIDO

¿Has notado cómo, en algunos momentos, callar puede ser una forma de protegerte?

Guardar silencio para evitar conflictos. Para no incomodar. Para no mostrar dolor. Para no parecer débil.

Pero ese silencio también puede ser una señal de alerta.

Cuando dejas de expresar lo que sientes, reprimes lo que piensas y tragas palabras para mantener apariencias, tu salud emocional empieza a verse afectada.

El cuerpo lo siente, la mente se sobrecarga, los vínculos se debilitan.

El silencio que debería ser descanso se convierte en peso.

Se convierte en soledad, desconexión, asfixia.

Claro que existe un silencio saludable: aquel que te reconecta, te calma y te ayuda a reflexionar.

Pero también existe el silencio que enferma — el que nace del miedo, la culpa, la vergüenza o de la creencia de que tus emociones no importan.

La forma en que te relacionas con el silencio dice mucho sobre cómo te relacionas contigo mismo(a).

¿Te escuchas? ¿Te permites hablar? ¿Sientes que tu voz tiene espacio en tus relaciones?

El silencio puede ser una señal. Y en terapia, es bienvenido — porque incluso él habla.



