



EL DIARIO DE KATIA SANTANA



CARTA PARA QUIEN ESTÁ CANSADO DE SER FUERTE

Una carta de la Biblioteca de Experiencias Humanas



Katia Santana
ESCRITORA



Sé que estás cansado. Eso ya lo sabes tú, y probablemente no necesitas que nadie te lo repita.

Lo que quizás nadie te ha dicho es esto: el cansancio no es el problema. El problema es lo que hacemos con él cuando llega de golpe — cuando queremos romperlo todo, mandar todo al carajo, culpar al mundo entero por lo injusto que ha sido con nosotros.

Yo lo viví hace poco. Un día exploté. Quería tirar por la ventana todo lo que me rodeaba, empezando por las herramientas que se supone debían ayudarme. Estaba brava, obstinada, agotada de intentar. Y en ese momento entendí algo que me cambió el rumbo: actuar desde la rabia no resuelve nada. Al contrario, con esa actitud yo misma me estaba haciendo más daño del que ya tenía.

Así que si hoy estás ahí, en ese punto de “ya no puedo más”, te voy a decir lo que a mí me sirvió, no para que dejes de sentir, sino para que ese sentimiento no te destruya:

Respira antes de reaccionar.

Lo que sientes en caliente casi nunca es lo que necesitas hacer.

Procesa, no reprimas.

Llorar, gritar en la almohada, escribirlo — lo que sea, pero suéltalo sin que te controle a ti.

No te victimices.

La vida puede ser injusta y dura, eso es cierto — y aun así, la única manera de salir es poniendo tú algo de tu parte. Nadie más lo va a hacer por ti.

Y después de procesar, levántate.

No porque no duela, sino porque tú ya sabes que eres de las que se levantan.

No te estoy pidiendo que seas fuerte todo el tiempo. Te estoy diciendo que puedes quebrarte, llorar, estar brava — y aun así seguir adelante. Esas dos cosas no se contradicen.

Esa es la fuerza real: la que no evita el dolor, sino que aprende a caminar con él.



— *Katia Santana* —



*Si esta carta te acompañó, hay más reflexiones como esta
en El Diario de Katia Santana y en mis libros.*