

## **EL VACÍO TRAS LA TORMENTA**

### **EXPERIENCIA TERAPÉUTICA**

El proyecto salió bien. El cliente estaba contento. Nolan había entregado todo a tiempo, incluso antes. Los cumplidos fueron claros, generosos. Recibió el pago. No hubo problemas.

Y sin embargo, aquella tarde, cuando la adrenalina se desvaneció, un extraño silencio se instaló en su interior. No era paz. Ni calma. Era un vacío. Se sentó en el sofá, y la habitación estaba en silencio. Demasiado silenciosa.

En lugar de orgullo o alivio, sintió... nada. Luego vino el dolor. Un vago malestar en el pecho. Una pregunta sin palabras.

En sesión, lo describió como una niebla. Ningún miedo claro, sólo la sensación de que algo no iba bien. Como si la alegría se hubiera agotado y dejado un vacío. Yo lo llame el vacío tras la tormenta.

—«Para algunas personas», explique, «el sistema nervioso está tan acostumbrado a funcionar en modo de crisis que la calma se siente ajena e indigna de confianza. Cuando la tarea termina, el estrés se disuelve... y no queda nada familiar».

Nolan asintió lentamente.

Su cuerpo se había vuelto adicto a la presión. A probar. A arreglar. Sin un problema que resolver, se sentía sin anclaje.

—«No es depresión», aclaré. «Es el desconocimiento de la paz. Y tu sistema puede aprender a confiar en ella».

Esa noche, Nolan no intentó distraerse. Se sentó en la tranquilidad. Se puso una mano cálida sobre el pecho y cerró los ojos. «No necesito el caos para sentirme vivo», susurró.

El vacío no desapareció. Pero se suavizó.

Ejercicio:

Tras un periodo de actividad intensa, observa qué sensaciones surgen.

- ¿Sientes alivio o inquietud?
- ¿Puedes mostrarte amable en ese momento?

Diseña un ritual para cerrar un ciclo: enciende una vela, escribe una reflexión, da un paseo para enraizarte.

Afirmaciones:

- «Puedo descansar sin sentirme culpable».
- «La paz no es vacío, sino presencia».
- «Honro el espacio después del esfuerzo».

¿Qué Esquemas y Modos puedes identificar en esta experiencia?