



FOTO: Archivo Particular

# ¿DE QUÉ ESTAMOS HECHOS?

*Hay preguntas que no se hacen con la mente, sino con el corazón, preguntas que aparecen en silencio, cuando todo parece estar en orden, pero algo dentro de nosotros pide una respuesta más profunda.*

Una de esas preguntas, que cada vez me visita con más frecuencia, es sencilla y al mismo tiempo inmensa: **¿De qué estamos hechos?**

Vivimos mostrando fortaleza, nos enseñaron que hay que ser capaces, firmes, productivos, resolutivos, que debemos levantarnos cada día con energía, cumplir, responder, sostener. Y sí, muchas veces lo hacemos, **nos ponemos la armadura y salimos al mundo como si nada nos pesara.**

*Pero la verdad es otra, muchas veces no actuamos porque nos sentimos fuertes, sino porque creemos que debemos serlo, porque somos la cabeza de la familia, porque otros dependen de nosotros, porque en el trabajo no hay espacio para la debilidad, porque alguien tiene que mantener todo en pie.*

Y entonces cargamos responsabilidades que no se ven, cargamos preocupaciones que no contamos, cargamos silencios que nadie escucha, **y sí... pesan, pesan tanto que a veces nos quitan el sueño, otras veces nos quitan el hambre, y otras, nos hacen comer más por ansiedad, como si el cuerpo buscara llenar un vacío que no sabe explicar.**

Pero hay algo que casi nunca hacemos, detenernos, respirar, si respirar de verdad,

no hablo de ese respirar automático que mantiene el cuerpo vivo, sino de ese momento en el que uno se detiene, cierra los ojos y se pregunta, sin prisa, sin miedo: **¿Cómo estoy realmente?, ¿Qué estoy sintiendo?, ¿Qué parte de mí he estado ignorando?**, nos cuesta regalarnos 5 minutos, 10 minutos, media hora, decimos que no hay tiempo, pero sí lo hay, hay tiempo para pasar una hora en redes sociales sin darnos cuenta, hay tiempo para ir al estanco, para una fiesta, para ver un partido en el estadio o en cualquier cancha de barrio, hay tiempo para todo... menos para nosotros, y entonces la pregunta vuelve, **¿De qué estamos hechos?: ¿De obligaciones... o de conciencia?, ¿De rutina... o de propósito? , ¿De miedo... o de verdad?**, la vida siempre nos pone pruebas que no entendemos en el momento, situaciones que parecen injustas, caminos que no queríamos recorrer, pero tal vez no se trata de entender todo, tal vez se trata de fortalecernos sin dejar de ser humanos, ser fuerte no es no sentir, ser fuerte no es callar siempre, ser fuerte no es aguantar hasta romperse, ser fuerte también es detenerse, respi-

rar consciente, mirar hacia adentro.

**Entonces la invitación que te hago es reconectar con ese lugar donde todavía somos nosotros, sin máscaras, sin exigencias, sin ruido, yo no he tenido días fáciles, como muchos, he sentido el peso de lo invisible**, y aunque como muchas veces pasa en los circos, vemos el payaso sonriendo, pero nadie se toma el tiempo para ver como esta él, y aunque el no quiera estar allí, la función debe continuar.

**He escuchado esas voces internas que confunden, que dudan, que desgastan, pero algo cambia cuando respiramos con intención, cuando ordenamos el pensamiento**, cuando elegimos una idea sana en lugar de cien pensamientos que nos lastiman, ahí, paso a paso, todo se alinea.

Tal vez estamos hechos de más luz de la que creemos, tal vez dentro de nosotros hay una calma que olvidamos visitar, tal vez no necesitamos ser más duros... sino más conscientes, y hoy te dejo la misma pregunta que me hago yo: **¿De qué estás hecho... cuando nadie te está mirando?**



**FABIO**

**TORRES**

**“EL RECTOR”**

 **fabiotorreselrector**