LUIS **IVÁN**

Hola,

Voy a contarte algo que no había puesto en palabras así de directo, hasta ahora.

Hace un año mi vida se truncó.

Pasé de una relación bonita de 6 años… **a estar solo**.
No lo vi venir.
Había señales, sí. Pero yo no era consciente de su peso real.
Y de repente, sin previo aviso, ***se acabó***.

Tardé un mes y medio, casi dos, en abrir los ojos. Y cuando lo hice, todo se me vino encima. **De golpe**.
Porque yo tampoco me detuve a tiempo.

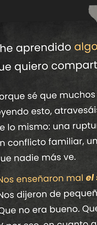
Atravesé la etapa más difícil que recuerdo.
Una tristeza que no había sentido antes.

Y decidí someterme a varias terapias **muy intensas**. De esas que no se notan por fuera, pero remueven todo por dentro.

En una de ellas, sentí que me desmoronaba entero.

Literalmente.

Como si mis huesos cedieran.
Como si mi piel se abriera. Todo.



Y desde ahí volví a construirme.
Distinto. Más sólido.

Conservo fotos de ese proceso.

Me veía apagado, físicamente.
Ojeras. Menos pelo.
Un rostro sin luz. Desgastado. Sin brillo.

Hoy estoy en otro lugar.

Mi mirada sobre la vida es otra.

Y he aprendido algo
que quiero compartir contigo hoy,

porque sé que muchos de los que estáis leyendo esto, atravesáis vuestra propia versión de lo mismo: una ruptura, una crisis económica, un conflicto familiar, un colapso silencioso que nadie más ve.

Nos enseñaron mal ***el sufrimiento***.
Nos dijeron de pequeños que había que evitarlo.
Que no era bueno. Que había que temerle.
Y por eso, en cuanto aparece, huimos.

Pero no es el enemigo.
Es la herramienta.

No existe una persona que se transforme
Y crezca sin atravesar antes un momento
de colapso total.

Y aquí va lo esencial
que quiero dejarte:

→ Cuanto más profunda sea esa caída…
→ Cuanto más intensa sea la crisis…
→ Cuanto mayor sea la sensación
de no saber cómo salir…

MÁS FUERTE SERÁ DESPUÉS.
Y MÁS PLENA SERÁ **TU VIDA**.

Si hoy estás en ese punto donde todo pesa, quiero que sepas algo:
no se acaba el mundo. ***Es un proceso***.
Y al otro lado no solo vas a sentirte mejor.

Vas a irradiar algo que antes no conocías.

Va a transformarse tu autoestima,
tu seguridad, la relación contigo mismo.
Todo.

Como en el cuerpo:

no existe una versión más fuerte de ti
sin atravesar antes la carga que casi
te vence.

La pregunta es:

¿qué parte de ti necesita
desmoronarse… para que por fin
puedas construirte de nuevo?

Un abrazo.

Nos vemos en dos semanas.

LUIS *Iván*