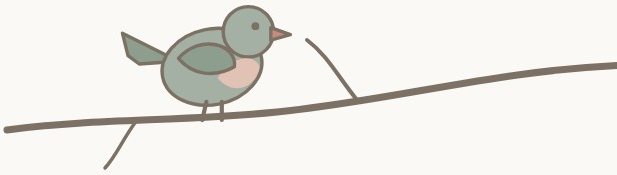


Se habla mucho hoy en día de no tener tiempo, de ir con prisas, de no llegar a todo. Y sí, es el mal de nuestros días.

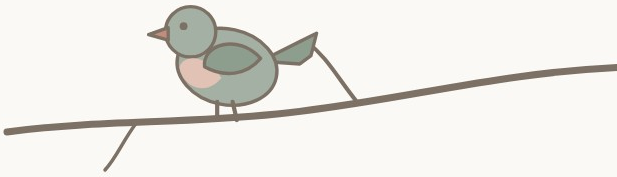
Pero hoy quiero hacer un espacio para otro tipo de malestar:

tener mucho tiempo.
Demasiado.



Todo el tiempo libre, sin una estructura, sin horarios ni lugares a los que acudir.

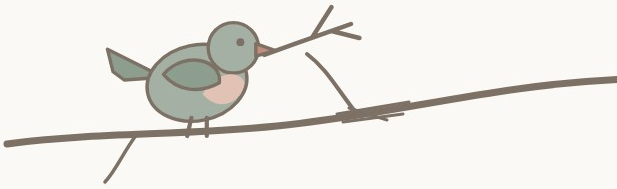
Hablo de personas que amanecen con todo el día por delante, sin las rutinas y actividades que antes podían apretarlas, pero que también las sostenían.



Situaciones en las que se encuentran, por ejemplo, quienes se han jubilado, están en el paro o de baja.

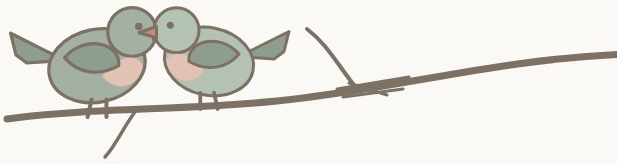
Quienes han tenido que dejar sus estudios o cualquier otra actividad que daba forma a sus días.

O quienes se han mudado, han cambiado de vida o están empezando de cero.



Me refiero a estas, o a cualquier otra situación en la que toca reconstruir el día a día: una cotidianidad que acompañe, que dé sentido y en la que sentirse a gusto.

De esto se habla bien poco.
Y puede ser muy angustiante.

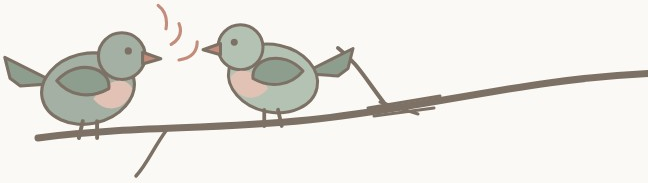


Hay personas que enseguida se montan rutinas o se unen a grupos, porque les es más afín a su forma de ser.

Y otras a las que les cuesta más, por su carácter, por su historia o porque están en un momento doloroso, y todavía están aprendiendo a habitar tanto tiempo y tanto espacio.

A ti te quiero dar una mirada, un reconocimiento y un abrazo.

Raquel · Tendresa Psicología

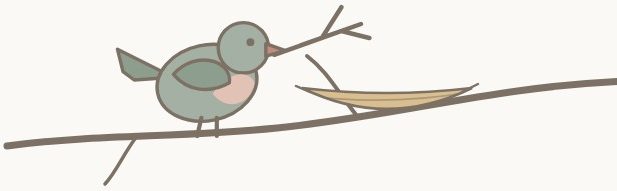


Quizá te ayude parar a escribir, reflexionar o pensar en voz alta: lo que te sirva es válido.

También puede servirte, si va contigo, escuchar a otros, porque

nunca se sabe de dónde
puede venirnos
la inspiración que necesitamos.

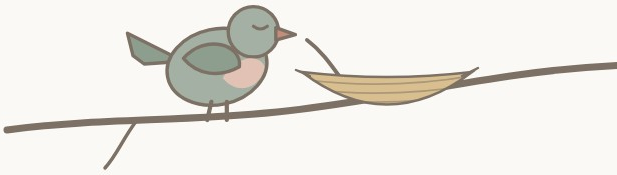
Raquel · Tendresa Psicología



Te invito a algo que puede venirte bien: observar qué sí sabes, qué sí te ayuda, qué cosas haces sin darte cuenta, o qué hacías en otra época y dejaste justamente por falta de tiempo.

Quizá ahora puedas rescatarlo.

Raquel · Tendresa Psicología



Ten paciencia contigo: hay tránsitos que conllevan bastante tiempo, pero no por ello dejamos de avanzar.

Cuando lo necesites,
date un momento y respira.

Es coherente
cómo te estás sintiendo.

Raquel · Tendresa Psicología



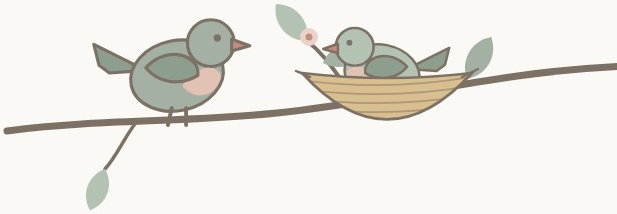
Quizá la calma, y la confianza en que vas a adaptarte, como seguramente has hecho otras veces, te ayuden a no desesperar.

Te quiero recordar
que hay mucho que puedes
hacer por ti.

Y en lo que no depende de ti, siempre puedes acompañarte con paciencia y amor:

eso ya es todo un cambio.

Raquel · Tendresa Psicología



No es fácil aquello con lo que estás lidiando.
No te trates con dureza: a veces la vida se pone incómoda, pero se puede transitar.

Si lo necesitas,
siempre puedes buscar ayuda.

No tenemos por qué atravesarlo en soledad.

Raquel · Tendresa Psicología
tendresapsicologia.com