

# Acompañamiento Emocional

---

## Método Soltar (Release Technique)

Este método es una forma simple, amable y directa de trabajar con emociones, deseos, miedos y apegos. No requiere analizar el pasado, revivir experiencias ni entender por qué algo ocurrió. Tampoco busca forzar cambios emocionales. La práctica consiste en darse cuenta de lo que se está sosteniendo ahora y permitir que eso se libere cuando deja de ser necesario.

Como explicaba Lester Levenson: “No hace falta oler la basura para tirarla”

No es necesario revisar la historia ni entender el origen. Basta con ver qué se está cargando en este momento.

## Idea central del método

En este enfoque las emociones, deseos y miedos se mantienen porque creemos —muchas veces sin darnos cuenta— que cumplen alguna función útil. Esa función suele estar relacionada con una o más de estas necesidades:

- Control: querer manejar lo que sucede.
- Aprobación: buscar aceptación o validación.
- Seguridad: intentar protegerse o evitar daño.

A estas necesidades se las suele llamar CAS. Mientras creamos que algo es necesario para controlar, ser aprobados o sentirnos seguros, el apego continúa. Cuando esa necesidad se observa con honestidad, el soltar ocurre por sí solo.

¿Cómo saber si algo se soltó?

Cuando una liberación es real:

- no hay carga emocional - no hay urgencia - no hay diálogo interno
- no hay tensión corporal - no hay necesidad de que algo cambie

Solo queda neutralidad.

Cuando algo se suelta de verdad, simplemente deja de importar.

## **Cómo formular una frase**

Las frases deben ser simples y honestas. No buscan ser correctas ni positivas, sino verdaderas.

Ejemplo :

- “Aferrarme a la necesidad de control”
- “No priorizarme”
- “Postergarme”
- “Aferrarme al miedo al rechazo”
- “Aferrarme a la carencia”
- “Aferrarme a la esperanza de que algo cambie”

A veces se usa la forma “aferrarme a...”, otras un verbo directo como “postergarme”.

Ambas son válidas si se sienten genuinas.

## Proceso 1: CAS (Control – Aprobación – Seguridad)

Este es el proceso central del método. No se trabaja con la emoción para cambiarla, sino para ver qué necesidad la sostiene.

Con la emoción o sensación presente, observa con honestidad:

### Control

- ¿Quisiera cambiar lo que siento?
- ¿Quisiera sentir otra cosa?

### Aprobación

- ¿Me juzgo por sentir esto?
- ¿Me trato mal o me estoy criticando?

### Seguridad

- ¿Creo que esta emoción me protege de algo?
- ¿Siento que la necesito para estar a salvo?

No intentes corregirte. Solo observa si estas necesidades están presentes y permite que se relajen.

Permanece así hasta que notes:

- que la intensidad baja
- que aparece claridad
- o que hay una saturación natural

## Proceso 2: Ventajas y desventajas

Este proceso sirve para ver con claridad qué se cree que se obtiene al sostener una necesidad, emoción o estado.

Con una frase simple y honesta, por ejemplo:

- “Aferrarme a la tristeza”
- “No priorizarme”
- “Aferrarme al miedo al rechazo”

Pregúntate lentamente, alternando:

- ¿Qué ventaja creo que obtengo al sostener esto?
- ¿Qué desventaja tiene para mí sostener esto?

Este ciclo se realiza entre 3 y 7 veces, alternando ventajas y desventajas.

No fuerces respuestas. No busques respuestas inteligentes ni completas. Permite que aparezcan impresiones simples, sensaciones o ideas.

Continúa hasta que notes:

- que la intensidad baja
- que aparece claridad
- o que hay una saturación natural

### **“Exprimir el limón” : NUNCA**

Este ejercicio sirve para que la necesidad se haga visible sin analizarla.

“Imagínate que nunca puedes dejar de aferrarte a esto, que esto se mantiene igual para siempre.”

Observa con atención:

- qué emoción aparece
- qué sensación corporal surge

- si hay tensión, presión o incomodidad

No intentes cambiar nada. No busques entender.

Luego nota si aparece alguna de estas reacciones:

- ganas de controlar lo que sientes
- juicio hacia ti por sentirlo
- sensación de necesitar protegerte

No respondas mentalmente. Solo observa y permite que esa reacción se afloje por sí sola.

### **Proceso 3: Gustos y no gustos**

Luego puedes observar:

- ¿Qué me gusta de sostener esto?
- ¿Qué no me gusta de sostener esto?

Este proceso también se realiza entre 3 y 7 veces, alternando gustos y no gustos, sin justificar ni analizar. Se termina con la siguiente pregunta :

#### **“Exprimir el limón” : SIEMPRE**

Este ejercicio muestra si aún hay apego o resistencia.

“Imagínate que dejas de aferrarte a esto para siempre, que estás completamente libre”

Observa lo que aparezca:

- alivio – miedo – resistencia – vacío – expansión...

Cualquier reacción es válida.

Si surge incomodidad, nota si aparece:

- deseo de controlar la experiencia
- juicio por sentir lo que sientes
- necesidad de seguridad

De nuevo, no analices. Solo observa y deja que la reacción se afloje sola.

Luego del proceso, con la sensación o emoción que se manifiesta practica CAS.

Cosas importantes a recordar

- El proceso no es lineal.
- A veces el efecto es abrumador, otras veces casi no se siente nada.
- A veces aparece días o semanas después.
- No es necesario repetir compulsivamente.
- Cuando algo está realmente soltado, no hay impulso de seguir trabajándolo.

En qué se diferencia de otros enfoques

Este método:

- no busca entender el pasado
- no construye una identidad espiritual
- no depende de creencias metafísicas
- no requiere visualizaciones complejas

Es un enfoque práctico, directo y honesto emocionalmente.

Integración

No soltamos la sensación de separación directamente. Soltamos la necesidad. Cuando no hay necesidad, no hay sensación de separación.

## **Pregunta de cierre**

¿Soy esta sensación... o soy el que la percibe?