

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?