

CONTICINIO I

Cuaderno de trabajo interior

Material de acompañamiento para procesos
personales

Jesús León

Acompañamiento terapéutico humanista y relacional

Este cuaderno es un material de acompañamiento para la reflexión personal. No sustituye un proceso terapéutico ni constituye una intervención clínica. No ofrece tratamiento psicológico ni responde a situaciones de crisis.

Algunos contenidos pueden movilizar emociones o recuerdos que no siempre resultan cómodos. Si durante el trabajo aparecen experiencias que desbordan tu capacidad de elaboración, es recomendable abordarlas dentro de un espacio de acompañamiento profesional.

Este material no propone soluciones ni indica cómo vivir. Su función es ofrecer un marco de escritura y pensamiento que facilite la comprensión de tu experiencia interna.

No busques hacerlo bien. No hay respuestas correctas.

A lo largo del trabajo con hombres adultos aparece con frecuencia la dificultad común de poner palabras a lo que se vive por dentro cuando no hay un espacio donde hacerlo.

Este cuaderno nace de esa experiencia. No como un manual ni como una guía de cambio, sino como un lugar donde la escritura pueda sostener algo del proceso personal entre encuentros, o incluso antes de que estos existan.

Conticinio alude al momento de la noche donde todo parece en silencio, pero algo sigue vivo por dentro. Ese es el tipo de espacio que este material intenta ofrecer.

Hay experiencias que no buscan resolverse, sino poder ser pensadas.

1.El momento vital en el que te encuentras

A veces no es una crisis lo que marca un cambio, sino una sensación persistente de que algo ya no encaja.

No siempre es necesario que exista una crisis visible para que algo dentro de uno empiece a moverse. A veces el malestar no llega como un acontecimiento concreto, sino como una sensación difícil de ubicar; una forma de cansancio que no se resuelve durmiendo, una pérdida de sentido que no tiene un motivo claro, una incomodidad que acompaña incluso cuando, en apariencia, las cosas “van bien”.

Muchas personas llegan a un proceso de acompañamiento sin saber exactamente qué les ocurre. Solo perciben que la forma en que están viviendo ya no encaja del todo con lo que necesitan, aunque no sepan todavía qué sería diferente.

Este primer apartado no busca analizar ni explicar tu situación. Tampoco pretende ordenar tu vida en categorías. Su función es más simple y, al mismo tiempo, más difícil: **detenerte a mirar dónde estás.**

Nombrar el momento vital no significa entenderlo por completo. Significa empezar a reconocer el paisaje interno actual, aunque sea fragmentado, contradictorio o incompleto.

No se trata de sacar conclusiones. Se trata de acercarse.

Escribe sin intentar hacerlo de forma ordenada o correcta. Deja que aparezcan frases sueltas, repeticiones o ideas poco claras si así surgen.

1. Describe tu momento actual como si hicieras una fotografía interna.

No expliques por qué es así. Solo describe cómo se siente estar donde estás.

2. ¿Qué partes de tu vida sostienes con más esfuerzo del que se ve desde fuera?

Pueden ser aspectos laborales, familiares, relacionales o internos.

3. ¿Dónde notas mayor desgaste últimamente?

No solo físico. También mental, emocional o relacional.

4. ¿Qué aspectos de tu vida parecen funcionar hacia fuera pero no terminan de encajar hacia dentro?

5. ¿Qué sensación se repite en tus días aunque cambien las circunstancias?

Por ejemplo: presión, vacío, prisa, indiferencia, irritación, desconexión.

6. ¿Hay algo que evitas pensar cuando tienes un momento de silencio?

No necesitas desarrollarlo por completo. Basta con nombrarlo.

7. ¿En qué momentos del día te sientes más tú... y en cuáles menos?

8. Si tu momento vital actual tuviera un título, ¿cuál sería?

No tiene que ser exacto. Puede ser una frase aproximada.

Antes de seguir, detente un momento.

No revises lo que escribiste para corregirlo. Solo observa:

- ¿Cómo te has sentido al poner esto por escrito?
- ¿Apareció alguna emoción que no esperabas?
- ¿Sientes alivio, incomodidad, resistencia, indiferencia?

No es necesario que lo cambies. Basta con registrar que eso también forma parte del momento actual.

No busques coherencia ni una visión completa. La experiencia humana no suele presentarse de forma ordenada cuando se empieza a mirar de cerca.

Este capítulo no es un diagnóstico ni una evaluación de tu vida. Es un primer gesto de reconocimiento: **admitir dónde estás, aunque todavía no sepas hacia dónde quieres ir.**

Reconocer dónde estás no te obliga a saber todavía hacia dónde ir.

Este fragmento muestra el tipo de espacio que propone el cuaderno completo. El material íntegro desarrolla, de forma progresiva, distintos ejes de exploración personal: identidad, exigencia interna, malestar difícil de nombrar, forma de estar en los vínculos, relación con el propio mundo emocional y con la responsabilidad que se sostiene en la vida adulta.

No como un programa ni como un conjunto de ejercicios, sino como un marco de escritura donde la experiencia pueda desplegarse con mayor detenimiento. Cada apartado abre preguntas. No para responderlas de inmediato, sino para que puedan ser pensadas con más tiempo del que suele ser posible en la vida cotidiana.

Si al trabajar este primer espacio has sentido que este modo de acercarte a tu experiencia te resulta útil, el cuaderno completo puede acompañar ese proceso con mayor amplitud y profundidad.

Acceso al material completo:

<https://terapiaconjesusleon.com/conticinio-i>