

Un regalo de  
*Claudia Grassi*

# *Raices*

Guía breve para querer desde la libertad  
(y no desde la necesidad)

**@psiclaudiagrassi** | Psicóloga, escritora y autora de Un desierto hecho jardín

# Introducción

Hay una forma de querer que nos hace bien y otra que, sin darnos cuenta, nos va dejando sin tierra propia. A veces amamos como una enredadera: nos enroscamos en el otro para sostenernos, y empezamos a creer que sin esa rama no podríamos quedarnos de pie. Otras veces —y esto también se aprende— amamos como un árbol que ya tiene sus raíces: elegimos al otro no porque lo necesitemos para no caernos, sino porque su compañía nos gusta, nos suma, nos abriga.

Esa es la diferencia que quiero acompañarte a mirar en estas páginas: la distancia entre querer desde la necesidad y querer desde la libertad.

La dependencia emocional no es una falla tuya ni una debilidad. Es, casi siempre, una manera de querer que aprendimos hace mucho, en un tiempo en que de verdad dependíamos de otro para sobrevivir. El problema aparece cuando esa forma se queda a vivir en nosotras de grandes, y entonces el miedo a perder al otro empieza a pesar más que el deseo de estar bien.

**La buena noticia es que, si se aprendió, se puede volver a aprender.  
Tu tierra también puede volver a echar raíces.**

# ¿Qué es la *dependencia* emocional?

La dependencia emocional es una forma de vincularnos en la que nuestro bienestar, nuestra seguridad y hasta el valor que nos damos quedan atados a otra persona. No se trata de querer mucho —querer mucho es de lo más hermoso que tenemos—. Se trata de cuando ese querer se vuelve un lugar del que ya no sabemos salir, aunque por momentos sintamos que nos hace mal.

Suele sostenerse en una creencia silenciosa que se instaló temprano: la idea de que sola no alcanzo, de que valgo más si alguien me elige o me necesita. Desde ahí cedemos de más, callamos lo que sentimos, postergamos lo nuestro, y aprendemos a leer el humor del otro antes que el nuestro propio.

Lo veo seguido en la consulta, y casi siempre en mujeres que dan muchísimo. No les falta amor para entregar: les falta un poco de ese amor vuelto hacia ellas mismas. Y eso, a diferencia de lo que el miedo nos susurra, sí se puede aprender.

# Cómo reconocerla (sin juzgarla)

No es una lista para ponerte nota. Es un espejo amable. Si te reconocés en varias de estas señales no es para asustarte: es una invitación a mirarte con más ternura.

- Tu ánimo del día depende de cómo está la relación. ☐
- Te cuesta poner límites por miedo a que el otro se enoje o se aleje. ☐
- Cuando estás sola aparece un vacío que se hace difícil de sostener. ☐
- Dejaste de lado tus planes, tus amistades o tu tiempo propio. ☐
- Volvés, o te quedás, en vínculos que sabés que no te hacen bien. ☐
- Sentís que das mucho más de lo que recibís, y aun así te cuesta soltar. ☐

Reconocer no es condenarte. Es encender una luz. Y donde había oscuridad, una vez que entra un poco de luz, ya nada se ve igual.

# Tres ejercicios para volver a tu propia tierra

Breves, de escritura, para hacer con un cuaderno y un mate al lado.



Ejercicio 1:

## ¿Desde dónde estoy queriendo hoy?

Objetivo: reconocer tu estado actual sin juicio.

**Anotá, sin pensarlo demasiado:**

¿Qué espero hoy del otro para sentirme bien?

¿Qué de eso podría empezar a darme yo misma?

¿En qué momento de hoy me sentí libre, aunque haya sido un instante?

Intención: empezar a distinguir lo que pido afuera de lo que ya vive adentro tuyo.

Ejercicio 2:

## El jardín que dejé sin regar

Objetivo: recuperar lo propio que quedó postergado.

**Hacé tres listas cortas:**

Cosas que me gustaban y dejé de hacer.

Personas con las que me alejé y extraño.

Un pequeño deseo que es solo mío, que no depende de nadie más.

Elegí uno de cada lista y dale un lugar esta semana. No hace falta mucho: regar lo propio empieza con un gesto chiquito. Un brote alcanza.

Ejercicio 3:

## Mapa de la raíz

Objetivo: ordenar el adentro y ver tus recursos.

**Dibujá una flor grande con cuatro partes y completá:**

Raíz — ¿De dónde sostengo mi valor? ¿Lo pongo solo en ser elegida, o también en lo que yo soy y hago?

Tallo — ¿Qué cosas cedo o callo por miedo a perder al otro?

Hojas — ¿Qué necesito recuperar para sostenerme? (tiempo propio, amistades, límites, descanso, ayuda).

Flor — ¿Cuál es un gesto de libertad que puedo hacer hoy, por chico que sea?

Intención: ver, con tus propias palabras, que la tierra para sostenerte ya está en vos.

Tu valor  
no se mendiga.  
Se cultiva.

# Querer desde la libertad también es un acto de *amor propio*.

Volver a vos no es dejar de amar ni cerrarte al otro. Es aprender a quedarte de pie por tus propias raíces para, después, poder elegir a quien quieras desde un lugar más sano y más libre. El amor que no nos cuesta a nosotras mismas se quiere distinto: con menos miedo y más presencia.

Como suelo preguntar en la consulta, te dejo a vos la misma pregunta:  
**¿qué puedo hacer yo, hoy, para empezar a quererme un poco más?**

No hay un ritmo correcto. Hay un camino posible. Y se empieza con lo que ya tenés.

Un regalo de  
*Claudia Grassi*

Esta guía es orientativa y acompaña tu reflexión; no reemplaza un proceso terapéutico.  
Si sentís que lo necesitás, buscá acompañamiento.  
No tenés que hacerlo sola.

**@psiclaudiagrassi** | Psicóloga, escritora y autora de Un desierto hecho jardín