

¿De qué cosa grande ya casi no hablas?

Ese silencio no es cobardía: pasa cuando nadie enseñó a llorar juntos.

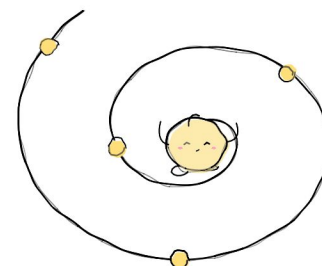


Cuando el pelliagro es enorme, mucha gente se adormece y deja de hablar de él.

1 entumecido

Espiralita

el dolor por el mundo es una puerta



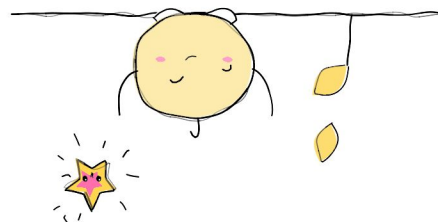
no se sube: se da vueltas

2 gracias

¿Cuáles serían las tuyas?

Nombra tres cosas por las que agradeces hoy, sin filtro. Que sean chiquitas está bien.

La gratitud no es ingenuidad: es un ancla.



Antes de mirarlo duro, el bichito miró lo que sí hay.

3 honrar el dolor

Macy da talleres así desde 1978, y hoy se enseñan en cinco continentes.

El dolor por el mundo no es una enfermedad: es amor por la vida, que duele.



Luego dejó que le doliera. Con otros cerca, que solo escuchan.

tres trampas

«Mejor no sentir nada.»

Reprimir el dolor enferma; honrarlo libera.



«Esperanza es estar optimista.»

No hace falta ánimo: hace falta dar el siguiente paso.



«Yo solo con esto.»

Sin compañeros de ruta, el efecto se apaga a las pocas semanas.



para llevar

Lo que me da miedo del futuro es...



Esta semana, completa esa frase con alguien y escucha sin interrumpir. Luego cambien.

Y después vuelve a dar gracias: la espiral sigue girando.

a partir de World as Lover, World as Self, Active Hope y Coming Back to Life, de Joanna Macy

Espiralita - de Joanna Macy

Bogotá - septiembre de 2026

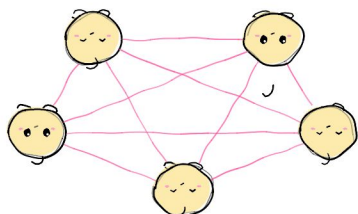
1 hoja - 1 corte - 8 páginas

dominio público (CC0) - si haces una, déjala libre como esta

tip

En círculo, cada quien lanza un ovillo diciendo de qué ser depende, hasta que la lana dibuja una red que se ve.

Cuando defiendes un río como parte tuya, cuidarlo deja de pesar.

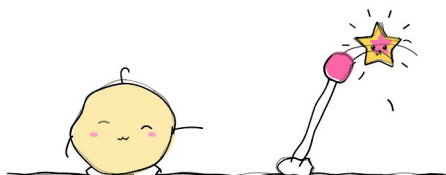


Entonces vio que nunca estuvo solo: era parte de una red.

4 ojos nuevos

5 dar el paso

Y dio un paso. No porque supiera que saldría bien.



La esperanza no es algo que sientes: es algo que haces.

tip

Escribe lo que sabes hacer y lo que disfrutas. Ese inventario, modesto como sea, es justo lo que la red necesita.