



M É T O D O R E M A

Carta Liberante de Julio César Flores Hernández

Hoy reconozco que he vivido gran parte de mi vida cargando con historias que no eran mías.

Historias que me fueron asignadas antes de nacer.

Mandatos invisibles. Silencios heredados.

Promesas que nunca hice con palabras... pero que mi alma obedeció sin cuestionar.

Nací en medio del miedo.

En un vientre lleno de ansiedad, abandono y necesidad de amor.

Fui concebido como un puente emocional, una esperanza, un intento de reparar algo que ya se rompía.

Y aunque no lo supe entonces, me volví el pilar... antes de ser persona.

A mi madre:

Te honro.

Sé que hiciste lo que pudiste.

Sé que me amaste desde tu herida, desde tu carencia, desde tu fragilidad.

Pero hoy quiero devolverte lo que me entregaste sin darte cuenta:

El miedo. La angustia. La expectativa de que yo te cuidara.

Ya no soy el hombrecito de la casa.

Ya no necesito sostenerte para sentirme valioso.

Puedo amarte... sin cargar con lo que te dolía.

A mi padre:

Te miro.

Te reconozco como fuiste: distante, ausente, confundido.

Tu falta de afecto me marcó más de lo que creí.

Y pasé años intentando demostrarte, sin decirlo, que sí valía la pena quedarte.

Que sí era suficiente.

Pero ya no voy a buscar más tu aprobación.
Ya no necesito que me mires para saber quién soy.

Te dejo ir... con respeto.
Pero elijo ser yo.

A mi niño interior:
Perdóname por exigirte tanto.
Por no permitirte jugar, llorar, necesitar.
Por convertirte en adulto antes de tiempo.

Hoy te abrazo.
Y te digo, de corazón:
Ya no tienes que ser fuerte.
Ya no tienes que callarte.
Ya no tienes que demostrar nada.

Eres suficiente.
Desde siempre.
Por existir.

A mi cuerpo, a mi sangre, a mi azúcar:
Gracias por protegerme.
Por sostener en silencio una tristeza que no supe cómo expresar.
Por recordarme, cada día, que había algo pendiente por sanar.

Ya lo escuché.
Ya entendí el mensaje.
Ya estoy listo.

Hoy te libero de seguir gritando con síntomas lo que ya puedo hablar con el alma.
No necesito más dulzura artificial, porque **estoy listo para saborear la vida de verdad.**

Desde hoy:
Me permito recibir sin dar nada a cambio.
Me permito soltar sin culpa.
Me permito amar sin miedo a que me abandonen.
Me permito decir "basta" sin sentir que fallo.

Rompo el pacto de ser el salvador.
Rompo la necesidad de ser el fuerte.
Rompo la idea de que el amor se gana sacrificándome.

Y en su lugar, declaro algo nuevo:

Elijo vivir con ligereza.

Elijo sentir sin miedo.

Elijo sanar... y disfrutar.

Así lo siento.

Así lo declaro.

Así queda hecho.

Julio César Flores Hernández