

Quién sería yo si no tuviera que sostener a nadie

*Un espejo que invita a mirarse sin los otros por un
instante... y eso ... da tanto miedo como deseo*



TALLER

Vamos a Introducir la idea de “sostener” como algo que puede ser amoroso, pero también agotador.

- **¿Cuándo el sostén se convierte en carga?
¿Y cuándo en vínculo?**
- **Mostrar cómo las mujeres (o las personas en roles de cuidado) aprenden a sostener desde temprano.**



TALLER



A veces creemos que si soltamos, todo se derrumba.
Pero tal vez lo que se derrumba no era nuestro.

¿Quién sería yo si no tuviera que sostener a nadie?

Esa pregunta no busca una respuesta inmediata, sino abrir un espacio.

Porque a veces la identidad se construye en el gesto de sostener:

hijos, vínculos, trabajos, proyectos, causas.

Pero... **¿quién queda cuando el sostén se detiene?**



TALLER

El deseo y la identidad

¿Dónde queda mi deseo cuando sostengo todo?

Sostener no es solo un acto. Es una identidad aprendida.

Desde niñas aprendemos a cuidar, contener, estar atentas a las necesidades del otro.

El sostén se vuelve un hábito del alma.

Pero muchas veces se vuelve también el modo de existir.

Lo que sostenemos nos da forma. Pero también nos pesa

INVITACIÓN: RECONOCER QUÉ SOSTENEMOS Y A QUÉ COSTO



TALLER

El deseo es la raíz de la subjetividad, el pulso propio.

Cuando todo el tiempo se dirige hacia el otro, el deseo propio se va desdibujando.

Desde el psicoanálisis podríamos decir que el deseo no muere, pero se disfraza: se vuelve deber, culpa o agotamiento.



TALLER

Ejercicio breve:

Escribir en una palabra algo que sostenés por hábito,
no por deseo.



TALLER



Viñeta: “La mujer del hilo invisible”

Había una mujer que sostenía el mundo con los hilos de sus manos.
No los veía nadie, pero ella los sentía tensos, finos, vibrando desde cada esquina: un hijo, una amiga,
un trabajo, una casa, una madre, un amor que pedía sostén.
Cada hilo la ataba un poco más, hasta que un día sintió el cuerpo pesado de tanta cuerda invisible.

**Entonces hizo algo impensado:
soltó uno.**

**El hilo cayó al suelo como un silencio, y nada se rompió.
Ni el mundo, ni ella.**

**Descubrió que no todo lo que sostenía la necesitaba... y que había un hilo nuevo,
suave, que salía de su pecho: el de su propio deseo.**



TALLER

Soltar sin dejar de ser

“No todo lo que sostenemos nos necesita”

Soltar no es abandonar.

Es un acto de confianza: en el otro, en la vida y en una misma.

A veces, sostener es una forma de control.

Y soltar es el gesto más adulto del amor.



TALLER

Cada valiente imagina una escena donde suelta algo o a alguien, y en su lugar aparece algo nuevo.

(Ejemplo: tiempo, descanso, deseo, cuerpo, creatividad.)



TALLER

El renacimiento del yo

“Cuando dejo de sostener, empiezo a existir de otro modo.”

No se trata de dejar de amar, sino de amar de otra manera.
Dejar de ser el sostén del mundo para volver a ser el centro de una vida propia.

“No todo lo que se cae estaba vivo. Y no todo lo que se sostiene, lo necesita.”



TALLER