

## Cuando escapar parece la única salida

26/12/2024



**"Quiero desaparecer".**  
**"No puedo más".**  
**"Necesito huir".**

Estas frases, quizá dichas en voz alta o susurradas dentro de ti reflejan un deseo que puede aparecer en los momentos de mayor angustia. Huir parece la solución fácil, el alivio inmediato para todo aquello que nos sobrepasa. Pero, ¿qué significa realmente este impulso? ¿De qué o de quién estamos intentando escapar?

Querer huir no es una llamada de atención de nuestro cuerpo y mente, nos pide frenar, mirar hacia dentro y atender aquello que estamos ignorando. No se trata de desaparecer físicamente, lo que deseamos es alejarnos de nuestras propias emociones, pensamientos y dolores.

Hoy quiero hablar de lo que se esconde detrás de este sentimiento y cómo enfrentarlo sin huir de nosotros

mismos.

Vivimos en un mundo en el que parar es casi un acto de rebeldía. Nos enseñan a ser productivos, eficientes, a soportar sin quejarnos. Pero llega un punto en el que el peso de las responsabilidades, las expectativas y los problemas no resueltos se hace insostenible.

El agotamiento emocional no solo cansa el cuerpo, también agota el alma. Esa sensación de querer desaparecer, de escapar de todo, suele ser el primer síntoma de que hemos llevado nuestra capacidad al límite.

### ¿Cómo reconocerlo?

- Sensación constante de cansancio, incluso después de dormir.
- Falta de interés en actividades que antes disfrutabas.
- Pensamientos como: "no puedo más" o "necesito salir

de aquí".

### ¿Qué hacer?

Hacer una pausa no es huir, es cuidarte. Aprende a priorizarte, a delegar, a decir "no" sin culpa. No necesitas cargar con todo, y está bien reconocer que necesitas descansar antes de seguir adelante.

### Cuando preferimos huir a enfrentarnos

Muchas veces, el deseo de huir surge de la necesidad de evitar situaciones incómodas o dolorosas. Conflictos familiares, discusiones de pareja, problemas en el trabajo... Evitar enfrentarlos parece más fácil que abordarlos, pero a largo plazo, esta evitación solo aumenta nuestro malestar.

### ¿Qué se esconde detrás?

El miedo a herir, a ser rechazados, o incluso a no saber cómo reaccionar ante el conflicto. Huir se convierte en una forma de protegernos, aunque eso signifique dejar los problemas sin resolver.

### ¿Cómo enfrentarlo?

No tienes que resolverlo todo de golpe. Afronta los conflictos de forma gradual y con asertividad.

Hablar desde el respeto, poner límites y expresar tus emociones no solo evita la huida, también refuerza tu autoestima.

### La insatisfacción oculta: no soy feliz aquí

El deseo de huir también puede ser una señal de que no estamos donde queremos estar. Un trabajo que no nos llena, una relación que no nos hace felices o una rutina que nos asfixia pueden ser las causas de esta sensación.

### ¿Cómo identificarlo?

- Te sientes estancado o desmotivado.
- La rutina diaria te abruma.
- Sientes que la vida que llevas no refleja la persona que quieres ser.

### ¿Qué hacer?

Redefine tus prioridades. Pregúntate: "¿Estoy viviendo la vida que quiero o la que otros esperan de mí?". A veces, no se trata de huir físicamente, sino de hacer pequeños cambios que te acerquen a lo que realmente deseas.

### La ansiedad: cuando el cuerpo se prepara para huir sin motivo aparente

La ansiedad activa nuestro sistema de "lucha o huida", incluso cuando no hay un peligro real. Esto provoca una sensación de inquietud y la necesidad de escapar. Pero no es el mundo lo que nos amenaza, es nuestra propia mente.

### ¿Cómo saber si es ansiedad?

- Pensamientos incontrolables que saltan de un tema a otro.
- Sensación de opresión en el pecho o dificultad para respirar.
- Un deseo constante de "salir corriendo", aunque no sepas hacia dónde.

### ¿Qué hacer?

Respira. Practica ejercicios de respiración profunda para calmar tu sistema nervioso. Observa tus

pensamientos desde la distancia y pregúntate si lo que imaginas es real o solo una preocupación futura. La ansiedad no desaparece huyendo, sino aprendiendo a gestionarla.

### El duelo no resuelto: huir del dolor que no queremos sentir

Cuando sufrimos una pérdida, el dolor puede ser tan intenso que nuestra primera reacción es evitarlo. Nos mantenemos ocupados, ignoramos nuestras emociones y fingimos que todo está bien. Sin embargo, el duelo no desaparece, simplemente se queda estancado.

### ¿Cómo saber si estás huyendo de un duelo?

- Evitas hablar de lo que pasó.
- Buscas constantemente distracciones para no estar solo.
- Sientes un vacío constante, pero no sabes por qué.

### ¿Qué hacer?

Permítete sentir. Llorar, extrañar, recordar... Todo forma parte del proceso de sanar. No necesitas enfrentarlo todo de golpe, pero sí aceptar que el duelo es un camino que debe recorrerse para poder avanzar.

### Huir de uno mismo: el mayor desafío

A veces, el lugar del que queremos escapar no está fuera, sino dentro. Queremos huir de nuestros pensamientos, de nuestras emociones, de las partes de nosotros mismos que no nos gustan o que nos causan dolor.

### ¿Cómo saber si estás huyendo de ti mismo?

- Evitas los momentos de silencio o soledad.

- Buscas estar constantemente ocupado.
- Sientes que no te gustas o no te reconoces.

### **¿Qué hacer?**

Aprender a estar contigo. Reconocer tus emociones sin juzgarlas, escuchar tus pensamientos sin reaccionar ante ellos. La relación más importante

que tendrás en tu vida es contigo mismo, y reconciliarte con quien eres es el primer paso para dejar de huir.

### **Huir no es la solución, es una señal**

El deseo de huir es una forma en la que tu mente y tu cuerpo intentan decirte algo. No se trata de escapar del lugar donde estás, sino de prestar atención a lo que estás ignorando.

A veces, lo que necesitamos no es huir, sino quedarnos, mirar hacia dentro y enfrentarnos a nosotros mismos con valentía y compasión. Porque, al final, no importa lo lejos corras, siempre estarás contigo.