

SUSURROS Del Alma



Por Darwin J. Estrada

Sanando heridas del pasado



“El pasado es parte de tu historia, pero no permitas que defina tu futuro”

Hay gente que opina que revisar el pasado es una pérdida de tiempo y que lo importante es concentrarse en el presente. Muchas veces este razonamiento nace del miedo al dolor que produce recordar ese pasado. Esta huida hacia delante lo que produce es precisamente el efecto contrario de lo que se pretende lograr; ser feliz hoy, en este momento. Una metáfora que podría ilustrar este mecanismo sería como si un alérgico al polvo va metiendo debajo de la alfombra toda la suciedad para no verla y piensa que así no le afecta.

Qué duda cabe que el pasado ya no existe, pero para bien o para mal lo que eres actualmente se lo debes a tu pasado. Todas las decisiones que has tomado, cada camino que has dejado atrás y cada experiencia que has vivido te han convertido en la persona que eres hoy. Algunas situaciones han propiciado aprendizajes valiosos, pero es probable que otros hechos te hayan lastimado y continúen determinando tu comportamiento, aunque no seas plenamente consciente de ello, ya que tu cerebro guarda tu experiencia emocional.

En otras ocasiones el problema no radica en las experiencias traumáticas sino en las creencias que adquiriste durante la infancia y que no te permiten avanzar. Por eso es tan importante que mires atrás, revises tu pasado y te liberes del peso que representan, tanto los problemas no resueltos como las creencias limitantes. De esta forma podrás concentrarte en vivir el presente, una vez que hayas



liberado tu cerebro de la carga del pasado.

Es cierto que no puedes cambiar el pasado, muchas de las decisiones que has tomado no tienen vuelta atrás y no tienes el poder para borrar las experiencias que ya has vivido. Sin embargo, puedes cambiar la visión que tienes de esos hechos, puedes lograr que dejen de causarte daño y, sobre todo, puedes impedir que se conviertan en un obstáculo que te impida seguir adelante.

En muchas ocasiones, cuando se vive una experiencia particularmente dolorosa, las emociones toman el mando y dificultan pensar con claridad. Ese bloqueo emocional te impide analizar la situación con objetividad, es como si borrase de un plumazo todos los posibles aspectos posi-

vos haciendo que te centres solo en los negativos, lo cual desencadena sentimientos de impotencia, rabia y tristeza.

En algunos casos, cuando sientes que la situación te sobrepasa, simplemente eres incapaz de aceptarla y ese recuerdo continúa generando emociones negativas que condicionan las relaciones que estableces con los demás o contigo mismo. Como resultado, aparecen problemas de autoestima y un profundo resentimiento.

De hecho, cuando no logras interiorizar las consecuencias de determinadas decisiones o de ciertas situaciones, el pasado vuelve una y otra vez, pero no siempre lo hace a través de recuerdos, sino que adopta la forma de miedos, inseguridades y re- criminationes; son las heridas

emocionales que tu cerebro todavía no ha cicatrizado.

El primer paso para sanar las heridas emocionales es reconocer su existencia. Esto implica ser conscientes de las experiencias dolorosas que hemos atravesado y comprender cómo han dejado una huella en nuestra vida actual.

Las heridas emocionales no resueltas pueden tener un impacto profundo en nuestra vida diaria. Pueden afectar nuestra autoestima, nuestras relaciones, nuestra capacidad de confiar en los demás y nuestra capacidad de experimentar emociones positivas. Comprender cómo estas heridas nos han estado limitando nos motiva a buscar la curación necesaria.

Para sanar las heridas emocionales, es importante permitarnos sentir y procesar

las emociones asociadas con esas experiencias pasadas. A menudo, las personas intentan evitar o suprimir emociones dolorosas, pero esto solo prolonga el sufrimiento. Aceptando y permitiendo que las emociones afloren, podemos comenzar a trabajar en su liberación y sanación.

Sanar las heridas emocionales puede ser un proceso desafiante que puede requerir apoyo externo. Buscar la ayuda de un profesional de la salud mental, como un psicólogo o terapeuta, puede ser invaluable.

El autocuidado desempeña un papel crucial en el proceso de sanación emocional. Cuidar de nosotros mismos física, mental y emocionalmente nos ayuda a fortalecer nuestra resiliencia y a manejar mejor el estrés. Algunas prácticas

de autocuidado pueden incluir ejercicio regular, alimentación saludable, descanso adecuado y buscar actividades placenteras que nos brinden alegría y bienestar.

El perdón es un paso fundamental en el proceso de sanación emocional. Perdonar no implica justificar u olvidar el daño causado, sino liberarnos del resentimiento y el peso emocional que llevamos. Perdonar nos permite liberarnos de la carga emocional negativa y abrir espacio para el crecimiento personal y la construcción de relaciones saludables.

A medida que avanzamos en el proceso de sanación, es importante recordar que vivir en el presente es esencial para sanar las heridas emocionales. A menudo, las heridas pasadas nos mantienen atrapados en un ciclo de dolor y rumiación, impidiéndonos disfrutar plenamente del presente. Al practicar la atención plena y la consciencia del momento presente, podemos liberarnos del pasado y encontrar paz y serenidad en el aquí y ahora.

Sanar las heridas emocionales es un viaje de autodescubrimiento y crecimiento personal. Requiere valentía, paciencia y compasión hacia uno mismo. Al enfrentar y sanar nuestras heridas emocionales, podemos liberarnos del pasado y crear una vida llena de bienestar, amor propio y relaciones saludables. El pasado es parte de nuestra historia, pero no hay que permitir que defina nuestro futuro. Hoy es el día de llenarnos por completo del amor pleno de Dios en nuestros corazones.