

SANANDO LAS HERIDAS



Las experiencias complicadas son parte de la vida de todos. Dejamos energía acumulada en cada una de ellas y es necesario aprender a recuperarla. *Vayamos encontrando la forma en que saludablemente, cada uno puede ir sanando las heridas emocionales que, hasta ahora ha tenido.*

“TODAS LAS HERIDAS SANAN SI LAS DEJAMOS CICATRIZAR”, esto dice la Dra. Teresa Robles (Grupo de crecimiento, 2007), haciendo mención de que *las heridas emocionales puedes ser solucionadas, saludablemente.* Esto se convierte en un faro que da luz a las personas que alguna vez, han pensado que nada puede aliviar su dolor.

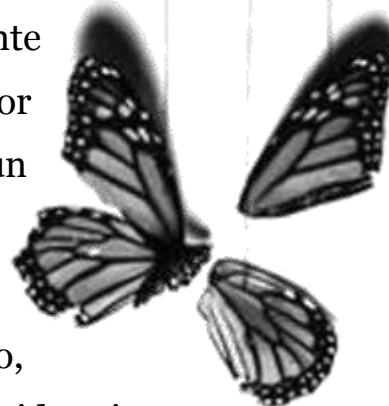


Una de las características que suceden a algún momento crítico, es el pensamiento recurrente de que siempre hemos de sentirnos mal, tristes, con miedo, enojados, etc. Sin embargo aunque cueste trabajo creerlo, en realidad *esa sensación ira pasando*; la clave está en no dejarle todo al tiempo, ya que aunque es cierto que gran parte de las heridas subsecuentes, *van sanando automáticamente*, otras simplemente las tapamos, pues “si no la veo es como si no estuviera” y otras se infectan y

no cierran,
momentáneamente
dejan de doler, pero cuando por
casualidad tocamos ahí, nos vuelve a doler, pues aun
están abiertas.

Si como menciona la logoterapia, el dolor es inevitable (El hombre en busca del sentido ultimo, 1999), o los estoicos que la frustración es parte de la vida; pienso que lo ideal es ir aprendiendo a manejarlo de una manera adecuada, algo así como tener una ruta de evacuación en caso de emergencia, pero también una estrategia para enfrentarlo cuando sea necesario, así que aquí te sugiero algunas estrategias que *te ayudaran a ir sanando, protegidamente y cicatrizando esas heridas.*

- Puedes comenzar por preguntarte si realmente quieres *dejar a esa herida sanar*: a veces las heridas tienen la función de “recordarnos” lo que ocurrió, tal vez por temor a que nos vuelva a suceder; otras porque mientras nos duela, las otras personas involucradas pueden sentirse “comprometidas” con nosotros por “el dolor que nos causaron”, trayéndonos beneficios sociales, familiares, económicos, etc. *Analizando honestamente, personalmente,* esta situación, recuerda que lo que hoy obtienes secundariamente por estos comportamientos, también puedes lograrlo sin necesidad de mantener abierta la herida.





www.centroliber.com

- No es necesario estar recordando lo que ocurrió: a veces lo que nos impide *sanar la herida* es el no

retomar lo que ocurrió, aunque *indirectamente* lo tenemos presente en nuestras vidas. No es necesario repasar este evento una y otra vez, incluso si es algo que te resulte traumático o sea muy doloroso de recordar. Te recomiendo que pienses en una forma de **representar ese recuerdo protegidamente, y después lo renueves saludablemente**. Por ejemplo: a veces pienso que determinado momento en mi vida es como una nube negra sobre esos recuerdos, y los veo grises u oscuros. *Este símbolo renovado saludablemente* para mí es la señal de que las nubes grises avisan lluvia, así que puedo estar preparada y tener la seguridad de que después de que se descarguen, las nubes volverán a ser claras y se disiparán.

- **Aprende a protegerte** para que no vuelva a ocurrir: todos los seres vivos, tenemos de manera natural, *una forma de protegernos* ante depredadores o los elementos del entorno, por ejemplo las tortugas un caparazón, las cochinillas se hacen bolita, algunas plantas tienen espinas,



los sapos tropicales son tóxicos. *Los seres humanos también podemos hacer esto, incluso cuando el depredador sea más grande o jerárquicamente mayor* (jefe, padres, policía,



www.centroliber.com

etc.), puedes tener tu propia burbuja, donde, *siempre saludablemente*, puedes mantenerte bien, aun cuando lo que esté pasando sea menos fácil. Ojo, no se trata de una barrera que te aisle de los demás, *simplemente de un lugar donde, protegidamente puedas irte sintiendo protegidamente seguro.*

Por último me gustaría recordarte otra vez **TODAS LAS HERIDAS SANAN SI LAS DEJAMOS CICATRIZAR**, pero es necesario que seas honesto contigo mismo y valores s en verdad es algo que puedas resolver tu solo(a) o **requiera de acompañamiento profesional**. Si es así, en **CENTRO LIBER** podemos orientarte y **ayudarte** en este proceso, **amorosamente**.

Psic. Eveline González Dublán.

Eveline piensa que algunas heridas tardan un poco mas en cerrar y dejan cicatrices que nos ayudan a recordar lo que paso para no repetirlo. Y ha aprendido que recorrer el camino en compañía de aquellos que, libres de prejuicios, hacen mas sencillo el transito.

PROXIMO BOLETIN: "ACEPTANDO LA VEJEZ"

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página

www.centroliber.com o escribenos a centroliberhgo@centroliber.com

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".



Aprendizaje y crecimiento trascendente
Psicología, Tanatología, Sexología y Más...
www.centroliber.com

Escuchándonos a través de:
www.radiomenteabierta.com



MARTES 11:15 A.M. (Méx.)
Con: *Mayra Pérez y Cesar Pérez*



LUNES 18:00 HRS (Méx.)
-Trascendiendo conscientemente-
Con: *Alejandro Espinosa y Laura Velázquez*



Hoy más que nunca, necesitamos de tu apoyo. Conócenos y ayúdanos a continuar con nuestra labor.
www.milagroscaninos.com



Gracias por apoyar la educación de la Sexualidad...
Netzahualcóyotl #9
Colonia Centro
Texcoco, Edo. Mex.
01(595)95 50 61 3
egoxx@yahoo.com.mx