

Soltando el pasado

Boletín No. 229 29 Diciembre 2012

Dirección Gral y Edición: Mtra. Eveline González Producción: Centro Liber Hidalgo Red: Mtro. Miguel Espinosa

Por: Mtra. Eveline M. González Dublán

«Tiempo pasado de ya fue» dicen los niños en la primaria sabiamente. *Descubramos porque nos aferramos, pero sobretodo, una alternativa saludable de darnos permiso de disfrutar el ahora, placentemente, libremente.*

Un ex-convicto de un campo de concentración nazi fue a visitar a un amigo que había compartido con él tan penosa experiencia.

«¿Has olvidado ya a los nazis?», le preguntó a su amigo.

«Sí.»

«Pues yo no. Aún sigo odiándolos con toda mi alma.»

«Entonces», le dijo apaciblemente su amigo, «aún siguen teniéndote prisionero.»

Anthony de Mello

Vivir en el pasado, o simplemente atados a él, tiene un costo muy alto, puede dejarnos prisioneros como lo relata De Mello. Sin embargo, para ser francos, *es fácil caer en la trampa de vivir cerquita del pasado, y es que resulta ser un lugar*

conocido, dominado y repasado tantas veces que nos ofrece la certeza de no equivocarnos.

Muchos teóricos afirman que principalmente las personas de la tercera edad centran gran parte de sus vivencias presentes en experiencias pasadas. Sin embargo, aunque resulta un tanto más evidente en ese sector, la realidad es que *muchos* individuos de edad adulta joven y madura, viven también atados/as a su historia anterior, sin *permitirse* vivir nuevas y quizá, mejores cosas.

Para algunos/as, recordar *constantemente* aquellas experiencias dolorosas y lastimosas es el *mejor* seguro contra la vida que pueden tener, ya que representa significativas ganancias primarias y secundarias, por ejemplo:

- ✓ Evita enfrentar el presente: si miro al pasado, no puedo darme cuenta de mí ahora, que quizá, no es una experiencia tan grata para mí.
- ✓ Evita responsabilidades: ya que en el pasado encuentro todas las razones que me eximen *de mi presente*.
- ✓ Encontrar «culpables»: y como otros son a los que *responsabilizo* de mi situación, pueden sentirse obligados a compensar lo «que hicieron» en el pasado y entonces tener concesiones conmigo.

Pero quizá una de las razones más encontradas desde la psicología, tiene que ver con el gran temor a vivir la vida, ya sea por pensar que no tengo las mismas posibilidades de hacerlo y lograrlo, hasta por el miedo a lo desconocido.

Muchas afirmaciones que se escuchan por ahí como «yo no soy bueno/a para eso de la tecnología» es una forma de vivir en el pasado, y no por el uso de aparatos innovadores, sino porque mi empeño por permanecer centrado/a en un aspecto de mi personalidad que se dio en algún momento, me aísla del presente, ¿Cómo? Cerrándome a la posibilidad de conocer, *aprender* y quizá, hasta descubrir que no se trata de ser bueno o no, sino de perder el miedo o *poner atención*.

El hecho es que el mundo avanza, camina y nosotros debemos hacerlo junto con él. Lo

hace en muchos sentidos y muy *probablemente* hay uno en el que *nos sentiremos a gusto de caminar*.

Olvidemos el famoso «recordar es *vivir*», está bien saber que paso antes, pero no olvidemos que se trata únicamente de una base que hemos construido para cimentar nuestro presente. «Vivir es *vivir*», asoma la cabeza, sal al mundo y *descubre todo lo nuevo* que tiene para ofrecerte.

Soltar no significa olvidar, significa fluir. Un hermoso barco fue construido para zarpar y *navegar* todos los mares, sería muy triste que permaneciera siempre atado al muelle porque ese fue el sitio donde lo construyeron. Suelta amarras y fluye. Recuerda que aferrarse a lo que ya fue tiene un costo muy alto, ya que te impide disfrutar de lo que ahora tienes. Te invito a soltar ¿Cómo? Iniciemos con una pregunta... *Honestamente* ¿Qué es lo que hoy tienes para disfrutar? Entonces *hazlo*.

La Frase...

“El pasado puede doler,
pero según lo veo puedes
huir de él o aprender.”

El Rey León

