

SALUD / TENDENCIAS

¿Cómo olvidar recuerdos tristes o negativos?

El Ciudadano · 16 de julio de 2015





“Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes ese sufrimiento.”

(Viktor Frankl)

A lo largo de nuestra existencia **vivimos situaciones o circunstancias dolorosas que permanecen en nosotros como recuerdos que no logramos olvidar, condicionando** nuestro comportamiento y nuestra forma de ser. Estas situaciones dolorosas pueden ser de muy diverso tipo: la muerte de un ser querido, un desengaño amoroso, un fracaso laboral, etc.

Pero, si te detienes un momento a pensar en lo que te sucede, te darás cuenta de que **en un solo día vives muchas situaciones bonitas y agradables**. Un beso de tu hijo, una llamada de alguien con quien hace tiempo que no hablas, comer tu dulce favorito, leer unas páginas de un libro que te emociona.

La vida transcurre a gran velocidad y **esa velocidad nos hace olvidar algunos momentos preciosos**, que tenemos ante nuestros ojos todos los días y que obviamos.

Una buena idea es atesorar esos momentos e intentar recordar la sensación que nos producen para poder volver a sentirla cuando un recuerdo negativo nos sorprenda.



¿Cómo podemos olvidar un recuerdo negativo o triste?

Varios científicos de las universidades de Birmingham y Cambridge publicaron en marzo de este año un estudio en la revista Nature Neuroscience, por el que exponían como habían logrado **aislar los mecanismos del cerebro por los cuales olvidamos y recordamos**.

Mediante un sistema de resonancia magnética se midió la actividad cerebral de un grupo de voluntarios, a los que se les pidió que recordasen imágenes que les habían mostrado. Con esta técnica, pudieron conocer a nivel neuronal, los recuerdos que resultarían borrados y los que no.

El Dr. Michael Anderson, uno de los coautores del estudio, sostiene: “La gente está acostumbrada a pensar en el olvido como algo pasivo. **Nuestra investigación revela que las personas están más comprometidas de lo que perciben en la conformación de lo que recuerdan de sus vidas**. La idea de que el acto de recordar puede causar olvido es sorprendente, y podría decirnos más acerca de la memoria selectiva e incluso del autoengaño”.

Por lo tanto, somos nosotros mismos los que controlamos nuestro recuerdo y nuestro olvido, por este motivo, os proponemos seguir **tres sencillos pasos para aprender a controlar los malos recuerdos**:

Aceptar. Debemos ser conscientes de que **no podemos cambiar el pasado**, pero sí el presente y el futuro. Así que vive tu presente aceptando el pasado y dejándolo atrás si te hace daño y prepara un futuro libre de toda culpa para disfrutar de cada momento único.

Aprender. Por muy negativo que sea, **nuestro recuerdo siempre encierra una enseñanza**. Reflexionar sobre la enseñanza que nos proporciona nuestro recuerdo e incluso escribir sobre ella para recordarla, nos ayudará a asociar un recuerdo negativo o triste a una enseñanza útil para nuestro futuro.

“A veces se gana... A veces se aprende.”

(Robert Kiyosaki)

Perdonar. Perdona a los demás y sobre todo perdónate a ti mismo. Siempre tenemos momentos nuevos y estimulantes que vivir así que perdona y sigue adelante, todos cometemos errores y es inútil martirizarse por ello.

Finalmente te proponemos **tres técnicas fáciles de practicar para ayudarte a olvidar** aquellos recuerdos negativos o tristes que te asaltan a veces.

Uno de los recursos más sencillos y útiles es escribir. **La escritura tiene algo profundamente terapéutico** y podemos sacar a la luz al escribir todo lo negativo que tenemos en nuestra mente. Escribe de forma automática, todo lo que se te ocurra, no te pares a pensar y deja fluir las letras sobre el papel. Te darás cuenta que al terminar de escribir te sentirás mejor.

El psicólogo argentino Walter Riso sugiere, en su libro “Manual para no morir de amor” una técnica para olvidar a un ex que denomina “**La técnica del stop**”. Esta técnica consiste en que **cada vez que nos vengan a la mente recuerdos de él o ella, demos una palmada y digamos en voz alta: ¡STOP!** Esto nos permitirá hacer una parada en nuestros pensamientos, que se desordenarán y nos darán un respiro. No es infalible pero, tal y como sostiene Riso, alivia.

Finalmente, una práctica bastante útil para relajarnos y controlar nuestros pensamientos, recuerdos y sentimientos es el **mindfulness**. El mindfulness se puede definir como una **técnica de meditación que consiste en poner atención plena en el momento presente sin juzgar, con aceptación y curiosidad**.

Por otra parte, la meditación es un ejercicio intelectual por el que se pretende **lograr un estado de concentración en un pensamiento, un objeto o en nosotros mismos** a través de la

respiración, por ejemplo. Existen diferentes técnicas de meditación, algunas ejercitan la concentración y otras, como el mindfulness, ejercitan la conciencia plena.

La práctica de mindfulness nos demuestra que **un estado de atención plena y consciente nos puede ayudar a reducir el estrés**, a ser más creativos y a valorar las situaciones con mayor objetividad para disfrutar más de lo que hacemos y ejercitar nuestra resistencia antes las emociones.

Por lo tanto, **¡deja tus malos recuerdos atrás, sigue el camino de tu vida y disfrútalo al máximo!**

Fuente

Fuente: [El Ciudadano](#)