

TENDENCIAS

Estas son las claves para olvidar a alguien especial y seguir adelante

El Ciudadano · 23 de junio de 2016





Hallar el amor y perderlo... la simple frase arrastra una carga emocional demasiado pesada y dolorosa. Porque como bien lo dijo Pablo Neruda: Es *tan corto el amor*, y es *tan largo el olvido*. Y en parte se debe a que, el proceso de olvidar a alguien especial y seguir adelante, se torna complejo porque **nos negamos a deshabitar la mente** de aquello que nos mantiene aferrados al pasado.

¡Pero te tenemos noticias esperanzadoras! Si no dejas de pensar en la persona en cuestión, impidiéndote dar pasos hacia adelante, estas 12 claves inspiradas en el libro *La Última Mejor Cura*, por Donna Jackson Nakazawa, serán de gran utilidad para ver la congoja con otros ojos, y con esto, sanar el corazón.

12 claves para olvidar a alguien especial y seguir adelante

1. Obsesionarse en buscar culpables te aleja de la sanación

Como parte del duelo, es común que en el transcurso del trance amoroso sintamos la necesidad de acarrearle la responsabilidad a alguien de que todo haya terminado, ya sea culpándonos a nosotros mismos, a él o a ella.

Pero, ¿qué ganamos con esto? ¡Absolutamente nada! sólo agobiarnos al reproducir una y otra vez detalles del pasado que nos infligen dolor. Además, en la mayoría de los casos de relaciones que llegan a su fin, **la culpa no es de uno sino de dos** -aunque la tengan unos en mayor grado que otros-.

2. No intentes comprender las acciones de los demás

No hay quien nos conozca mejor que...nosotros mismos. Entonces, ¿tiene sentido que desgastes tu energía buscando comprender las acciones de otros? Sea cual sea la conclusión a la que llegues, es posible que no sea del todo correcta. Así que no valdrá la pena malgastar el tiempo tratando de **unir piezas que quizá no encajen**, porque la verdad yace en la mente del otro.



3. Enfrenta tus propios problemas primero

Norman Fischer, profesora de meditación budista que inspiró a Jackson en su libro, sugiere que, el mayor problema que enfrentamos, es nuestro propio enojo. **La ira nos enceguece**, nos impide pensar y reaccionar de forma racional y coherente. Provenza del rechazo, por saber perdido el amor o por haber recibido daño, este estado de ánimo es un problema real al que hay que ponerle cuidado, ya sea tomando un tiempo para meditar, respirar aire puro, ejercitarse o reflexionar.

4. Acepta que no puedes cambiar el pasado

Ningún ser humano tiene la habilidad de cambiar lo que ocurrió en el pasado, por mucho que lo deseemos. **Lo que pasó es inmutable** y no hay nada que podamos hacer al respecto. Por tanto, no es sano caer en el desasosiego de pensar en qué pudo haberse hecho diferente para evitar ciertos desenlaces.

5. Ocupa la mente con cosas diferentes

No se puede olvidar a alguien y seguir adelante si esa persona es lo único en lo que puedes pensar. **Mantener la mente ocupada** en asuntos menos intrincados, ha sido por siempre una de las estrategias más beneficiosas para darle un respiro al alma. **Consigue hobbies o distracciones sanas** que carguen tu mente con información más refrescante. Sirve también imaginar lugares que te llenen de calma para desviar aquellos pensamientos.



6. “No trates de sacar a nadie fuera de tu corazón, ni siquiera a ti”

Olvidar a alguien no significa que desaparecerás a esa persona de tu memoria, que la arrancarás de tu corazón y pretenderás que jamás existió. Mucho menos que durante el proceso te menosprecies e invalides. Es lo que sugiere en tan sabia reflexión Tara Brach, psicóloga, autora y profesora de meditación.

7. “Trata de no caer en los estados mentales de otra persona”

Lo dice Sylvia Boorstein, y se traduce en: no permitas que la toxicidad de otros entorpezca tu proceso. Y no se trata de ser egoistas, es amor propio porque, ¿si no cuidas de ti mismo, quién más lo hará?

8. Transforma la experiencia en una oportunidad de aprendizaje

Lo usual es que nos concentremos en las emociones más dolorosas cuando atravesamos por estos lances. Pero piénsalo bien, **te estás enfrentando cara a cara a tus emociones**, de alguna manera estás haciendo trabajo introspectivo... ¿por qué no sacarle provecho a nuestros momentos de vulnerabilidad para conocer mejor de nosotros mismos? **Es una gran oportunidad de aprendizaje** que, conduciéndola de manera positiva, nos ayudará a encontrar crecimiento y superación.

9. Perdona y perdónate

Según Jack Kornfield, psicólogo budista, *“no es necesario ser leal a tu sufrimiento. Enfocándote en el trauma de ‘qué me pasó a mí’. Sí, ocurrió. Sí, fue horrible. Pero ¿es lo que te define? El perdón no es*

algo que se hace sólo por la otra persona. Perdonamos para que podamos vivir libres del dolor agudo que provoca aferrarse al pasado”. En resumen: el perdón sana.

10. Deséale el bien

Wanda Lasseter-Lundy, Sanador Médico Intuitivo, recomienda que **imagines que envías una hermosa bola de luz blanca** y que introduzcas en ella a quien te hizo daño o a quien no puedes olvidar. Haz que toda la luz le envuelva, hasta que consigas espantar la ira o el dolor y así conseguir un poco de calma en tu interior. Es una pequeña terapia para ahuyentar emociones dañinas.



11. Toma 90 segundos para cambiar tu estado de ánimo

El neuropsiquiatra Dan Siegel, asegura que bastan unos 90 segundos para cambiar el estado de ánimo. Blanquea tu mente con respiraciones profundas, de adentro hacia afuera, durante ese período de tiempo. Servirá para **romper con el patrón de pensamientos agobiantes**, restaurándote con otros más llevaderos.

12. “Cuando estás enojado/a, se arruga la mente”

Donna Jackson tomó esta enseñanza de Sylvia Boorstein para su libro, con la que seguro estarás de acuerdo: no se puede pensar con claridad si se está lleno de ira. **El enojo provoca arrugas en la mente** que nos impide ser productivos o reflexivos. Cuando se actúa o se piensa con este tipo de emoción, nada bueno podría resultar de ello. Si deseas olvidar a alguien y seguir adelante, trabaja en manejar el rencor y el enojo para dirigir mejor tus pensamientos a favor de seguir adelante.

¿Has experimentado esos amores que parecen imposibles de olvidar? ¡Vaya que regalan muchas noches en vela y lágrimas cuando ya no están! Pero poniendo en práctica las claves para olvidar a alguien, inspiradas en la sabiduría de expertos budistas que tienen mención en el libro de Jackson, es posible superar viejos amores y seguir adelante sin salir “marchitos” en el intento.

Vía: **Supercurioso**

Fuente: **El Ciudadano**