

# HISTORIAS DE ABUSO QUE NO NOS DEJAN VIVIR PLENAMENTE

LIC. MARIELOS HERNÁNDEZ N.

Psicóloga

Cuando una persona ha vivido algún tipo de violencia durante su infancia, adolescencia o incluso en su adultez, es posible que afronte gran cantidad de malestares representados en dolencias tan variadas como: estados depresivos, temores, ansiedad, enfermedades psicosomáticas, escogencias problemáticas de pareja, adicciones, entre otros.

Hay periodos de la vida donde es sumamente importante el afecto y los cuidados que los demás nos prodigan. Si lejos de cuidados encontramos agresión y desvalorización, estaremos posicionándonos en un lugar donde la sensación de soledad y desamparo pueden tomar el mando respecto a lo que esperamos de la vida.

¿Cómo confiar en los demás si antes fuimos maltratados, traicionados? Apostarle a confiar nuevamente en las personas es algo difícil de lograr en tanto nuestro pasado pesa y podemos terminar creyendo que no existe opción que no sea el sufrimiento y los malestares que ya hayamos vivido.

La soledad puede volverse una dolorosa elección y el temor una continua sensación que nos acompaña día y noche.

Es importante plantearse que no necesariamente el dolor tiene que repetirse, ni todas las personas tendrían que actuar como aquellas que no hicieron daño.

En muchos casos se hará necesario buscar ayuda profesional para lograr cicatrizar las heridas que nos dejan a nivel emocional algu-

nas experiencias dolorosas de la vida. Sin embargo, si existe la posibilidad de lograr salir adelante, de sentirnos acompañados y de volver a confiar en los demás.

Hay padres de familia que cuando empezaron a gestar una familia tuvieron que ir aprendiendo poco a poco que implicaba educar, como brindar cariño, ese proceso de aprendizaje pudo haber estado cargado de errores, de irresponsabilidades que nos cuesta mucho comprender. Pero seguir cargando con todo el rencor, con esa triste memoria,

lejos de ayudarnos tiende a hundirnos más en la tristeza y a presentarnos como personas que no necesariamente se vuelven sociables y seguras.

En general nadie tiene garantizada una infancia o adolescencia feliz, nadie tiene garantizado que al casarse escogió a la persona soñada. Si somos realistas, tendremos que convivir con que en realidad no hay nada garantizado.

Lo que está en nuestras manos es tratar de rescatar lo valioso que hayamos vivido o estemos viviendo, no acostumbrándonos al dolor o intentando olvidar, sino apuntando a que algunas cosas que son parte de nuestra historia no impliquen la suposición de que no salgamos adelante. Todo lo contrario, podemos plantearnos resolver, potenciar todo lo que está bien y desde ahí sostenernos para lidiar con aquello que puede ir mejorando, o al menos que quede en el pasado si realmente ya es historia.

Consultorio Privado de Psicología, Citas al tel. 8368-9634. Edificio Cristal, San José Centro.

