

COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA

JUEVES 9 DE JUNIO DEL 2016

EL TEMA DE HOY

CUANDO NOS INVADE LA NOSTALGIA

Recordar no es malo. **Las personas estamos hechas de recuerdos, de experiencias y vivencias que edifican lo que somos en la actualidad.** Dejar que la nostalgia nos acaricie de vez en cuando con su aire tibio y evocador no tiene por qué ser algo negativo **el ser humano pasa gran parte del día “recordando cosas”, pero ahora bien, no debemos anclarnos a esos recuerdos de forma obsesiva.**

LA VENTANA DEL MUNDO EMOCIONAL.

Una de las facultades que nos propicia el mundo emocional es sin duda la sensación de nostalgia. Se trata de evocar un recuerdo, pero no un recuerdo cualquiera, sino uno querido, uno añorado de ese nuestro álbum particular del pasado.

Sin saber cómo, nos vemos de pronto arropados por multitud de imágenes, sensaciones, palabras y sonidos de ese ayer que nuestra memoria ha guardado con sigilo y ternura en una parte especial del arcón de nuestra memoria. **Los recuerdos tejen lo que somos. Y la mayoría del tiempo, las personas somos nostalgia. Somos recuerdos.**

Pero a veces la nostalgia trae consigo un perfume triste. Trazos de una vida vivida que nos deja cierta sensación de añoranza y dolor en vista de un ayer que tal vez, concentró mucha felicidad, un bienestar del que carecemos en el presente. Es entonces

cuando algunas personas pueden caer en el abismo de ese laberinto, obsesionándose en la nostalgia de recordar el ayer porque su vida, tal vez, solo encuentra sentido en esos momentos.

Un refugio adictivo al que vuelven repetidamente a través de fotografías, cartas, objetos... un exilio personal que les hace perderse el presente para llenar los vacíos actuales de su vida. Eso, no es bueno.

El pasado nos debe servir como trampolín para nuestra realidad y no como una ventana donde quedarnos asomados diariamente, ahí donde perdernos a nosotros mismos y con riesgo de caer finalmente en una depresión.

La nostalgia debe servirnos para recordar lo que fuimos, lo que tuvimos y lo que vivimos, para después, sacar una valoración y un aprendizaje de la misma. **Toda experiencia es un conocimiento para avanzar, no para quedar estancados. La nostalgia debe ser algo que forme parte de nuestro archivo personal, ahí donde poder volver de vez en cuando, pero no debe convertirse en esa puerta que siempre dejemos abierta y cuya brisa, cuyo perfume, se entrometa continuamente en nuestro “ahora”.**

RECORDAR PERO NO REGRESAR

La palabra nostalgia tiene un interesante significado que ilustra toda su realidad: su raíz griega, de nostos, viene de nesthai (regreso, volver a casa), y de algos (sufrimiento). Se explicaría pues como ese padecimiento por el deseo de regresar, de volver a un lugar determinado.

Debemos pensar en el pasado mediante una perspectiva de gratitud y agradecimiento por haber vivido dichas experiencias, verlas con tranquilidad. Con la satisfacción de haber tenido momentos realmente plenos. Pero no hay que caer en el error de valorar que todo era mejor antes y dejar perder esa armonía entre lo vivido y el presente. Nuestra vida es un continuo caminar donde fijamos nuestras perspectivas en el futuro.

El pasado nos sirve para aprender, pero la felicidad se busca cada día en el presente, en las pequeñas cosas, en los pequeños detalles, sin olvidar nunca que ***“no hay peor nostalgia que añorar lo que nunca existió”***.

Si consideras que con frecuencia estas nostálgico/a, eso no es bueno, busca ayuda psicológica, ya que la vida es muy corta y se nos va en un instante.

Estimado lector si desea que la Dra. En Psic. Laura Álvarez Alvarado toque algún tema en especial o Consultarla favor de comunicarse a los.

TELS.01 (998) 2-89-83-74 y al 01(998) 2-89-83-75 EXT: 102 Y 103.

E-mail laurisalbavera@hotmail.com

Pagina Web www.clinicadeasesoriapsicologica.com

TAMBIEN DAMOS CONSULTA EN PLAYA DEL CARMEN.

Les envío un cordial saludo y les reitero mi cariño, agradezco la cantidad de llamadas, felicitaciones y los temas que me solicitan que son de interés para usted. A lo largo de los años que llevo escribiendo para este H. Periódico.