

## ANCLADO EN EL PASADO

Autor: Viento Sereno

Categoría: Reflexiones

Publicado el: 31/07/2019

---

Bueno veamos en que ha quedado la deconstrucción de un texto psicológico y volver a reescribirlo a mi manera, como hago con mi vida cuando se deconstruye: reescribirla.

«Vivir en el pasado es llevar un lastre en el presente y negarnos la posibilidad de poder disfrutar de un futuro mejor».

Dice Carlos Fuentes que “el pasado está escrito en la memoria y el futuro está presente en el deseo”. Vivir anclado en el pasado o pendiente de qué pasará en el futuro es una manera de padecer en el presente. El problema no es recordar momentos intensos, ni idear una vida deseada, el problema llega cuando nos quedamos anclados en uno u otro lado y nos alejamos de la realidad de forma continuada.

El pasado está escrito con todas aquellas vivencias o experiencias que nos han traído aquí y ahora, al mundo exterior y a este momento de nuestra vida. Es un baúl lleno de experiencias buenas y malas, de decisiones erróneas y afortunadas, de tristezas y alegrías y personas que entraron y salieron de nuestra vida. No se trata de renunciar al pasado sino evitar que se convierta en una atadura, un lastre, que nos paraliza y estorba para disfrutar de la vida.

Sin embargo, todo esto provoca que el presente pase ante los ojos sin disfrutarlo, pues nos encontramos con la mente en un tiempo que ya no volverá, que ahora solo reside en nuestro interior, en nuestras imágenes, resentimientos y pensamientos y que tan solo revivimos con ficciones o representaciones fantasmáticas de la realidad.

Y es bueno recordar que «Por mirar hacia atrás por un pasado que no va a volver, te puedes perder mil nuevos caminos por recorrer». La solución está en nuestra mente (conciencia) y en donde dirigimos el foco de nuestra atención. La solución es desanclarla del pasado y de nuestro interior, que es donde mora el pasado, con lo que soltaremos el lastre que reduce nuestra energía psíquica. Lo que se trata es de soltar el lastre por medio de traer nuestra atención al exterior y al momento presente.

Para deshacernos de este lastre, procuramos centrar nuestra mirada en el presente, disfrutar y tomar conciencia del momento en el que se vive. Dejamos de viajar al pasado para intentar arreglar lo imposible y borramos de nuestra mente frases tales como “si hubiera dicho, si hubiera hecho...”. El objetivo es dejar de hablar una y otra vez de lo vivido, especialmente de aquello que nos hizo daño.

Es cuestión de ir frenando en el momento que los pensamientos pasados se vuelven obsesivos y nos martirizan una y otra vez instalándonos en una melancolía continua por lo que pudo ser y no fue hasta exclamar: “tantas explicaciones que di y to pa na, que lastima” o como decía el pastor de la Umbria de los Cucos “me cago en to lo que se menea” lo que ustedes prefieran, no servirá de nada lamentarse de una u otra forma.

A mi me han servido hoy estas reflexiones para "ir tirando", soltar lastre y salir de la melancolía, espero que a vosotros también.

---

Publicado bajo licencia [Creative Commons BY-NC-ND](#)

Enlace original del relato: [ir al relato](#)

Otros relatos del mismo autor: [Viento Sereno](#)

Más relatos de la categoría: [Reflexiones](#)

Muchos más relatos en: [cortorelatos.com](#)