

# "LOS SENDEROS DE LA HERIDA"

Eva Gali Molas

Psicóloga sanitaria y Licenciada en Derecho

La existencia humana está marcada inevitablemente por la pérdida, la desazón, el egoísmo, y a veces por el abandono, la traición, en definitiva, por la experiencia del sufrimiento.

De forma comprensible, nuestro instinto de supervivencia y la innata pulsión hacia la deseada felicidad, nos llevan a repeler la consciencia de los sentimientos de dolor. **A menudo en la huida del dolor, nos convertimos en cautivos del sentido amargo de la herida, convirtiéndose éste en el motor de nuestros actos, nuestros pensamientos, nuestros sentimientos y de nuestros afectos.**

**La herida, en cuanto huella del dolor, no razona, no comprende, no escucha, y a veces impasible ante el sufrimiento ajeno, nos repliega en un aislamiento social y distanciamiento afectivo de los demás.** Es entonces, cuando envueltos por el halo de la herida, nuestra identidad se torna invisible en detrimento de nuestro potencial de desarrollo personal y humano, con el riesgo de transitar por el sendero del resentimiento. **El resentimiento nos relega a una visión egocéntrica y sesgada de las experiencias vitales, hostiles o dañinas del pasado, al mismo tiempo que el resentimiento enturbia y coarta las vivencias del presente.**



**El resentimiento funciona en el sentido opuesto a la sanación del dolor psíquico.** Nace de la furia de la herida, al interactuar con sentimientos de injusticia, de frustración, de indefensión y la negación del propio sufrimiento. El resentimiento cultiva de forma exponencial emociones como la rabia, sentimientos de fracaso, de venganza, y paradójicamente negamos a quienes sufren la comprensión y la empatía que reivindicamos, aunque de forma combativa, para nosotros mismos. Por ello, el resentimiento es la trampa que nos depara la furia de la herida, porque nos compele a prolongar nuestro dolor en el tiempo y, nos abandona a la soledad interior. El resentimiento actúa a modo de agente corrosivo sobre el ánimo y la mente, obstaculizando la recuperación de nuestro bienestar.

**No obstante, la herida también puede conducirnos al camino de la reconstrucción personal, familiar,**

social, profesional y al crecimiento espiritual, reconstrucción aquélla que es plausible gracias al potencial de aprendizaje con el que ha sido dotado el ser humano. Ciertamente es que muchos pueden ser los esfuerzos y medios invertidos para salir fortalecidos de las experiencias dolorosas, aunque siempre el proceso y el resultado podrá reportarnos apertura, comprensión, empatía, autoconfianza, tranquilidad, y un aprendizaje cuando menos extrapolable a otros conflictos o dificultades que puedan sorprendernos en un futuro.



**La sanación de la herida, requiere de un proceso interno de toma de conciencia, de afrontamiento, de compromiso, y que en ningún caso el sufrimiento no obedece a un sentimiento marginal ni personal, sino compartido por muchas otras**

**personas, dado que aquél es consustancial a la existencia humana.**

Factores externos como el acompañamiento y otros recursos, son también elementos fundamentales en el proceso de sanación de la herida.

Desde la comprensión del legítimo deseo humano de sortear y rehuir el dolor, y de la aflicción que genera la memoria emocional del dolor, unas veces caemos en el resentimiento, otras en el aislamiento, y a menudo sentimientos de impotencia, pero siempre podemos elegir en cualquier momento la senda de compartir y aprender con los demás en ese anhelo de recuperar el bienestar personal, el sosiego y unas relaciones interpersonales saludables y enriquecedoras. **Siempre tenemos a nuestro alcance el sendero de la reconstrucción.**

