

Matutina para Mujeres | Miércoles 26 de Junio de 2024 | Lo pasado, pisado

## Descripción



**Lo pasado, pisado**

*¿Es de l3gica aprender a dejar de hacer lo que nos hace mal para aprender a hacer lo que nos hace bien? • Pilar Sordo*

Este domingo, una amiga me pidi3 que fuera a su casa, y la acompa±3 mientras hac3a limpieza de armario. Interesante c3mo su armario se parec3a al m3o: una acumulaci3n de recuerdos de un pasado remoto que a3n no ha dejado ir. ¿Qu3 es esto? •, le pregunt3 al ver unos broches. ¿Me los regal3 mi ex? •. Lleva a3os divorciada y sobra decir que no son buenos los recuerdos. As3 somos las mujeres: tenemos tendencia a retener.

La psic3loga Pilar Sordo habla de tres niveles en los que las mujeres tendemos a retener.<sup>91</sup>

1. *A nivel f3sico* nosotras retenemos, por ejemplo, m3is l3quidos que los hombres, nos cuesta m3is transpirar, eliminar gases e incluso, aunque quede poco fino decirlo, ir al ba±o. El consumo de laxantes es pr3cticamente exclusividad femenina.
2. *A nivel de las cosas*, nosotras no tiramos nada, lo guardamos todo por si acaso: restos de comida, ropa de cuando est3bamos delgadas, un feo broche pasado de moda?
3. *A nivel de las emociones* revivimos una y otra vez en nuestra mente el dolor, la tristeza, la angustia, la ira o el des3nimo que las malas experiencias nos hicieron sentir. ¿O acaso no nos acordamos de todo lo que nos han hecho? No dejamos de recordarlo, y recordar es volver a vivir, o sea, volver a experimentar. Aunque sea solo a nivel mental, para el cuerpo es un dolor muy real.

Retener es una trampa que nos tendemos a nosotras mismas, pues nos va dificultado perdonar, superar, avanzar, progresar! en definitiva, nos va restando libertad. Pero no son los sucesos externos los que nos roban esa libertad, es nuestra manera de retenerlos, de aferrarnos a ellos en el presente, de empe±arnos en no dejarlos en el pasado. Y eso, nos hace mal.

Retener nos hace mal: retener l3quidos que el organismo est3 dise±ado para que se expulsen; retener objetos que nos sit3an en contextos que ya no son el actual; retener emociones negativas sin capacidad de perdonar... El gran aprendizaje que tenemos que hacer las mujeres a lo largo de la vida es aprender a soltar. Aprender a dejar ir todo aquello que nos hace mal.

Lo 3nico que tenemos es el presente. Viv3moslo sin lastre y confiando en Dios, que es a quien realmente necesitamos.

***¿Cada d3a tiene bastante con sus propios problemas? • (Mat. 6:34).***

***91 Pilar Sordo, en su charla de YouTube titulada ¿Qu3 vemos las mujeres frente al espejo?***