

# SUPÉRALO

Por Jennifer Caicedo

📷 @jennipaocaicedo

🐦 @jennipaoc



**S**entirnos amados es una necesidad que todos los seres humanos tenemos, siempre vamos a demandar amor de alguien, de los padres, de la pareja, de los amigos, de los hijos, en fin, de toda aquella persona a quienes nosotros amamos, pero ¿qué sucede cuando el amor no es correspondido o sólo es correspondido un tiempo, pero luego resulta que ya no nos quieren más?

Cada persona es libre de escoger a quien amar y a quien no, siendo el amor una decisión debemos entender que quien en un momento decidió amarnos, puede que en otro momento decida no hacerlo más, no podemos obligar a nadie a querernos, por eso tenemos que ser cuidadosos al escoger.

El amor de una madre a un hijo seguramente nace desde el mismo deseo de tenerlo, pero no sucede lo mismo cuando se habla del amor eros, discernir y elegir a quién vamos a amar es una responsabilidad que tenemos con nosotros mismos, porque el amor nos hace frágiles y nos lleva a crear expectativas, las cuales se derrumban cuando vemos que son falsas, que solo fueron creadas por nuestra mente o que quizás sí hubo un sentimiento de parte de la otra persona, pero de un momento a otro parece esfumarse. En ese instante llega el dolor, y nos preguntamos por qué duele tanto, parece que hasta el aire nos falta y no hacemos más que preguntarnos día tras día cuánto va durar ese sin sabor.

En primer lugar tenemos que terminar de comprender que somos diferentes y eso puede generar resentimiento e incluso que los sentimientos se agoten, que la libertad que nosotros tenemos de amar y dejar de hacerlo es la misma libertad que tienen los otros de amarnos y dejar de hacerlo también; en segundo lugar, el dolor, la inapetencia, el desánimo, la frustración, el insomnio, son sentimientos normales y sin duda una señal de alerta de que algo se rompió y debemos darnos el tiempo para sanar; pero



cuando ese dolor se extiende demasiado en el tiempo, está fuera de nuestro control, necesitamos la intervención de Dios para ser sanos de una vez por todas.

Ahora la pregunta es ¿Cómo ser sanados por Dios? Definitivamente permitirle la entrada a nuestro corazón es el primer paso. Dios no sana, a menos que se tenga un corazón dispuesto y la fe de que Él puede hacerlo.

Perdonar es fundamental para superar el desamor, en Hebreos 12:15 dice: "Mirad bien de que nadie deje de alcanzar la gracia de Dios; de que ninguna raíz de amargura, brotando, cause dificultades y por ella muchos sean contaminados".

También debemos reconocer nuestras faltas, sería muy soberbio creer que nunca le fallamos a la otra persona, no se trata de auto atacarnos con sentimientos de culpa, sino de confesar delante del Padre que también hemos obrado mal. Dice en 1 Juan 1:9 que "Si confesamos nuestros pecados, Dios, que es fiel y justo, nos los perdonará y nos limpiará de toda maldad". En Hebreos 3:19, Dios promete que si nos arrepentimos de nuestras transgresiones vendrán tiempos de descanso.

Por último y no menos importante, no hay que ponerle el dedo a las heridas, así como una herida física no puede sanarse si constantemente se

lastima, las heridas del alma tampoco sanarán si son lastimadas una y otra vez escuchando canciones deprimentes, viendo películas o novelas que nos recuerden la relación, leyendo a cada momento las conversaciones que se tuvieron y revisar redes sociales puede hacer que nos encontremos con publicaciones que no queremos ver, que harán doler el alma y obviamente retrasarán la sanidad.

Hay una frase muy popular desde hace algunos años que dice "sentir dolor es inevitable, sufrir es opcional". Evita sufrimiento innecesario entregando a tiempo tu dolor a Dios, tanto los recuerdos buenos como los malos, rinde tus derechos, tu rabia, tu justificación y todo aquello que te mantenga ligado al dolor, recuerda que Dios sana a los quebrantados de corazón y venda sus heridas (Salmo 147:3)

