

¿Cómo sanar un corazón roto?

Daniela Muñoz



Image not found.

Capítulo 1

Ahora solo hay un vacío, era tu lugar, te pertenece, tiene tu nombre, tu olor, tu calor, tus ganas, es tuyo y ya no estas. ¿Y ahora cómo lo lleno? ¿Qué hago con él? Ya no estas. Te perdí de vista dos minutos, me moví para comprar unas plantitas que le iban bien a la ventana y te fuiste, ¿Y ahora qué hago con ellas? ¿Qué hago con ellas si son para ti? Qué hago con todos esos planes que dejamos abiertos, qué hago con las películas que compramos y no vimos, qué hago con todo eso si era tuyo, es tuyo, es nuestro. Qué hago con todo el amor que me sobra, ese amor que tiene tu nombre y que no le pertenece a nadie, ni siquiera a mi. Dime ¿qué hago si no se terminó el amor, si sobró tanto? ¿A quién se lo doy?

¿Cómo supone la gente que superemos un corazón roto? ¿Viendo películas de amor para aminorar el dolor? ¿Saliendo con los amigos de fiesta todos los días para distraernos? ¿Comer helado y pizza todos los días para quitar la ansiedad? ¿Dejar nuestra dignidad 40 km atrás y seguir mandando mensajes hasta que decida regresar con nosotros? ¿Darle tiempo al tiempo? ¿El tiempo en serio? ¿Segundos, minutos, horas, días, meses, años? ¿Tiempo? Una herida tarda entre una a dos semanas en cicatrizar, un elefante tarda alrededor de 2 años en nacer, la vida de una mosca son aproximadamente 28 días y todavía seguimos diciendo que el tiempo lo cura todo.

Yo creo que el tiempo no es la solución, bien dicen por ahí que el tiempo es una ilusión, extrañamente el pasado ya no existe y el futuro tampoco, así que ¿tiempo? Muchas gente pierde la vida añorando por lo que podría ser o por lo que pudo ser, hay gente que se queda esperando una señal divina para decidir actuar sobre su vida, hay gente que simplemente añora y añora y se aferra a la idea de que un día la felicidad va a llegar a su vida cuando la felicidad está ahí, en el presente, la felicidad se siente. En mi opinión los corazones rotos solo se pueden reconstruir con una sola cosa, voluntad.

Según el diccionario la voluntad es la capacidad humana para decidir con libertad lo que se desea y lo que no. La voluntad está presente siempre, cuando decidimos que nuestro ex tuvo la culpa, o cuando decidimos que nosotros tuvimos la culpa.

Bueno existen muchas formas de ejercer la voluntad, yo por ejemplo, decido amar. Hace exactamente 1 meses, decidí romper mi corazón en mil pedazos y digo decidí porque nadie más en la vida tiene ese poder más que yo, claro, hubo estímulos que presionaron botones específicos para iniciar con el conteo de destrucción, pero yo apreté el botón rojo.

“¿Qué hago con todo ese amor que me sobró?” me repetía una y otra vez, hasta que un día lo sentí “Dátelo a ti, ámame, perdónate, conócete, ¿cómo

pretendes amar a alguien si no has experimentado el amor?, compasión Daniela compasión y mucho amor”.

Ahora me veo en el espejo, algo es diferente, aún hay dolor, aún lloro, pero el vacío se siente un poco más lleno. No es fácil sanar un corazón herido, implica valentía, coraje, vulnerabilidad, voluntad y mucho amor propio, a mi me funcionaron dos cosas, partirme la madre llorando todas las noches hasta sanar toda la culpa que sentía y entender que el amor no duele.

¿Tiempo? Yo tomé mi decisión, decidí ir más allá, en lo profundo de mi ser y no ha sido fácil, decidir amar, requiere “huevos”, me he encontrado con conciencia, vergüenza, dolor, tristeza, sombra, luz, miedo, rechazo, humillación, culpa, he llorado más de cinco meses sin parar pero ese día que me miré en el espejo y ví en mis ojos una luz que invadía todo el cuarto supe, que todo había valido la pena.