

¿FANTASMAS? de Marta P

Cada uno de nosotros tenemos fantasmas, fantasmas que nos persiguen que nos arrinconan e intentan que huyamos de nosotros mismos.

Estos fantasmas pueden ser de todo tipo, angustia, ansiedad, soledad, alimenticios, estrés.... en fin una larga lista que dependiendo de las personas están invocados varios en su rutina.

En ocasiones es difícil convivir con ellos, no es fácil cuando no estas en tu mejor momento o la situación se te sobrepone.

Saber vivir con ellos es una tarea compleja, que en ocasiones no se lleva con éxito. Pero en muchas otras el esfuerzo realizado en el camino tiene sus frutos.

Y tal vez te preguntas y ¿qué fantasmas pueden llegar a tener las personas?, ¿soy la única?

La verdad es que todos tenemos fantasmas, en algunos están más presentes que en otros, pero ahí están acechando en nuestra oscuridad, en nuestras debilidades y aparecen en el momento menos adecuado.

Debemos saber localizarlos, llamarlos por su nombre e intentar entenderlos, entender por qué aparecen y qué podríamos hacer para que su presencia sea lo más llevadero posible.

Una lucha interna, en la que necesitamos ayuda, comprensión, escucha y amor.

Sobre todo amor propio, amar cada parte de nosotros sin importar lo grande que sea la cicatriz.

Para poder sanarnos y entender que a pesar de que nos acechen los fantasmas, son solo eso fantasmas y valemos más de lo que creemos.