

Gaudir i aprendre del passat

Quina és la nostra visió i forma d'entendre l'evolució humana i les diferents etapes de la nostra vida? Sabem **“gaudir i aprendre del passat”**?

Quan parlem de “passat” ens referim al conjunt de successos que ja han ocorregut, i que per tant, en una línia cronològica, han quedat enrere. La forma de recordar aquests successos així com les conclusions que en puguem extreure, condicionaran de forma important la nostra forma de viure el present i el futur, i en definitiva, la forma d'afrontar el nostre propi procés maduratiu com a éssers socials.

Realment, és òbvia la importància de recordar i gaudir dels moments que han estat agradables, aquells que ens han permès experimentar sentiments innegables de felicitat i joia. Resulta indiscutible per tant, que aquests moments tindran un lloc important en la nostra memòria fotogràfica i episòdica i que són els que probablement donaran major sentit a la nostra existència.

No obstant, i deixant de banda problemàtiques relatives a la pèrdua d'éssers estimats les quals requereixen d'un tractament especial, quin maneig fem de les emocions resultants de les situacions de conflicte i dificultat viscudes en el passat?

Sabem positivitzar i aprendre dels nostres fracassos, canvis i en definitiva, del nostre procés de creixement personal?

Les errades, els comportaments poc apropiats, les decepcions, les dificultats i entrebancs, les frustracions i els fracassos pròpiament dits, han estat de forma inevitable els grans protagonistes en la consolidació de la nostra personalitat i sobretot, els promotors i possibilitadors del nostre procediment d'adaptació i supervivència al medi.

D'aquesta manera, la nostra trajectòria de vida i el nostre passat ens posen a l'abast informació molt valuosa, doncs són els que ens permetran identificar, entre d'altres, quines són les nostres potencialitats reals i per tant els recursos personals de major eficàcia dels quals estem dotats, i d'altra banda, les nostres debilitats i/o punts febles.

Aquesta circumstància esdevé la millor de les oportunitats, doncs el fet de percatar-nos de les nostres potencialitats possibilitarà l'increment de la nostra confiança i autoestima, i d'altra banda, la detecció de les nostres debilitats esdevindrà l'única manera de poder-les treballar i gestionar degudament, reduint el seu impacte en el nostre estat present i futur.

Així doncs, sembla possible gaudir i aprendre del passat i de les experiències viscudes, doncs no podem oblidar que el passat és la base sobre la que es construeix el present i es planifica el futur.

Laura Fabrè Calonge

Psicòloga de PSIGMA