



El Regalo de la vida, en pocas palabras Gratitude y perdón

Patricio Maureira Rojas

Entrego a ustedes el testimonio de Gastón Márquez Rojas, psicólogo, quien actualmente trabaja acompañando a jóvenes y adolescentes en una comunidad educativa. Nos presenta la importancia de sanar y curar nuestras heridas para luego acompañar a quienes están a nuestro cargo, recordándonos que nadie puede dar aquello que no tiene. "Durante 10 años estuve en una máquina llamada trabajo, levantándome a diario para obtener el dinero que me permitiera solventar mis gastos, sin entrar en mayores cuestionamientos. En el año 2019, el estallido social fue el

primer remezón en mi vida y luego en 2020, tras la pandemia, fui desvinculado de mi antiguo trabajo. Como a muchos, la pandemia representó una crisis en mi vida, la cual me llevó a reflexionar y replantearme todo lo que había realizado hasta ese momento, iniciando una búsqueda que me permitiera encontrarme y aceptarme a mí mismo, partiendo un camino desde una mirada más positiva. Al cambiar el foco, el universo se encargó de poner a las personas correctas y las situaciones necesarias en la vida. Así fue como descubrí la psicología positiva, corriente que entre otros elementos nos habla del perdón, la gra-

titud y el propósito, tres palabras con un gran poder de transformar nuestras vidas. Por un lado, el perdón me permitió cicatrizar antiguas y nuevas heridas que se mantuvieron abiertas por mucho tiempo y que solo hacían que mi carga mental fuera creciendo, por lo que a través de una carta de perdón que hice para mí y otras personas, de a poco fui aliviando esa mochila que cargaba. La gratitud, por otra parte, me permitió reentrenar mi cerebro para aprender a identificar esas cosas positivas que nos regala la vida, incluso en aquellas situaciones negativas, que siempre

nos traen nuevos aprendizajes. Por último, identificar el propósito me ha servido para descubrir aquello que me motiva a levantarme cada día, lo que me gusta hacer y para lo que me considero bueno." Gracias Gastón por tu testimonio, el cual nos ayuda a darnos cuenta que en la vida no siempre debemos parecer fuertes, intocables, dominadores de todo, mostrando una faceta que no nos identifica ni nos pertenece, sino más bien mirarnos, sanarnos, aceptarnos, querernos y luego continuar la marcha; de esta forma podremos acomodar la carga y acompañar a otros que les toca vivir situaciones similares.