

A blurred, ethereal image of a person's silhouette in profile, overlaid with text. The image has a soft, dreamlike quality with a color gradient from light beige to pale blue. The text is centered and reads:

Cuando el pasado
confunde el
vínculo presente

No todo lo que duele
pertenece al
presente. No todo lo
que duele es
pasado. Hay
emociones que
nacen del vínculo
actual y otras que
emergen de historias

que aún no han sido
del todo integradas.
Distinguir las no es
un ejercicio
intelectual, sino un
acto profundo de
cuidado.

Una herida no
resuelta no
desaparece con el
tiempo. Se
transforma en
reacción, en
hipersensibilidad, en
una alerta constante
que se activa incluso

cuando el peligro ya
no está presente.
Cuando la intensidad
emocional es mayor
que el hecho que la
provoca, suele estar
hablando una
memoria antigua.

El vínculo presente
también tiene su
propia voz. Existen
gestos, silencios o
repeticiones que
pertenecen al ahora
y conviene escuchar
sin excusas ni
autoengaños.

Cuando una
inquietud puede
ponerse en palabras
y aclararse, el
vínculo se ordena y
se vuelve más
habitable.

A veces no es
pasado o presente,
sino ambos a la vez.
Una situación actual
toca una herida
antigua y la reacción
se amplifica.

Reconocer este
cruce permite dejar

de atacar y dejar de
huir. Nombrar lo que
es propio y lo que es
compartido desactiva
el sabotaje.

La madurez
emocional no
consiste en no sentir,
sino en aprender a
distinguir sin
castigarse. Decir con
honestidad: esto es
mío, esto es nuestro,
y ambos merecen

cuidado, ya es una
forma de amor
consciente.

Texto y concepto editorial Marie Pouvet®
© 2026 · Todos los derechos reservados
Este texto ofrece una orientación
reflexiva y no sustituye acompañamiento
profesional.