

Decir adiós y ser feliz

El decir adiós es siempre algo doloroso pero inevitable a lo largo de nuestra vida. A la vez que crecemos incorporamos nuevas experiencias, personas, y vamos dejando otras atrás.

Algunas de estas despedidas son traumáticas por lo que significaban para nosotros y por lo que nos aportaban. A este proceso se le denomina ***Duelo***: un ***periodo de tiempo necesario para la superación de la pérdida y para la adaptación a la vida sin lo que ya no está..***

Las pérdidas son oportunidades para crecer, podemos salir fortalecidos, porque generamos mas recursos para adaptarnos a situaciones que antes no existían y eso es avanzar, aceptar a la vida tal y como viene y sacar el mayor jugo de ella.

Además la mayoría des estas despedidas son inevitables, incluso cuando elegimos algo renunciamos también a algo y el ser humano tiene recursos emocionales, físicos y psicológicos para afrontarlas solos y también con apoyo de otros.

Experiencias dolorosas de despedidas pueden ser:

- Personas que se van de nuestro lado por muerte, separaciones, abandonos.
- Cuando cambiamos de lugar de residencia.
- Relaciones que se acaban
- Amistades que dejan de serlo
- Momentos que terminan
- Deseos que no podemos realizar
-

NOS DIFICULTA EL DUELO

A/ **Nuestra cultura** que nos enseña a pensar en la tristeza y el dolor como algo insuperable y destructivo y que la vida sin lo que queremos ya no tiene sentido. *¡Que frases mas tramendas nos hemos creído!*, incluso muchas de ellas las cantamos:

- No soportaría la vida sin el/ella
- Si no tengo lo que deseo, no puedo ser feliz
- Sin ti no soy nada
-

De esta manera no estamos preparados para el dolor ni para la pérdida. Sin embargo la tristeza es una emoción biológica natural y como tal tiene un final, pero si nos empeñamos en creer lo anterior nos apegamos al sufrimiento.

B/ El **sentimiento de posesión** hacia las personas o las cosas hace que las separaciones o pérdidas sean mas desgarradoras y destructivas. Si creo que algo es mío lo agarro con tanta fuerza y tengo tanto miedo a perderlo (quizás porque no me

considere merecedor de cosas buenas) que al separarme sin soltar se produce una **ROTURA**, me rompo y rompo.

C/ **El miedo a lo desconocido** también nos lleva a aferrarnos a lo que ha sido y esto nos impide vivir y disfrutar de lo que sigue. Cuando creemos y confiamos en seguir adelante nuestras posibilidades se multiplican.

PASOS PARA SUPERAR EL DUELO

- Permitirnos estar en duelo, la tristeza.
- Aceptar el dolor pero confiar en que tiene un final, aunque probablemente nos sintamos solos, impotentes, descentrados y tristes.
- Darnos tiempo (si después de un año tras una pérdida sigo tan triste como al principio he de buscar ayuda).
- Mirar la pérdida no como un fracaso personal sino como una oportunidad para crecer. Se supera cuando podemos recordar lo que pasó sin dolor.
- Se cuidadoso y amable contigo.
- No tengas miedo de volverte loco/a.
- Agradece y aprende a valorar las pequeñas cosas.
- Pide ayuda a los cercanos.
- Acepta la pérdida y aprende a soltar, confía en ti y en tus recursos para salir adelante y para aprender a vivir de nuevo.
- Concéntrate en lo que si tienes no en lo que perdiste.
- Permite que las cosas dejen de ser para dar lugar a otras nuevas.