



ADIÓS, CARIÑO... Y GRACIAS POR TODO

Revista Psicología número 144

Carlos Odriozola

Pasar página no es la solución a una pérdida afectiva, pues genera sufrimiento. Se trata más bien de agradecer a esa persona lo vivido con ella.

El tiempo pasado nunca es perdido, sino un tiempo al servicio de nuestro crecimiento y valoración personal.

Quiero presentarte uno de los motivos que tienen que ver con nuestra infelicidad: el duelo o la forma en que "elaboramos" las pérdidas. Cuando la vida nos golpea con pérdidas afectivas, entramos en un vacío, un sufrimiento que en ocasiones nos hace dudar incluso de si merece la pena estar vivo. En estos difíciles momentos es frecuente oír propuestas que invitan a pasar página, dejar el pasado atrás y mirar al futuro con esperanza.

¿Hay que pasar página?

Pero pasar página puede dañar nuestro equilibrio emocional, porque, al enterrar la relación, nos enterramos con ella.

Mi propuesta, canalizada a través del Proceso MAR (Movimiento hacia el Agradecido Recuerdo), va en dirección opuesta. Toda pérdida (fallecimiento, separación, aborto) merece un tiempo de análisis, introspección y agradecido recuerdo. Cuanto más intensa fuera la relación, más tiempo habrá que dedicar, sabiendo que el fin de una sana "elaboración" no es olvidarla, sino recordarla con sereno agradecimiento. Adoptar una u otra actitud conlleva importantes consecuencias en nuestro pasado, presente y futuro afectivo.

El pasado

Tras una pérdida, sobre todo inesperada, suele quedarnos una sensación de vacío, rabia y sufrimiento, porque las cosas no transcurrieron como deseábamos. El sentimiento de haber desperdiciado el tiempo y frases como "Todo lo que hice, ¿para qué?" o "He perdido los mejores años de mi vida" ponen de manifiesto que, junto con la relación, enterramos nuestra autoestima.

Si a esto le añadimos el sentimiento de culpa, el resultado es demoledor para nuestro futuro afectivo.

Pero arrepintiéndonos o culpándonos de lo ocurrido nos avergonzamos; en cambio, dignificándolo nos valoramos.

No se trata de ocultar lo doloroso ni de inventar lo que no hubo, sino de entender que, como en toda relación, hubo de todo; comprendiendo que cada uno, desde su carácter y sus limitaciones,





Carlos Odriozola

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

hizo lo que pudo y supo. El pensamiento sería: "Yo quiero aprender de todo esto, y te deseo de corazón que allí donde estás tú también aprendas. Gracias por haber estado ahí".

Con esta visión, el tiempo pasado no es perdido; es un tiempo al servicio de nuestra autovaloración y crecimiento.

Valoro esa relación en la medida en que me ha permitido crecer como persona, aprender de los conflictos, y me despido agradecidamente, asumiendo la responsabilidad de poner mi atención en las nuevas relaciones.

El resultado es la mirada limpia, la autoestima reforzada y el dolor agradecido de saberme en movimiento. Pero no acaban aquí los beneficios. Partiendo de un pasado integrado, cambia la forma de abordar el presente.

El presente

El sufrimiento que conlleva una pérdida nos hace vivir un presente negro, desmoralizador y deprimente. Pues bien, un logro esencial del Proceso MAR es la transformación del sufrimiento en dolor. Hay diferencias:

Mientras que el sufrimiento es una actividad intelectual (pensamientos, remordimientos, recuerdos...) localizada en la cabeza, el dolor es emocional y se ubica en el corazón.

El sufrimiento fija su atención en el pasado o el futuro; el dolor, exclusivamente en el aquí y ahora.

Mientras el sufrimiento es hijo del miedo y se cronifica en desesperación, el dolor es manifestación del amor y se transforma en agradecimiento.

El sufrimiento es paralizante, estéril y nos separa del mundo; el dolor es movimiento, motivo de crecimiento y nos acerca a los demás.

El futuro

Muchas veces oímos que cuando una relación termina, otra llenará el vacío... pero no es así. La vida no trae nuevas etapas, experiencias o relaciones. Trae propuestas sobre las que hay que decidir si se aceptan o no. ¿Y de qué depende? Del sabor de boca que nos dejó la relación acabada. Si al mirar nuestro pasado y presente afectivo vemos tiempo perdido y sufrimiento, difícilmente nos quedarán ganas de apostar por nuevas experiencias afectivas. Creo que sanear una relación es un regalo y un homenaje a lo que fuimos, somos y podemos llegar a ser.

