



## LA IMPORTANCIA DE ELABORAR UNA PÉRDIDA

Congreso de la A.P.C.P.

Mayo del 2007

Carlos Odriozola

Cuando la vida nos golpea en forma de separaciones, divorcios o fallecimientos nos encontramos inmersos en el sufrimiento de una relación pérdida, percibimos con cierta frecuencia propuestas bienintencionadas tendentes a "olvidar cuanto antes y rehacer la vida".

Cualquier invitación a dedicar un espacio y un tiempo a sanear la relación ya terminada es considerada como una pérdida de tiempo, sobre todo si el final de la relación no fue todo lo satisfactorio que hubiéramos deseado.

"A rey muerto, rey puesto", "La vida continua", "Mira al futuro y no pierdas el tiempo en el pasado...", son frecuentes expresiones, insisto, bienintencionadas, pero muy dañinas para nuestro equilibrio emocional. Al enterrar la relación, sin darnos cuenta, nos enterramos con ella.

Mi propuesta, canalizada a través de Proceso M.A.R. (Movimiento hacia el Agradecido Recuerdo) va claramente en la dirección opuesta.

Toda pérdida merece un tiempo de análisis, de introspección, de recuerdo. En ocasiones al salir de una película, se nos plantea la necesidad de volver a verla para libre ya del impacto emocional poder apreciar tonalidades, matices, diálogos, etc.

De forma muy parecida, siento que debemos hacer con una relación terminada cuanto más larga e importante fuere la relación más tiempo será necesario que dediquemos a elaborarla, sabiendo que el fin último de una sana elaboración no es olvidarlo sino recordarlo con un sereno agradecimiento.

Pues bien, esta filosofía o actitud ante las pérdidas no va a originar importantísimas consecuencias en nuestro pasado, presente y futuro afectivo. Vamos a ver esto detenidamente.

Generalmente tras una pérdida afectiva (y sobre todo si ésta fue inesperada) nos queda una sensación de absurdo, de vacío, de frustración. Un mal sabor de boca porque las cosas no fueron como a uno le hubiera gustado, es la sensación de haber invertido en un sitio equivocado, de no haber recogido los frutos.

El sentimiento que prevalece es el de haber desperdiciado el tiempo, malgastado las energías en algo finalmente estéril.

Frases como: "Todo lo que hice para qué", "He perdido los mejores años de mi vida", "Esto me pasa por tonto", ponen de manifiesto que al enterrar la relación también enterramos la autoestima.

Si a esto añadimos los sentimientos de culpa por acción u omisión que se presentan normalmente tras fallecimientos repentinos de seres queridos, el resultado es demoledor y como elemento condicionador de nuestro futuro afectivo.





# Carlos Odrizola

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

Arrepintiéndome de la relación me avergüenzo y dignificándola me valorizo. Por eso la importancia para, yo desde a distancia, leer la historia de nuestra relación con los ojos de la ecuanimidad.

No se trata de ocultar lo doloroso, ni de inventar lo que no hubo. Se trata de entender que como en toda relación hubo de todo, comprendiendo que cada uno desde su neurosis hizo lo que buenamente podía y que de una u otra forma los dos fuimos creciendo, experimentando y dando lo que nuestra salud mental nos permitía.

"Yo hice lo que en aquel momento sabía, tú hiciste lo que en aquel momento sabías. El precio del crecimiento es la equivocación. Yo quiero aprender de todo esto y te deseo con todo mi corazón que allí donde estás tú también aprendas. Gracias por haber estado ahí".

Podéis comprender que después de una visión de este tipo, el tiempo pasado no es un tiempo perdido, al contrario, es un tiempo (el necesario) al servicio de nuestro crecimiento. Valoro entonces esa relación en la medida en que me ha permitido desarrollarme como persona, aprender de mis 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 se acaban aquí los beneficios de esta actitud frente a las pérdidas. Partiendo de un pasado integrado, cambia sustancialmente la forma de abordar el presente.

En la mayoría de las ocasiones el sentimiento predominante una vez ocurrida la pérdida es de rabioso sufrimiento, sufrimiento que condiciona y contamina cada momento de la vida haciéndome vivir (y haciendo vivir a los demás) un presente negro, desmoralizador y deprimente.

Pues bien, una sana elaboración de duelo va a traer como consecuencia inmediata la transformación del sufrimiento en dolor:

- ☉ Mientras que el sufrimiento es una actividad mental (pensamientos, remordimientos, recuerdos...) el dolor es emocional y se ubica en el corazón.
- ☉ Mientras el sufrimiento que el fija su atención en el pasado o el futuro, el dolor es exclusivamente presente.
- ☉ Mientras que el sufrimiento se nutre de la culpa es dolor los transforma en responsabilidad. Mientras el sufrimiento es hijo del miedo y se cronifica con el tiempo, el dolor es manifestación

En definitiva, el sufrimiento es paralizante, es estéril y nos separa del mundo mientras que el dolor es movimiento, motivo de crecimiento y nos acerca al entorno. Y por último quisiera reflexionar sobre las consecuencias que esta estrategia conlleva de cara al futuro.





# Carlos Odriozola

Psicólogo Clínico-Psicoterapeuta

Hemos oído muchas veces, que el fin es a su vez comienzo, que la muerte es nacimiento o que cuando una puerta se cierra otra se está abriendo. Esto aplicado al tema que nos ocupa, al de la pérdida de una relación afectiva significaría que cuando una relación termina otra vendrá a llenar el vacío.

Pero esto no es así en algún modo. Yo no creo que la vida nos vaya trayendo nuevas etapas, nuevas experiencias o nuevas relaciones. Lo que la vida nos va a traer son invitaciones, propuestas, posibilidades que nosotros decidiremos si los aceptamos o no.

¿De qué va a depender el que aceptemos o no las nuevas posibilidades que la vida nos vaya presentando?

¿De qué va a depender que decida volver a vibrar, a abrir mis brazos, a entregarme con el corazón a las nuevas relaciones?

Del sabor que dejó en mi boca la relación ya terminada.

Si cuando miro al pasado y mi presente afectivo veo tiempo perdido, frustración y sufrimiento, difícilmente me quedarán ganas de apostar por nuevas experiencias afectivas, por mucho que la vida se empeñe en ponérmelas por delante.

Ideas como "una y no más", "no me vuelven a pillar en otra", "no merece la pena encariñarse" o "entrégate para esto", son frenos inamovibles que me llevarán a rechazar cualquier posibilidad de crear nuevos vínculos, o en caso de hacerlo no poner la energía y la entrega necesaria para su consolidación.

Es la confabulación de pasado y el presente para hipotecar el futuro.

Sinceramente, después de todo esto creo que sanear una relación merece la pena.

