

DECIR ADIÓS Y SER FELIZ

Tema: Salud: Salud Emocional

Fecha: Marzo de 2006

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 de ellas porque generamos más 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 de estas despedidas son inevitables, incluso cuando elegimos también renunciamos a algo y el ser humano tiene recursos emocionales, físicos y psicológicos para afrontarlas sólo 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

Lo que nos dificulta el duelo:

- **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. ¡Qué frases tan tremendas 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 nadaDe esta manera no estamos preparados ni 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.
- **El sentimiento de posesión** hacia las personas o las cosas hace que las separaciones o pérdidas sean más desgarradoras y destructivas. Si creo que algo es mío lo agarro con tanta fuerza y tengo tanto miedo a perderlo (quizá porque no me considere merecedor de cosas buenas) que al separarme sin soltar se produce una *rotura*, me rompo y rompo.

- ***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.
- Sé 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 sí tienes, no en lo que perdiste.
- Permite que las cosas dejen de ser para dar lugar a otras nuevas.

Rosana Bellosta y Elisa Múgica

Asesoras Psicológicas del CIPAJ y la Universidad