

Escrito por Mto. **Pablo Guerrero Ibarquengoytia**
Psicoanalista de la Sociedad Psicoanalítica de México
55-53-35-99
pgibar@gmail.com

La vida sigue un ciclo que es imposible detener. Tarde o temprano todos nos terminamos enfrentando a determinadas situaciones que tenemos que terminar. Algunas veces nosotros elegimos ponerle fin y algunas otras, la vida misma nos lo exige. La manera en la que enfrentamos estas decisiones o situaciones va a influir gravemente en lo que sentimos, pensamos y sobretodo, en como terminamos con las demás personas.

Terminamos relaciones, cambiamos de trabajo, nos mudamos de residencia o simplemente cerramos un proceso interno que llevábamos arrastrando por algún tiempo. Estas son situaciones a las que todo ser humano se ha enfrentado e implican un cierre. Es característico de cerrar eventos que entremos en un proceso de duelo interno. Siempre que tomamos una decisión estamos renunciando a muchas opciones, por eso se vuelve complicado. Cuando decidimos terminar y cerrar algo, esa renuncia se incrementa aún más porque es darle fin por completo. Esta serie de reacciones encadenadas hace que terminemos por vivir un duelo por aquello que perdimos. Es importante recalcar que la pérdida no siempre es mala, lamentable o incluso sufrible. El duelo es la reacción natural que tenemos al perder algo y cuando decidimos o deciden por nosotros, cerrar y terminar algo, nos encontramos en pérdida.

Ahora bien, hay distintas maneras de manejar el duelo, la pérdida y los cierres que la vida nos pone frente a nosotros. Es indispensable aclarar que si tú decides terminar, será mucho más fácil lidiar con la situación que enfrentas y todos los sentimientos que se destaparon a partir de tu elección. Por el contrario, si es un cierre que alguien más decidió por ti, como ser corrido de un trabajo o que una pareja te termine, lidiar con tus sentimientos será más difícil. Si alguien más decidió cerrar un ciclo por ti y no hay nada que tú pudiste hacer para poder evitarlo, entonces tienes que comenzar aceptándolo. Es normal que si esto te ocurre, se desaten una serie de fantasías que te permitan tener una respuesta coherente, útil y que cese la incertidumbre que no para de dar vueltas en tu mente. Tienes que poder buscar paz y aceptar esa falta de respuesta. Tal vez la situación es que te dijeron varias razones con las que no estás de acuerdo y te está costando trabajo aceptar. Si este es el caso, entonces detente un momento y reflexiona sobre lo que te dijeron. Es posible que aquello que te dijeron y que no estás pudiendo aceptar, sea algo que no te guste de ti mismo. Otra posibilidad puede ser que la otra persona, empresa o quien sea que te haya puesto el cierre, este buscando cosas nuevas y tú ya no seas eso que busca. Cualquiera que sea el caso, es importante que puedas

aceptarlo y dejar de darle vueltas a las razones. Una vez que logres genuinamente esta aceptación, las cosas podrán ir mejorando poco a poco.

Estar cerrando algo también implica la posibilidad de elegir abrir algo nuevo, o bien, abrir algo que se quedó a medias. Una vez que dejes de pensar en porque vino el cierre, podrás comenzar a sentir que esa energía que antes tenías dirigida a eso que estás cerrando, ha regresado a ti. Esto quiere decir que pudiste recuperar la energía que tenías depositada en eso que estas terminando, lo cual indica que tu duelo está avanzando. Este es el momento indicando para retomar o comenzar nuevamente. Es importante que te puedas detener y pensar que es aquello que quieres hacer y en dónde radica tu deseo. Una vez que tengas bien definido esto, podrás continuar con el proceso. Es una etapa bastante disfrutable en la que sentirás que te recuperas a ti mismo y que contactas con partes tuyas que tenías olvidadas.

Si tú decidiste poner fin a lo que estabas viviendo por las razones que tengas, es indispensable no olvidarte de ellas. Habrá momentos en los que sientas que te equivocaste al decidir terminar y seguramente quieras regresar a lo que tenías. El camino no será fácil pero es importante seguir adelante. Si en determinado momento, llegas a sentirte de esta manera, siempre regresa a las razones que te llevaron a tomar esa decisión. Así, podrás comprender nuevamente porqué la tomaste en un inicio.

Dentro de todo, tienes que tener en mente que enfrentarte a situaciones como éstas siempre desatan fantasías. Es importante no tomar estas fantasías como una realidad. Recuerda que no porque lo imagines o lo pienses quiere decir que es real. Este es un error muy común que por lo general cometemos todos los seres humanos. Esto, nos puede llevar a malinterpretar situaciones o a querer regresarnos y retractarnos de nuestra decisión. Es importante continuar adelante y no hacerlo porque la fantasía generalmente no es real.

Estas situaciones pueden llegar a generarnos conflictos importantes con nosotros mismos o con otras personas. Al tomar la decisión de cerrar tenemos que tener en mente que habrá veces en que afectemos a otras personas y habrá veces en que nos afectemos a nosotros mismos. Es indispensable tener cuidado con esto. Cerrar un ciclo no tiene que implicar dañar o destruir a alguien más. Recuerda que primero que nada estás tú pero que también tienes que ser empático para ver de qué manera lo haces para que no afectes a otros, o los afectes lo menos posible.

Por último, tenemos las complicaciones que un cierre nos puede traer. Si estás atorado, no

puedes dejar ir una situación en particular, sigues insistiendo en regresar o te arrepientes de la decisión que tomaste, tu cierre está obstaculizado. En estos casos es mejor conseguir ayuda profesional que te pueda servir para terminar por completo. Es común que ciertas situaciones se escalonen a tal grado en el que no puedas llevarlas sólo. Este es el punto en el que necesitarías de ayuda externa y un tratamiento terapéutico te puede ayudar a lograrlo.

Finalmente, cerrar y terminar con una etapa de tu vida es lo que te permite poder continuar viviendo. Estar anclado a un preciso momento de tu vida impide que disfrutes y que vivas momentos que continúan ocurriendo en tu presente. No dejes que tu mente permanezca detenida en un cierre mientras todo a tu alrededor de indica que debes abrirla para recibir lo nuevo.