

Cerrando círculos

Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Si insistes en permanecer en ella, más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido del resto.

○ cerrando puertas.

○ cerrando capítulos. Como quiera llamarlo. Lo importante es poder cerrarlos

Lo importante es poder dejar ir momentos de la vida que se van clausurando.

¿Terminó con su trabajo? ¿Se acabó la relación?

¿Ya no vive más en esa casa? ¿Debe irse de viaje?

¿La amistad se acabó?

Puede pasarse mucho tiempo de su presente 'revolcándose' en los porqués, en devolver el cassette y tratar de entender por qué sucedió tal o cuál hecho.

El desgaste va a ser infinito porque en la vida, usted, yo, su amigo, sus hijos, todos y todas estamos abocados a ir cerrando capítulos. A pasar la hoja. Al terminar con etapas o con momentos de la vida y seguir para adelante.

No podemos estar en el presente añorando el pasado. Ni siquiera preguntándonos por qué. Lo que sucedió, sucedió. Y hay que soltar, hay que desprenderse.

No podemos ser niños eternos, ni adolescentes tardíos, ni empleados de empresas inexistentes, ni tener vínculos con quien no quiere estar vinculado a nosotros. No.

¡Los hechos pasan y hay que dejarlos ir!

Por eso a veces es tan importante romper fotos, quemar cartas, destruir recuerdos, regalar presentes, cambiar de casa.

Papeles por romper, documentos por tirar, libros por vender o regalar. Los cambios externos pueden simbolizar procesos interiores de superación.



Dejar ir, soltar, desprenderse.

En la vida nadie juega con las cartas marcadas y hay que aprender a perder y a ganar.

Hay que dejar ir, hay que pasar la hoja, hay que vivir sólo lo que tenemos en el presente.

El pasado ya pasó.

No espere que le devuelvan, no espere que le reconozcan, no espere que alguna vez se den cuenta de quién es usted!. Suelte.

El resentimiento, el prender 'su televisor' personal para darle y darle al asunto, lo único que consigue es dañarlo mentalmente, envenenarlo, amargarlo.

La vida está para adelante, nunca para atrás.

Porque si usted anda por la vida dejando 'puertas abiertas', por si acaso, nunca podrá desprenderse ni vivir lo de hoy con satisfacción.

Noviazgos o amistades que no clausuran, posibilidades de 'regresar' (¿a qué?), necesidad de aclaraciones, palabras que no se dijeron, silencios que lo invadieron.

¡Si puede enfrentarlos ya y ahora, hágalo! Si no, déjelo ir, cierre capítulos.

Dígase a usted mismo que no, que no vuelve.

Pero no por orgullo ni por soberbia sino porque usted ya no encaja allí, en ese lugar, en ese corazón, en esa habitación, en esa casa, en ese escritorio, en ese oficio, usted ya no es el mismo que se fue, hace dos días, hace tres meses, hace un año, por lo tanto, no hay nada a que volver.

Cierre la puerta, pase la hoja, cierre el círculo.

Ni usted será el mismo ni el entorno al que regresa será igual, porque en la vida nada se queda quieto nada es estático.

Es salud mental, amor por usted mismo desprender lo que ya no está en su vida.

Recuerde que nada ni nadie es indispensable.



Ni una persona, ni un lugar, ni un trabajo, nada es vital para vivir porque cuando usted vino a este mundo llegó sin ese adhesivo, por lo tanto es 'costumbre' vivir pegado a él y es un trabajo personal aprender a vivir sin él, sin el adhesivo humano o físico que hoy le duele dejar ir.

Es un proceso de aprender a desprenderse y humanamente se puede lograr porque, le repito, nada ni nadie nos es indispensable. Sólo es costumbre, apego, necesidad.

Pero...cierre, clausure, limpie, tire, oxigene, despréndase, sacuda, suelte ...Hay tantas palabras para significar salud mental y cualquiera que sea la que escoja, le ayudará definitivamente a seguir para adelante con tranquilidad. ¡Esa es la vida!

