

TENDENCIAS

6 formas de cerrar ciclos según la psicología

El Ciudadano · 8 de junio de 2016



La realidad es que los ciclos no se cierran de manera absoluta, pues nos encontramos en un constante “ciclo de ciclos” interconectados entre sí. Gracias a esta relación entre ellos es que justo cuando uno termina, el otro inicia y gradualmente el siguiente, explicación que da la psicóloga y psicoanalista mexicana Fabiola Cuevas, creadora del blog de Desansiedad.



¿Qué es un ciclo?

Es el compilado de momentos vividos, impregnados de sentimientos, agradables o no, a los cuales nos apegamos.

¿Por qué no podemos cerrar ciclos?

El problema es que nuestra mente se queda atrapada en momentos pasados que conforman ciclos a los que ya no deberíamos pertenecer frenando nuestro propio avance y truncando el presente. A todo esto se le llama apego, que es el vínculo afectivo que nos ata a cosas o personas, en muchas ocasiones sin sentido alguno.

—

¿Cuándo logramos cerrar un ciclo?

No se trata de olvidar, sino de descubrir la evolución dentro de uno mismo para poder seguir avanzando a pesar de la pérdida sufrida. Cuando esto ocurre comenzamos a recordar con cariño, pero no con necesidad, podemos agradecer por lo que fue y no sufrir por lo que ya no es, logramos asimilar la pérdida como una experiencia para crecer y aprender, no como una caída que nos volvió más débiles.

—

¿Cuándo confundimos cerrar un ciclo con evadirlo?

Al comenzar a pensar en la persona o situación perdida como algo ajeno a nosotros, algo que ya no es parte de este mundo o que ya no existirá nunca más, se trata de una evasión, a través de la cual no podremos avanzar ni ser, sólo nos hará creer que al pensar que aquello murió y que hoy somos nuevas personas sin necesidad de llorar o reflexionar, estaremos bien otra vez, cuando no es así.

Para la psicología, aunque se trate de un estudio científico del comportamiento humano, también es importante el efecto que otro tipo de influencias tienen sobre la mente, por ejemplo, los rituales, técnicas, procedimientos o creencias sobre los ciclos y su cierre. Es por eso que en ocasiones, una serie de pasos que implican recordar y sufrir, ayudan mucho a perdonar, desapegarse y sanar; la mente es muy poderosa y si uno piensa en sanación, obtendrá sanación.

“Recordar es la mejor forma de olvidar”

Sigmund Freud

1. Recuerda

Por más cruel que parezca, hay que recordar todo lo que vivimos en ese momento que ahora duele, es imposible que todos los recuerdos sean negativos, así que hay que aprender de lo sucedido, aceptar lo vivido y no pretender olvidarlo.

Si sólo nos enfocamos en olvidar, la ansiedad nos carcomerá, trayendo de vuelta dolor y sufrimiento.

2. Perdónate

Nos autojuzgamos y castigamos todo el tiempo, y de manera injusta, nos arrepentimos de lo que jamás imaginamos. Curiosamente, deberíamos enfocarnos en ser empáticos con nosotros mismos, en procurarnos como algún día cuidamos de la pareja, en entendernos como entendimos a todos aquellos que también cometieron errores y sobre todo, en reconocer los aciertos que tuvimos.

Sólo así lograremos cerrar la puerta a la que ya no entrará nadie más.

3. Perdona

Suena bastante fácil, pero lograrlo requiere de una disculpa que a veces nunca llega, por lo tanto, aprender a no guardar rencores se vuelve un trabajo meramente personal y por otra parte, tenemos que entender que el otro, muy probablemente, aún nos tiene un resentimiento importante.

Sin embargo, es responsabilidad total de la otra persona continuar o dejar de sentir ese rencor que poco a poco a todos nos enferma. Hay que intentar comprender que los demás a veces no poseen todos los recursos para evitar lastimarnos, defraudarnos o decepcionarnos, intentemos comprender que se trató de un mal momento, un mal lugar o una mala decisión del pasado que no podemos permitir que se repita en nuestro futuro.

Perdonar también nos lleva a aprender de lo sufrido.

4. Ríndete

Es imposible que encuentres una explicación o respuesta a todas las preguntas que te lleguen a la cabeza. El ser humano intenta racionalizar todo a su paso, llevándolo a suponer y por lo tanto a sufrir, así que intentar contestarnos todos los signos de interrogación que surjan de una pérdida o abandono no disminuirá en ninguna medida lo que sentimos.

Simplemente, a veces no todo resulta justo o lógico y tenemos que aprender a vivir con eso, aferrarse a querer entender exactamente lo que sucedió y la razón de que sucediera, solamente nos desgastará incontrolablemente, llevándose todas las fuerzas que nos quedan para lograr cerrar el ciclo en verdad.

No te agobies por lo que no sabes, déjalo ir.

5. Acepta

Existen cosas que quedan fuera de nuestro control, no intentes cambiarlas porque llegará a ti una inmensa frustración. El mejor camino para lograr aceptar lo que ya nos pasó, es dejar de pensar en posibilidades distintas.

Deja de darle vueltas al “¿Y si yo hubiera...? ¿Qué habría pasado si...? ¿Sería posible que...?”.

El tiempo no regresa, lo hecho, hecho está.

6. Despréndete

Para lograr despegarte por completo del sentimiento negativo, necesitas vivirlo, es decir, necesitas abordar un duelo. Elizabeth Kubler Ross enlista de forma muy clara y sencilla los pasos que todo duelo conllevan, este proceso requiere de tiempo y es necesario permitirnos tener paciencia para vivir todas sus etapas:

-Negación

-Ira

-Negociación

-Depresión

-Aceptación

Sin ningún orden en específico, todas estas etapas aparecerán mientras vivamos nuestro duelo, son completamente normales y de ellas resurge una fortaleza impresionante.

A veces se gana más cuando se pierde.



Como lo explica Fabiola en su blog, es muy común sentir que al terminar con nuestro ex, alejarnos de un ser querido, pelearnos con un amigo, dejar ir a nuestra mascota o sufrir cualquier pérdida que implique sentimientos, también se pierde nuestra alegría, ilusión, cariño, confianza y satisfacción en la vida. Nos apegamos a lo que perdimos y creemos que eso es la única fuente de nuestra alegría, que gracias a ella sentíamos ciertas cosas y que por lo mismo, nada más con ella podríamos sentirlo.

Fuente: [Culturacolectiva](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)