

Diálogo y Relación de Ayuda

Haciendo cambios, cerrando ciclos

Psic. Cliserio Rojas Santes

En los últimos cinco números de la revista nos hemos concentrado en las diferentes pérdidas que pudiéramos tener a lo largo de la vida, pérdida por muerte, del trabajo, de la pareja, de la familia, de los valores, en fin de tantas cosas. Esta vez nos concentraremos en la necesidad de hacer cambios en nuestras vidas, cerrando esos ciclos que no nos permiten avanzar.

Cerrar ciclos

La evolución, el correr del tiempo, las vueltas que da la vida, todo apunta a que los cambios son naturales e incluso necesarios. La vida se compone de ciclos, algunos pueden durar toda la vida, otros sólo un rato, pero en todo caso los ciclos deben cerrarse apropiadamente para poder comenzar otro, incluso los más bellos y -por supuesto-, aquellos que no fueron tan gratos.

Hay que saber cuando una etapa llega a su fin. Cuando insistimos en alargarla más de lo necesario, perdemos la alegría y el sentido de las otras etapas que tenemos que vivir. Para algunos, se torna una ganancia el seguir lamentándose de la pérdida, a otros los envuelve el miedo a no saber qué harán después de tanto tiempo de hacer lo mismo, otros más, sólo no saben cómo harán para curar ese dolor: de alguna manera nos encadenamos al pasado y nos negamos una oportunidad real de cambiar nuestras vidas.

Toda experiencia tiene un inicio, un desarrollo, un clímax, un declive y un final, y -si recordamos-, hemos tenido muchos ciclos en la vida, muchos antes de éste que nos duele, y tendremos otros después, que tal vez duelan más. Debemos aprender que la vida es así, con sus altas y sus bajas y, al mismo tiempo, llena de opciones y oportunidades para aprovecharlas. Por eso, al elegir soltar el pasado y decidir comenzar a vivir el resto de nuestra vida, nuestra percepción del mundo que nos rodea se transforma y, en consecuencia, nuestra vida también

Hacia el futuro...

Sería mejor si intentáramos hacer un esfuerzo por reconocer cuando una etapa llega a su fin, cuando esa experiencia ya dio de sí, y pasar a otra. El evitar que una etapa concluya, haciendo muchos esfuerzos por retenerla, nos lleva a gastar una energía que podríamos disponer para disfrutar de otras cosas más productivas. A pesar de ello, es importante validar los sentimientos que nos hace sentir la experiencia que deseamos retener, detenernos a pensar qué es lo que nos hace aferrarnos con tanta fuerza a lo que tenemos. Es cierto que dar la vuelta a la hoja no es tarea fácil, pero es necesario entender que deshacerse de ciertos recuerdos significa poder apreciar cosas nuevas. A veces queremos agotar hasta la última esperanza porque nos devuelvan lo que hemos dado, o esperamos que reconozcan nuestro esfuerzo, que valoren nuestra persona, cuando eso

nunca sucederá. La manera más sencilla de establecer un nuevo orden, desde el desorden emocional, es simplemente realizar los ajustes necesarios en nuestras vidas, que nos permitan asimilar la experiencia adquirida, para traducirla en nuevas habilidades y destrezas, que nos coloquen en la ventajosa posición de interpretar el nuevo orden y dejar atrás la aparente crisis por la que atravesamos.

Para crecer como personas, para madurar, para mantener un equilibrio emocional que nos permita responder a las exigencias del entorno, hemos de cambiar permanentemente. No podemos quedarnos estancados, si sabemos que un cambio nos permitiría ser más coherentes, más eficaces y más felices.

Para facilitar el cambio

A veces, cerrar ciclos no es tan fácil; uno esperaría que se diera de forma natural, pero en ocasiones no es así. Nuestras creencias están basadas en la percepción que *elegimos* tener de los hechos. Es por eso que lograr cualquier cambio en nuestras vidas puede ser sumamente sencillo. Si simplemente nos permitiéramos percibirnos a nosotros mismos y nuestras vidas de manera diferente, entonces estaríamos generando y adoptando nuevas creencias, que a su vez crearán nuevos valores y en conjunto permitirán manifestarse a una nueva vida para nosotros. Los hechos continuarán siendo los hechos, no se modificarán para nada; simplemente la manera que elegimos de percibirlos hará la diferencia que nos permitirá soltar nuestro pasado para vivir plenamente nuestro presente. Simplemente porque nos dimos la oportunidad de aprender una nueva forma de ver la vida. Cerrar ciclos es una transición, que nos permite conocer más de nosotros, de nuestras capacidades para crear relaciones nuevas, llegando a aceptar que algo a llegado a su fin, sin desequilibrarnos por completo y aprender a no cometer ya los mismos errores en el futuro. Construyendo de manera sana el futuro.

Si entonces logramos aprender, cambiar y crecer, por medio de las experiencias que se presentan en nuestras vidas, entonces lograremos adoptar una actitud pro-activa ante el cambio que nos permita manifestar toda nuestra capacidad para obtener el mayor nivel de bienestar posible. Replantearnos, analizar cómo somos, pensamos y actuamos, es un ejercicio positivo y saludable siempre que lo hagamos con un objetivo de mejora y de adaptación al medio. Hay ocasiones en que tenemos claro lo que deberíamos hacer, pero nos encontramos con que una creencia muy arraigada nos impide adoptar la decisión. ¿Qué hacer en ese caso? Comencemos por reflexionar, por ver hasta qué punto es nuestra esa creencia que nos identifica esencialmente como personas. Muchos de estos son prejuicios y son adquiridos: no reflejan nuestro sistema real de valores. En ese caso, desprendámonos del lastre, y configuremos un sistema propio, coherente con nuestras convicciones profundas, que nos permita ser más felices y equilibrados.

Abriendo Puertas
(K. Santander)

*Como después de la noche
Brilla una nueva mañana
Así también en tu llanto
Hay una luz de esperanza
Como después de la lluvia
Llega de nuevo la calma
El año nuevo te espera
Con alegrías en el alma.*

*Y vamos abriendo puertas
Y vamos cerrando heridas
Porque en el año que llega
Vamos a vivir la vida
Y vamos abriendo puertas
Y vamos cerrando heridas
Pasito a paso en la senda
Vamos a hallar la salida*

*Como después de la siembra
Nace la fruta madura
Así después de las penas
Llega la buena fortuna
Después de cada tropiezo
El corazón se levanta
Después de cada lamento
Hay una voz que te canta*

*Como al salir de la tierra
Vuelve a cantar la cigarra
Así es el canto que llevan
Las notas de mi guitarra
Como a través de la selva
Se van abriendo caminos
Así también en la vida
Se va labrando el destino*

*Que en la vida hay tanto por hacer
Deja tu llanto y echa pa'lante con fe
Yo te lo digo de corazón
Que el año nuevo será mucho mejor
No existen barreras para ti
Si te propones serás feliz, muy feliz
Que el fracaso es puro invento
Ya no me vengas con ese cuento, NO, NO*

El cambio en fases

- ⊕ Nuestra vida y nuestra personalidad las vamos construyendo cada día, y un asunto tan esencial no podemos dejarlo en manos del azar ni de la voluntad de otras personas.
- ⊕ Reflexionemos sobre lo que no "nos llena" de cómo somos. Escribamos una lista de cosas a mejorar, comenzando por las importantes.
- ⊕ Permanezcamos atentos a lo que nos pasa. Cada situación requiere una respuesta específica; cada deseo y cada sueño, también.
- ⊕ Analicemos las situaciones nuevas y estudiemos las ventajas e inconvenientes de las decisiones que podemos adoptar ante ellas.
- ⊕ Una vez meditada suficientemente la decisión, si decidimos cambiar, hagámoslo. Escuchemos a quienes se oponen, pero decidamos en libertad.
- ⊕ El miedo al cambio siempre acecha: prestemos atención a los pensamientos constructivos y positivos, no a los negativos.
- ⊕ Si estamos convencidos de la necesidad del cambio y no nos vemos capaces de hacerlo solos, solicitemos ayuda a profesionales en psicología.
- ⊕ Seamos conscientes de que un cambio de rutinas o de manera de pensar supone un esfuerzo y entraña algún riesgo emocional.

Para poder cambiar nuestra situación tenemos que transformar nuestra conducta, y es preciso ser sincero con uno mismo para variar el rumbo:

- ⊕ Cuando se trata de cambiar hábitos, es necesario distinguir entre lo que constituye parte de la estructura de nuestra personalidad (y, por lo tanto, difícilmente modificable) y lo que sí se puede cambiar.
- ⊕ Quitar costumbres, vicios o manías siempre resulta penoso porque son conductas que se han incrustado de manera importante en nuestra manera de ser. Pero el esfuerzo del cambio siempre merece la pena.
- ⊕ Seamos conscientes de que, mientras no se produzcan los cambios, nos seguirán ocurriendo las mismas cosas que hasta ahora.
- ⊕ Uno de los factores más importantes para poder asumir la transformación es la sinceridad con uno mismo. Tiene que llegar un momento en que dejemos de lado la tendencia a auto engañarnos para no complicarnos la vida.
- ⊕ Es preciso analizar cada una de las creencias que se han ido instalando en nuestra vida y determinar cuáles nos favorecen o perjudican.
- ⊕ Es importante considerar la oportunidad de que otras personas -puede que tal vez profesionales-, intervengan ayudándome en los procesos de cambio, no tanto dándonos consejos, sino ofreciéndose a ser espejos de nuestra propia persona para que cada uno se pueda examinar con mayor detenimiento para poder juzgar y actuar con más acierto.