

## Cerrando ciclos

Psic. María Azucena Valtierra Madera  
Psic. María del Sagrario González Lomelí

**“Un ciclo es cierto periodo temporal que una vez finalizado, vuelve a empezar”**

A lo largo del año transcurrido, se pueden presentar **situaciones que generan una pérdida**: se entiende el significado de pérdida como la ausencia permanente de todo aquello que creemos que es nuestro. La pérdida de algo significativo supone una grave **distorsión en la vida** de la persona; implica amenaza implícita o explícita en su vida o en las relaciones que son significativas. El superar una pérdida no es cuestión de tiempo; para superarla, hay que hacer **labor de duelo**.

El **duelo** es la reacción ante una pérdida que puede ser la muerte de un ser querido, pero también la pérdida de algo físico o simbólico, cuya **elaboración no depende** del paso del tiempo sino **del trabajo que se realice**. Proviene de la raíz “dolo”, del latín “dolus”, y su significado es dolor, sufrir o penar. Es un **proceso de adaptación** que sigue a la muerte de un ser querido, a la pérdida de la salud, de un trabajo, estatus social, económico, una relación afectiva, entre otros. Provoca sentimientos, pensamientos y conductas asociadas a la pérdida.

Hay **diferentes tipos de duelo**. Podemos vivir un *duelo anticipado*, antes de que la pérdida se produzca: en la mayoría de los casos contribuye a prepararse a la misma; *duelo normal*: dura un tiempo diferenciado según cada persona y el valor de lo perdido; *duelo retardado*: se manifiesta cuando la persona tarda en reaccionar en su vivencia y manifestación del dolor. No falta quien no consigue colocar dentro de sí la propia historia, y puede caer en un *duelo crónico* o incluso *patológico*.

La **identificación y expresión de las emociones** es el punto de partida para identificar lo que se está viviendo. Ya que la situación de duelo suele nublar, negar, minimizar o confundir las emociones. Mucha de las veces se recurre a fármacos para tratar de “evitar el dolor”, es decir, evitar sentimientos de tristeza, desesperación, depresión, confusión, desánimo, también enojo, culpa e impotencia: son emociones normales y necesarias cuando se transita por un periodo de duelo. Cuando la persona logra **explorar** adecuadamente sus emociones, significa que puede contactar con ellas, aceptarlas e integrarlas como parte de su ser. Mucho del dolor de las pérdidas no es por lo que se ha perdido, sino **por el significado** que tienen dichas pérdidas para la persona. Ante una pérdida significativa, como la muerte de un ser amado, esa muerte duele profundamente y ante eso nada se puede hacer; sin embargo, también es cierto que, ante esa misma muerte, ante el dolor, sí **podemos hacer bastante para disminuirlo y superarlo satisfactoriamente**. Cuando la persona logra darse cuenta de esto, y lo acepta, las posibilidades de **cambio** hacia una elaboración sana de la pérdida, así como un cambio en la actitud (más positiva, realista y madura), son muy alentadoras.

Sin embargo, además de pérdidas y duelo, también se pueden presentar situaciones que pueden desencadenar **conflictos**; como pueden ser ciertas actitudes que alteran el estado de ánimo de manera negativa y afectan las relaciones significativas con los otros.

**Cerrar ciclos** significa dejar atrás lo que ya no nos es funcional, mejorar y volver a empezar; es resignificar y atrevernos a transcribir la historia, con gratitud y esperanza de un mañana mejor. En ocasiones el resentimiento, el miedo, el enojo, la tristeza y otras emociones y sentimientos no nos permiten continuar con facilidad, de aquí la importancia de aprender a identificar nuestros duelos, trabajar en ellos, cerrar ciclos, perdonar, soltar y volver a empezar. Esto genera salud mental, física y espiritual; con la esperanza de continuar de una manera más sana y en paz.