



EL AMOR COMO OPORTUNIDAD PARA DECIR ADIÓS.

Reflexiones acerca de las Relaciones antes y después de las Despedidas.

Por Sergio Herrera Juárez

Introducción.

La mayor parte del tiempo, las personas vivimos momentos que implican despedidas, desde los más sencillos en apariencia, como despedirse por la mañana para realizar labores cotidianas hasta momentos trágicos como la muerte, separación o ausencia de un Ser querido. Regularmente no estamos preparados para la pérdida como tal, es decir, consideramos que la vida y las situaciones son hasta cierto punto permanentes y que si ocurriera una tragedia no sabríamos qué hacer, ni con quién acudir.

Por la construcción tradicional que tenemos la mayoría de los mexicanos para enfrentarnos a las pérdidas, ubicamos un rasgo de sufrimiento, que culturalmente pareciera básico, este rasgo se manifiesta principalmente desde la culpa hasta la aceptación. Es curioso observar en algunos casos en los cuales hubo pérdida de un ser querido escuchar a las personas involucradas competir por quién es más culpable y sufre más.

El padre del teatro moderno mexicano Rodolfo Usigli (Ciudadano del teatro)¹ mencionaba *“Somos voraces hasta en el dolor, siempre queremos tener más que otros”*.

Lo interesante es imaginar qué puede pasar si en lugar de culparme por el pasado, me responsabilizo aquí y ahora por lo que puedo vivir con esos seres tan especiales que me rodean, y que a pesar de sus errores y aún peor de los míos, podemos convivir en paz y sobre todo, cada uno de nosotros podríamos intentar aprender a despedirnos de forma cotidiana con amor.



La despedida.

La forma en que nos despedimos, evidentemente tiene que ver con nuestra construcción psicológica e historia de vida, la mayoría de las ocasiones no estamos listos para despedirnos de forma definitiva, esta situación genera que se arrastren una serie de sentimientos encontrados con respecto a la persona, situación, objeto o similar que tuvo o tiene que ver con la despedida. Regularmente cuando las personas nos enfrentamos a la dolorosa situación de decir Adiós a un Ser o situación queridos, antepone nuestras necesidades personales ante la ausencia inevitable, además de la inversión que realizamos en la relación, esto provoca un desgaste mayor y muchas veces innecesario.

De tal forma, encontramos diversas personas, entre ellas, adultos mayores que todavía lloran al primer amor de la juventud, adultos que lloran a sus seres queridos, aun sin haberlos conocido ni vivenciado personalmente, (los padres heredan duelos) jóvenes y adultos que lloran a sus mascotas y juguetes preferidos que quedaron perdidos en el tiempo, pero no en el recuerdo doloroso. Padres que perdieron a sus hijos por abortos espontáneos, inducidos o por accidentes, Hijos que tuvieron la desgracia de no crecer junto a su figura paterna o materna. En este sentido, la combinación es diversa, sin embargo el punto de convergencia es el mismo.

La pérdida en cualquier sentido, genera un "vacío", en la persona que la experimenta, el dolor radica principalmente en la ausencia y el que la sufre se pregunta regularmente ¿Qué voy a hacer sin ti o sin esta situación? esta cuestión es interesante, porque la pérdida activa la incertidumbre de lo que la persona realizará en el futuro inmediato. Esto no ocurre necesariamente en la despedida, más bien ocurre durante la relación que se establece durante el tiempo de convivencia, y eso lleva a fantasear en lo planes a corto, mediano y



largo plazo, para dar pie a los hubiera, pudiera, obtuviera, disfrutaría, alcanzaría, entre otros.

El novelista francés Honoré de Balzac decía: *"Sucumbimos menos por los efectos de una pérdida cierta que por los de una esperanza fallida"*²

Entonces el doliente vive añorando *"el por hacer con el otro"*, y sufre por lo que no pudo hacer; regularmente no llora a la persona que se fue, eso es sólo la excusa. En verdad, *"Duele el no tenerte"* y eso provoca frustración intensa, porque los sueños, propósitos y planes pactados de manera implícita o explícita, no van a suceder. El gran escritor Friedrich Nietzsche alguna vez refirió: *"Lo que más nos aproxima a una persona es esa despedida, cuando acabamos separándonos, porque el sentimiento y el juicio no quieren ya marchar juntos; y aporreamos con violencia el muro que la naturaleza ha alzado entre ella y nosotros"*.³

Otra forma de convivir con las despedidas.

Cotidianamente se escuchan por la calle refranes o proverbios populares acerca de este tema, algunos en son de burla y otros muy reflexivos, lo que es cierto, es que despedirse definitivamente de alguien o de algo es muy doloroso.

¿Podrá prevenirse ese pensar acerca de lo que "pude hacer con quien ya no está"?, implicaría transformar paradigmas personales con respecto al manejo de despedirnos con los que amamos y con los que convivimos regularmente. Inclusive, tiene que ver con las relaciones que establecemos con los nuestros y con nosotros mismos.

La increíble autora Hellen Keller alguna vez citó *"Lo que una vez disfrutamos, nunca lo perdemos. Todo lo que amamos profundamente se convierte en parte de nosotros mismos"*.⁴



El amor como expresión de acercamiento, de compartir, de acompañar sin exigir y de comprender al otro puede ser una opción para aprender a decir Adiós. Por ejemplo, si en el presente disfruto al máximo a mis seres queridos, en lugar de pelearme con ellos continuamente y los acepto como son, y por otro lado, aprecio los momentos gratificantes de la vida y los comparto con los que amo, además, aprendo de mis errores y los enfrento de forma responsable, si comprendo que la vida, en especial, mi vida, es lo más maravilloso del mundo y es lo único que realmente estoy seguro que hasta el día de hoy en este momento poseo, y que mi trabajo es aprovecharla compartiéndola con otros, a lo mejor las expectativas cambian a la hora de despedirme.

San Agustín de Hipona mencionaba: *“Ama y haz lo que quieras. Si callas, callarás con amor; si gritas, gritarás con amor; si corriges, corregirás con amor; si perdonas, perdonarás con amor. Si tienes el amor arraigado en ti, ninguna otra cosa sino amor serán tus frutos”*.⁵

Finalmente, El Adiós o la pérdida son fenómenos latentes a los que cotidianamente estamos expuestos, los conocemos, convivimos con ellos a pesar de no estar resignados a que ocurran de forma tajante y para siempre. Por esta razón. “El amor como una oportunidad para decir Adiós”, brinda la tranquilidad de no dejar pendientes; el dolor definitivamente existe, sin embargo también existe la paz que genera el haber vivido sin juicios de valor, lo mejor del otro, y que Yo, me haya permitido por mi voluntad disfrutar, compartir, crear y crecer junto a los demás.

“Prefiero Amarte en presencia, que atormentarme el resto de mi vida por tu Ausencia.”

Sergio Herrera. Octubre, 2007



Comentarios

Sergio Herrera Juárez.

Lic. en Psicología.

Maestría en Educación.

Especialidad en Nuevas Tecnologías de la Información.

Diplomado en Neuropsicología Infantil.

Correo Electrónico: hjsergio@yahoo.com.mx

Publicado en Octubre, 29, 2007 en Opinión

<http://www.vozalmundo.com/index.php?id=4520>

Referencias.

¹ Muy cerca de su muerte, aseguraba: “Me ocurre pensar a última hora que quizá, aunque tenga otro epitafio previsto, me gustaría que algún día se escribiera esto: Aquí yace y espera Rodolfo Usigli, ciudadano del teatro”. Mencionado en http://literaturainba.com/escritores/bio_rodolfo_usigli.htm

Citado en :

² <http://www.misfrasescelebres.com/frases-celebres/Perdida/> consultado el 01 de Agosto de 2007

³ <http://www.proverbia.net/citasautor.asp?autor=710> consultado el 05 de Agosto de 2007

⁴ <http://www.virlaperdida.com/frases.htm> consultado el 01 de Agosto de 2007

⁵ <http://frases-celebres.blogia.com/temas/amor.php> consultado el 10 de Agosto de 2007