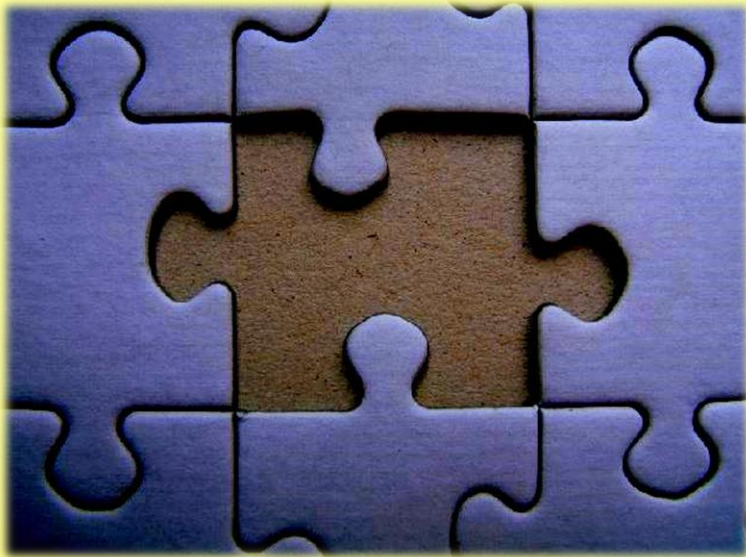




Aceptando lo que no fue

Mucho hemos hablado sobre la aceptación de nuestras pérdidas, si, de lo que ya no tenemos, pero es cierto que también podemos resentir algo que “nunca tuvimos” o que “nunca será”. *Encontremos juntos, un lugar, sabiamente, donde acomodar estas pérdidas, donde sean fértiles y los frutos que broten de sus aprendizajes, sean siempre dulces.*



Aunque suene un poco raro, es cierto que podemos perder lo que no tenemos. Y aunque paradójal, suele ser un proceso que muchos *seres humanos* han experimentado y que en ocasiones, no tienen muy

claro si *efectivamente* perdieron algo o no.

En el amplio espectro de la Tanatología, existen cinco clasificaciones donde podemos *ubicar* las *pérdidas*, la segunda categoría, son las “Intangibles”, lo que no se ve, se trata de aquellas que no tenemos físicamente, que no hemos vivido o no hemos *alcanzado*, por ejemplo: perder la seguridad después de un asalto violento, o perder un proyecto de trabajo en el que se habían puesto *grandes esperanzas*.

La situación con este tipo de pérdidas, es que muchas veces no tenemos claro si en verdad perdimos algo o no, y aunque *existe la clara sensación*

Coaching Existencial

de estar diferente con respecto al pasado inmediato, al no poder ver un cambio físicamente, nuestra mente suele luchar por *acomodar* esta situación, es como cuando nos dicen que alguien está muy enfermo, pero lo vemos bien, con su *dinámica cotidiana*, color en las mejillas, etc. Nos cuesta acomodar esa imagen con *el concepto* que tenemos de enfermedad; del mismo modo, sentir que perdimos algo que nunca tuvimos, puede ser complejo de procesar.



La definición oficial de Perdida (desde la Tanatología) ya incluye este aspecto, se trata de “...algo que quise obtener y/o algo que no pude conseguir.” Y es que los seres humanos convivimos con nuestros *planes, expectativas y proyectos* como si ya estuvieran ahí, incluso las tendencias de algunos tipos de programación, nos sugieren que “actuemos como si ya lo tuviéramos, aunque no lo tengamos”, esto es parte de la naturaleza humana, como salivar al saber que recibiré comida pronto o ganas de orinar intensificadas conforme me acerco al sanitario.



Por supuesto que como parte de nosotros, es muy viable que lo utilicemos a nuestro favor, pero la condición sería que mientras lo hacemos, estemos *siempre conscientes de que existe la posibilidad de que no ocurra*, por lo que es importante, tener un plan B.

Ese plan, debe *incluir* un tiempo en el que nos demos cuenta de todo lo que ya no podrá ser, es necesario reconocer que existen muchísimas situaciones que no serán posibles ante la *circunstancia* que estamos enfrentando. Por ejemplo, personas que planean una boda y alguno de los dos muere antes, o desear ser padres y enterarse de infertilidad, etc. A este momento se le llama Depresión Anticipatoria, es *completamente natural* y nos confronta con lo que no podremos lograr, hacer o tener...



... por lo menos, como lo habíamos planeado, así que te presento un par de sugerencias que pueden *ayudarte a acomodar, saludablemente este tipo de pérdidas:*

1. Evita aferrarte, se que quizá no *es sencillo*, pero es necesario *transformar el miedo* y lanzarse al agua, podemos temer ahogarnos todo el tiempo, pero si nos quedamos agarrados de una tablita después del naufragio, la única posibilidad es morir, si me suelto e intento llegar a la orilla, tengo 2 posibilidades, morir y llegar *y sobrevivir*.
2. Ubica lo que deseas, date cuenta que lo que tiene como meta final o integral, no siempre se logra de la manera en que lo planeaste,

fíjate que otros caminos existen para ti, que talentos y oportunidades tienes, por ejemplo, existen personas que afirman desear tener un hijo/a, asisten a múltiples tratamientos de fertilidad, piden prestamos para el mismo, e incluso, arriesga su salud y vida para tener un hijo, sin mirar la posibilidad de adopción, la atención está centrada solamente en embarazarse. Haz un alto y analiza un poco, retoma tus metas finales e *identifica todos los caminos que puedes tomar para llegar a él.*

3. Finalmente, *date la oportunidad de mirar hacia otros lados, extender tus horizontes, contemplar cosas que jamás hubieras pensado en hacer, descubrir nuevos talentos dentro de ti. Quizá no encuentre la pieza que deseabas para completar tu rompecabezas, pero hay muchas más flotando en el aire, algunos que te pueden ofrecer propuestas distintas que tal vez, hasta te gusten más.* Decía Eugene Delacroix *“Para terminar una obra de arte, al final, hace falta arruinar un poco el cuadro”.*



Psic. Eveline M. González Dublán

Eveline sabe que se pueden perder muchas cosas que no se han tenido o nunca tendrán, sobretodo lo ve con sus pacientes moribundos ante “lo que ya no podrán hacer” pero eso, es una lección diaria que, en honor a ellos, intenta siempre recordar.

PROXIMO BOLETIN: **“ADOLESCENCIA Y SEXUALIDAD”**

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda, puedes consultar nuestra página www.centroliber.com o escríbenos a centroliberhgo@centroliber.com

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto “baja boletín”.

Texcoco

Hidalgo

D.F.



Aprendizaje y Crecimiento Trascendente

Psicología, Tanatología y Sexología



Disfrutando del placer al máximo...

Netzahualcóyotl #9. Int. 2 Col. Centro Texcoco, Edo. Méx.

sexypopss@hotmail.com

01(595)9550613