

# DEJARLOS IR

Boletín No. 232 18 de Enero 2013

Dirección Gral y Edición: Mtra. Eveline González Producción: Centro Liber Hidalgo Red: Mtro. Miguel Espinosa

**Por: Mtra. Eveline M. González Dublán**

Aunque el gran espejismo de la muerte o del divorcio es hacernos creer que todo término, la mayor parte de las veces, no es así, es precisamente por este motivo que existe el duelo, xq es necesario reacomodar al ser querido en nuestras vidas y en cierto punto: Dejarlos ir. *Encontremos nuevas formas, algunas cómodas, otras menos, pero que nos permitan acercarnos para dejarlos... amorosamente.*

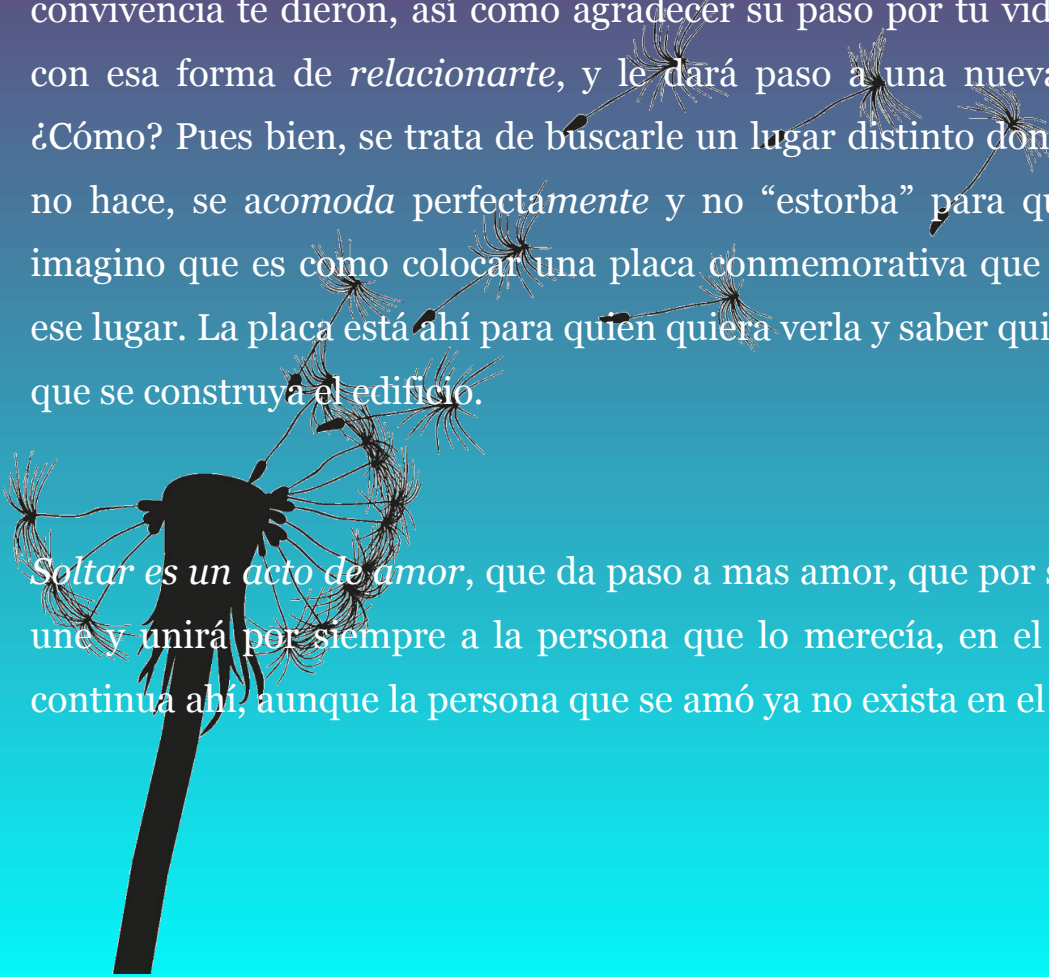
El odio y la tristeza, suelen ser dos emociones presentes tras la perdida y curiosamente, dos emociones que nos continúan "atando" a el/la otro/a de una manera dolorosa, por supuesto que *es completamente natural* sentirlo al inicio, sin embargo, al paso del tiempo, las emociones pueden irse acomodando de forma distinta, permitiéndonos avanzar en nuestro proceso de soltar. Cuando las personas se hayan tiempo después de la separación o la muerte, aferradas a la relación que ya no existe, es entonces cuando debemos enfrentar la tarea de *dejarlos ir*.

Algunos/as pueden sentir miedo de hacerlo porque pueden pensar que quizá perderán todo lo que los une a ellos/as, es decir, podemos creer que el dolor, el enojo, la tristeza, etc. nos mantiene cerca (por lo menos de cierta forma) de esa persona y que no lo/la hemos perdido *completamente*, sobre todo cuando la relación fue muy significativa; en ocasiones no podemos *concebir la vida* con su ausencia y preferimos atarnos de cualquier manera a no tener ningún vínculo *en absoluto*.

La realidad, muy a pesar del dolor es que: No podemos vincularnos con alguien que no quiere o no puede vincularse a nosotros. Ni aunque le llames, le busques, le riñas, conviertas tu casa en un santuario o le hagas misa cada mes.

Dejarlos ir no significa olvidarse de ellos/as o borrarlos de tu vida, muy al contrario es un acto de *honrar su presencia* en tu vida, los aprendizajes que su existencia *y* convivencia te dieron, así como agradecer su paso por tu vida, esto te permitirá cerrar con esa forma de *relacionarte*, y le dará paso a una nueva con esa misma persona ¿Cómo? Pues bien, se trata de buscarle un lugar distinto donde lo que hace o lo que ya no hace, se *acomoda perfectamente* y no “estorba” para que construyas tu vida. Yo imagino que es como colocar una placa conmemorativa que agradece por su labor en ese lugar. La placa está ahí para quien quiera verla y saber quién fue, pero eso no impide que se construya el edificio.

*Soltar es un acto de amor*, que da paso a mas amor, que por supuesto es lo que te unió, une y unirá por siempre a la persona que lo merecía, en el caso del divorcio el amor continua ahí, aunque la persona que se amó ya no exista en el cuerpo físico de



quien ahora está en él, pero el afecto sobrevive sobre la persona *y* su cuerpo. Por eso: *el amor es eterno.*

Dejarlos ir, te permite y les permite continuar con su camino, *abriendo oportunidades* de que tú, encuentres cosas nuevas y sobretodo, *mejores.*

## *La Frase...*

“Instruir un método que nos  
permita fluir en vez de  
huir nos dirige a construir  
en vez de destruir”

Rob McBride

