

Cerrar el Ciclos y cerraduras en el amor

Ana Giorgana Abril 2011

Cuando una relación se termina generalmente quedamos muy dolidos y con los sentimientos a flor de piel. En el momento en que la ruptura es inevitable, necesitamos pasar un tiempo para que la recuperación tome lugar.

Nos desesperamos porque creemos que nuestro [dolor](#) nunca va a terminar.

Cerrar el Ciclo Amoroso con una pareja significa que requerimos repensar, aunque nos duela, aquello que vivimos con esa pareja. Porque aún cuando vemos todo negro y tal vez, estamos llenos de dolor y de heridas y cicatrices que no dejan de punzar; seguramente, no todo fue tan malo, ya que de lo contrario, no estaríamos experimentando una gran tristeza frente a la pérdida.



Los seres humanos estamos expuestos a cambios y modificaciones todos los días. Cerrar ciclos y experiencias es parte de un proceso que no nos podemos saltar. Si no logramos darles punto final a determinados eventos, entonces, no podremos abrirnos a experiencias nuevas, y nos quedamos detenidos en algo que ya no es, que ya no está, y que probablemente, aunque regrese, la relación ya no puede funcionar de la misma manera.

Cerrar un ciclo amoroso se hace en silencio, en la distancia, en la reflexión. Con los sentimientos a flor de piel y con el desgarramiento que deja el vacío de haber terminado, con ese gran amor, al que le habíamos apostado tanto amor. Cuando no logramos dar el paso de iniciar un proceso de Recuperación de la Confianza en el amor, seguramente vamos estar en el anhelo, de algo que fue, pero que hoy ya no es más en nuestra vida.

La terminación de una relación significa hasta cambios de rutinas. Ya no le voy a hablar todos los días a ese amor, tampoco lo voy a ver en mis tiempos libres, además a quién le voy a depositar mis amores, enojos y reclamos. La expresión de los sentimientos se nos estrellan en la cara, no sabemos que hacer con toda esa energía que teníamos depositada en la relación. Éste, es un proceso natural de todo duelo. Estamos de luto y no queremos ni tenemos ganas de hacer nada, preferimos aislarnos.

La vida, hasta cierto punto, ha perdido su sabor. **Cerrar el Ciclo Amoroso**, es el inicio de llevar nuestra experiencia a un aprendizaje significativo. No en términos de juicio, sino de comprensión de la relación, de nosotros mismos y de la persona que hemos elegido como pareja.

Hacer un balance es cerrar un ciclo amoroso. Realizar una toma de conciencia acerca de las diferentes maneras

en las que mi pareja y yo nos relacionábamos.

- Cómo le hicimos para construir nuestra relación?
- Qué nos distanció?
- Cuáles son aquellos aspectos en los que no nos poníamos de acuerdo?
- Cuáles eran esas diferencias irreconciliables?
- Cómo resolvíamos los conflictos?
- Nuestra relación nos llevaba al crecimiento o a la destrucción?
- Cuántas veces esperé a que mi pareja cambiara?
- De qué manera, nos demostrábamos el amor?
- Cuando había conflictos preferíamos los gritos y las descalificaciones o el dialogo y la conversación?

En general, cuando estamos en la desesperación de la ruptura, se nos olvida aquellos aspectos fundamentales en los que realmente la pareja era una relación de maltrato, de infidelidad, de abuso, de humillaciones, de falta de compromiso. Por el contrario, idealizamos los momentos muy buenos, y desde ahí, queremos regresar de nuevo con nuestra pareja.

Lo más importante, es darnos cuenta que no todo fue tan malo, pero que tampoco todo fue maravilloso y espectacular, necesitamos ser realistas.

Cerrar un ciclo amoroso nos lleva al crecimiento. Dejamos de esperar, nos responsabilizamos de nuestra propia vida, aceptamos las consecuencias de nuestras acciones, corregimos en nuestra la vida y experiencia lo que se requiere. Fácil no, pero tampoco imposible.

La posibilidad de hacer un cierre es dejar de arrastrar las penas y alegrías del ayer. Necesitamos vivir en el hoy y empezar un proceso de valía, nuestra autoestima está hecha pedazos. Estamos llenos de miedo y creemos y pensamos que nunca podremos volver a amar.

Incluso que la vida a perdido su sentido. Por supuesto, que lo ha perdido, pero al menos momentáneamente. Todo pasa, y esto, también pasará.

Una vez que hayamos hecho un balance, es el momento de revalorar nuestra persona. Y preguntarnos, de aquí en adelante, qué quiero de mi vida, cómo lo quiero, qué estoy dispuesta a hacer por mí.

Construir una forma de vida distinta y diferente porque las condiciones de la vida ya se modificaron. El primer paso, para iniciar el cierre de un ciclo amoroso es la **aceptación**. Aceptar que esa relación se acabó. Aceptar que tengo que seguir viviendo, a pesar de mi desesperanza. Aceptar que sólo me tengo a mí y que si Yo no trabajo en lo mío, nadie lo va a hacer por mí.

Cómo Recuperar la Confianza en el [Amor](#), es una guía que te lleva paso a paso para renovar

tu confianza, tu autoestima, tus relaciones y te permite, tomar conciencia sobre aquellos aspectos en los que necesitas trabajar en tu persona, para vivir con una mejor calidad de vida. Y entonces, sí construir relaciones más sanas y placenteras.

Solucionar y dar cierre a experiencias llenas de significado y de amor lleva tiempo. Por momentos, sentirás que no avanzas, también que deseas regresar, a pesar de todo, pero transitar el proceso de duelo es una condición para salir fortalecido de las pérdidas, ya sea de la pareja, o de cualquier otra circunstancia de vida.

En este momento de la vida, existen muchísimos recursos libros, talleres, la psicoterapia, los amigos; lo más importante es reconocer, que sí no podemos solos, siempre existen posibilidades. Aceptar que necesitamos ayuda es un paso gigante en la Recuperación de la Confianza en el Amor.

Gracias por leerme, mi misión e intención es la calidad de vida emocional.



Cerrar ciclos en la vida:

[míra todos los detalles aquí](#)