

## Cerrar Ciclos: la mejor medicina...

**Ana Giorgana**

Abril 2011

Sí no apreciamos la oportunidad del momento, de terminar, de cerrar, de darnos cuenta que algo o la relación con alguien se terminó, entonces estamos siempre recordando, deseando arreglar una situación o llenos de ansiedad porque no hemos podido hacer lo que requeríamos.

Cuando permanecemos más tiempo en una situación que ya no funciona, que ya se acaba, se pierde todo, el tiempo, el sentido de la vida, la alegría y la felicidad. Nos mantenemos en situaciones de malestar todo el tiempo. No enfrentar la realidad nos llena de estrés, de angustia, depresión, pero sobre todo, de una sensación de estar anestesiados.



Sí una experiencia, cualquiera que esta sea, nos mantiene todo el tiempo en sensaciones, sensaciones y sentimientos de malestar, seguramente e no estamos cerrando ciclos y experiencias. Mantenemos abiertos nuestros sentimientos, pensamientos y acciones en situaciones que no nos satisfacen, por el contrario, nos hacen sufrir.

Cuando nos encontramos en esta situación, generalmente cancelamos las nuevas experiencias que refrescan nuestra vida. Cuando el ciclo de un trabajo se termina, cuando una relación ya no funciona, cuando ya no tienes la posibilidad de vivir en un lugar determinado, cuando requieres irte algún lugar y no te funciona ya donde estas, en

el momento en el que necesites emprender un viaje o terminarlo, es necesario hacerlo sí lo dejamos para otro día, para después, insistimos en un hecho que ya no tiene vigencia, aunque nos aferremos a ello.

Así nos aferramos a un pasado que ya no está y dejamos de vivir en el presente, en el valioso aquí y ahora, necesitamos desprendernos, pero le tememos al dolor, aunque por contradictorio que parezca, nos mantenemos a él. Añoro, la vida con mi familia, mis hermanos, mis tíos y dejo de vivir el presente con mis amigos, mi familia de ahora y mis hijos, pero no, sigo pensando en los días maravillosos o tortuosos de nuestras relaciones pasadas y dejamos de vivir la riqueza del presente por tanto, por conflictivo y doloroso que parezca, es necesario, cerrar esas experiencias que no nos dejan más que la vivencia de una vida sin sentido, apagada, todo es lo mismo, y siempre, siempre experimentamos los mismos sentimientos.

Todo pasa, y por tanto, requerimos dejar ir todo lo que ya no nos sirve o satisface ahora. Estoy de acuerdo en un tiempo fue estupendo, pero ahora ya no lo es, pero sigo sosteniendo la fe ciega, que todo vuelva a ser como antes, no es posible, las experiencias permanecen a esos momentos, y hoy, es otro momento, y éste instante tiene otras condiciones. Sí me quedo allá, dejo de vivir el aquí que seguramente también, contiene un gran valor.

Ese valor no podemos verlo porque añoramos el ayer, nos resistimos a darle vuelta a la página de nuestras vidas, de nuestras experiencias y de nuestras circunstancias, de tal manera que leemos y leemos siempre las mismas palabras, las mismas experiencias y no nos damos cuenta que el diálogo se convierte en las mismas oraciones, pero las repetimos una y otra vez, sin tener conocimientos, ni aprendizajes, como si las memorizáramos sin darles sentido al contenido.

Cuando no logramos cerrar nuestros ciclos nos mantenemos en la frustración, en la angustia, y

en los hubieras, el pasado ya pasó, no hay más, no contamos con otra forma de afrontarlo,

más que la posibilidad de aprender de nosotros mismos, sí no nos gustó, es necesario

corregir, encontrar otras opciones, cuáles son otras formas de comportarnos.

También el resentimiento se acumula como las cuentas del banco, resentirse, quiere decir,

que alguien o algo no cumplió con nuestras expectativas. No lo hicieron como yo quería o

necesitaba, y ahora, me **re siento**, es decir siento el doble o el triple o el cuádruple ya que

eso que yo esperaba no se realizo. En realidad nadie nos debe nada, cada quien es como es!

Palabras no dichas, amores no expresados, corajes sin manifestar, silencios tortuosos. No desprenderse del pasado es como dejar todas las puertas de la casa abiertas, sin cerrar, de manera que, desde los moscos o hasta los ladrones pueden entrar.

Darle entrada a las epidemias de la tristeza, la frustración y la añoranza, es mantener las todas las ventanas abiertas a la desesperación. Cierre las puertas, por doloroso que parezca, la vida siempre está en el hoy, nada se construye fuera de ese maravilloso tiempo, el presente.

Sólo hoy puedo decirle a mi papá cuanto lo aprecio, a mi mamá cuánto la quiero, a mi hijo lo importante que es para mí, a mis amigos la importancia de su presencia en mi vida, sí no lo dije ayer, pues entonces, es mejor decirlo hoy.

En esta vida nadie ni nada es indispensable, no te aferres a sentimientos viejos, cierra círculos, dale luz a tu vida con una nueva imagen, pon las pinzas, aunque sea las de colgar la ropa, para cerrar experiencias dolorosas; en esta vida nada permanece estático, todo cambia, y por triste que parezca, sí algo no funciona ya no funcionará. Note aferres, cambia, evoluciona, y el cierre de un año, en general nos obliga a repensarnos, y a repasar nuestras vidas.

Es mejor cerrar el año con un balance en lo real, que en lo que hubiéramos querido ser o hacer, no cree usted?

En [CeCreto](#) nos dedicamos a la calidad de vida emocional.



[aquí puedes ver más sobre este material](#)

[La historias del blog: Ya no te quiero!!!](#)