

ASOCIACION MEXICANA DE
TANATOLOGIA, A.C.



**DUELO EN LA TERMINACIÓN DE UN
NOVIAZGO DESDE LA PERSPECTIVA
DEL CRISTIANISMO.**

T E S I N A

PARA OBTENER EL DIMPLOMADO EN
T A N A T O L O G I A
P R E S E N T A :
María Dolores Navarrete Gaona

ASESOR: PSICOLOGO: RICARDO DOMINGUEZ CAMARGO



MEXICO, D.F.

ENERO DE 2011

DEDICATORIA:

Este trabajo lo dedico a mi Dios, porque:

Mi Dios me ha dado la vida y la victoria.

Mi Dios me ha sido fiel, no me miente.

Mi Dios me ama como soy y me perdona

Mi Dios ha permitido que siga adelante

Y concluya este diplomado.

Gracias a mi DIOS porque presento esta tesina.

ÍNDICE

JUSTIFICACIÓN	3
OBJETIVO	6
ALCANCES	7
CAPITULO 1 NOVIAZGO	8
1.1 ENFERMEDADES DEL NOVIAGO	
1.2 CLASES DE NOVIAZGO	
CAPITULO 2. CUANDO TERMINA EL NOVIAZGO	14
CAPITULO 3 EL LLANTO	19
CAPITULO 4 LA DEPRESION	22
CAPITULO 5 AFLICCION	25
CAPITULO 6 DESEOS DE MORIR	28
CAPITULO 7 BAJA AUTOESTIMA	31
CAPITULO 8 ¿QUE ACONSEJAN?	33
CAPITULO 9 TU DUELO	35
CAPITULO 10 TU DECIDES	40
10.1 PERDONAR	
10.2 DECIR ADIOS	
10.3 OLVIDAR.	
Bibliografía	43

JUSTIFICACIÓN

¿Cuando se termina un noviazgo que viene? No podemos generalizar que todos reaccionan igual. Escribo para aquellas personas que al terminar su relación amorosa sufren y están desconsoladas. Como es el caso de mi amiga Karla,



Lo siguiente lo escribió mi amiga Karla. Para ella el terminar su noviazgo, equivale a la muerte. Pero una muerte que está viviendo

Morir de amor
Hay quien dice que esto no es posible,
que no se muere de amor!
¡que ligereza pensar así!
¡Cuanta tristeza creer que amar es algo discernible!
Morir de amor voy a explicarles lo que es morir de amor:
una agonía. Sentir en lo más hondo al ser amado,
soñarle en las noches y en los días.
Morir de amor es saberlo en otros brazos
entregándose entero en sus besos tenues,
cálidos como el verso que habla
de susurros y de abrazos.
Morir de amor es sentir el corazón herido,
escapadas aquellas horas de alegrías
perdidas en la inquietud de una agonía
cuajada de llantos y gemidos.
Morir de amor es no escuchar a los ruiseñores
que a mi lado pasan desplegando sus alas
y felices van cantando sobre las fuentes y las flores.
Morir de amor es no sentir el viento soplar
constante en loco desvarío
navegar sobre espumas de lamentos.
Morir de amor es una ola de deseos
que crece en mi pecho día a día
desgarrando con fuerza el alma mía
si pasa un día y otro y no le veo.
Morir de amor por un suspiro, un aliento;
por una suave y rápida caricia
y así feliz dormir en la delicia
de esos momentos buscados con anhelos.
Morir de amor ¿que no es posible?
¿Qué no se muere de amor?
¡Que ligereza pensar así!
¡Cuánta tristeza creer que amar es algo discernible!

.Así como Karla que se siente destruida, así se sienten algunas personas al terminar una relación amorosa.

Si hiciéramos una encuesta entre las personas, concluiríamos que cada uno tiene un propósito específico por el cual quiere leer acerca de la pérdida de un noviazgo...

Puede que haya perdido recientemente a alguien que amaba mucho. Puede que haya perdido su novio de muchos años. Cualquiera que haya sido la relación, la separación ha sido dolorosamente agonizante. La pérdida y el sufrimiento de cada uno de nosotros tiene su propia y única cualidad, No hay extraño que pueda comprenderla del todo, Yo no afirmo conocer ni entender en toda su profundidad la pérdida por la que usted está pasando. Pero si sé esto: todos sufriremos algún tipo de pérdida. Nadie está exento; independientemente de cuál haya sido la pérdida inicia con el proceso difícil donde hay sufrimiento y aflicción.

OBJETIVO

Mi objetivo de escribir esta tesina: Es ayudar a las personas que han sufrido la pérdida de una relación amorosa, especialmente a mujeres, que al momento de terminar la relación amorosa no saben qué hacer.

Es ayudarlas a que aprendan que ahí no termina la vida, que la vida sigue y que ella sigue viva y tiene una vida por delante y que un día va a encontrar otra persona.

ALCANCES

Al transcurso de mi vida he visto como mujeres y hombres sufren ante la pérdida del amor, la pérdida del ser amado, al separarse del ser amado, el ya no tenerlo. Que también yo lo viví y lo he vivido en carne propia el abrazar al ser amado y después ya no, y no encuentra uno consuelo y paz, hay un desasosiego en el alma.

Todos lidiamos con la pérdida del amor; Tarde o temprano se nos arrebató lo que amamos. A veces con suavidad. A veces rudamente. Pero siempre hay dolor. Es mi propósito que las páginas siguientes le ayuden a sobrellevar mejor el proceso, así como que también le traigan paz y esperanza.

1.- EL NOVIAZGO

Desde el principio vemos que Dios dijo “Y dijo Jehová Dios: No es bueno que el hombre esté solo; le haré ayuda idónea para él. (Génesis 2.18)” Dios hizo al hombre un ser social. También dijo Dios: “Y creó Dios al hombre a su imagen, a imagen de Dios lo creó; varón y hembra los creó. Y los bendijo Dios, y les dijo: Fructificad y multiplicaos; llenad la tierra, y sojuzgadla, y señoread en los peces del mar, en las aves de los cielos, y en todas las bestias que se mueven sobre la tierra. (Génesis 1.27 – 28)” también dijo que se multiplicaran o sea que tuvieran relaciones sexuales y tuvieran hijos, Dios hizo al hombre y a la mujer seres sexuados. Pero esta relación de pareja es para el matrimonio como dice “Por tanto, dejará el hombre a su padre y a su madre, y se unirá a su mujer, y serán una sola carne. (Génesis 2.24)”. Así que según Dios no debería haber noviazgo, Pero el hombre lo invento y por eso tenemos aflicción cuando se termina una relación, que quizá Dios no quería que pasáramos.

¿Qué es el noviazgo?

El noviazgo es una relación transitoria entre un hombre y una mujer que debiera ir encaminada al matrimonio. Es la relación entre dos enamorados que desean conocerse mejor para ver si llegan a casarse.

El noviazgo es una etapa que debiera ser bonita de la vida con la característica principal del enamoramiento, que incluye varias actitudes.

-Pensamiento frecuente en la persona amada, que se presenta idealizada y maravillosa.

-Deseo de verse, de conversar, de reunirse. Deseo de agradar a quien se ama.

-Planificación intensa para conseguir los proyectos anteriores (agradar, encontrarse...), con ligero descuido de otros deberes.

-Sentimientos y emociones intensos ante la presencia real o imaginada del amado.

-Deseo de servir y buscar el bien del amado. Esto es lo característico del auténtico amor, mientras que los puntos anteriores son algo inestables y propios del amor-sentimiento (que también es correcto).

¿A qué relaciones se llama noviazgo? Entre un hombre y una mujer hay trato profesional, familiar, deportivo, etc. Y ninguno de ellos es un noviazgo. Para que lo sea debe tratarse de una relación afectiva con vistas al matrimonio. Para la gente un noviazgo es donde hay caricias pero que nos dice DIOS “... bueno le sería al hombre no tocar mujer; 1ª. Corintios 7.1 (1)

¿SEXO EN EL NOVIAZGO?- ¿El amor y el sexo van unidos? El amor casi nunca implica sexo. Unos hermanos se quieren; una madre ama a sus hijos; un hombre quiere a su empresa y a sus amigos. Incluso en un matrimonio que se aman mucho no piensan habitualmente en el sexo

Negarse el contacto físico puede demostrar que el amor que uno siente es verdadero.

Vivimos en una sociedad que piensa que el estar enamorado es evidencia de un amor verdadero. Un amor verdadero digno de matrimonio incluirá sentimientos de estar enamorado, Muchas veces los novios piensan que tienen un amor verdadero uno por el otro, pero es posible que en realidad es solamente una atracción física, que se está alimentando por excitarse mutuamente al estar acariciándose. Si un amor es verdadero, la pareja debe estar dispuesta a negarse toda clase de contacto físico hasta casarse. La Biblia dice que "...El amor es sufrido...no hace nada indebido, no busca lo suyo...Todo lo sufre...todo lo espera, todo lo soporta...(1ª. Corintios. 13)". Deben estar dispuestos a esperar, si es que su amor es verdadero. Cuando una persona recibe placer física de su novia o novio, ¿cómo podrá estar seguro que siente un amor verdadero? El placer es muy engañoso. Dios nos ha hecho de tal modo que podemos sentir una atracción física muy fuerte hacia el sexo opuesto. Esta atracción por si sola no es pecado. Depende de lo que hacemos con esa atracción.

¿El noviazgo es una excusa para el uso del sexo? No. No. El noviazgo es una época para un mayor conocimiento con vistas a decidir con quién casarse. Se trata de ver si se desea convivir toda la vida con esa persona.

La primera vez que los novios se toman de la mano, es una experiencia maravillosa. La satisfacción es inmensa. ¿Cómo puede ser posible que esta experiencia tan exquisita sea pecado? Pero al pasar el tiempo, uno desea ir más allá del estar simplemente tomados de la mano. Seguramente hay algo que traerá aún más satisfacción. Se besan. Ahora el estar tomados de la mano parece juego de niños en comparación al agrado que les trae un beso. Pronto se besan más seguido, y por tiempo más largo. Luego quieren aún más, Se abrazan. Luego los abrazos son más fuertes y apretantes. Lo que siente uno por el otro es inexplicable. Para demostrar su afecto uno por el otro en esta manera tan personal, se encuentran solos más y más. Al pasar el tiempo no se dan cuenta que ya no hablan tanto uno con el otro, porque el contacto físico les trae más satisfacción. Hasta ahora, los novios no se han puesto límites. Pero al encontrarse solos, excitados por este contacto físico sin barreras, es casi imposible que eviten caer. Dice Dios "¿Tomará el hombre fuego en su seno Sin que sus vestidos ardan? ¿Andará el hombre sobre brasas Sin que sus pies se quemen? Proverbios 6.27-28" (1)

¿Pero si los dos queremos? En todos los adulterios los dos quieren y desde luego no es motivo válido. El sexo depende de la voluntad humana sólo en parte. La sexualidad tiene sus propias reglas establecidas por el Creador. “Todo me es lícito, pero no todo conviene; todo me es lícito, pero no todo edifica. 1ª. Corintios 10.23”

Entonces, ¿para qué salir juntos? Esto diría la gente que no conoce lo que DIOS dice. “...no proveáis para los deseos de la carne. (Romanos 13.14)

Una explicación breve. La dignidad del cuerpo humano exige que no sea objeto de uso o intercambio. El cuerpo propio sólo debe entregarse a alguien cuando previamente hay un compromiso firme, ante testigos (boda) de quererse para siempre y en exclusiva. “Amados, yo os ruego como a extranjeros y peregrinos, que os abstengáis de los deseos carnales que batallan contra el alma.(1. Pedro 2.11)”

¿Bastaría comprometerse para siempre entre sí o ante Dios, sin necesidad de testigos? Teóricamente bastaría pero no en la realidad, pues a veces las palabras se las lleva el viento. Por esto conviene que los compromisos importantes tengan testigos. Enseñada por la experiencia, la Iglesia requiere que el matrimonio sea público y ante el sacerdote o pastor. Algo similar exigen las leyes civiles. (2)

Todo enamorado debería pensar que su amor es para siempre.-. Por esto a los enamorados les cuesta entender estas cosas. El problema está en la palabra "piensa" y en que el pensamiento humano no siempre se hace realidad. De ahí que para algo tan serio como entregar el propio cuerpo es necesario asegurarse más, con ese compromiso público.

Por otro lado, el amor verdadero no busca excusas para usar del sexo lo más posible. El auténtico cariño no pretende su placer egoísta, sino piensa más en servir a la persona amada con el esfuerzo que sea necesario.

Ejemplos de lo que no se debe hacer en el noviazgo. Lo que no quisieras que supieran tus padres. Lo que no te gustaría que hicieran con tu hermana. Lo que no te gustaría que saliera en los periódicos.

Los enemigos. En frase simpática suele decirse que los enemigos del noviazgo son tres: la soledad, la oscuridad y el coche. Las precauciones deben aumentar en épocas de mayor sensibilidad y en casos de noviazgo temprano.

¿Las relaciones prematrimoniales son necesarias para conocerse bien? No. Con las relaciones prematrimoniales no se adquieren conocimientos.

¿Sexo, pero no mucho? Acostarse sin estar casados es una equivocación bastante clara. En cambio, cuesta más comprender que sean incorrectos otros placeres sexuales más o menos limitados.

Hay mucho énfasis en lo físico en muchos noviazgos. SI UNA PAREJA NO ENCUENTRA GUSTO EN HACER LAS COSAS SIMPLES DE LA VIDA JUNTOS, UN MATRIMONIO ENTRE ELLOS SERÁ UN FRACASO. Hay 168 horas en una semana. Pregunten a los casados: ¿Cuánto tiempo pasan en todas formas de contacto físico con su esposa o esposo en una semana? ¿El 1%? ¿3%? (3)

1.1 ENFERMEDADES DEL NOVIAZGO

Hay dos enfermedades típicas del noviazgo:

1.- Una enfermedad del noviazgo se llama idealización. Algunos síntomas son: perder los estribos por alguien a quien ni siquiera conocemos bien; ver acercarse un cuerpo atractivo sintiendo cómo flaquean las piernas y palpita el corazón; imaginar que ese atractivo cascarón debe contener una esencia extraordinaria y empeñarse en ello. Cuando un amigo nos hace ver los defectos del ser idealizado, nos enfadamos y lo tildamos de mentiroso. Entonces el amigo se aleja murmurando que el amor es ciego. Pero el verdadero amor no es ciego. La idealización sí

2.- Enamorados de un cuerpo, solemos enfermar también de premura pasional: se despierta en nosotros un constante deseo de besar, abrazar, sentir la cercanía del otro. No concebimos una entrevista en la que simplemente platiquemos o convivamos, pues la razón principal (y única) de estar al lado de ese extraordinario cuerpo es encender las sensaciones del nuestro.

1.2 Clases de noviazgos:

- En el noviazgo constructivo hay trato afectivo y caricias, pero no se basa en el amor de los cuerpos; por lo tanto, no sufre la enfermedad de idealización ni de premura pasional. El noviazgo constructivo se caracteriza por momentos muy intensos de crecimiento y ayuda recíproca, brindando, a la vez, suficiente tiempo y espacio libre para la individualidad de ambos. En él, los jóvenes se frecuentan moderadamente, se escriben cartas, se reservan detalles románticos, se comunican a nivel profundo, se sienten entusiasmados, alegres y motivados por la relación. Lo más importante, en los novios constructivos, es que hablan claro y saben establecer reglas y propósitos. Dejan por sentado, de mutuo acuerdo, algunos aspectos como:

Los horarios y días para verse.

Las metas individuales y de pareja.

Las formas de demostrarse confianza.

Las actitudes de ayuda y apoyo.

Hasta dónde llegar en cuestión de caricias y sexo.

Ambos se disciplinan y se ayudan a mantener las reglas. Cuando uno falla, el otro está en pie, y viceversa. Un noviazgo constructivo tiene reglas, ayuda al progreso individual, motiva a crecer y proporciona paz interior.

- Noviazgos destructivos: Cuando alguien no desea estudiar o trabajar lo suficiente, cuando no le interesa hacer deporte con disciplina ni tiene el valor para enfrentar retos importantes, buscará novio o novia y se aplastará a su lado evadiendo sus responsabilidades

Los noviazgos destructivos asfixian, acosan, restan movilidad, tiempo, libertad. Obstruyen y dificultan estudios, trabajos, deportes, relaciones familiares y amistades.

Un novio destructivo, por ejemplo, no escribirá cartas a su novia, querrá acompañarla a todos lados, estará constantemente tratando de experimentar con ella besos y caricias profundos, buscará sólo el lado sexual de la relación, le hablará por teléfono a todas horas, querrá verla desde temprano y procurará despedirse ya entrada la noche; además, mostrará celos, amenazas y manipulación.

Un noviazgo destructivo no tiene reglas, se interponen en el progreso individual, desmotiva, crea conflictos emocionales y quita la paz interior. (4)

2.- CUANDO TERMINA EL NOVIAZGO

El noviazgo es un compromiso moral de trato afectivo, fidelidad, ayuda y respeto recíproco concertado entre dos excelentes amigos de sexos opuestos.

El noviazgo consta de cinco etapas que son:

Atracción – Incertidumbre- Exclusividad- Intimidad- Compromiso

La atracción es lo que une a dos seres ya sea por el atractivo físico, emocional o ambos. Luego damos paso a la fase dos:

La incertidumbre y es ahí cuando nos replanteamos si la pareja elegida es la adecuada para nosotros y si no logramos comprender el por qué de esta etapa podemos cometer el error de pasar de una pareja a otra.

La etapa de la exclusividad es la que nos permite salir solo con una persona y dar y recibir de ella y para ella. Esto da paso a la creación de una relación amorosa y romántica.

La etapa de la intimidad nos permite entregarnos de una manera única. Es aquí que ambos se entregan, se sueltan y comienzan a mostrar sus aspectos negativos y positivos. Si llegamos a la conclusión que somos diferentes la pareja no saldrá adelante.

La etapa del compromiso nos muestra en esencia que estamos junto a la persona con la que nos queremos casar. Es un estado de emoción y sorpresa.

Esta etapa proporciona una base sólida para experimentar un amor y romance para toda la vida. En esta etapa no tendríamos que manejarnos con apuros ya que es una etapa que nos permite aportar experiencias positivas, resolver desacuerdos y conocernos para afrontar el gran desafío que significa casarse, convivir y formar una familia.

Se necesita tiempo y progresión a través de las cinco etapas antes de poder reconocer en el otro a nuestra pareja o compañero para toda la vida. El no transitar por estas cinco etapas es una de las cinco razones por las que en la actualidad existen tantos divorcios. La pareja ideal es aquella que tiene la capacidad única de poner de manifiesto lo mejor de uno.

En esta relación se conjuga la atracción física con la espiritual.

“Entre las parejas de novios existen básicamente cuatro clases de química: física, emocional, mental y espiritual. La química física genera deseo, la emocional cariño, la mental interés, la espiritual amor. La pareja ideal incluye las cuatro. (5)

El noviazgo es una promesa temporal que, de mutuo acuerdo, puede romperse en cualquier momento.

El verdadero noviazgo, cuando termina, invariablemente conlleva a un knock out (confusión sexual o decepción).

Esta es la pregunta de una mamá:

Veo a mi hija muy mal desde que terminó con su novio, ¿qué hago?

Terminar una relación amorosa puede ser muy doloroso. El dolor depende en gran medida del grado de enamoramiento vivido y el enamoramiento, depende del grado de expectativas, ilusiones y deseos depositados en la otra persona.

De modo que cuando se pierde un amor, en primera instancia se pierde la posibilidad, aunque sea ilusoria, de obtener todo aquello que soñábamos recibir de la persona amada. Cuando esto sucede, se presenta una etapa de duelo normal, producto de la pérdida vivida.

La mejor opción en un duelo normal, que puede durar de unos días a medio año, es la paciencia, la comprensión y la empatía. Inicialmente, cuando se acaba de vivir la pérdida, no suele ser eficiente hablar de los defectos de la otra persona o aclarar que vendrá otro amor.

En primera instancia es necesario dejar salir el dolor, acompañar mientras se expresa el sufrimiento sin querer detenerlo y posteriormente, aparecerá una etapa de expresión de rabia, en la que también se requiere de paciencia aun cuando es posible que en esta fase sólo se vean los defectos del otro y no los propios.

Posteriormente vendrá la posibilidad de separación emocional.

De especial cuidado en las pérdidas afectivas es la autoestima, la persona siente que ha perdido incluso habilidades y que éstas se han ido con el otro o la otra amada. En ese sentido, sí es importante que usted recuerde las actividades que a su hija le hacen sentir mejor, más bonita, más acompañada, más valiosa, más exitosa, y trate de acercarlos a ella.

Por ejemplo, hay personas que se sienten muy bien haciéndose una limpieza facial, otras ingresando a un gimnasio, otras saliendo al cine o tocando su instrumento musical preferido, otras simplemente tomando un café y conversando. Acompañe a su hija, invítela a salir, no siempre tienen que hablar del tema.

Finalmente, si usted realmente cree que su hija está en peligro, pregúntele si ha tenido ideas de muerte, o si se siente tan triste que cree que nada vale la pena, o si ha dejado de comer, entonces sugiérale buscar ayuda profesional para soportar este paso de la manera más saludable posible.

En este caso será necesario también que usted evite dejarla sola.

El duelo sirve a las personas para deshacerse de aquello que no desean realmente perder y esto es más difícil si la persona es idealizada y no se ven sus defectos, lo que ocurre en el enamoramiento. (6)

A veces se nos olvida que cuando nos enamoramos, en el paquete también nos incluyen una cláusula de libertad que asevera que él también puede ser feliz sin nosotras, que tiene el derecho de dejar de amarnos si así lo desease, y que las decisiones de nuestra pareja han de ser respetadas.

Sin duda, es difícil asimilar que el hombre a quien amamos ya no quiera volar a nuestro lado y esté anhelando abrir su espacio a otros destinos en los que no nos encontramos nosotras, por lo menos de la forma en que quisiéramos. Pero sucede.

No hay palabras que expresen la tristeza y la frustración que puedes llegar a sentir ante este tipo de despedidas, siempre te andas preguntando “¿En qué fallé? ¿Acaso no soy digna de su amor? ¿Qué tiene esa otra persona que no tenga yo?”.

Pero la verdad es que no siempre debe existir un tercero que “robe” el amor que hasta ahora era nuestro, sino que a veces las circunstancias se confabulan para que el amor romántico se rompa y se marche con la cabeza agachada al rincón del olvido.

Muchas veces escogemos continuar con este tipo de relaciones, aún reconociendo que el sentimiento que nos unía a él ya no es el mismo. Seguimos caminando en círculos, intentamos dejar atrás lo acontecido y queremos avanzar, sin embargo y a pesar de cambiar de rutas, muchas veces nos encontramos con un inmenso letrero que nos recuerda aquel nombre que ni siquiera queremos pronunciar.

Por una crisis inevitable, Alguien se ofende y empieza un doloroso proceso, Las actitudes cambian rápidamente. A eso le siguen palabras y acciones inadecuadas, La relación se pone tensa y termina. Debemos admitir cuando una relación llega a su término.

Tal como sucede con los desordenes físicos, hay indicios que señalan el problema. Igual que luces rojas intermitentes, estos síntomas advierten que algo anda mal muy mal;

La gente se evita.
La gente se irrita
Se guarda silencio
Se buscan aliados
Se hace terrorismo

Si ha hecho un esfuerzo sincero lograr que su relación sea buena y las cosas siguen sin resolverse, debemos admitir que la relación termino.

¿Cómo dejar atrás el recuerdo cuando cada calle te evidencia la existencia de ese ser?
¿Cómo olvidar cuando sin saberlo, otras personas te hablan de ése ser y te cuentan episodios de su vida que tu desconocías? ¿Cómo creer que podemos dejar de recordar cuando al despertar, tu primer pensamiento se desvía hacia ese amor con el que ya no puedes estar?

No hay respuestas que el tiempo no conozca, todo llegará a su momento, pero lo que sí podemos hacer es lidiar con el dolor de la separación aunque a veces sentimos que la decepción se apodera de nuestra alma y creamos que todo se torna oscuro, insoportable y lacerante. Un buen paso es reconocer que a veces el amor se desgasta sin razón o por descuido, nada es para siempre y por ello no hay buscar culpables ni explicaciones, sino aceptar con valentía que cuando los caminos del amor se bifurcan, es muy difícil volverlos a unir, por lo cual debemos aceptar que la persona que amamos ya no esté con nosotras. Esto no es sencillo...

Debemos dejar atrás a alguien que aún amamos, pero debemos enfrentarnos a la situación y en primer lugar, vaciar nuestra alma de sentimientos oscuros y ser altruistas realizando un auténtico acto de valor: desear el bienestar de la persona que amamos por encima de todo lo que haya pasado, enviándole cajitas de felicidad y buenos augurios, incluso, llegado el caso, debemos bendecir a la persona que ocupa los sentimientos del ser que amamos, ello es prueba de que cada instante que vivimos al lado de la otra persona fue una manifestación de amor sincero y desinteresado, ya que no hay nada más bello que el amor que se expresa en su naturaleza pura, aquel que elige que “aunque no sea a mi lado y aunque no sea conmigo, deseo que estés feliz y te sientas pleno, que la paz y sabiduría reconforten tu alma y te regalen el don del amor, para que algún día –o para que hoy- disfrutes de la entrega de un corazón leal que te ame incondicionalmente, como el que yo misma pretendí entregarte”.

Y si somos capaces de sacrificar nuestro bienestar en virtud de otros, también tenemos que ser capaces de ir en búsqueda de nuevos senderos para nuestros pasos, de ahí que debemos tenernos toda la paciencia y darnos todas las oportunidades del mundo, puesto que nuestra vida no termina en un amor que no fue correspondido... sólo porque alguien ya no te ame como tú quisieras que lo hiciera, no quiere decir que no lo haga, como tampoco quiere decir que no puedas encontrar a alguien que corresponda a ese amor que tienes para entregar.

Si se cierra una puerta, se abren muchísimas porque ya no dejas tu mirada tan concentrada en el mismo punto. Sin embargo, la tristeza y el encaprichamiento sólo nos permiten ver la puerta cerrada. Eres una mujer privilegiada, conoces el verdadero significado del amor, sobrepusiste el bienestar de la persona que amabas al tuyo, y ya es hora de que pienses en ti y tomes las riendas de tu vida.

Las heridas pronto sanarán y tendrás la satisfacción de haber hecho lo correcto. Deja que el viento se lleve las cenizas de lo que no fue. Seguro pronto encontrarás a alguien que quiere que estés en su corazón y que no salgas de allí jamás...

Hay un punto en tu vida, en el que te das cuenta:..
Quién importa, quién nunca importó,
Quién no importa más, y quién siempre importará.
De modo que no te preocupes por la gente de tu pasado,
hay una razón por la que no estarán en tu futuro...

La pérdida de la relación amorosa muchas veces conlleva un dolor que no se puede ignorar. Con frecuencia nos enfrenta con nosotros mismos. Que hay cuando termina un noviazgo:

Llanto
Depresión
Aflicción
Deseos de morir
Baja autoestima

3.- LLANTO

Llorar siempre será bueno. Es la mejor válvula de escape para cualquier emoción. Las lágrimas pueden enfermar tanto el cuerpo como el alma.

Este pensamiento me lo envió mi amiga Karla, y lo escribí cuando estaba en el proceso de su duelo por haber terminado con su novio

EL LLANTO

Otra vez he vuelto a llorar en tus brazos de amor,
otra vez he sentido en mi piel las huellas de tu traición,
y aquí estoy ¡vida mía!
como una tonta perdida
suplicando un poquito de amor.
Amor que tú me niegas
y lloro yo.

Yo te doy mis noches y mis días,
yo te doy mis días y mi sol,
y sólo siento en mi piel
el cuchillo helado de tu traición.
He llorado en tu piel, ¡vida mía!
He llorado lágrimas de dolor,
he llorado en tu piel ¡vida mía!
lágrimas de desilusión.

He suplicado tu amor, ¡vida mía!
He suplicado las últimas migajas de tu corazón.
No me importa que tu desprecio me hiera,
no me importa que el calor de mi pecho se hiela
en la sombra traicionera de tu corazón.
(((Karla)))

Si cuando termina una relación de noviazgo viene el llanto.

Lean este reportaje que salió en el periódico El Universal.

La risa y el llanto tienen muchas cosas en común, entre ellas, y la más obvia, es que son contagiosos. La risa genera endorfinas, pequeñas proteínas popularmente llamadas de "la felicidad". Las endorfinas actúan como neurotransmisores aumentando los niveles de células T, refuerzan el sistema inmunológico del organismo.

Algo similar ocurre con el llanto. Llorar nos hace liberar adrenalina, una hormona que segregamos en situaciones de estrés, y noradrenalina, que actúa como neurotransmisor y tiene un efecto contrario al de la adrenalina. Cuando lloramos, eliminamos estas hormonas, lo que produce una sensación de desahogo y tranquilidad. Un ejemplo de esto es que, después de derramar algunas lágrimas, tanto niños como adultos se quedan dormidos.

La mejor válvula de escape.- También es la mejor válvula de escape para cualquier emoción intensa y que nos sobrepasa en un momento dado. Cuando rompemos a llorar, las emociones se liberan como si las hubiéramos tenido atrapadas en una olla a presión.

El llanto es parte del aprendizaje y del desarrollo humano, pero conforme nos hacemos adultos prescindimos de las muy saludables lágrimas como "cosa de niños", nos las permitimos en muy pocas ocasiones, y sólo cuando nos es imposible tragárnoslas.

El estrés, la tristeza, el dolor síquico y físico, la alegría, los nervios, la angustia, la emoción, etcétera, etcétera, son sentimientos que podemos traducir en lágrimas. Cuando lo hacemos nos sentimos mucho mejor, pero si ahogamos el llanto sólo logramos aumentar la presión y el desequilibrio interior.

Las lágrimas que no derramamos pueden enfermar el cuerpo y el alma, por eso hay que aprender a llorar de nuevo, algo muy difícil en sociedades en las que hacerlo es algo que se hace muy pocas veces y preferentemente en privado.

Ojos brillantes.- Igualmente es cierto que las lágrimas ayudan a limpiar los ojos y evitan que se sequen. Hay dos clases de lágrimas, las reflexivas o irritantes, que son las que nos provocan algunos alimentos y sustancias demasiado fuertes como el polvo, la cebolla, etcétera. Y las que brotan del alma y obedecen a estados de ánimo y sentimientos.

Lo interesante es que unas y otras no tienen la misma composición química. Las lágrimas que tienen un origen emocional contienen gran proporción de un mineral, manganeso, y de la hormona prolactina, cuyos niveles están relacionados con el estado de ánimo del ser humano, el único miembro del reino animal que expresa con risa y llanto sus sentimientos.

Las lágrimas de tipo emocional son muy difíciles de controlar, y aunque no lleguemos a derramarlas, tener los ojos brillantes es algo que nos ocurre prácticamente a todos en determinadas ocasiones.

En el extremo opuesto de expresar raramente con lágrimas nuestras emociones está el hecho de llorar a menudo. Cuando esto ocurre es síntoma de un estado de tristeza y angustia que puede requerir ayuda médica. Incluso los duelos tienen un periodo de recuperación más o menos largo y se llegan a superar, en ocasiones con el apoyo de

fármacos y de otras personas.

El llanto como cultura.- En algunas sociedades existen las plañideras, cuyo oficio es llorar las penas ajenas y ayudar a provocar una catarsis de dolor que permita expresar la angustia y la tristeza. En otras, derramar lágrimas de forma colectiva es algo socialmente establecido en momentos de crisis y desgracia.

Según Homero, los héroes de la antigua Grecia vertían con frecuencia abundantes lágrimas. En la Europa de la Edad Media, las crónicas cuentan que aguerridos caudillos y hombres de guerra lloraban sin reparo alguno y se lamentaban a grandes gritos.

La costumbre de llorar en público en las sociedades occidentales, en especial en el caso de los hombres, es algo que no se da a menudo y, cuando ocurre, suele ser un llanto silencioso, casi furtivo.

"Llorar no es de hombres" dicen las madres a sus hijos pequeños, pero el llanto de los niños, sean del sexo que sean, es parte integral de su desarrollo. Es una forma de atraer atención a sus necesidades básicas, como la comida, el frío o el sueño, y de expresar sus emociones.

Los niños a los que no se permite llorar acumulan estrés y ponen en peligro su salud. Recuperar el llanto cuando se es adulto es bueno, porque llorar no nos hace más débiles, sino mucho más fuertes. Además, después de una buena lloriqueada se ríe más y mejor.

Esto salió en El Universal el miércoles 08 de octubre de 2008 (7)

Llorar es bueno, no se debe uno de guardar o comer esas lágrimas. Me contaba una amiga que cuando falleció su marido, no lloraba para que sus hijos no sufrieran más. Pero que paso ella no resolvió ese duelo, y sus hijos la tomaban como que no le dolía la muerte de su papá.

4.- DEPRESION

Cuando nos referimos a la depresión, no me refiero a la depresión clínica, donde se requiere intervención médica, sino que me refiero a ese sentir de melancolía excesiva, continuo desanimo, viendo todo desde un punto negativo y un sentir de desaliento.

Encontramos que en ocasiones es producida como reacción a una experiencia traumática, como la pérdida de un ser querido, un gran desengaño sentimental o la caída repentina en la desgracia. Todas estas situaciones tienen que ver con la pérdida en nuestra relación normal de seres o cosas que son caras a nuestro afecto, en quienes hemos puesto nuestra confianza, nos hemos apoyado y consideramos imprescindibles para la vida nuestra. Con esto logramos comprobar que parte de la realidad humana es su sentido de dependencia de otros seres: necesita de los otros para amarlos, odiarlos, ayudarlos o destruirlos, ser amados, ser reconocidos, etc. Cuando los otros no son hombres, pueden ser animales, objetos o ideas fantásticas que llenan el vacío.

Lastimosamente, en su desvío espiritual, el hombre ha mal interpretado su propia necesidad, llenando el espacio de dependencia con lo que no logra saciarlo, ni por cantidad, ni por el tiempo de permanencia. El hombre fue construido para depender especialmente de Dios; en este sentido decía David: En Dios solamente está acallada mi alma; De él viene mi salvación. El solamente es mi roca y mi salvación; Es mi refugio, no resbalaré mucho. (Salmo 62:1-2).

Cuando aprendemos a irnos metiendo en una relación estrecha con Dios, en tal forma de que él sea nuestro amor y demos lugar a que nos ame, que confiemos en él, que dependamos de él, las circunstancias accidentales de la vida no nos van a golpear tan duramente. Esa es la razón por la que la Biblia da como primero y principal mandamiento el amar a Dios con todo el corazón, las fuerzas, y con toda el alma y secundario a éste amar al prójimo como a uno mismo. Es que quien llena su ser de Dios siempre tendrá espacio para entrar en una estupenda relación afectiva con otros seres sin depender exclusivamente de ellos pero siendo felices y haciéndolos felices todo el tiempo que la vida nos permita disfrutarlos.

Cuando un hombre tiene una frustración de este tipo, se da cuenta que nunca nadie va a estar más pendiente de su bienestar que el Dios en quien ha creído, como dice el salmista: "Si mi padre y mi madre me dejaren, Jehová con todo me recogerá". Por otro lado descubre también que nadie lo ha valorado tan alto como el Dios que fue capaz de entregar a su único Hijo amado para rescatarlo de una perdición definitiva no importándole en el hombre sus antecedentes de maldad; así piensa Pablo: "¿Qué pues diremos a esto? Si Dios es por nosotros, ¿Quién contra nosotros?. El que no escatimó ni a su propio Hijo, sino que lo entregó por todos nosotros, ¿cómo no nos dará también con él todas las cosas?". Para el Apóstol su protección contra su propia pérdida de

estima, la desvalorización de su vida a nivel social, la acusación de un mundo de escasos sentimientos, la condenación a nuestras flaquezas por una raza humana que no comprende, está en el amor imperecedero, sincero y puro de Dios a través de su Hijo Jesucristo. Por esto continúa diciendo en Romanos 8 que no hay nada que perturbe esta relación afectiva, ni la persecución, tribulación, angustia, hambre, desnudez, peligro o espada (amenazas). Tampoco la muerte con su oscuro manto de misterio, la vida con sus ofrecimientos, ángeles, principados, potestades, lo presente, lo por venir, ni lo alto, ni lo profundo podría separarnos del amor sin límites de Dios en Cristo Jesús.

Quien ama más a alguien que a Dios, su pérdida lo destruirá o sus decepciones lo derrumbarán y estará siempre a expensas de lo que otros hagan o dejen de hacer.

Teniendo en cuenta todas estas cosas podemos asegurar que la persona descubre que en el mundo de los hombres cualquier movimiento afectivo es posible o cualquier situación insospechada puede llegar, por eso afirma sus pies en la roca que es su Dios y no en la arena movediza de la fragilidad y volubilidad humana, que se ve firme por encima pero inestable en su fondo real. Contra las posibles grandes pérdidas de la vida, cantemos con el salmista cuando dice:

“En ti, oh Jehová me he refugiado; no sea yo avergonzado jamás. Socórreme y líbrame en tu justicia; inclina tu oído y sálvame. Sé para mi una roca de refugio, a donde recurra yo continuamente. Tú has dado mandamiento para salvarme, porque tú eres mi roca y mi fortaleza. Dios mío líbrame de la mano del impío, de la mano del perverso y violento...” Salmo 71:1-8 (1)

Aclaremos que lo que estoy diciendo no nos está colocando al margen del dolor natural y el duelo que se despierta por las pérdidas que tenemos en nuestra corta vida, pues sería como si dejáramos de ser humanos, solo que el duelo normal tiene cierta duración y cierta intensidad, más allá de los cuales comienza a ser enfermizo, pues debe llegar un momento en que podamos desprenderle al recuerdo la dolorosa espina en el corazón que lo acompaña y debe llegar un día en que recordemos sin angustiarnos y en cuanto a la intensidad no permitir que en lugar de una espina en el pecho, sea una espada, y si es una espada, que el Dios de toda consolación aminore su letal efecto y sus a veces irreconstruibles desgarros en nuestra fragilísima naturaleza.

La depresión es un estado psicológico que lleva a las personas a experimentar periodos de desaliento y tristeza ante la vida y los elementos que la constituyen. Generalmente se expresa en términos comunes de nuestro lenguaje como un “no sentirse bien”, “tener el ánimo decaído”, estar “melancólicos”, “apesadumbrados”, “tristes”, “enfermos”. Estas personas tienen la vaga sensación de que sus reacciones emocionales han cambiado y que algunas actividades que les fueron agradables, han dejado de serlo. Algunos, sin embargo, no llegan a hacerse conscientes de su tristeza y expresan estar nerviosos, preocupados, fatigados o con incapacidad de pensar con la fluidez acostumbrada. **Otros se observan**

excesivamente preocupados por ciertos síntomas, que los llevan a creer que están constantemente enfermos.

En la depresión las personas expresan estar continuamente sin energía y se cansan con facilidad, no importando que tan intenso sea el trabajo efectuado.

Hay una pérdida marcada de interés por las cosas que se hacen regularmente y ya no se disfruta de los éxitos o las actividades de diversión como antes se hacía. Es común la disminución del deseo sexual y la pérdida del placer en la relación íntima.

Puede haber una inquietud difusa y una preocupación sin sentido, por cosas que no han sucedido. Algunos se sienten asaltados por pensamientos pesimistas, por sentimientos de incapacidad, de indignidad y los tensiona la idea de que su estado anímico los pueda arrastrar hasta el suicidio. Es común que el paciente no pueda conciliar el sueño.

Hay muchas otras cosas que podríamos mencionar y que suceden en las personas que entran en ese pavoroso estado de la depresión, pero las anteriores son suficientes para descubrir como conclusión final lo desagradable que puede llegar a ser una enfermedad como esta, que en los tiempos modernos cada vez es más frecuente debido a las crecientes tensiones frustrantes de la sociedad presente. (8)

Vea como escribe Valeria Valoska, como expresa su dolor, al haber terminado con su novio.

¿Cómo Pude Quererte Tanto?
Siento el amargo sabor que me dejó tu boca,
Sangra hoy mi sinceridad
Mientras el olvido te devora,
Asume ante mí tu derrota...
“ya no queda nada entre tú y yo”
Te quise con vehemencia,
Ardí en la hoguera de tus desvaríos
y ¡temblé de frío!
No hay más ríos de fantasía,
ni mis sentimientos están condenados a perpetuidad.
¡Nunca más beberás de mi fuente!
Escribo en globos de viento
Con el lápiz de mi desaliento,
tus falsos lamentos son solo la tinta de mis versos.
Me pregunto... ¿cómo pude quererte tanto?
Valeria Valoska

5.- AFLICCION

El duelo en la terminación de un noviazgo afecta la vida de la persona en varios aspectos de su vida. El duelo es la pérdida de alguien y el proceso de ajustarse a ésta. También tiene consecuencias sociales, la pérdida de amigos. Se presenta la aflicción que es la respuesta emocional. La aflicción es una experiencia personal. (9)

La aflicción es el proceso universal, complejo y doloroso de lidiar con la pérdida y ajustarse a ella. Se sabe que hasta los animales se afligen por la pérdida de un compañero o de un amo.

Es importante que os demos cuenta de que la aflicción no esta reservada para aquellos que pierden a un ser querido por la muerte. Nos podemos afligir por la pérdida de relaciones. Como cuando termina un noviazgo.

¿Puede sacarse algo bueno de la perdida?

En una colina de Galilea, Jesús enseñó a sus discípulos: “Bienaventurados los que lloran, porque ellos recibirán consolación.- Mateos 5.4 (1)” ¿Bienaventurados? ¿Acaso hablaba en serio? ¿Qué puede tener de bueno el lamento?

El principio es este: la aflicción por cualquier tipo de pérdida puede tener un efecto saludable si nos lleva a los pies de Dios Nuestra pérdida puede ser buena si nos coloca entre los pobres que acudieron a Jesús por sus necesidades de consuelo.

En Romanos 5.2 al 5 Pablo subrayó los efectos positivos que puede tener el sufrimiento sobre nosotros:

“...y nos gloriamos en la esperanza de la gloria de Dios. Y no sólo esto, sino que también nos gloriamos en las tribulaciones, sabiendo que la tribulación produce paciencia; y la paciencia, prueba; y la prueba, esperanza; y la esperanza no avergüenza; porque el amor de Dios ha sido derramado en nuestros corazones por el Espíritu Santo que nos fue dado.

Hemos de regocijarnos en el sufrimiento, no porque estemos hambrientos de castigo, sino porque se halla en medio de la lucha y el dolor en la cual madura el carácter. La aflicción La aflicción por una perdida puesto que es profundamente complicada nos llama a hacer cambios fundamentales en nuestra vida, cambios que, o bien nos enriquecerán, o bien nos empobrecerán. (10)

Se cuenta una historia verídica de dos presos de guerra que fueron capturados al mismo tiempo y metidos en la misma celda; sufrieron el mismo trato tan terrible y también fueron liberados el mismo día cuando se acabo la guerra. Uno salió adelante y

disfruto de una buena vida mientras que el otro quedo totalmente deshecho, al grado que tuvo que ser puesto en una institución mental.

Al soldado que si salió adelante le preguntaron, “Si tú y el otro soldado vivieron lo mismo ¿Qué crees que hizo la diferencia?” El hombre contestó , “No pretendo entenderlo todo, pero una cosa sí observé: cuando estábamos allí metidos en esa celda, mientras mi compañero siempre veía las ratas en el piso, yo veía las estrella por la ventana” (11)

Sin duda no estás en una celda, pero la situación en la que se encuentra una persona cuando termina su noviazgo es como si estuvieras en una celda o una cueva. ¿Cómo podemos salir de la cueva de la aflicción, la cual viene acompañada de depresión y el negativismo, cuando nos encontramos allí? ¿Qué ves?

Debemos entender por nosotros mismos que la aflicción es un proceso confuso y desorientador que toma tiempo. No es algo que superamos. Sino algo por lo que más bien pasamos.

Lee esta reflexión que escribió Sergio Murillo:

Decir adiós. Quizá para mi forma de ver la vida, decir adiós no es una frase, implica el abandonar una parte de tu vida para comenzar una nueva. El dejar no solo a la persona de quien te despides sino todo lo que te ata a ella, no Significa olvidarla, al contrario, pero sin dolor.

Para decirle adiós a una persona primero debes estar completamente seguro de que quieres que salga de tu vida, de que tú te diriges hacia un camino donde no hay cabida para los dos; pero sobre todo debes asegurarte de que esa despedida es para los dos el capítulo final de un libro lleno de recuerdos felices que llevarán toda su vida.

Si no puedes convencerte de esto, es inútil que le digas adiós a esa persona que quieres, porque esto dejará de ser un hecho, para convertirse en una frase fría y vacía que al contrario de hacerte más fuerte, te desgarrar el alma al repetirte cada día, que habría pasado si en vez de abandonar a ese alguien hubieses luchado por el y esa es una duda que con el tiempo se convierte en frustración, en un capítulo vacío que te esforzarás por borrar y tanto será tu esfuerzo que lo recordarás aun mas.

Dicen muchos escritores que recordar es volver a vivir y el volver a vivir un capítulo triste de tu vida te hará temer cada día más en volver a equivocarte con alguien. Todo en esta vida es pasajero, pero no es fácil dejar que la vida pase frente a tus ojos sin que tú sepas que la estas desperdiciando en cosas inertes que solo te hacen creer que eres feliz sin preguntarte si lo eres.

Porque a veces vivimos tan esforzados por encontrar la gran felicidad que nos olvidamos de esas pequeñas alegrías que le dan sentido a nuestras vidas.

Estas seguro de que el decirle adiós a esa persona que quieres es un hecho que te conlleva a ser una persona feliz, realizada y sobre todo consciente de vivir su vida plenamente y que el día de mañana recordarás a esa persona y no te atormentará.

¿Que hubiese pasado si...?

Analízate y cuestiona antes de tomar una decisión, porque esto te ayudará a crecer como ser humano hoy y para siempre.

Dedicado a Elissa Lizeth Colindres Irias *de Sergio Murillo (12)*

La depresión es el resultado de buscar lo que no tenemos y lo que no podemos hacer. El gozo es el resultado de ser agradecidos en todo y considerarnos bendecidos de estar vivos y conocer al Señor Jesús.

Lo que determina nuestro estado de ánimo, de nuevo, no es tanto el problema en el cual nos encontramos, sino nuestra reacción en medio de ese problema.

¿Cuáles son los beneficios por los cuales tú puedes dar gracias a Dios? ¡En tus peores días, enfócate en ellos!

6.-DESEOS DE MORIR

Te relato un cuento: Una vez, un Rey citó a todos los sabios de la corte, y les manifestó:
- Me he mandado hacer un precioso anillo con un diamante con uno de los mejores orfebres de la zona. Quiero guardar oculto dentro del anillo, algún mensaje que pueda ayudarme en momentos de desesperación total. Un mensaje al que yo pueda acudir en momentos de desesperación o desorientación. Me gustaría que ése mensaje ayude en el futuro a mis herederos y a los hijos de mis herederos. Tiene que ser pequeño, de forma tal, que quepa debajo del diamante de mi anillo.

Todos aquellos que escucharon los deseos del Rey, eran grandes sabios, eruditos que podrían haber escrito grandes tratados... pero ¿pensar en un mensaje que contuviera dos o tres palabras y que cupiera debajo del diamante de un anillo? - Muy difícil.

Igualmente pensaron, y buscaron en sus libros de filosofía por muchas horas, sin encontrar nada que se ajustara a los deseos del poderoso Rey.

El Rey, tenía muy próximo a él, un sirviente muy querido. Este hombre, había sido también sirviente de su padre, y había cuidado de él, cuando su madre había muerto. Era tratado como de la familia, y gozaba de un enorme respeto de todos.

El rey, por esos motivos, también lo consultó. Y éste le dijo:

- No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje.

- ¿Cómo lo sabes? - preguntó el Rey.

- Durante mi larga vida en el palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una oportunidad me encontré con un místico. Era un invitado de tu padre, y yo estuve a su servicio. Cuando nos dejó, yo lo acompañé hasta la puerta para despedirlo, y como gesto de agradecimiento, me dio este mensaje.

En ese momento el anciano escribió en un diminuto papel el mencionado mensaje. Lo dobló y se lo entregó al rey.

- Pero no lo leas, - dijo. Mantenlo guardado en el anillo. Ábrelo sólo cuando no encuentres salida a una situación.

Ese momento no tardó en llegar. El país fue invadido y el rey perdió el reino.

Estaba huyendo a caballo para salvar su vida, mientras sus enemigos lo perseguían.

Estaba solo, y los perseguidores eran numerosos. En un momento, llegó a un lugar donde el camino se acababa, y frente a él, había un precipicio y un profundo valle. Caer por él, sería fatal. No podía volver atrás porque el enemigo le cerraba el camino.

Podía escuchar el trotar de los caballos, las voces, la proximidad del enemigo.

Fue entonces, cuando recordó lo del anillo. Sacó el papel, lo abrió y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso para el momento.

Simplemente decía: "ESTO TAMBIÉN PASARÁ". Fue en ése momento en que fue consciente de que se cernía sobre él, un gran silencio. Los enemigos que le perseguían debían haberse perdido en el bosque, o debían haberse equivocado de camino. Pero lo cierto, es que lo rodeó un inmenso silencio. Ya no se sentía el trotar de los caballos.

El Rey, se sintió profundamente agradecido al sirviente y al místico desconocido. Esas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a guardarlo en el anillo, reunió nuevamente sus ejércitos, y reconquistó su reinado.

Ese día en que entraba nuevamente victorioso a su ciudad, hubo una gran celebración con música, bailes... y el rey, se sentía muy orgulloso de sí mismo.

En ese momento, nuevamente el anciano estaba a su lado, y fue cuando le dijo:

- Apreciado rey, ha llegado el momento para que leas nuevamente el mensaje del anillo.

- ¿Qué quieres decir? - preguntó el rey-. Ahora estoy viviendo una situación de euforia, las personas celebran mi retorno, hemos vencido al enemigo.

- Escucha - dijo el anciano - este mensaje no es únicamente para situaciones desesperadas. También es para situaciones placenteras. No es solo para cuando te sientas derrotado; también es para cuando te sientas victorioso. No es sólo para cuando eres el último; también es para cuando eres el primero.

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje: "ESTO TAMBIÉN PASARÁ", y nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba. Pero el orgullo, el ego, había desaparecido. El rey pudo terminar de comprender el mensaje. Lo malo era tan transitorio como lo bueno.

Entonces el anciano le dijo: - Recuerda que todo pasa. Ningún acontecimiento ni ninguna emoción son permanentes. Como el día y la noche: hay momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas." (13)

El deseo de morir. Representa la inconformidad e insatisfacción de la persona con su modo de vivir en el momento presente y que puede manifestar en frases como: "la vida no merece la pena vivirla", "lo que quisiera es morirme", "para vivir de esta manera lo mejor es estar muerto" y otras expresiones similares. Pero como dice este cuento "esto también pasara"

Son conocidas las reacciones que presentan las personas ante la pérdida de seres queridos, ante la pérdida de una relación amorosa, las que reciben el nombre de duelo, y que está constituido por diversas etapas:

Esto también pasara y debes sanar. Sanar es reconciliarse con el pasado que no viviste, o el que te dejó huellas a veces difíciles de limpiar. Pero no es forzarte a olvidar algo. El olvido es natural en el ser humano, ya que a cada instante, hay más retos que en el momento anterior. En la medida que olvides, podrás sentir el presente actual como un verdadero presente para el ser. Elimina los malos pensamientos en el mismo instante en que te lleguen.

La vida es disfrutar de todo lo que Dios creó. ¿Sabes?, estando muerto ya nada puedes hacer y estando vivo puedes disfrutarlo todo.

EN LA BIBLIA ESTA LA CLAVE,- La Biblia es el bien más precioso de la especie humana. Encierra la clave de la vida. Nos enseña cómo vivir para alcanzar la salud, la libertad y la prosperidad. Llega a todos, al nivel de cada uno, y nos lleva a Dios. Tiene una solución para cada problema. Por cierto, es la obra literaria más grandiosa que jamás se haya compilado, y con mucho es el más interesante de todos los libros.

Cada vez que tomes conciencia de que tu vida es un regalo, agradece. Encuentra la disposición natural que posees para dar de lo que rebasa de tu abundancia y de tu prosperidad. Busca maneras de honrar tu relación con Dios.

7.- BAJA AUTOESTIMA

En verano de 1980, una mujer llamada Judith Bucknell fue asesinada en Miami. Su asesinato hubiera podido llegar a ser un dato más de una larga estadística excepto por su diario. Aparentemente, era joven, atractiva y llena de éxitos, pero su diario se levanta como un monumento a la terrible soledad que experimentaba. «¿Quién va a amar a Judith Bucknell? ó describía ellaó. Me siento tan vieja. No amada. No deseada. Abandonada. Utilizada. Quiero llorar y dormir para siempre.» Su apariencia externa era de felicidad; gozaba de un buen trabajo, de vestidos elegantes, y una hermosa vivienda: todos los accesorios de «una buena vida». Pero escribía: «Me encuentro sola, y quiero compartir algo con alguien.» El dolor de su corazón no podía quedar satisfecho con cosas materiales ni con relaciones superficiales, porque estaban ausentes el verdadero amor y la verdadera comprensión. (14)

Sin duda alguna, este es el pensamiento que se expresa en el Salmo 63:3, donde se dice: «Porque mejor es tu misericordia que la vida; mis labios te alabarán.» (1) El salmista había aprendido que la misericordia, la inclinación favorable hacia uno, era más importante para él que la vida, y la había encontrado en el mismo Señor. Si reducimos la mayor parte de nuestros problemas a un común denominador, es probable que los ingredientes ausentes sean el amor y la comprensión. A veces se identifica la autoestima con la necesidad de ser amado y comprendido, pero de nuevo el término es deficiente. El término «propia imagen» es más preciso, pero también tiende a llevarnos a pensar en nosotros mismos.

En 1 Juan 4.7-8 leemos: «Amados, amémonos unos a otros; porque el amor es de Dios. Todo aquel que ama es nacido de Dios, y conoce a Dios. El que no ama, no ha conocido a Dios; porque Dios es amor» (1) La necesidad de ser amado y comprendido forma parte de cada uno de nosotros. Cuando una persona no recibe amor y comprensión, se suscitan dificultades en su vida. Algunas veces, esas dificultades se vuelven abrumadoras, de modo que la necesidad de amor llega a ser más importante que la vida misma.

Habitualmente nos tratamos con dureza, enjuiciando constantemente lo que hacemos y lo que decimos, y eso hace que nuestro espíritu retroceda confuso y temeroso.

Para poder expresar el bien, la verdad y la belleza que todos llevamos dentro tenemos que acordarnos de comunicarnos con nosotros mismos con amabilidad. Es muy importante que los susurros de nuestra mente no se conviertan en puñaladas en nuestro corazón.

Aprendamos a escucharnos a nosotros mismos y así podremos escuchar profundamente a los demás desde nuestro corazón.

Cuando practicamos el sagrado arte de escuchar, entrelazamos nuestras Almas y

Cuando restauramos la armonía en nosotros y reactivamos nuestra disposición para transmitir un aprecio incondicional la energía del amor entra de nuevo en tí desde nuestro más elevado yo y, luego, sale hacia la otra persona en un estallido de Luz.

Un corazón cerrado no puede dar, no puede recibir, pero un corazón abierto es un conducto directo para que el Amado ame a través de nosotros y tener capacidad para amar incluso a la gente "difícil" de forma impersonal.

Para evitar que los hilos que vamos tejiendo, los hilos del Alma, se deshilachen, debemos expresar nuestra verdad y resolver los conflictos dentro de un marco afectivo.

Es fácil hablar de amar y de preocuparse por los demás, pero no lo es tanto ajustar nuestros actos a las palabras.

Nuestros actos comunican inevitablemente nuestro verdadero coeficiente de amor.

Sé un buen modelo, practicando lo que predicas.

PRESTA ATENCION a lo que tiene corazón y sentido para ti y resuena dentro de tú Alma.

DI LA VERDAD sin culparte ni juzgarte, sin culpar ni juzgar. Di lo que sientes y siente lo que dices "habla con la lengua del espíritu" o "guarda un noble silencio". Cuando tengas una posición de poder, decide permanecer callado.

Vive todo lo que puedas; no hacerlo es una equivocación. No importa mucho lo que hagas siempre que tengas tu vida. El momento apropiado es cualquier momento que uno aún tienes... ¡Vive!

Valora el momento presente. Aférrate a cada momento de tu vida y saboréalo.

8.- QUE ACONSEJAN

Después de ruptura sentimental, es hermoso traer a nuestra mente cosas que en su momento nos hicieron felices...

¿A quién no le gustaría volver a vivir los momentos maravillosos del ayer? ¿Pero qué pasa cuando ese gran amor, que en un tiempo fue maravilloso, nos hace sufrir en las últimas fases de su existencia.

Sabemos que muchas relaciones pierden su encanto inicial y comienzan una nueva etapa que podríamos calificar como la “etapa crítica”, no sabemos cuando empieza, sólo sabemos que algo está cambiando en la relación, igual ahora te habla con rudeza, ya no le importa a que horas llegar a la casa, ni se preocupa si estás bien o mal.

El amor es el sentimiento más hermoso y puro que Dios en su infinita bondad puso en este mundo para nosotros los humanos, no podemos pensar que sea temporal en nuestra vida, sin embargo muchas veces se nos escapa, nos dejan de amar y nos vemos de repente ante la posibilidad de comenzar una nueva vida sin esa persona tan amada que hasta hace poco era nuestro mundo.

Nuestro pensamiento se nubla, no encontramos la respuesta a los porqués, sin embargo debemos salir adelante, por los que están en nuestro entorno, porque nos debemos a nosotras mismas la oportunidad de ser felices, sabemos que no podemos arrastrar por siempre un pasado que nos hizo felices pero que al mismo tiempo nos trajo tristeza y dolor, ¿cómo olvidar? ¿Cómo salir adelante sin él? Leamos algunas claves que podrían ayudarnos

10 consejos para salir adelante tras una ruptura sentimental:

1. Ten siempre presente lo que te hizo sufrir.

Ni por un momento dejes de recordar lo que te hizo sufrir con sus infidelidades y/o sus malos tratos, eso te quitará el deseo de estar con él.

2. Suéltale todo tu rencor.

Habla todo lo que quieras hablar de él, una de las mejores formas para descargar el corazón es dejando salir lo que nos lastima.

3. Permítete llorar.

Llorar no está prohibido, las lágrimas “lavan el dolor”. Eso sí, también recuerda que las lágrimas empañan la visión de lo hermoso de la vida, además necesitas una vista transparente para iniciar el camino hacia el futuro.

4. **Recupera tus amistades.**
Recupera a tus amistades, esas amigas de antaño con las con quien solías hablar de todo.
5. **Renueva tu imagen.**
Cambia tu apariencia física, un nuevo corte de cabello, renueva tu guardarropa, ponte aquel color que tanto te gusta pero que él se oponía a que utilizases.
6. **Concédete prioridad a ti misma.**
Piensa en ti antes que en cualquier otra persona, recuerda que como nos sentimos, haremos sentir a los que amamos.
7. **Evoluciona.**
Inventa para ti un mundo diferente, ahora no hay quien se oponga a que aprendas cosas buenas y beneficiosas para tu vida.
8. **Escoge tu futuro.**
Ponte metas y sueños y lucha por alcanzarlos.
9. **Vive tu duelo.**
Vive tu duelo, pero emprende el camino hacia tu recuperación.
10. **Apóyate en tu familia.**
Ahora puedes compartir con tu familia, no hay quien te limite tu tiempo con ellos.

¿Recuerdas como sonreías cuando te conoció? Vuelve a pintar la sonrisa en tu rostro, después de todo eras feliz antes de conocerlo, ahora sabes lo fuerte que eres, porque ninguno puede saber de la fortaleza si o ha pasado por un gran sufrimiento. **No te esfuerces por olvidar**, no podríamos olvidar esa parte tan importante de nuestra vida, los recuerdos se escapan por el agujero de nuestra felicidad, cuando por fin logramos alcanzar nuestra recuperación.

Muchas veces el trato con esa persona tiene que seguir porque hay hijos, limita la interacción con él a cosas relacionadas con tus hijos, procura que te mire bella, renovada, fuerte, no te esfuerces por demostrarle que ha perdido a una gran mujer, se esa gran mujer para ti misma, demuéststrate que puedes, emprende el camino solo así sabrás que eres capaz de llegar al final. (15)

9.-TU DUELO

Antes de entender plenamente el impacto de una pérdida el comportamiento humano al que va asociado se debe entender un poco el significado del apego. –qué es y cómo se desarrolla- La teoría del apego de John Bowlby un psiquiatra británico nos ofrece una manera de conceptualizar la tendencia de los seres humanos a establecer fuertes lazos emocionales con otra personas y una manera de entender las fuertes reacciones emocionales que se producen cuando dichos lazos se ven amenazados o se rompen. La tesis de Bowlby es que estos apegos provienen de la necesidad que tenemos de protección y seguridad.

La conducta de apego la ilustra muy bien las crías de animales y los niños pequeños que, a medida que crecen, se alejan de la figura de apego durante periodos cada vez mas largos, pero siempre vuelven a la figura de apego en busca de protección y seguridad. Cuando dicha figura desaparece o se ve amenazada, la respuesta es de intensa ansiedad y fuerte protesta emocional.

Si la meta de la conducta de apego es mantener un lazo efectivo, las situaciones que ponen en peligro este lazo suscitan ciertas reacciones. Cuanto mayor es el potencial de pérdida mas intensas son estas reacciones, y mas variadas. En dichas circunstancias, se activan las conductas de apego mas poderosas: aferrarse, llorar y enfadarse, cuando se restablece el lazo, se alivian los estados de estrés y al estar. Si no, vendrá el rechazo, la apatía y el desespero. Los animales muestran esta conducta igual que los humanos.

El etólogo Konrad Lorenz ha descrito esta conducta, similar al duelo, en la separación de una oca gris de su pareja. “La primera respuesta a la separación del compañero consiste en un intento ansioso de encontrarlo de nuevo: La oca se traslada de sitio, inquieta de día y de noche, volando grandes distancias y visitando lugares donde podría encontrar a su pareja, profiriendo todo el tiempo su penetrante llamada trisilábica a larga distancia. Las expediciones de búsqueda se extienden cada vez mas lejos y a veces hasta la oca que busca se pierde o sucumbe a un accidente”. Todas las características objetivas, observables en la conducta de la oca al perder su compañero, son más o menos idénticas a las del duelo humano.

Existen muchos otros ejemplos del duelo en el mundo animal. Hace varios años se contaba un relato interesante sobre los delfines del zoológico de Montreal. Después de la muerte de uno de ellos, su compañero se negó a comer, y los cuidadores del zoo tenían la difícil tarea de mantener al delfín superviviente con vida. No comiendo el delfín estaba exhibiendo manifestaciones de duelo y depresión semejante a la

conducta de pérdida humana. Sin embargo, existen características de duelo específicas solo de los seres humanos. (16)

Ya quedo aclarado que duelo es el proceso por el que pasa una persona al adaptarse a la perdida, que en este caso es al novio, a esa relación amorosa, a los besos del amado y a sus abrazos. Y reaccionaremos de una de las siguientes formas:

Negación

Rabia

Negociación

Depresión

Aceptación

Es de vital importancia que la persona que pasa por el proceso de la aflicción comience a reconocer plenamente la realidad de que ha terminado su relación con el ser amado.

La pérdida hay que enfrentarla cara a cara. La negación es contrario a la aceptación de la pérdida. Es no querer creer que se ha experimentado una pérdida.

El amor de Dios. En nuestro andar por el valle de la aflicción podemos aferrarnos a esta simple pero profundamente verdad.

Reír se ha considerado siempre como un acto positivo; mientras que llorar ha sido estimado desde un punto de vista negativo y traumático. Se han resaltado mucho los innegables beneficios físicos y emocionales de la risa; pero poco se ha dicho sobre las bondades del llanto.

Es cierto que reír nos favorece, tanto en lo físico como en lo emocional: aumenta la circulación sanguínea, estimula el cuerpo y mejora nuestra salud, elimina el estrés y las tensiones, eleva la autoestima, aumenta la inteligencia y retrasa el envejecimiento. Pero también llorar tiene sus ventajas; por ejemplo, permite eliminar adrenalina y noradrenalina (neurotransmisores que se segregan en exceso en las situaciones de estrés).

El investigador británico Charlin Darwin, quien se dedicó a estudiar la relación biológica de las lágrimas con “lo emocional” y profundizó las investigaciones en torno a una conexión entre el estado anímico de las personas y los gestos producidos por el llanto, asegura que llorar tiene un efecto saludable en el ser humano.

El doctor William Frey, del Saint Paul Ramsay Medical Center, en Minnessota, asegura que los gestos de la risa y el llanto son muy similares y “una buena llorada” alivia tensiones, elimina la tristeza y permite que una persona se conozca mejor a sí misma y se relacione de una forma más honesta con los demás.

Los resultados de los estudios realizados por Frey establecen que “llorar no sólo viabiliza el desahogo y la distensión de las emociones, sino que permite a una persona ver con claridad; pues las penas obstruyen el intelecto.”

Estas consideraciones explican la razón por la cual es menor el número de mujeres que sufren de úlceras y ataques cardíacos. Los hombres, como desde pequeños se les advierte que “los machos no deben llorar”, se “tragan” sus emociones para no poner en entredicho su masculinidad; por eso aumentan su carga de estrés y esto afecta de manera sensible su salud.

En Estados Unidos se realizó una investigación en donde se compararon las reacciones exhibidas ante un estímulo melodramático por pacientes depresivos con las de otros que no lo son. Los resultados sorprendieron a muchos: los depresivos no lloran más (incluso lloran menos) que las personas que no están aquejadas por esta patología.

El psiquiatra Cristian Prado, máster en Neurociencias de la Universidad de Chile, justifica estos resultados al señalar que “un porcentaje de los deprimidos están planos,” pues una parte de la estructura del cerebro se apaga funcionalmente y ocasiona que una persona muestre indiferencia ante el dolor, se aísla y todo les dé lo mismo.

Aunque no lo crea, llorar también beneficia su salud emocional, pues le ayuda a sacar las sensaciones negativas que un determinado evento o circunstancia haya causado a su vida.

Llorar le permite eliminar toxinas y luego de permitirse derramar sus lágrimas sentirá un efecto beneficioso, un bienestar similar a tomar un baño tibio antes de ir a la cama.

Llorar definitivamente no es una debilidad del ser humano, es una válvula de escape, como si se tratara de una olla de presión, no permitirse llorar sólo provocará ganar más presión, sentirse impotente e incontrolable y en el momento menos esperado explotar; es alimentar una bomba de tiempo, cuya única finalidad será explotar en el momento que menos se este esperando.

Cada vez que quiera llorar: llore, que nadie se lo impida, no crea que se convertirá en un llorón o llorona, piensa que se está moldeando correctamente, hasta llegar a ser un ser humano razonable y que aprende a equilibrar sus emociones.

Reír es saludable, llorar también lo es y si lo que procura es vivir por mucho tiempo, empiece haciendo lo correcto, no deje para mañana las lágrimas que puede derramar hoy.

Cuando sienta deseos de llorar, ¡Llore!.- Aunque las lágrimas han sido consideradas como signos de debilidad e inseguridad, en la actualidad se valora cada vez más el sentido que las emociones dan a nuestra vida y el papel esencial que desempeña el llanto emocional; tanto a nivel expresivo como a la hora de facilitar la liberación de distintas emociones, como el miedo, el dolor o la alegría.

El llanto es tan beneficioso para la salud como la risa, porque nos permite distraernos de las causas de nuestras angustias y fijar la atención en nuestros sentimientos;

sintetiza y alivia el pesar humano; por eso, cuando sienta deseos de llorar, aunque previamente busque un lugar y momento adecuado, ¡llore!.

La risa y el llanto son dos maneras de expresar emociones y están vinculadas con la presión sanguínea, la aceleración y detención de nuestra respiración, el enrojecimiento y la palidez de nuestro rostro e incluso el tono muscular. Ambas nos permiten descargar tensiones y poseen una función reguladora que crea circunstancias ventajosas para nuestro organismo.

La risa incide en el sistema endocrino para que este ordene al cerebro la secreción de una serie de hormonas tales como las endorfinas, que controlan el dolor; la adrenalina, que ayuda a estimular la imaginación; la dopamina, que favorece la actividad mental; y la serotonina, que posee efectos calmantes y disminuye tanto la ansiedad como el hambre.

El llanto emocional (no el provocado por el dolor físico), cumple una función vital en el desarrollo humano. Las reacciones químicas propias de las lágrimas activan determinadas hormonas que producen efecto tranquilizador beneficioso para el organismo, al eliminarse ciertas sustancias depresoras producidas por la sensación de tristeza. (17)

La tristeza es la emoción que sentimos cuando hemos perdido algo importante, cuando nos ha decepcionado algo o cuando ha ocurrido alguna desgracia que nos afecta a nosotros o a otra persona. Cuando nos sentimos solos, a menudo nos sentimos tristes.

Es posible que el dolor que sientes en tu interior no permita que aflore tu buen humor habitual.

Cuando estés triste, es posible que tengas ganas de llorar, y a veces te resultará difícil contener las lágrimas.

Pero probablemente el hecho de llorar te ayudará a sentirte mejor. A veces, cuando uno está triste, sólo quiere que le dejen solo durante un rato.

O puede preferir que otra persona le consuele o se limite a hacerle compañía mientras se va reponiendo de la tristeza.

Hablar sobre lo que nos ha puesto tristes, hablar sobre la relación que termino suele ayudar a mitigar este sentimiento. Tal vez echas de menos a alguien.

La pérdida y separación, es la causa más habitual de tristeza. Es muy triste perder a alguien o algo, que teníamos en gran estima.

El tipo de tristeza que uno experimenta, a raíz de la pérdida, tiene un nombre concreto: duelo

A veces, es muy difícil pensar con claridad, porque no te puedes quitar la pérdida de la cabeza.

Generalmente, la intensidad de la tristeza provocada por la pérdida, se atenúa con el paso del tiempo, aunque en las pérdidas muy importantes es posible que siempre quede algo de tristeza.

Si crees que puedes estar deprimido o simplemente no hay forma de quitarte la tristeza de encima, recuerda que siempre habrá alguien que estará dispuesto a escucharte cuando estés triste o deprimido, alguien que te podrá ayudar.

Algunos psiquiatras, como Rollo May, reconocen que todo momento de nuestra vida puede ser percibido de dos maneras; o como una bendición que nos permite crecer, o como una maldición que nos incapacita para ello. (17)

10.- TU DECIDES

El adiós siempre está presente en nuestras vidas.

Es una idea romántica, nostálgica, cruel, melancólica, vengativa... pero, sobre todo, es humana, porque vivir es encuentro y despedida.

Pequeños adioses se pronuncian a menudo cada día, pero un gran adiós se dice pocas veces en la vida. Un adiós definitivo de los que rompen una historia o despiden para siempre, es infrecuente.

Adiós es una palabra antigua, que viene de la expresión medieval " a Dios seas" o "con Dios vayas" y que se dice igual en muchos idiomas.

El adiós es una idea romántica, favorita del cine y la literatura y muy versátil, tan nostálgica como cruel o tan melancólica como vengativa. Pero por encima de todo es profundamente humana, porque vivir es un constante encuentro, pero también es una irremediable despedida.

Tarde o temprano hay que decir adiós a trozos de la existencia; a la infancia, al trabajo, quizá a una ciudad, a unos amigos, a una casa. Estas fracturas tienen recambio porque si algo se pierde, un nuevo elemento llega; otra ciudad, otra gente, otra actividad; por eso, seguramente, sean más conmovedores que dolorosas.

¡Cuánto daño hacen esos adioses! Más daño aún si además son inesperados o sorprendidos y todavía más si no son recíprocos, porque dos no discuten si uno no quiere; pero en el adiós eso no vale, algo se rompe simplemente porque uno quiere, aunque el otro no lo desee.

Con o sin recambio hay que saber decir adiós, y hay quien no acepta esta evidencia, quien desea conservar todo lo que tuvo, quien querría llevar en una mochila vital todo lo que se cruzó en su camino. Ciertas personas guardan objetos mas allá de su valor e incluso de su accesibilidad, cuando el espacio, la mente y la vida son limitados y existe, implacablemente, una censura por saturación. Romper, olvidar, desprenderse, no es siempre malo.

Mientras tanto, los muchos que han sentido la herida que deja un beso o una carta de despedida han de imaginar que las cicatrices de un adiós también enseñan a vivir

Lo más sano para olvidar un amor es tramitar el duelo. El dolor es parte de este proceso de pérdida y poco a poco, se irá recuperando la autoestima.

Lo peor que puedes hacer es negar la pérdida o intentar olvidar por medio de acciones no saludables como:

---Utilizar drogas.

---Medicación.

---Salir a buscar nuevas parejas, etc.

Necesariamente tiene que haber un momento de duelo para que se dé el proceso sano hacia el olvido y la superación de la pérdida

Todo el mundo sufre contratiempos en la vida. Cuanto mas numerosos son más aprendemos y maduramos. La adversidad nos hace más fuertes.

La vida es ardua. La vida es una lucha. La vida es como ir a la escuela; recibimos muchas lecciones. Cuanto mas aprendemos, mas difíciles se ponen las lecciones. Cuando se aprende la lección el dolor desaparece.

Durante toda la vida se nos ofrecen pistas que nos recuerdan la dirección que debemos seguir. Si no prestamos atención, tomamos malas decisiones y acabamos con una vida desgraciada. Si ponemos atención aprendemos las lecciones y llevamos una vida plena y feliz

El mayor regalo que nos ha hecho Dios es el libre albedrío, que coloca sobre nuestros hombros la responsabilidad de adoptar las mejores resoluciones posibles. (19)

Si la vida es una escuela, la pérdida es, en muchos aspectos, la asignatura mas importante del programa de estudios. Cuando sufrimos una pérdida, experimentamos también el cariño que nuestros seres queridos (y a veces incluso los desconocidos) sienten por nosotros en nuestros momentos de necesidad. Una pérdida es un vacío en nuestro corazón, pero es un vacío que reclama más amor y que nos permite albergar el de los demás.

La mayoría de nosotros nos resistimos y luchamos contra las pérdidas que experimentamos a lo largo de nuestra vida y no comprendemos que la pérdida es vida y la vida es pérdida. La vida no puede cambiar y nosotros no podemos crecer si no existe la pérdida. (20)

Si el dolor es intenso es bueno buscar ayuda profesional y consultar un terapeuta.

Trata de no quedarte en tu casa muchos días encerrado. Tras de unos días de reflexión sal a visitar un amigo o a la familia.

Trata de hacer ejercicios-físicos. Ejercicios sanos que liberen tu mente de los pensamientos

Poco a poco irás tramitando la pérdida, recobrarás la energía, la autoestima y estarás en condiciones de buscar un nuevo amor

Tres palabras imposibles cuando se ama de verdad, pero son tres pasos muy importantes para la superación de uno mismo.

10.1 PERDONAR,

¿Cómo saber que lo has hecho? Porque en tu interior no hay rencores ni remordimientos y puedes dar una segunda oportunidad, cuando ves el interés de la persona que te lastimó. Si esa persona no pide una segunda oportunidad y solo pide tu perdón, no hay que sentirse mal, puesto que al menos reconoció que cometió un error, es de humanos hacerlo y el hecho de que alguien no te quiera como uno quisiera, no significa que no te quiera. Pero si esa persona no pidiera perdón, hay que dárselo de todas maneras, puesto que el perdonar purifica tu alma y hay que pensar que, a pesar de lo que haya pasado, esa persona te hizo sentir la persona más feliz de este mundo y te hizo pensar que no te faltaba nada. Durante algún tiempo así fue y es eso lo que nos tenemos que llevar, lo bueno de las cosas y nunca lo malo, puesto que lo malo solo hay que retenerlo en la mente como experiencia y aviso de no volver a cometer el mismo error. Con esto no me refiero a que el amar y entregarlo todo sea un error, sino que a veces hay que tomar tus debidas precauciones y conocer bien a la persona, antes de decidir regalarle tiempo de tu vida y reservarle un lugar especial en tu corazón. Perdonar es difícil, cuando tienes que hacerlo con alguien más que indispensable en tu vida. Pero no es imposible. A veces, cuando amamos decimos, te perdono, pero en realidad lo decimos porque seguimos cegados por su amor. Eso no es perdonar. El perdonar toma tiempo, perseverancia, sufrimiento, pero llega un día en que te acuerdas del dolor causado en el pasado y en el presente ya no te duele. Eso, es perdonar. Algunas veces, a quienes tenemos que perdonar es a nosotros mismos. No seamos tan crueles con nosotros, equivocarse es de humanos y si esa persona era para ti, te sabrá perdonar y si no puede hacerlo, algo mejor te espera, no te lastimes con el pasado, ni temas al futuro, mejor aprovecha el presente.

10.2 DECIR ADIOS

Es lo peor que te puede pasar cuando tú no quieres decirlo. Pero no puedes retener a las personas junto a ti, condenándolas a la infelicidad. Cuando amas a alguien deseas su bienestar cierto? Entonces, no lo condenes a esa vida efímera y rutinaria. Si es lo mejor para esa persona, tienes que aceptarlo, dejarlo ir y pedir porque le vaya bien en su vida. A veces, es mejor decir adiós de tal manera, que ambos se recuerden con gratitud por los tesoros compartidos y no seguir con una relación destinada al fracaso, en la que ambos resultaran lastimados. Saber decir adiós a tiempo, es lo que muchas veces tenemos que aprender, porque a veces afectan a terceras personas. Piensan que no se dan cuenta, grave error: son los que más pueden ver las cosas, por eso es mejor la separación en muchas ocasiones. Recuerden que, para que querer alcanzar la luna, si podemos alcanzar las estrellas. Lo que quise dar a entender, es que hay que buscar

siempre las cosas grandes y no las pequeñas, lo imposible y no solo lo improbable, porque quien no suena, nunca logra nada significativo en su vida, piénsenlo porque es mejor una palabra a tiempo que cien a destiempo.

10.3 OLVIDAR

El último paso y el más difícil. En el momento, nos sentimos morir y pensamos que jamás podremos olvidar. Grave error, porque nosotros podemos hacer cualquier cosa que nos proponamos. Muchas veces, cuando no podemos olvidar a alguien y ya ha pasado más de un año, es porque no queremos hacerlo y nos aferramos a su recuerdo por razones que a veces hasta nosotros mismos desconocemos. El querer es poder, en el momento en que decidan dejar de sufrir por alguien que no lo hace por ti, en ese mismo instante empezaras a olvidar, porque estoy consciente de que no es algo que puedas hacer de la noche a la mañana. Es un enorme camino que recorrer, pero aunque a veces no le encontremos fin, si lo tiene, por eso les recomiendo hacer lo que yo: dos pasos para adelante y uno para atrás, porque por más que queramos, en el proceso vamos a tropezar infinidad de veces, lo importante es que avances más de lo que retrocedes y que no te pierdas en el camino. Ya que es como una tortura el camino del olvido, porque nos reprochamos cosas que no tienen coherencia y nos cuestionamos tantas cosas, que nunca nadie nos va poder responder. Solo estamos perdiendo nuestro tiempo, con el simple hecho de pensarlas. Lo mejor que podemos hacer, es arrojar los porqués al viento y seguir adelante, no hay que permitir estancarnos por pequeñeces, piensen que lo mejor aun no viene y espera por nosotros. OLVIDAR es una palabra que deseamos no usarla nunca, pero desgraciadamente hay que hacerlo. Por eso, cuando tenemos a alguien que amamos, no hay que ponernos limites, hay que disfrutar cada instante que pasamos a su lado, porque nunca sabes cuando será la ultima vez, hay que entregar lo mejor de nosotros, de tal manera que cuando llegue a su fin, no nos arrepintamos de nada.

PERDONAME, DIME ADIOS Y OLVIDAME Es difícil y duro, pero ni eso nos derrota, puesto que a pesar de los fracasos, seguimos de pie.

**Y sabemos que a los que aman a Dios, todas las cosas les ayudan a bien
Romanos 8.8 (1)**

BIBLIOGRAFIA

1. Biblia "Reina-Valera 60"
2. <http://www.ideasrapidas.org/noviazgo.htm>
3. [http://iglededios.tripod.com/noviazgo.htm#El noviazgo del Cristiano](http://iglededios.tripod.com/noviazgo.htm#El%20noviazgo%20del%20Cristiano)
4. <http://www.elsiglodetorreon.com.mx/noticia/103624.noviazgo.html>
Germán de la Cruz Carrizales 2010 12 14
5. <http://mujercristianaylatina.wordpress.com/2008/11/13/etapas-del-noviazgo/> Fuente consultada: "Marte y Venus de novios" de Jhon Gray 2010 12 14
6. <http://www.pesi-amssac.com/juvenilterminaciondeunnoviazgo.html>. 5573-3460, 5513-7489 Noviembre 16-2010
7. PERIODICO EL UNIVERSAL 2008. 10, 08
8. (Estudios especiales. JUEVES 13 DE NOVIEMBRE 2008 <http://estudiosespeciales.blogspot.com/>)
9. E.Papalia Diane, Webdkos Olds Sally, Duskin Feldman Ruth. 2005 *DESARROLLO HUMANO novena edición. D.F. México, Mc Graw Hill.*
10. Tim Jackson 2007 ¿COMO PUEDO VIVIR CON MI PERDIDA? Michigan, USA. Ministerios RBC
11. Marcos Richards, Venciendo la Aflicción y la Depresión, Cd Juárez, Chic. México. HIM producciones S.A. de C.V.
12. <http://www.tubreveespacio.com/reflexiones-01mar05/decir%20adios.htm> 2011, 01, 07
13. <http://www.gabineteam.com/ESTO%20TAMBIEN%20PASA.htm>. 2010, 12 23
14. <http://www.sedin.org/proresp/Autoest.html> 2010,12,25
15. <http://www.todamujeresbella.com/5823/10-consejos-para-superar-una-ruptura/> 2010, 11, 22
16. J. William Worden, 2004 El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia. España Ediciones Paidós Ibérica, S.A
17. <http://www.hoy.com.do/salud/2007/3/2/228428/llorar-es-bueno-para-la-salud> 2010.11,24
18. Dennis Linn . Matthew Linn, 2007 Cómo Sanar Las Heridas de la Vida, México, D:F. Grupo Editorial Patria
19. Elisabeth Kübler-Ross. 2004 La Rueda de la Vida 9ª. Edición. Barcelona España.Edicione B, S.A.
20. Elisabeth Kübler_Ross y David Kessler, 2007, Lecciones de Vida. Barcelona España. Vergara Grupo Z