

El poder de la perspectiva

Nuestros pensamientos tienen mucho que decir sobre cómo nos sentimos y actuamos.

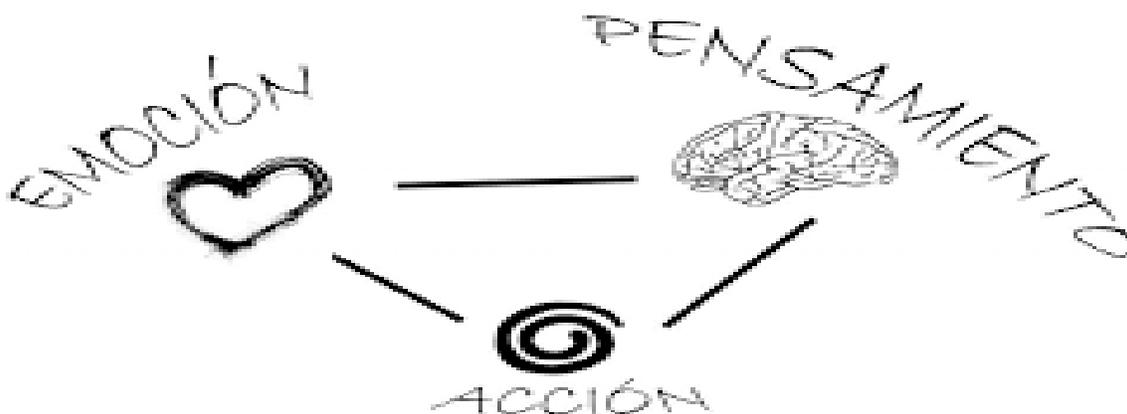
PUNTOS CLAVE

Cuanto más vivamos, más probable es que experimentemos una pérdida.

El duelo puede ser abrumador y hacernos sentir que nunca volveremos a amar.
“Condicionamiento clásico”.

Ayuda a dar un paso atrás y atesorar nuestros recuerdos de los buenos momentos que pasamos juntos.

Cómo superar los sentimientos de insuficiencia



Por [Lázaro Castillo, Jr.](#)

¿Alguna vez has pensado en lo poderosos que son tus pensamientos? Nuestros pensamientos tienen mucho que decir sobre cómo nos sentimos y actuamos. También creo que tenemos la capacidad de elegir cómo reaccionamos a nuestros pensamientos. La forma en que miramos las cosas afecta la forma en que interactuamos con nuestro mundo. La perspectiva que tengamos en relación a nuestro duelo puede ser la diferencia entre vivir una vida de dolor o vivir una vida de amor.

Una perspectiva que promueve la resiliencia

La pérdida es inevitable en la vida.

En el momento en que entras en una relación con alguien, terminará de alguna manera en algún momento. Esta es una verdad de vida. Sin embargo, hay dos lados en esta experiencia cuando pierdes a alguien. Tienes la opción de enfocarte no necesariamente en todo lo que se perdió sino, en cambio, tomar la decisión de enfocarte en todo lo que se ganó cuando esa relación estaba en tu vida. Esto no es inherentemente fácil de hacer, pero puede ser una práctica muy beneficiosa. Una forma saludable de sanar sería concentrarse en lo que ese ser querido trajo a su vida y en todos los hermosos momentos que pasó con él. Algunas personas llevan su dolor tan fuertemente que se aíslan del mundo o incluso pueden renunciar a la vida.

La desesperanza o la desesperación intensa es uno de los factores clave de la ideación suicida. Este es el sentido de que “nunca volveré a ser feliz. Nunca volveré a encontrar el amor”. Una perspectiva como esta solo agrega llamas al fuego del dolor. ¿Qué pasa si, en cambio, como una persona que acaba de experimentar una pérdida, te enfocas conscientemente en recordar todo lo bueno de esa persona, todos los recuerdos increíbles y todas las experiencias maravillosas? Siempre hay esperanza si no nos damos por vencidos. Confía en que, en la vida, podemos volver a amar con nuevas personas que llegan a nuestra vida.

Si vivimos lo suficiente, tarde o temprano, probablemente perderemos a nuestros padres. Si eres un amante de los animales, es inevitable que ellos tampoco vivan tanto como tú. Es posible que tenga un amigo que falleció o un ser querido que murió de cáncer. Honestamente, los ejemplos de perder a un ser que amamos son infinitos. Cuando ocurre una pérdida, ya sea por una mudanza, una ruptura o una muerte, aún podemos estar bien. Podemos recordar los hermosos momentos y celebrarlos en lugar de centrarnos en el final de la relación. Elegir seguir viviendo, encontrar alegría en la vida y crear nuevos recuerdos son opciones de afrontamiento saludables.

Siguiendo el tema de la perspectiva y la no permanencia, también disfruto aprendiendo sobre las experiencias cercanas a la muerte. Hay millones de informes en todo el mundo sobre este fenómeno. He encontrado algo bastante hermoso al examinar miles de estos casos yo mismo. Algunas personas creen que cuando mueren, están muertos por la eternidad. Irónicamente, estas personas que no creen en la otra vida y tienen experiencias cercanas a la muerte y cuentan relatos de ser recibidos por seres queridos que fallecieron antes que ellos. Personalmente, encuentro mucho consuelo en aprender acerca de estas experiencias. Me trae mucha paz, especialmente en tiempos de dolor.

[¿Cómo la ansiedad y la depresión pueden interferir con la toma de decisiones?](#)

[Mantenga su mente en paz, no en guerra](#)

¿Cómo superar la falta de motivación?

Cómo afrontar la pérdida o el duelo:

Es útil estar agradecido por la vida que compartiste con una persona después de que se haya ido. ¿Qué pasaría si, en lugar de sentir el dolor de perder a la persona, dijeras: “Estoy más que agradecido por los recuerdos y la conexión que tuve contigo, y también voy a seguir viviendo y crear nuevas conexiones con nuevas personas”

Cuando pierdes a alguien o algo, es útil reconocer todo el amor que todavía existe en tu vida actualmente. Puede haber tantas otras personas que todavía te aman o mascotas que te adoran. No puedes reemplazar el amor que perdiste, pero mirar todo el amor y el apoyo que aún existe dentro de ti y con los demás es poderoso.

Cuando eliges este camino alternativo de duelo, abres una puerta para que otros también la atraviesen. Cuando te llegue el día de volver a casa, de terminar con esta vida en la Tierra, imagina si los demás te recordaran así. Los seres que se preocupan por ti ahora tienen la oportunidad de recordar tu memoria.

¿Qué tan asombroso es que lleguen a sonreír en sus corazones por lo que pasó entre ellos y tú?

Estoy seguro de que tu corazón se rompería si aquellos a los que amas dejaran de vivir sus vidas porque están atrapados en el dolor por ti.

La vida puede ser cruel. La vida puede llevarse a su esposo(a) o su hijo(a) demasiado pronto. No digo que esto no sea doloroso. Sin embargo, estoy diciendo que tienes la opción de adoptar un enfoque de gratitud y agradecimiento por tener una persona que fue tan importante en tu vida que duele tanto perderla. El impacto que esa persona o experiencia tuvo en ti debe haber estado lleno de tanto amor, y sería injusto si no reconocieras cuánto los amas.

Si cambiamos nuestro enfoque de llorar por el final de la relación y, en cambio, sonreímos en nuestros corazones porque sucedió, tenemos muchas más posibilidades de curación. Creo que la esperanza también surge de esas cenizas cuando tomamos esta decisión. Podemos recordar todo lo hermoso que sucedió con ellos, podemos honrar su vida y podemos amar absolutamente de nuevo.

¿Cómo ayudar a un amigo con depresión?

¿Interactuar con mascotas reduce la presión arterial y el estrés?