

## **Cuarto Paso: Muévete y di adiós.**

Cuando perdemos a alguien o algo importante para nosotros, algo que era integral para nuestra vida, nuestro sentido de identidad, algo que nos daba significado, puede hacernos sentir que la vida ya no vale la pena vivirla.

Como he mencionado, la pérdida de un ser querido o una habilidad (debido a amputación, parálisis, etc.) necesariamente cambia nuestras vidas; las cosas son, de hecho, diferentes, y a menudo diferentes de una manera dolorosa, indeseable y más difícil.

Nuestros corazones no solo se lamentan, sino que una parte de nosotros nos dice: «No quiero esta vida. Quiero mi vida anterior». Ese deseo por lo que teníamos, por cómo eran las cosas, puede llevarnos a sentarnos en medio del camino de la vida y rendirnos: «No seguiré sin ti» o «No seguiré hasta que pueda volver a caminar».

Podemos pasar por las rutinas diarias de la vida, pero nuestro corazón ya no está en ello. Estamos emocionalmente atrapados en el pasado, anhelando una vida que ya no existe.

Piensa en la madre cuyo hijo muere y pasa años de duelo, sentada a diario en la habitación del niño, sosteniendo sus juguetes, reviviendo los recuerdos del pasado, pero sin invertir más en el presente.

En lugar de invertir alegremente su tiempo en sus hijos vivos y su cónyuge, vive totalmente en el dolor de lamentar a su hijo perdido. Mientras pasa por las rutinas de ducharse, lavar la ropa y llevar a los niños a la escuela, su corazón no está involucrado; no hay alegría, y cada momento le recuerda que esta no es la vida que quiere. Quiere su vida anterior de vuelta.

Es una cáscara vacía de lo que solía ser.

Su expresión sombría. Sus respuestas letárgicas. Sus frágiles emociones que se derrumban en lágrimas al menor recuerdo se convierten en una nube oscura que derrama desesperación y estrés sobre todos los que están en su presencia.

Está emocionalmente no disponible para su familia y amigos, y con demasiada frecuencia, su insatisfacción con su vida y las emociones negativas y desalentadoras que lleva consigo hacen que otros la eviten, sin saber cómo ayudar.

Ese aferramiento a la pérdida, esa negativa a seguir adelante, no solo le impide sanar, sino que también le niega a su familia su amor y su presencia.

Si quiere sanar, debe seguir adelante y decir adiós.

Una de las razones por las que las personas se niegan a decir adiós es que no quieren «soltar». Quieren mantener cerca a su ser querido perdido, y mientras sientan el dolor tan profundamente, «sienten» que su ser querido no está tan lejos.

Pero la verdad es que aferrarse a la pérdida, negarse a decir adiós, no es aferrarse a su ser querido, es solo aferrarse al dolor.

Cualquiera que sea la distancia cosmológica o espiritual entre tú y tu ser querido fallecido, sufrir o sanar no cambia esa distancia.

Nuestro dolor no puede acercar a un ser querido fallecido, y nuestra sanación no aleja a un ser querido que partió. La realidad es la realidad; nuestros sentimientos no cambian eso.

Como mis pacientes se han dado cuenta de la verdad de que aferrarse y negarse a decir adiós no acerca a su ser querido, solo se aferra al dolor, son capaces de elegir seguir adelante y decir adiós.

Imagina que estás haciendo senderismo en un bosque nacional con un ser querido.

Están en una zona remota sin cobertura de teléfono móvil ni radios.

Lamentablemente, tu ser querido sufre un ataque al corazón y muere. Por supuesto, haces todo lo que está en tu poder para reanimarlo, pero sin éxito. Tu ser querido ha muerto.

Seguramente, por un tiempo, te sentarías en el sendero junto a ellos y te lamentarías, pero eventualmente, tendrías que decidir si levantarte y seguir sin ellos, o acostarte y morir allí con ellos. ¿Qué harías?

Esto es una metáfora de la vida. Tuve que enfrentar esta misma elección después de la muerte de mi padre. Tuve que decidir: «¿Me despido y sigo sin mi padre, o me desanimo emocionalmente, me rindo y muero funcionalmente con él?».

Me di cuenta de que tenía que soltar, seguir adelante y decir adiós.

Pero como cristiano, sabía que mi adiós no era: «Adiós. Nunca te volveré a ver», sino: «Adiós hasta que nos volvamos a encontrar», ¡cuando Jesús resucite a los muertos y todos nos reunamos en nuestro hogar celestial!

Esa comprensión me hizo considerar algo más que realmente me ayudó a sanar.

Cuando Jesús regrese, cuando los justos resuciten y nosotros, los que quedemos, seamos reunidos en las nubes para encontrarnos con el Señor, y cuando mi padre y yo estemos unidos de nuevo, mi padre querrá que le hable de mi vida después de su fallecimiento en 1993.

Independientemente de lo que pueda saber en el cielo, la forma en que funcionan las relaciones genuinas significa que mi padre querrá que le cuente todo sobre mi vida.

Conociendo a mi padre, si en ese día gozoso le dijera: «Papá, te amaba mucho, y tu muerte fue un *shock* tan grande que simplemente no pude superarla. El resto de mi vida en la Tierra, simplemente te lloré y permanecí deprimido todos los días», él me daría una palmada en la parte posterior de la cabeza, con una gran sonrisa en su rostro.

Él diría: «Hijo, te eduqué mejor que eso. ¡Quería que prosperaras, que vivieras, que tuvieras una vida plena y abundante!».

Mi padre no estaría feliz si yo no sanaba; no querría que pasara el resto de mi vida lamentándolo. Él querría que tuviera la vida más plena y alegre posible. Él querría que siguiera adelante sin él.

Así que al elegir seguir adelante sin él y decir adiós, lo estaba honrando.

Si quieres sanar, debes, Primer paso: *Sé sincero.*

Segundo paso: *Mantente firme y no huyas, incluso cuando sea doloroso.*

Tercer paso: *Amplía tu perspectiva.*

Cuarto paso: *Muévete y di adiós.*

Lo que nos lleva al quinto paso...