

Abriendo y cerrando ciclos. Escribiendo nuestra historia.

Karla Rodriguez Escenaro

Abrir y cerrar ciclos, dejar ir, hacer duelo y tener gratitud. ¿No es esto de lo que se trata la vida? El ser humano está en constante renovación, buscando nuevas metas a seguir, ideales que alcanzar; el cambio y el movimiento es lo que inyecta de vida a cada momento.

Cuando un periodo de tiempo se cierra usualmente es porque se ha completado un ciclo y todo lo que se deja en ese lapso de tiempo es parte de los recuerdos y aquellas simples cosas que nos constituyen, que llenan nuestro espíritu y nos van dando significado.

Las experiencias vividas en cada ciclo, tanto positivas como negativas, van desarrollando en nosotros la capacidad de tolerar la frustración, de renunciar a lo que no se puede alcanzar y tener gratitud respecto de aquello que sí fue logrado. Es decir, nos llevan a crecer en todos los aspectos.

Uno de los sentimientos más importantes para poder crecer y amar es la gratitud, siempre que hay gratitud hay esperanza en lo bueno. Es así como vamos integrando en nosotros las situaciones positivas y negativas, logramos un balance entre lo bueno y malo y dejamos ir aquellas que ya no pertenecen a este momento, hacemos un duelo. Liberamos energía que queda a disposición para encontrar otra liga, otro ideal, otro comienzo.

Es inevitable entonces para cada uno de nosotros voltear a lo que fue y, con la mejor de las suertes, tener en las manos una idea de lo que se busca que sea aquello que viene, cargado de ideales. Hace poco escuché de una persona que le está siendo útil llenar su vida de nuevos recuerdos, de renovadas vivencias que no va a dejar que se empañen por lo viejo, sino que nutran a aquellas que forman parte del pasado dando la sensación de cambio, de que la vida tiene diferentes caminos y que a pesar de lo vivido y de la posible adversidad existe la capacidad de crear nuevos significados.

Es así como se inicia un nuevo año, un nuevo ciclo, recorriendo la existencia de atrás hacia adelante, conectando cada experiencia para lograr la propia historia y con la capacidad y entendimiento que se sigue escribiendo en esa hoja en blanco para conformar los siguientes capítulos.

Parte de la salud emocional está en poder contar nuestras historias fluidamente con todos sus matices, que ciclo a ciclo se tejan los capítulos para que formen un continuo

que se seguirá desarrollando con gratitud hacia lo que fue, y entusiasmo por lo que se escribirá.