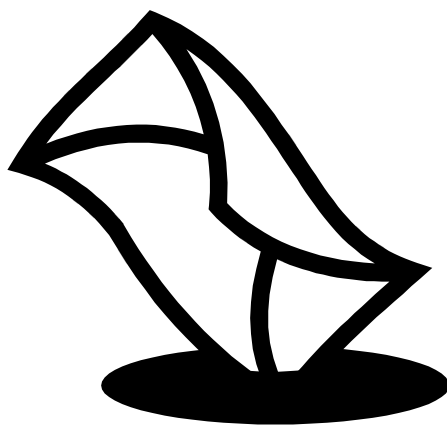


## CARTA DE DESPEDIDA

Cuando algo se acaba, hay que despedirse. Sólo así recupero mi auténtico yo y me dispongo a vivir en el presente sin ataduras y apegos. Sin haber dicho adiós a los sitios, circunstancias, relaciones... nos quedamos bloqueados en el camino. No podemos seguir con las puertas abiertas al pasado, porque cerraremos la puerta que nos abre a nuestro futuro. Sin haber cerrado una relación no podemos abrir plenamente otra nueva; sin decir adiós a un ser querido, no podremos querer a los que se quedaron.



Despedirse es un ejercicio consciente; no es algo espontáneo. Muchas veces no nos despedimos de las personas que ya no están en nuestras vidas; en ocasiones porque no sabemos, en otras, porque no nos atrevemos.

*¿Cuándo sabemos que no he elaborado suficientemente una pérdida?*

- ✚ Cuando me vienen ganas de llorar cuando me acuerdo de esa persona...
- ✚ Cuando no quiero ver a amigos comunes, ni me atrevo a pisar los espacios que compartimos en el pasado...
- ✚ Cuando evito sufrir y me dedico a pasarlo muy bien para no pararme a sentir...
- ✚ Cuando sólo me acuerdo de lo bueno que tenía... o, por el contrario, de lo malo que era... No hay término medio...
- ✚ Cuando sólo siento rabia porque ya no esté, incluso recordando los momentos buenos que se han compartido
- ✚ ...

Si es así, entonces tengo que seguir trabajando mi proceso de duelo. Para que lo puedas elaborar te invitamos a escribir una carta de despedida.

### Los asuntos pendientes

Los asuntos pendientes con una persona que no está se convierten en lazos que me unen y me atan a ella. Por eso, para despedirse hay que soltarlos y poder afrontar lo que estoy seguramente evitando. Los principales asuntos pendientes son:

1. **El sentimiento de culpa** por el mal que le causé o por el bien que no le hice. Es muy usual en ruptura de parejas o en cuidadores de enfermos que fallecen. Nos viene a la cabeza, de manera recurrente, la idea de que podía haber hecho algo más o mejor por ella. El sentimiento de culpa es difícil de reparar cuando la persona no está ya presente. La pelota está totalmente en nuestro tejado y cuesta mucho más perdonarse a sí mismo que dejarse perdonar por el otro. Por eso hay que comprometerse a RECONOCER el error y querer enmendarlo.
2. **La rabia** por el daño recibido o, en su forma disfrazada, la pena desbordada porque todo acabó. Cuando me permito conectar con el sentimiento de rabia dejo de idealizar a la persona ausente y reconozco mis heridas. El poder decirle a esa persona que se portó mal contigo es necesario para no dejar que la rabia vaya deambulando por ahí, convertida en tristeza, o dirigida hacia otras personas, incluido tú mismo. Todavía más importante es tener la posibilidad de PERDONAR.
3. **Lo que no dije**, tanto de reconocimiento, como de conflicto no resuelto. Dicen que sólo valoramos las cosas cuando nos faltan. Pero, en ocasiones, sentimos que ya es demasiado tarde. Entonces nos quedamos enganchados en necesidad de haber hablado antes de su marcha con ella. Nos hubiera gustado decirle cuánto la queríamos, ya que siempre estábamos de bronca, o sencillamente, no dejar pasar más esos momentos que supusieron un sufrimiento y que nunca me atreví a comentar. Hay que EXPRESAR todo lo que tu corazón necesita decirle.



Con estas tres cosas puedes elaborar tu carta de despedida.

### **Escribe tu despedida**

- Primero elabora tres listas de tus asuntos pendientes con esa persona: una de las disculpas, otra de las reconciliaciones y la otra de las cosas no dichas. Tenlas cerca porque te ayudará a escribir tu carta de despedida.

- Búscate un espacio tranquilo y dedícale tiempo. No es fácil. Solemos ir por los temas dolorosos a mucha velocidad, para que duelan menos. Dedícale como poco una hora de trabajo personal.
- Escribe claro y conciso. No te enrolles demasiado; se parco en palabras y directo en lo que quieres decir.
- La carta es confidencial; nunca debe ser enviada (separaciones, a un familiar...) ni releída. Hay que desprenderse de ella y si puede ser con un rito, mejor.
- Termina la carta con una clara despedida: ¡ADIÓS! Es importante que se incluyan esa palabra. Pone fin a la despedida y se convierte en el fin de la comunicación.

*Un ejemplo*

*Querido papá:*

*He estado analizando nuestra relación y he descubierto ciertas cosas que quiero decirte:*



- *Papá, quiero disculparme por...*
- *Papá, quiero disculparme por...*
- *Papá, te perdono por...*
- *Papá, te perdono por...*
- *Papá, quiero que sepas...*
- *Quiero que sepas...*

*Y ahora quiero irme y dejar atrás mi dolor.*

*Adiós, Papá*

*Firmado: Tu hijo...*

## Cómo trabajar con ella

### a) El momento de leerla en voz alta:

- o Puedes hacerlo a solas o en compañía de alguien que te pueda ayudar: un buen amigo, tu terapeuta o tu grupo de apoyo.
- o Antes de leer cierra los ojos para traer a tu presencia a la persona a la que te diriges.
- o Si te emocionas, no pares; respira e intenta seguir leyendo en voz alta.
- o Antes de decir las últimas palabras y despedirte, cierra de nuevo los ojos y se consciente de la importancia del momento.
- o Si tienes compañía y lo necesitas, pide soporte al terminar: un buen abrazo te puede anclar en el presente.
- o Prosigue con un rito de despedida.

### b) Los ritos de despedida. La carta no la puedes conservar; hay que desprenderse de ella. Algunas cosas que puedes hacer:



- o Usa siempre un procedimiento que haga desaparecer la carta. Rómpele y quémala, échala al mar en la orilla, o desde el puente tírala a un río...
- o Si quieres, puedes acompañarla de algún objeto que te recuerde a la persona: un anillo, un regalo que te hizo, una prenda de vestir, una foto, algún cuaderno... Es importante que no puedas recuperarlo, porque si dejas la puerta abierta, cerrarás otras muchas.
- o Desde el fondo de tu corazón di

conscientemente ADIÓS.