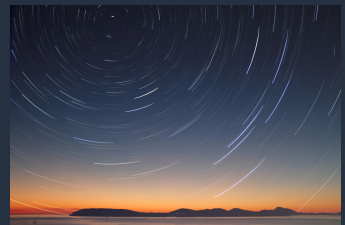


PSICOREALIZACIÓN
ESPORA
 Modelo de seis pasos para el cierre de ciclos

JESÚS ORDUÑA
 Psicólogo



INTRODUCCIÓN

Cerrar un ciclo es diferente a superar una pérdida, porque los ciclos están anunciados, marcados por temporalidad, asociados a cambios evolutivos, es importante hablar de ciclos y no de círculos, pues la vida no está hecha de unidades independientes y cerradas, los ciclos son más parecidos a una espiral en la que parece que volvemos a pasar por el mismo punto, solamente que ahora ya estamos en un nivel diferente.



OBJETIVO

Cerrar un ciclo puede no ser tarea fácil, ni rápida, no haberlo cerrado abruptamente fue un mecanismo de defensa que permitió atenuar el impacto para que tu cuerpo y mente pudieran asimilarlo sin morir en el intento, cada vivencia habrá que enfrentarla, desarticularla, entenderla en sus componentes y dejar ir

LOS SEIS PASOS



E
EVOCA

Recordar, no bloquear, sino repasar cada una de las vivencias que tuviste en ese ciclo, haya sido una relación de pareja, un trabajo, una etapa escolar, un lugar de residencia, cómo dio inicio, qué fue lo que te atrajo, qué fue lo que te empezó a alejar, cuándo dejó de funcionar, cómo se dio el término y qué es lo que extrañas, así como qué es lo que conservas del lapso que duró.

S
SUSTRAE

De toda la historia, tendrás que eliminar o sustraer lo que ha dejado de tener un valor material o sentimental, esto significa que quitas la paja, horas aburridas, personas que ni el nombre recuerdas, objetos que se van a la basura sin arrepentimientos.

P
PULVERIZA

Además de preguntar el ¿qué? Ahora se cuestiona el ¿por qué? y ¿para qué?, ¿por qué esa etapa de tu vida se volvió importante?, ¿por qué te niegas a dejarla atrás y eliminarla como cualquier objeto que eliminarías de la etapa anterior?, ¿para qué quisiera que todo siga igual?, ¿para qué me serviría estar en ese mismo tiempo y lugar?, ¿por qué se volvió tan valioso? y ¿por qué llegué a pensar que nada lo superará?

O
OTORGA Y RECIBE PERDÓN

Este perdón va en dos direcciones: a los otros y a ti. Desde lo profundo del corazón llevando una intención de resarcimiento. Un valor agregado es otorgarlo sin que la otra persona lo haya pedido todavía: otorgar el perdón porque ahora entiendo sus motivaciones para lo que hizo o dejó de hacer y si no las entiendo, perdonar porque sus razones debió tener

R
RECONOCE: NO TODO TIENE EXPLICACIÓN

Hasta este punto ya otorgaste perdón y te perdonaste por tu reacción. Ahora reconoce que no tienes explicación para todo y que las otras personas actuaron con toda intención o en plena ignorancia de las consecuencias, igual que tú, lo que sabes es que hecho está y algunas veces esa debe ser razón suficiente.

A
ACEPTA Y RESPONSABILÍZATE

En esta última etapa podrás lograr la aceptación, el ciclo que no lograbas cerrar, comprender que tuvo impacto en tu evolución, te dejó pérdidas y ganancias, la principal: enseñanza, aprendiste la lección, te quedas con la responsabilidad de asumir consecuencias, entender tu lugar en el mundo, aceptar el cambio, así como apertura y libre tránsito a las etapas siguientes de tu vida: una vida sana.



ESPORA

Una espora se convierte en semilla y toda semilla posee vida latente, quiere decir que cuenta con el poder de germinar y florecer una vez que las condiciones e intenciones sean las propicias.

