

Hacer espacio

Una pequeña guía de despedida para cuando algo termina

INTRODUCCIÓN

Esta guía no pretende enseñarte a superar una pérdida ni decirte cuándo deberías estar preparada para continuar.

Hay despedidas que necesitan mucho tiempo. Algunas no tienen un final limpio y otras transforman para siempre la forma en que entendemos nuestra vida. No existe un ritual capaz de borrar lo que ocurrió ni una lista de ejercicios que pueda evitar el vacío.

Pero a veces necesitamos reconocer que algo ha terminado.

Necesitamos detenernos, nombrar lo perdido y decir qué queremos conservar, qué podemos empezar a soltar y cómo relacionamos con todo aquello que todavía permanece a nuestro alcance.

Las páginas siguientes son una invitación a hacerlo suavemente. Puedes completarlas en una tarde, avanzar poco a poco o utilizar únicamente aquello que tenga sentido para ti.

No hay una forma correcta de despedirse. Sólo la posibilidad de crear un pequeño espacio alrededor de la pérdida para que, cuando estés preparada/o, la vida pueda empezar a entrar de nuevo.

¿Qué significaba para mí?

¿Qué parte de mi vida ocupaba?

¿Qué es lo que realmente estoy echando de menos?

REVISAR LAS PUERTAS QUE SIGUEN ABIERTAS

- ☐ conversaciones guardadas
- ☐ perfiles sociales
- ☐ fotografías
- ☐ objetos
- ☐ lugares
- ☐ hábitos de comprobación
- ☐ acceso constante a información sobre aquello que terminó

✦ ¿A qué sigo volviendo?

✦ ¿Cómo me siento después?

✦ ¿Me ayuda a recordar o me impide descansar?

✦ ¿Necesito eliminarlo, guardarlo fuera de la vista o limitar cuándo vuelvo a ello?

DESPEDIRSE DE LO QUE YA NO ESTÁ

No necesariamente despedirse de una persona, sino de la forma anterior de la vida:

1. Lo que me habría gustado decir.

2 Lo que agradezco.

.

3 Lo que me dolió.

.

4 Lo que ya no quiero seguir sosteniendo.

.

5 Una carta que no necesita enviarse

.

Hacer espacio

DECIDIR QUÉ PERMANECE

¿Qué deseo conservar?

¿Qué aprendí?

¿Qué recuerdo quiero cuidar?

¿Qué parte de mí nació o cambió durante esta etapa?

No todo debe desaparecer para poder avanzar.

CREAR UN PEQUEÑO RITUAL

- ☐ guardar ciertos recuerdos en una caja
- ☐ cambiar de lugar un objeto
- ☐ escribir y romper una carta
- ☐ plantar algo
- ☐ caminar por última vez por un lugar
- ☐ encender una vela
- ☐ imprimir una fotografía
- ☐ preparar una comida vinculada a esa etapa
- ☐ crear un pequeño álbum
- ☐ donar algo que ya ha cumplido su función
- ☐

El ritual no hace desaparecer la pérdida: marca que algo ha cambiado.

El ritual que elijo

Lo que necesito preparar

HACER SITIO PARA LO NUEVO

Una acción pequeña, no una reinvención:

- visitar un lugar distinto
- recuperar una actividad
- cambiar algo en casa
- hacer una fotografía
- comprar flores
- cocinar para alguien
- caminar sin un destino concreto
- empezar una lista de cosas que despiertan curiosidad

¿Qué pequeño gesto podría recordarme esta semana que mi vida sigue ocurriendo?

C I E R R E

Avanzar no significa que aquello no importara

Hay pérdidas que no desaparecen: cambian de lugar dentro de nosotras.

Al principio ocupan toda la habitación. Con el tiempo, quizá podamos abrir una ventana, mover algunos objetos y permitir que vuelva a entrar la luz.

Hacer espacio no es olvidar. Es dejar que la vida pueda permanecer también.