



**Nombre de alumno:** Guadalupe Recinos Vera

**Nombre del profesor:** Bayron Vidals Camposeco

**Nombre del trabajo:** ensayo

**Materia:** teorías de la personalidad

**Grado:** 3er cuatrimestre

**Grupo:** A

Frontera Comalapa, Chiapas a 13 de junio de 2020.

## RUPTURA Y PÉRDIDA

Bucay en su libro el camino de las lágrimas escribe: “las perdidas forman parte de nuestra vida, son constantes universales e insoslayables. Y las llamamos perdidas necesarias porque crecemos a través de ellas”

La vida del ser humano es una constante adaptación a las adversidades o sorpresas que nuestra vida pueda forjar a lo largo de su recorrido, sin embargo no cabe duda alguna que el proceso más doloroso es el de adaptarnos a las pérdidas que tendremos en este largo camino. Podemos tener pérdidas laborales, materiales, pero la que más moverá nuestro self será la pérdida de otro ser humano por quien tengamos sentimientos, un amigo, una pareja, papá, mamá, hermanos, e hijos.

Cuando hablamos de duelo hablamos del dolor que es generado por las pérdidas, y aunque es una palabra de cinco letras es un proceso que tarda para que pueda llegar a su resolución, y es algo que debemos permitirnos vivir, la sociedad se empeña en ostentarnos a vivir siempre “bien”, que estar tristes es algo malo, cuando en realidad yo creo que de la tristeza muchas veces surgen cosas bellas, escritos, pensamientos, sueños, muchas veces tenemos que tocar el fondo para ser impulsados, creo que la tristeza es de alguna forma la esencia del ser humano, es eso que te hace tener esa humanidad que a veces se ha perdido, porque es ahí en donde podemos comprender lo que otros han atravesado o atravesaran.

No existe ser humano en la tierra que no pase por el dolor de una perdida, todo dolor es válido y es grande para cada uno, cada dolor contiene significados diferentes, cada perdida representa el ya no tener la compañía de alguien, el tener que ver a nuestro entorno con una ausencia, sin una voz menos, sin una sonrisa, sin un enojo de ese alguien que era parte de nuestra vida, yo soy una de las personas que realmente le tiene respeto, y admiración a la muerte creo que es la más grande transición que uno puede hacer y es lo que más vulnerable puede volver a una persona, puede unir o destruir familias, la muerte no se mide para ella es siempre obtener una ganancia y para los que aun quedamos con vida es siempre perder.

Todos tenemos distintos procesos de duelo, sin embargo creo que yo soy una de esas personas a las que les sigue costando cerrar estos procesos tan dolorosos, si pudiera describir mis procesos en una palabra los describiría como un souvenir ya que es un constante recordatorio de lugares, momentos, palabras, y recuerdos de lo que esas personas me dejaron cuando estuvieron en vida, he enfrentado la pérdida por muerte de un padre y un hermano, pero también he experimentado el duelo por ruptura de una relación de casi siete años, y aunque puedo decir que son dolores diferentes y procesos diferentes en el de ruptura siempre queda como la certeza de que esa persona está bien, de que aún vive y eso es bueno.

Puedo decir desde mi experiencia que admiro a esas personas que han atravesado por esas pérdidas, han sobre salido y supieron llevar su proceso, no todos pueden sobrellevar las crisis que después de la ausencia se presentan o bien muchos otros no nos permitimos vivir el duelo completamente porque había alguien por quien ver, por quien querer ser fuerte, ahora que no tengo más que perder que una madre, he pensado que el día que ella no se encuentre conmigo, esta vez me daré el permiso de llorar y de vivir esa pérdida, tal vez de disfrutar aún más ese dolor porque ya no existirá por quien ser fuerte.

Aprendí que debemos de estar preparados para las recaídas que podamos tener, este el permitirnos vivirlo tampoco es como una varita mágica, muchas veces volveremos a sentirnos tristes por esa ausencia ya sea por un aniversario, una navidad (que para mí fueron las fechas que más me desolaban) deberíamos también tomar el lema de los alcohólicos anónimos, un día a la vez, e ir a nuestro ritmo no al ritmo que las demás personas desean o esperan.

Bucay nos dice que el camino de las lágrimas comienza cuando nos conectamos con el dolor, cuando lo vivenciamos en todo su esplendor, cuando nos hacemos conscientes que esa pérdida es inminente y que esa persona no volverá a nuestra vida y es ahí cuando comienza cada uno a forjar el camino de su dolor, el recorrido sin duda será costoso y largo pero si cuando salgas de ahí es aprendido esa pérdida no ha sido del todo una pérdida, has crecido con ella y es de aplaudir ese hecho. Cerrare diciendo que en nuestro dolor y el dejar ir está la clave de crecer.