

¿Es posible partir de cero sin hacer daño a los demás?

“Para cambiar tu vida por fuera, debes cambiar tú por dentro. En el momento en el que te dispones a cambiar, es asombroso como el universo comienza a ayudarte, y te trae lo que necesitas”

—Louse Hay—

Partir sin dejar dirección... ¿Una opción tan idílica?

Miles de personas optan por cambiar cada año su vida, abandonar su casa o distanciarse de su familia. Otras dudan de si hacerlo o no, por sus responsabilidades, el miedo a lo desconocido o al vacío existencial.

¿Cuál es la motivación para desaparecer?, ¿Cómo reconstruyen su vida estas personas sin partir del pasado?, ¿Cuáles son las consecuencias de ese abandono en las personas de su entorno?



Aunque en un principio la idea de “dejarlo todo” y “partir de cero” puede ser muy atractiva para algunas personas que viven

situaciones límite; la realidades que **volver a construir una vida plena en condiciones totalmente nuevas, es tremendamente difícil.**

Decidirse por un cambio tan radical sin trabajar algunas bases de la historia y la personalidad de cada uno, no hará sino aumentar la **sensación de estar a la deriva y de repetir los mismos patrones de conducta** que ya han llevado a la infelicidad en el pasado.

Las razones más frecuentes por las que las personas tienden a tomar la decisión de cortar con todo vínculo de su pasado son:

- **Miedo al compromiso.**
- **Exceso de responsabilidades** (adquiridas o impuestas).
- Sensación de **estar viviendo una vida sin sentido.**
- **No sentirse cómodos** con ellos mismos.
- Eventos traumáticos.
- Dificultades familiares.
- **Crisis económica.**
- **Reencontrarse** con ellos mismos.
- Abandonar **relaciones afectivas disfuncionales.**
- Búsqueda de emociones.
- Deseo de **progreso laboral.**
- **Retomar el control** de su vida.
- **Búsqueda de anonimato**, liberarse de etiquetas.

Cambiar de vida sin romper con todo

“El mayor descubrimiento de mi generación es que un ser humano puede cambiar su vida cambiando su actitud mental”

-William James-

Una opción con menor impacto vital, pero con mayores garantías de estabilidad es cambiar de vida sin romper con todo.

Numerosos individuos cuentan con el mismo anhelo de romper con

todo, pero aun así no lo hacen y optan por **un cambio menos drástico**, pero no por ello menos profundo en ellos mismos y su entorno:

- Cuentan con las mismas motivaciones para hacer un cambio radical, pero consideran que este **no debe implicar dejar todo su ambiente laboral y familiar**.

- Empiezan a explorar **nuevas fuentes de motivación y de novedad en su entorno**, intentando realizar distintas actividades, conocer personas nuevas y no frecuentar los mismos lugares de antes.

- En el terreno laboral buscan un ascenso, cambio de sector o la posibilidad de una mayor movilidad geográfica. Si esto no puede darse, pueden optar por **cambiar de trabajo pero no de dominio**.

- Ante dificultades emocionales, se puede optar por la **ayuda de un profesional** que ayude individualmente, en terapia de pareja o en terapia familiar.

- Si finalmente deciden romper una relación, **mantener vínculos emocionales y de responsabilidad pero rompiendo lazos de convivencia** es algo más equilibrado para ellos mismos y los demás.

La manera de cambiar de vida influye en el entorno próximo

Todo el mundo tiene el derecho a cambiar de vida si no le satisface; pero **tener en cuenta los sentimientos de las personas que forman su círculo familiar, social y laboral** puede marcar la diferencia en llevar a cabo un cambio personal más o menos dañino para los demás:

- Para las personas que son abandonadas de forma repentina y sin recibir explicaciones, **esta marcha del ser querido**

puede convertirse en un hecho traumático.

- No se cuestionan solo el hecho de la partida, sino que comienzan a cuestionarse a ellos mismos con **una sensación muy marcada de culpabilidad y angustia.**
- No pueden realizar un proceso de duelo ante esa separación de forma sensata, sino que se produce una **sensación de condena** respecto a ellos mismos, una sensación de no poder olvidar, **un irreparable misterio lleno de dudas y reproches.**

Por tanto, cambiar de una manera que implique el abandono total de tus seres queridos sin dar explicaciones ni tiempo para asimilar y entender, engendra una **doble pena: la del que parte y la del que es abandonado.**

Intentemos por tanto **hacer el menor daño posible**, aunque creamos que nuestra ruptura y marcha está justificada.

Fuente: lamenteesmaravillosa.