

Hay que dejar ir a quien nunca hizo nada para quedarse



Hay que dejar ir a quien nunca hizo nada para quedarse, a esas personas de sentimientos temporales que nos hicieron invertir tiempo e ilusiones. Dejar ir requiere valentía, pero lejos de aceptarlo como un final, debemos verlo

como el principio de algo nuevo.

¿Quién no se ha visto obligado en alguna ocasión a tener que cerrar una etapa de su vida? En ocasiones lo llaman “cerrar círculos”.

No obstante, esta idea de la circularidad más que darnos la visión de algo que se cierra con un inicio y un final, nos hace visualizar más bien una entidad que nunca termina, como una especie de uróboro o eterno retorno. Debemos ver esas etapas de nuestra vida como una línea por la que avanzar, por la que fluimos a medida que crecemos.

Y para crecer, nos desprendemos de ciertas cosas, a la vez que ganamos otras. La vida es un avance imparable que nos abruma y que nos quita el aliento, y de nada nos vale quedarnos encallados en algo o alguien que nos hunde hacia abajo como la piedra que cae por un pozo.

Quien no nos reconoce, quien nos hace daño y erosiona nuestro

ser, nuestra esencia como persona, está vulnerando nuestro crecimiento.

Ahora bien, puede que nos cueste darnos cuenta, que no deseemos verlo durante un tiempo, pero la infelicidad es algo que nadie puede esconder. Duele, marchita y nos apaga. Así que no lo permitas. **En la vida siempre llega un momento en que es mejor soltar, dejar ir...**

Hay que dejar ir hasta a quien nos abandonó

El dejar ir, el cerrar una etapa de nuestra vida no se refiere solo a decir adiós a quien comparte vida con nosotros, en un acto de decisión o valentía. Es posible que no seas tú quien abandona, puede que en realidad, hayas sido el abandonado. En este caso, la idea de soltar, de asumir esa ruptura y avanzar de nuevo hacia delante, es algo vital.



- **Debemos dejar ir a quien nos ha abandonado, porque de no hacerlo, seguiremos aferrados a un sinfín de emociones**

negativas que nos van a herir cada día más. Y los responsables, seremos en esta ocasión nosotros mismos.

- Cerrar ese ciclo de nuestra vida en el cual existe aún el dolor desgarrador del abandono, requiere tiempo. El duelo debe vivirse, llorarse, asumirse y más tarde, aceptar lo ocurrido hasta lograr llegar al perdón. Una vez cauterizada la herida y cuando nos encontremos libres de cargas al haber podido perdonar, nos sentiremos más ligeros para dejar ir con la máxima plenitud.
- Un abandono es la ruptura de un vínculo, y como tal debemos “retornar” hacia nosotros mismos.
- Hasta no hace mucho dicho lazo se nutría del amor hacia esa relación. Ahora, **roto ya el cordón umbilical debemos reeencontrarnos, cuidarnos a nosotros mismos**, atendernos para reforzar ese vínculo con nuestra autoestima para volver a mirar hacia delante. Fortalecidos.
- No alimentes nostalgias, no focalices tu mirada en el ayer porque el pasado ya no existe, se fue, no está... Y recuerda sobre todo que **quien vive de la nostalgia no hace más que alimentar el sufrimiento**, y “aferrarse” mientras idealiza un pasado dejando que se pierda su presente. Su oportunidad de ser feliz “aquí y ahora”.

Hay que dejar ir sin resentimientos

Quien alimenta la rabia, el despecho y el resentimiento se vuelve prisionero de quien le hizo daño. Es así de sencillo y así de contundente. Quien te provoca la ira y focaliza todo tu desprecio, te hace ser un eterno cautivo de tus propias emociones negativas.

Perdonar no es fácil. En ocasiones asumimos que el perdón es una renuncia a nosotros mismos, que es como claudicar y vernos como víctimas. Nada más lejos de la realidad.

Para perdonar debes conseguir de nuevo tener confianza en ti mismo. Nadie es tan fuerte como la persona que es capaz de conceder el perdón a quien le hizo daño porque demuestra a su vez, que ha superado el miedo, que ya no teme al enemigo y que se siente más libre.

El desprendernos de los resentimientos y la rabia nos devuelve a nuestro estado inicial facilitándonos el dejar ir. Nuestro corazón vuelve a sanarse y deja de lado esas emociones negativas. Solo entonces el acto de “dejar ir”, se convierte en algo más fácil de conseguir, a la vez que liberador.



No inviertas tiempo en quien ya no lo merece, en quien no hizo nada para quedarse a tu lado, o en luchar por ti. Ábrele el camino y ofrécele libertad, déjalo ir. Porque no merece la pena luchar contracorriente, porque toda puerta que se cierra, es una oportunidad que se abre.

Fuente: [lamenteesmaravillosa](#).