

Cierres y despedidas

Jessika Talavera, PhD

El siguiente ejercicio es para realizar cierres en las relaciones de pareja y/o trabajar el luto.

Se recomienda poner una silla vacía frente al cliente. Luego leer las siguientes líneas.

- *Visualiza que tiene frente a ti a _____, visualiza su rostro y su cuerpo, visualiza sus ojos y visualiza que te está observando.*
- *Comienza por decirle todas esas cosas que te gustaría decirle, desahógate de manera abierta, honesta y genuina. Abre tu corazón y déjale saber todo eso que no pudiste decirle. Tomate tu tiempo y desahógate.*
- *Háblale sobre todas esas emociones que sientes, si estas molesto o enfadado por alguna situación, este es el momento de decírselo.*
- *¿Qué crees haber perdido junto a su partida? ¿Qué fue lo que tu sientes él/ella/elle se llevó junto a su partida? ¿Qué memorias viene hacia ti sobre la relación?*
- *Déjale saber que lo extrañas y que siempre lo extrañarás porque junto a él/ella/elle viviste muchos momentos de alegría y/o dolor.*
- *Ahora tomate un tiempo para reflexionar sobre qué fue lo que aprendiste junto a él/ella/elle. ¿Qué fue lo que recibiste de esa relación?*
- *Si necesitas pedirle algo, sincérate con él/ella/elle y hazlo.*
- *Déjale saber cuánto lo/la/le amas. Imagina que lo abrazas y pláticale sobre: ¿Cuán importante fue en tu vida?*
- *Ahora, déjale saber sobre lo que vas a hacer con tu vida de ahora en adelante sin él/ella/elle. Dile que ahora vas a continuar con tu vida y despídete.*
- *Repite 3 veces en voz alta: “ahora voy a continuar mi camino”, “ahora voy a continuar mi camino”, “ahora voy a continuar mi camino”*