



# Validar... para CELEBRAR

*Por Aníbal Santoro*



Diciembre.

Tiempo de Fiestas.

Duelos y frustraciones.

Sueños y esperanza.

Preparar lo que sigue... y celebrar.

El mes de diciembre puede ser difícil para algunas personas, ya que invita y cautiva desde lo posible tanto como puede sumergir sus sentimientos en torbellinos de ambivalencias.

Sentimientos encontrados que buscan ser sofrenados con la dulce fragilidad de un turrón de almendras o torrentes de lágrimas alimentados en el recuerdo y que se mezclan con las burbujas de una sidra.

Diciembre puede ser tan difícil y complejo, afectivamente hablando, como permitas que lo sea; pero tienes algo a tu favor en esta impuesta rutina de vivir por ciclos y eso es que estás leyendo este artículo.

Comprendamos bien esto.

El énfasis está puesto en que "estás leyendo", y si lees es que puedes hacerlo; y si puedes, es que la vida aún grita dentro tuyo mientras quiere más para sí y para ti.

La posible dificultad de diciembre estaría en la obligada toma de consciencia de las pérdidas que se hace presente ante el forzado balance del fin de un ciclo.



Otra vez los ciclos; ese empeñamiento en fragmentar el tiempo de una vida con el fin de administrar sus resultados. Depende de ti si quieres ver tu vida así, partida en segmentos en que se contabilizan logros y fracasos, o como un *continuum* de aprendizaje, construcción y crecimiento. El cambio de observador que te estoy proponiendo apunta a la forma en la que creas el contenido de tu vida.

Desde esta perspectiva, todo lo que has hecho y lo que has vivido, todo lo que ha llegado a ti y lo que se ha ido, incluso las rupturas afectivas y las muertes, absolutamente todo suma... siempre suma.

Esta diferencia no es menor y la inicial sensación de exigencia para generar el cambio puede rápidamente convertirse en una liberadora inspiración.

En vez de hacer balances midiendo pérdidas y ganancias tendrás el placer de validar tu camino volviéndote dueño de los territorios que elegiste para dejar impresas tus pisadas.

Alguna vez un amigo me dijo que se pueden vivir muchas vidas en una vida.

Bueno, esto es lo que sucede con la validación cuando, para lograrla, revisas y te vuelves consciente de todo lo que has superado y vivido.

Es innegable que existen situaciones de dolor, por lo general vinculadas a pérdidas afectivas; sin embargo, cada evento vivido y cada persona conocida tienen un significado que lo vuelven importante para tu vida.

Cuando contactas con el significado, incluso puedes llegar a desarrollar gratitud referida a haber tenido la oportunidad de compartir un tiempo con ese ser que ahora, físicamente, ha dejado de estar presente.

Validar una etapa de vida es recuperar todos los significados de los sucesos y personas importantes de un lapso de tu existencia, con el objetivo de combinarlos para obtener un nuevo significado que englobe todo.

El resultado final es el de poder acceder a un estado de paz y confianza, de valoración y entusiasmo, que te dejan libre para vivir lo que sigue.

Como quizás te haya podido mostrar, validar tus etapas de vida es mucho más reconfortante que hacer el exigido balance final al cumplirse un ciclo, que puede llamarse año y ejercicio contable.

Tu vida se mide en actos de vida, y estos no son otra cosa más que las respuestas que tú has creado a cada propuesta o contingencia que has encarado.

Vivir exige fuerza, sí; pero la vida te provee con esa fuerza, aunque tú puedas llegar a creer, en algún momento, que no la tienes.

Si te piden hacer, o quieres o necesitas hacer balances, hazlos y aplica los resultados que obtengas a lo que puede ser una planificación financiera, comercial, afectiva o familiar tras un propósito.

La validación apunta al rescate de lo vivido, obteniendo significados que fortalecen tu espíritu para poder dirigir tus energías renovadas a nuevos desafíos.

Y, desde mi punto de vista, encarar un nuevo proyecto o un reto habiendo podido validar lo previo, es razón más que suficiente para celebrar la vida... Sí, también en diciembre.

¡Felices Fiestas!


Nos encontramos en la próxima.




## EL AUTOR



Aníbal Santoro  
 Doctor en Psicoanálisis  
 Psicoanalista Onto-Humanista

 anibal.Santoro

 anibal.Santoro

 anibal-Santoro

 anibal.santoro@thinscen.com

[www.dr-anibal-santoro.consulting](http://www.dr-anibal-santoro.consulting)