Volver a mirar: la paz que llega después del duelo

04/11/2026



La vida, incluso cuando parece detenerse por el DOLOR, encuentra siempre la manera de abrir una rendija por donde volver a entrar. Eso es lo que suele ocurrir tras la pérdida de alguien a quien amamos: al principio todo es

ausencia, un silencio que pesa, una herida que no sabemos cómo tocar. Pero con el tiempo – ese tiempo que no cura por sí solo, pero sí suaviza los bordes- empezamos a descubrir que la relación con esa persona no termina, sino que cambia de forma.

La continuidad de la vida después de la pérdida

Cuando alguien importante se va, sentimos que una parte de nosotros se rompe.

Durante meses, incluso años, mirar una foto o escuchar una risa grabada puede resultar insoportable. No porque no queramos recordarla, sino porque el recuerdo duele más que la ausencia.

Pero llega un momento- a veces sin darnos cuenta- en el que algo se coloca por dentro. No es obvio, no es resignación: es integración. La persona sigue ahí, pero ya no desde la herida, sino desde el vínculo que se ha formado y nunca ha desaparecido.

Ese es el momento en el que las fotografías vuelven a ser Luz, enseñándote que la suavidad del recuerdo indica que tu alma va sanando y ese recuerdo comienza a abrazar.

Casi dos años después: volver a mirar sin romperme

Pasados casi dos años, vuelves a abrir esas fotos y videos que antes evitabas. Y lo sorprendente es que ya no aparece ese nudo en el alma que te dejaba sin aliento. En su lugar surge algo distinto:

Paz: porque reconoces que su presencia sigue viva en ti.

Amor: porque cada imagen es un recuerdo de lo que compartiste, no de lo que perdiste y das gracias por haberlo vivido.

Gratitud: porque puedes mirar sin miedo, sin dolor punzante, sin esa sensación de caída libre al abismo.

Es como si las imágenes hubieran cambiado, pero en realidad quien ha cambiado soy yo. He aprendido a sostener su memoria sin que pese tanto. He encontrado un espacio donde recordar no duele, sino que acompaña.

El recuerdo como un lugar seguro

Con el tiempo, las fotos dejan de ser un recordatorio de ausencia para convertirse en un refugio del más pudo amor. Un puente hacia lo vivido, hacia lo que lo construyo, hacia lo que sigue formando parte de ti.

La continuidad de la vida no significa dejar atrás a quien se fue. Significa aprender a caminar con su luz, no con su sombrea. Significa permitir que el amor siga, aunque la presencia física ya no esté.

Recordar sin dolor en una forma de victoria intima. Es la prueba de que el amor, incluso atravesando la muerte, encuentra siempre la manera de permanecer.

Hoy siento que sigo caminando de alguna manera con ella. No como antes, no como me hubiese gustado, no como hubiese querido…pero sí desde un amor que permanece, que me trasforma, que me sostiene. Y en ese pequeño gesto- abrir una imagen sin romperme- descubro que también yo he vuelto a la vida.