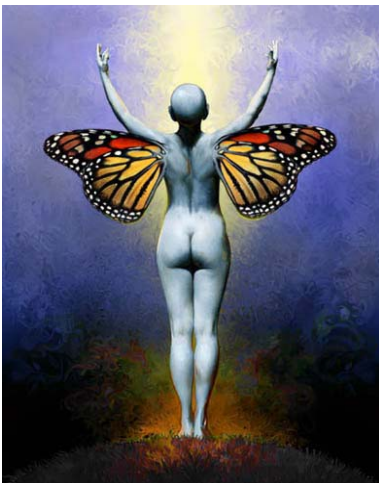




CRUZANDO EL PUENTE: DEL DUELO A LA LIBERTAD Y EL AMOR











"Aun cuando haya pasado por todo lo que pasé, no me arrepiento de los problemas en que me metí, porque fueron ellos los que me condujeron hasta donde deseé llegar. Ahora, todo lo que tengo es esta espada, y la entrego a cualquiera que desee seguir su peregrinación. Llevo conmigo las marcas y las cicatrices de los combates; ellas son testimonio de lo que viví y recompensas de lo que conquisté.

Son estas marcas y cicatrices queridas las que me abrirán las puertas del Paraíso. Hubo una época en la que viví escuchando historias de hazañas. Hubo otras épocas en que viví simplemente porque necesitaba vivir. Pero ahora vivo porque soy un guerrero y porque quiero un día estar en la compañía de Aquel por quien tanto luché".

John Bunyan



ÍNDICE

	Página
 INTRODUCCIÓN	1
 ANTE LA MUERTE DE UN SER QUERIDO	2
¿Qué es el duelo?	2
Duelo por la muerte de un ser querido	2
Las fases del duelo	3
Factores que influyen en duelo	6
El duelo patológico (cuando el pesar se convierte en problema)	6
Soporte a las personas en duelo	7
Características que deben desarrollar aquellas personas que deseen acompañar a otras en procesos de duelo	10
Cómo relacionarse con una persona en duelo	11
Trascendiendo el duelo/dolor	12
Acompañamiento terapéutico (Dr. Carlos Juan Bianchi)	13
Ayudas terapéuticas	15
Cuento ‘terapéutico: una parábola de Buda	17
Testimonio: “Nuestro duelo”, escrito por los padres de Rodrigo (muerto a los 20 años en atentado 11M)	18
Los niños y el duelo	20
 PÉRDIDAS EMOCIONALES	23
Posiciones erróneas ante las pérdidas	25
¿Qué es una falsa recuperación?	26
Ante una pérdida emocional	26
Proceso de recuperación emocional	27
 ENFOQUE TRANSPERSONAL DEL DUELO Y LAS PÉRDIDAS (J.M. DORIA)	31
 EXPERIENCIA PERSONAL: MIS PÉRDIDAS Y PROCESOS DE DUELO	32
 CONCLUSIONES FINALES	42
 ANEXOS	45
 DEDICATORIA FINAL Y AGRADECIMIENTOS	51

INTRODUCCIÓN

La presente tesis ha ido surgiendo sola, guiada por el proceso de búsqueda interna de respuestas y consuelo para poder superar el proceso de duelo que en estos momentos estoy viviendo, de la propia necesidad de profundizar, comprender, sanar y trascender no solo los actuales, sino los encontrados del pasado sin resolver, cual fantasmas cuyo peso en la mochila del inconsciente no sabía de la gran repercusión que tenían en mi presente... y desde ahí, poder desarrollar mayor entendimiento, comprensión y empatía para poder acompañar de una manera más 'eficaz' en los procesos de duelo de las personas que pudiera encontrar en mi camino viviendo lo que yo ahora estoy empezando a traspasar.

El tema lo he desarrollado en varias partes:

- ANTE LA MUERTE DE UN SER QUERIDO
- PÉRDIDAS EMOCIONALES
- ENFOQUE TRANSPERSONAL DEL DUELO Y LAS PÉRDIDAS (J.M. DORIA)
- EXPERIENCIA PERSONAL: MIS PÉRDIDAS Y PROCESOS DE DUELO
- CONCLUSIONES FINALES

No sé si el lector que tenga a bien pasear por estas páginas encontrará un poco de Luz quizás, aunque así lo deseo de corazón, pero al menos para mí ha sido muy sanador investigar, bucear, comprender y 'practicar' lo aquí expuesto y el resultado ha sido tal cuál el título lo anuncia: cruzar el puente del dolor hacia la Libertad y el Amor... reencontrando por el camino mi Fortaleza, Confianza, Fe, Serenidad, Fuerza... Libertad...

*La verdadera experiencia de la libertad
es tener lo más importante del mundo sin poseerlo.*



ANTE LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

*“Únicamente aquellos que evitan el amor, pueden evitar el dolor del duelo.
Lo importante es crecer, a través del duelo, y seguir permaneciendo vulnerables al amor.”*
John Brantner

Únicamente viviendo libres de vínculos afectivos, podríamos evitar el dolor que acontece al perder a un ser querido. Pero, ¿podemos vivir una vida carente de vínculos por miedo a no sentir el dolor de la pérdida? Dado que no es posible, ni deseable, vivir sin amor/amar, al menos, deberíamos disponer de los recursos necesarios para gestionar las pérdidas de dichos vínculos cuando éstas se produzcan.

¿Qué es el Duelo?

Se puede definir el **duelo** (del latín dolos=dolor) como la reacción emocional natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo (pareja, trabajo, objeto, idea, deseo, proyecto...) y en el que tenemos que ir adaptándonos a una nueva realidad. Nos obliga a ‘parar’, ayudándonos a conectar con el vacío dejado por lo perdido, tomar conciencia de su impacto, recolocarnos por dentro, y poder seguir viviendo habiendo resuelto y traspasado un dolor, que si no lo afrontamos, arrastraríamos en la gran mochila del inconsciente, condicionando nuestra vida.

A lo largo de nuestra vida nos vemos enfrentados a diferentes pérdidas, cada etapa de la vida (de la niñez a la adolescencia y de ésta a la edad adulta), cada cambio de casa, de trabajo, etc, implica dejar algo atrás. Todas estas pérdidas requieren que se haga el duelo por ellas. Pero de todos los procesos de duelo que debemos enfrentar, el más doloroso se refiere a la finitud de nuestra vida y la de nuestros seres queridos. La capacidad de hacer el duelo por lo que se ha perdido para siempre, de renunciar a ciertas relaciones y de resignarse frente a las limitaciones inevitables, desempeñan un papel importante en la aceptación de las pérdidas relacionadas con el envejecimiento, pérdida de salud... y la muerte.

Desgraciadamente, nuestra sociedad de consumo y búsqueda de evasión, diversión fácil, placer... busca la ocultación del dolor y de los procesos de pérdida, sin darles el espacio necesario y adecuado en muchos casos.

El duelo es un proceso estrictamente personal, no existe un modelo universal, ya que los seres humanos reaccionan ante las pérdidas de maneras diferentes; el ajuste psicológico demanda tiempo y este tiempo es difícil de determinar teóricamente. Elaborar el dolor por la muerte de un ser querido, es una tarea ardua y paciente, pues las emociones que despierta la muerte tienen su origen en lo más profundo de nuestra personalidad y en nuestras actitudes básicas hacia la vida. Depende también del valor que demos al objeto perdido. Parkes y Bowlby, probablemente los dos investigadores más conocidos en el campo del duelo, afirman que es la **consecuencia de nuestros apegos afectivos**, siendo la intensidad del duelo proporcional a la fuerza del apego.

Toda pérdida debe ser reconocida, poco a poco aceptada y seguida de modificaciones internas que permitan nuevas perspectivas. Siempre hay dolor y pena en el duelo, pero es un proceso necesario cuyo objetivo es aprender a separarse del objeto perdido conservando lazos diferentes con él. El bloqueo o falta de expresión de este proceso puede originar serias dificultades en la vida de la persona.

Duelo por la muerte de un ser querido

El concepto de la muerte ha propiciado diversos sistemas de creencias y prácticas mágico-religiosas a lo largo del tiempo, en un intento de entender y manejar esta realidad inevitable de la naturaleza. En las sociedades modernas, desde hace cuatro o cinco décadas la forma de enfrentar la muerte ha cambiado, y hoy se rechaza la muerte, se esconde, se vive con angustia: la muerte ha dejado de ser aceptada como un fenómeno natural.

Se ha perdido incluso el derecho a ser protagonista de su propia muerte. Hace años el individuo moría en su casa, rodeado de su familia, incluidos los niños, amigos y vecinos. Los niños tenían contacto con la muerte, conocían su existencia y, cuando ya adultos les llegaba su momento, no les

cogía tan de sorpresa y **desprovistos de recursos para afrontarla**, como sucede hoy. Prepararse para morir constituía un acto fundamental en la vida de una persona de aquellos tiempos: su dignidad dependía de la grandeza con que llevara a cabo ese último acto de despedida. Actualmente hemos pasado de una muerte familiar a una muerte escondida, ocultada. Al enfermo casi siempre se le oculta la gravedad de su enfermedad, se le sobreprotege, 'otros' toman las riendas de su destino y se deja al enfermo en la ignorancia de que va a morir, cerrando la puerta a una comunicación abierta y a la espontaneidad de la despedida en sus últimos momentos, en algunos casos.

La pérdida de un ser querido significa una ruptura inesperada con lo que ha sido nuestra vida hasta ese momento. Todo a partir de ahora se ve de forma diferente, y necesitamos un tiempo para adaptarnos. Por elaboración del duelo se entiende el trascurso del proceso desde que la pérdida se produce hasta que se supera y puede comenzar antes de la pérdida en el caso de que ésta se pueda prever con cierta antelación.

Durante este proceso, la persona suele proyectarse constantemente hacia el pasado o al futuro, viéndose invadido por un cúmulo de emociones y pensamientos que suelen aislarle del entorno y los seres queridos.

Es vital expresar el dolor, pero aún es más importante sentirse comprendido y ser apoyado durante el proceso.

El luto es el duelo por la muerte de un ser querido que se manifiesta en comportamientos sociales y ritos religiosos que favorecen la expresión y el encauzamiento del sentimiento de pérdida de los familiares. Comprende todo el repertorio de costumbres después de la muerte del ser querido, que varían según las culturas: desde el velatorio, cortejo fúnebre, colores en el vestir, período de luto, etc. En nuestra sociedad occidental se mantiene la ceremonia religiosa, pero las personas enlutadas tienen dificultades para expresar a sus amigos la pena que sienten. La sabiduría milenaria estableció la costumbre del luto con fines concretos, que hasta tiempos muy recientes consistía en: las mujeres se vestían de negro, los hombres llevaban un botón negro en el ojal de la solapa. Hoy casi nadie se viste de negro. Quien padecía un duelo, lo hacía públicamente a través del color de sus vestiduras. De esta manera la gente le preguntaba y él/ella se sentía socialmente autorizado e incluso estimulado, a contar lo que le sucedía. Así, la sociedad facilitaba la elaboración del duelo, cuya primera condición era la posibilidad de exteriorizar la tristeza. Hoy, cuando una persona intenta contar a sus amigos o compañeros de trabajo su soledad y pena por la muerte de un ser querido, enseguida le cortarían el discurso con argumentos como: "tienes que ser fuerte", "la vida sigue", "no te atormentes que no sirve de nada", etc. Frases dichas con buena intención pero inútiles, pero que fluyen en ese general no querer escuchar nada relacionado con la muerte.

Diecisiete años después de la muerte de su pequeño hijo Simón, Dee Cooper, describía sus sentimientos, así:

"Después de muchos años de desconcierto he llegado a la conclusión de que es imposible superar la muerte de un niño. Los sentimientos continúan, son dolorosos, reaparecen a intervalos.

La muerte de un hijo cambia la vida para siempre. Mis sentimientos hacia Simón forman parte de mi vida. La certeza, inicialmente aterradora, de que en cualquier momento puede pasarnos algo a mí o a las personas que quiero, me ha enriquecido. Vivo más centrada en el presente. Experimento cada momento en un nivel más profundo de lo que hubiera creído posible. Mis experiencias y sentimientos se han intensificado. Me siento más triste o más feliz que antes. En el futuro procuraré ser sincera con mis días tristes. No me preguntéis cómo estoy a menos que tengáis el valor de afrontar la realidad: la realidad de que el mundo no es un sitio seguro, de que los niños también están expuestos a la muerte, de que el dolor del duelo puede prolongarse indefinidamente. Creo que esta certeza ha enriquecido mi vida; quizás pueda enriquecer también la vuestra."

Las fases del duelo

El duelo, afecta a todas o varias de las dimensiones de la persona: física, emocional, mental, social y espiritual.

Existen algunas ideas preconcebidas acerca de lo que las personas deben vivir cuando sufren alguna pérdida irreparable. Es verdad que es frecuente el bajo estado de ánimo y la tristeza, pero no son

universales ni de una intensidad extrema. Hay personas que no reaccionan sintiendo ese desgarramiento y desesperación lo cual no quiere decir que no estén sintiendo dolor. Otra cosa es la ausencia absoluta de sufrimiento ante una pérdida, algo que probablemente nos sugiera algún trastorno psicopatológico o bien una negación y bloqueo de las emociones, que si no son bien encauzadas, pudieran generar en el futuro problemas de distinta índole e intensidad

A grandes rasgos, podemos decir que el desarrollo del duelo se sucede en cuatro etapas:

1- Los primeros momentos.

Con el anuncio de la muerte de un ser querido, la primera reacción puede ser de rechazo, de incredulidad. La persona se encuentra en una especie de estado de shock, no puede reaccionar, los sentimientos están bloqueados, la sensibilidad anestesiada ¡Como si actuase un barbitúrico natural para aliviar el dolor hasta que estemos preparados para la aceptación!; puede haber reacciones fisiológicas: náuseas, temblores, taquicardia y la persona puede encontrarse como "flotando en una nube". Se trata de un sistema de defensa primario.

Muy frecuentemente en estos primeros momentos, normalmente después de una larga etapa de enfermedad o deterioro físico, se siente un cierto alivio y alegría por el fallecido: "gracias a Dios que ya no sufre más", unido a un alivio personal: "no creo que hubiera podido resistirlo durante más tiempo". Es cuando se expresa gratitud hacia las personas que les han cuidado, y se tiene una sensación de irrealidad: "no me hago a la idea de que está muerto".

Esta fase suele durar poco, desde la muerte hasta la terminación de las honras fúnebres.

2- Etapa central: núcleo, estado 'depresivo' del duelo, necesidad de escucha.

Comienza en cuanto pasa el estado de choque y se cae realmente en cuenta de la pérdida, sobreviniendo un derrumbamiento emocional. Es la fase de mayor duración, puede ser de unos meses, o incluso años, en el caso de complicaciones en la elaboración del duelo. Por lo general la persona experimenta una serie de vivencias emocionales: tristeza, culpa, enfado, ira, depresión, ansiedad, angustia, miedo, soledad, abandono, impotencia, desamparo, insensibilidad, emotividad desbordada, altibajos...cada persona experimentará unas u otras con distinta intensidad; así como algunas alteraciones físicas que pueden considerarse normales: insomnio, pérdida de apetito, agotamiento, falta de concentración... Puede parecer como si la vida se acabara en este instante, y resulta difícil ver más allá de este momento. También podemos tener la sensación de no sentir nada, como si no fuera con nosotros. Esto también puede ser normal, si estamos muy aturridos con lo que está pasando y existe cierta defensa 'natural' que pretende mantener las emociones a raya, en previsión de un desbordamiento que quizás no sepamos o encontremos cómo manejar en ese momento.

Nos puede costar dormir, quizá no tengamos apetito, no tengamos ganas de ver a nadie, o nos sintamos solos a pesar de estar rodeados.

Nos cuesta concentrarnos, tomar decisiones sencillas. Estamos muy susceptibles, o nos irritan determinadas cosas a las que en otro momento no daríamos importancia.

La reacción más común es un estado parecido a la depresión o a la melancolía: sentimientos de tristeza profunda, dolor moral, puede haber culpabilidad, la persona está replegada sobre sí misma y su mente esta casi completamente ocupada por el fallecido; nada le interesa, el mundo esta vacío y sin atractivo. Se asocia un sentimiento de soledad social y emocional.

Cuando la tristeza adquiere mayor intensidad y duración y va acompañada de sentimientos de inutilidad e impotencia personal, pesimismo con respecto al presente y al futuro, alteraciones del sueño e incapacidad para concentrarse, podemos estar ante una depresión clínicamente significativa. La persona deprimida puede tener ideas o intentos de suicidio; no se debe eludir esta posibilidad y debe preguntarse directamente si esta idea ha pasado por su cabeza. En estos casos es necesario ponerse en manos de un profesional adecuado.

Si está existe sentimiento de culpa, normalmente versa sobre cosas que deberían haberse hecho en vida del fallecido (haberle obligado a ir antes al médico; haber adivinado que el hijo iba a atacar contra su vida) o sobre cosas que no se deberían haber hecho. La mayoría de las veces, estos sentimientos de culpa no tienen una base real; se trata de un sentimiento de culpa irracional pero que causa gran sufrimiento interno.

Las reacciones de ansiedad de las personas en duelo provienen de: miedo al futuro y más concretamente la sensación del superviviente de que no podrá cuidar de sí mismo. Otra causa tiene que ver con la conciencia de la muerte personal, en algunas personas, se despierta un miedo a la propia muerte. El trabajo de desapego necesita de la intensificación de la relación interiorizada con el ser perdido y se puede manifestar de diversas formas: se tienen fantasías con el desaparecido, se le reencuentra en el curso de conversaciones, está muy presente en los sueños (que tratan sobre circunstancias de la muerte para intentar negarla o modificarla; poco a poco, estos sueños de negación y consuelo se modifican y los signos de desaparición 'real' se van haciendo más evidentes).

En esta etapa es primordial para la persona en proceso de duelo ser escuchada y comprendida... una y otra vez, expresar todo lo que lleva dentro de sí.

3.- Etapa de apertura a la escucha

La angustia y tensión comienzan a ceder, dándose una aceptación resignada de la realidad. Poco a poco se va recuperando un poco el control emocional, y comienza a plantearse la cuestión de ¿qué va a ser de mi vida ahora?

Es una fase en la que se entra y sale del dolor, alternativamente, y se empieza a ser consciente de ello: se puede escuchar y aprender del dolor, compartir experiencias, por ejemplo, en un grupo de apoyo,...

4- Etapa final: el periodo de restablecimiento, 'renacimiento'.

En el curso normal de las cosas, llega un momento en que la persona retoma las ganas de vivir, se interesa por nuevos objetos, es capaz de volver a sentir deseos y expresarlos. Acepta salir, ver de nuevo a parientes, amigos y establecer nuevas relaciones.

Se manifiesta, por ejemplo, en que la persona es capaz de separarse de los objetos personales del fallecido, conservando sólo aquellos particularmente significativos. Es capaz de recordar a la persona perdida sin sufrimiento ni dolor, pues lo ha integrado en un espacio de amor en su corazón.

El poeta Trossero lo describe así:

“Cuando hayas terminado de aceptar
que tus muertos se murieron,
dejarás de llorarlos
y los recuperarás en el recuerdo
para que te sigan acompañando
con la alegría de todo lo vivido...”



Entrevista a la Dra. Anji Carmelo:

–Y... ¿cómo se salta al “renacimiento”?

–Si has expresado todo lo que hay que expresar, y si ya admites a ese nuevo ser que en ti ha nacido del dolor, ¿es cuando renaces!

–¿A qué nuevo ser se refiere?

–Tras la experiencia de dolor, tú ya no eres el que eras antes. Jamás volverás a ser el que fuiste: eres otro. ¡Un ser nuevo! Si lo admites y admites que tu vida puede mejorar (aunque no esté esa persona querida), ¡renaces!

–Suena fácil, sí, pero si a alguien se le muere un hijo, esto debe de ser muy difícil...

–¿Difícil? ¡Es heroico! ¡Con ese dolor, abrir los ojos cada mañana es una heroicidad! Esos padres no saben verlo en ese momento, pero son verdaderos héroes. Al final, sentirán a su hijo dentro de ellos, más cerca que nunca, y vivirán una vida nueva con él.

–¿Cuánto tiempo tiene que transcurrir?

–Cada persona necesita su tiempo. Un año, dos... ¡Pero que nadie se sienta culpable si llega antes! El tiempo de duelo no es el barómetro del amor que sentías por alguien.

–¿Qué técnicas pueden ayudar a “renacer” a quien sufre tras la muerte de un ser amado?

–En verdad, se trata de sentir cariño por uno mismo.

Para alguien que desee acompañar en el proceso de acoger y crear un espacio de sostén del dolor del duelo de quién lo vive, es necesario saber y comprender que cualquiera de las reacciones



anteriormente mencionadas pueden ser normales y necesitan ser expresadas y que cada fase requiere su tiempo y espacio adecuados.

Factores que influyen en duelo

Como ya se ha dicho, el duelo es un proceso personal que evoluciona en fases que se suceden de una manera más o menos lineal y solapada, en cuya intensidad influyen numerosos factores. Según diversos estudios, se podrían resumir como más significativos:

Factores preexistentes al fallecimiento:

Grado de parentesco; *relación afectiva* que se tuviera con el difunto.

Personalidad, inteligencia, madurez, salud mental, recursos propios.

Pérdidas secundarias, grado de dependencia económica, social, psicológica, social.

Sentimiento de culpa (sensación de no haber hecho todo lo posible), remordimientos.

Sexo del superviviente (parece ser que en general, las mujeres soportan mejor la situación).

Soporte social.

Experiencias pasadas de duelo, duelos recientes o no elaborados.

Carácter y estilo de vida del fallecido. Ante una alta calidad de vida, ante un ser que transmitió energía vital, que transmitió a sus seres queridos el permiso de ser felices sin él, de recordarlo con el mismo amor aunque ya no esté, es más fácil llevar a cabo un duelo tranquilo.

Creencias culturales, religioso-filosóficas, espirituales, valores...

Factores ligados al tipo de muerte.

Edad. Generalmente es más dolorosa la muerte de un niño o una persona joven que la de alguien de edad avanzada. Pérdida de un hijo al nacer, abortos...

Duración de la enfermedad y de la agonía. El impacto suele ser menor en las enfermedades que cursan con una fase terminal (duelo anticipatorio), que en las muertes súbitas en las que no hay tiempo de prepararse.

Condiciones en que se produce la muerte, control de síntomas (hay síntomas estresantes como el dolor, disnea y delirium, que requieren un adecuado control), suicidio o muertes violentas.

Aspecto del cadáver. Aparte de su aspecto, es necesario ver y tocar el cadáver. Se evidencia la importancia de los rituales de la muerte en los familiares de personas "desaparecidas", en quienes queda una herida abierta de por vida.

A los que se podrían añadir *la propia vivencia personal y espiritual respecto a la muerte de la persona que está viviendo el proceso de duelo*. Diversos estudios también demuestran que determinadas creencias y vivencias personales respecto al concepto 'muerte' nos hace afrontarla, la propia y ajena, de manera muy distinta: aún cuando no dejemos de sentir el 'dolor de la ausencia', sentir de alguna manera que esa persona 'no ha muerto', sino que se ha 'transformado' (según las creencias), que ha vuelto al hogar, a Dios, a la Esencia, Fuente, etc... 'alivia' y da un sentido *distinto* a la vivencia espiritual del duelo.

El duelo patológico (cuando el pesar se convierte en problema)

A veces es difícil distinguir cuando un duelo normal se está convirtiendo en patológico, pero hay ciertas actitudes que pueden indicar reacciones de duelo anormales:

- Personas con enfermedades psiquiátricas, trastornos de personalidad e intentos de suicidio están en riesgo de tener reacciones anormales.
- El duelo ausente: los afectados apenas se sienten tocados por la muerte del otro y no lloran, falta de reacción ante el fallecimiento.
- Duelo aplazado: semanas o meses después de la pérdida aparecen de repente los ataques de llanto.
- Duelo distorsionado: en forma de autoinculpación o accesos extremos de furia.
- Duelo crónico: el dolor permanece inalterado durante meses y amenaza convertirse en una depresión clínica.
- Gran culpabilidad ante la persona fallecida

- Nostalgia constante del muerto, con súbitos y opresivos ataques de pesar y aflicción. Actitud persistente de impotencia, baja autoestima, hablar con frecuencia de suicidio, pesadillas recurrentes con la presencia del muerto.
- Evitar cualquier contacto con aquello que haya pertenecido al difunto.
- Si aparecen al menos cuatro de los ocho síntomas siguientes, varias veces al día y se perciben como dolorosos:
 1. No poder aceptar la muerte, pánico ante la idea de otro fallecimiento
 2. No poder confiar en otros
 3. Sentir amargura y furor por la muerte
 4. No orientarse en la vida cotidiana
 5. Sentirse como aturdido y aislado
 6. Percibir la vida carente de sentido y significado
 7. Mirar al futuro con tristeza
 8. Estar nerviosos y excitado con frecuencia
 9. Agresividad poco habitual con respecto a las personas que le rodean
- Cuando, meses después de la muerte, la persona en duelo se siente ignorada y con la sensación de no haber recibido soporte y ayuda suficiente (a pesar de ser evidente lo contrario), manifiesta conductas desadaptativas: negación prolongada, comportamiento antisocial o psicótico, esperanza de retorno de la persona fallecida, huir persistentemente de situaciones que puedan recordar la pérdida del ser querido.
- Cuando tras una evolución normal y sin razón aparente, hay una reacción súbita de retirada y pérdida de interés.
- Cuando acuden con frecuencia al médico, con quejas vagas sin ninguna causa orgánica aparente.
- Sospecha de aumento del consumo de alcohol, o ingesta de tranquilizantes no prescritos por el médico.



¿Cuáles son mayores obstáculos que se deben superar?

La culpa, el resentimiento, la negación, la idealización, el perpetuarse en un rol de víctima, el inútil sentimiento de fidelidad hacia el ausente, la comparación con otros duelos y el quedar sometido a las escenas temidas.

C.J. Bianchi

Soporte a las personas en duelo.

La acogida del sufrimiento y la confusión de quien vive la ausencia de un ser querido se hace posible y más auténtica si acogemos y damos oído a nuestros propios interrogantes, a nuestra propia fragilidad. La ayuda que prestemos-como profesionales, amigos, parientes...-será más eficaz si sabemos escuchar y escucharnos a nosotros mismos. Escuchar para comprender, comprender para ayudar a encontrar esperanza y equilibrio.

La elaboración del duelo consiste en aprender a pensar sin culpa sobre la pérdida, expresar los sentimientos que ésta provoca, compartiéndolos en un clima de respeto; analizar las consecuencias que dicha pérdida está suponiendo para el superviviente y poner en práctica conductas tendentes a afrontar la vida. Uno sabe que ha atravesado el dolor cuando puede recordar a la persona ausente sin sufrimiento, habiéndolo integrado, alojándolo en un espacio de amor en nuestro corazón.

Como hemos comentado anteriormente, cada persona vive el duelo de diferente manera, y no siempre resulta fácil ni rápido. En cierto sentido, el duelo no se acaba nunca; el vacío dejado por la persona fallecida no se llena completamente.

¿Cómo podemos ayudar a alguien que ha sufrido la separación definitiva de una persona querida?. El encuentro y acompañamiento debería dirigirse a ayudar a vivir sin negar la realidad de la muerte, ayudar a superar la angustia de la separación, logrando una estabilidad emocional aceptable, recuperar la esperanza para seguir actuando, y "resituarse" al fallecido en la vida del doliente de una manera distinta. Para ello son básicas dos actitudes: la acogida y el diálogo, para que la persona pueda hablar libremente sin tener que seguir los estereotipos o prejuicios sociales al uso.

Algunos métodos y sugerencias para poner en práctica:

1. **Aceptar la realidad de la pérdida.** Es el paso más difícil, esta aceptación necesita tiempo ya que debe ser asumida no sólo a nivel intelectual, sino también emocional. Ayuda ver y tocar el cadáver, y asistir a la ceremonia fúnebre, es preciso familiarizarse con el proceso del duelo.

Lo opuesto a aceptar la realidad de la pérdida, es no creer, mediante un mecanismo de negación que puede adoptar distintas formas:

- Negar la realidad de la pérdida. Se puede manifestar por: conservar pertenencias del desaparecido como si fuera a volver en cualquier momento. Ver al fallecido personificado en otra persona (escuchar que alguien le nombre y volverse, pensando encontrarse con su rostro).
- Negar el significado de la pérdida. Es tanto como minimizarla: evitar o desprenderse de todo lo que recuerde al difunto.
- Negar la irreversibilidad de la pérdida. Tener la esperanza de un encuentro en el más allá, es normal si la persona sigue viviendo en paz y conectada con la vida.

La negación de los sentimientos del duelo, equivale a no sentir, se bloquean las emociones y se utilizan procedimientos como detención del pensamiento (no pensar en ello), idealizar al fallecido, o hacer uso de alcohol y otras drogas.

Sirve de ayuda provocar hablar de las circunstancias del fallecimiento: “¿dónde se produjo la muerte? ¿Quién te lo dijo? ¿Cómo fue? ¿Dónde estabas cuando te enteraste? ¿Quién te acompañó en los primeros momentos?...” Muchas personas necesitan repasarlo en su mente, para ser verdaderamente conscientes de los que ha ocurrido. El hablar sobre los detalles del acontecimiento es una manera de elaborar y asumir la pérdida.

2. **Dar expresión al dolor.** Es imprescindible que la persona pueda exteriorizar su dolor con palabras o a través del llanto. Hacerle saber que son normales y comprensibles todos los sentimientos de soledad, tristeza, desesperación, culpa, enfado, etc. *Lo más importante de nuestros sentimientos, a parte de reconocerlos, de ser conscientes de ellos, es saber qué hacemos con ellos, o las consecuencias que están teniendo en mi vida, en mi conducta.* Cuando una persona en duelo acude en busca de ayuda, no es raro que la embarguen sentimientos de inadecuación, inutilidad e incompreensión por parte de parientes y amigos. Muchos han visto como el apoyo emocional de estos ha ido distanciándose hasta desaparecer; Han escuchado demasiadas frases estereotipadas, dichas con buena intención, pero que a veces son fruto de una falta de delicadeza o de una falta de responsabilidad profesional. Se recurre a todo tipo de respuestas espontáneas o frases hechas: “trata de olvidar”, “ahora es más feliz en el cielo”, “sólo los buenos mueren jóvenes”, “es la voluntad de Dios”, “la vida sigue”, “no te atormentes más”, “tienes que distraerte”, “ya estás mejor ¿verdad?”, “un hombre/una mujer de fe como tú tendría que sobreponerse y tener más presencia de ánimo”. No se puede minimizar el dolor de una pérdida, la cicatriz existe, es real.



*“No hay por qué avergonzarse de las lágrimas,
porque ellas testifican que el hombre es verdaderamente valiente,
pues tiene el valor de sufrir.”*

Víctor Frankl

Otros experimentan la incompreensión de los suyos que se impacientan ante las manifestaciones de dolor y reprochan los intentos de verbalizar recuerdos y alusiones al fallecido. Desafortunadamente la actitud de los que están alrededor es evitar la expresión de estos sentimientos como mecanismo de defensa ante la propia angustia y por la idea errónea de que la forma de ayudar es distrayendo a la persona.

Una vez más, este proceso se verá favorecido por la comprensión y empatía, expresadas en frases como: “es comprensible que te sientas así”, “te sientes muy sólo ahora que no está ella...” (donde los “...” van dando pie a que la persona pueda exteriorizar lo que sienta).



Stearns considera empática a la persona que: “no se siente embarazada por tus lágrimas, no da fáciles consejos, mantiene una presencia cálida, te recuerda tus puntos fuertes cuando los olvidas, secunda tu crecimiento, comparte su humanidad, no tiene miedo de confrontarte cuando lo cree necesario y sabe que el duelo no es una enfermedad”.

La empatía se transmite también a través de la escucha activa, una escucha sosegada que no trata de adueñarse de la palabra y que exige disponibilidad y ausencia de egocentrismo para centrarse en



las necesidades del otro. “En el fondo todos tenemos un enorme deseo, más o menos oculto, de poder expresarnos sin ser juzgados, ni interpretados, ni tranquilizados, ni rechazados, ni etiquetados”.

Con frecuencia se abusa de los psicofármacos para controlar la ansiedad. Estos deberían reservarse para casos muy especiales y por cortos períodos. Marcos Gómez Sancho, dice: “*narcotizar el sufrimiento no hace que este desaparezca, se pospone*”, aunque a veces, si los síntomas físicos o emocionales desbordan a la persona en proceso de duelo, no hay que desestimarlos.



En este aspecto, me permito sugerir el uso de esencias florales, sobre todo los llamados ‘Remedios de urgencia, rescate o crisis’, según el sistema floral, para ayudar en el proceso emocional, si la persona estuviera abierta a esta posibilidad.

3. Adaptarse al ambiente en el que el difunto ya no está presente. Para esto, es conveniente dejar a la persona hablar de su ser perdido, que le nombre, evocar recuerdos; recordar a la persona amada le sirve de consuelo, es terapéutico. En este tiempo, necesita nombrarle con frecuencia, hablar de él, es una manera de sentir que todavía se le sigue teniendo de algún modo, que todavía se está con él. Esta estrategia de evocar al desaparecido tiene el objetivo de ayudar a la persona en duelo a describir lo que era su vida antes de sufrir la pérdida y ser consciente de la diferencia entre ese periodo y la nueva situación.

El objetivo es facilitar la capacidad de vivir sin el fallecido, haciendo que descubra las energías y potencialidades ocultas por el dolor. Que la persona recupere la confianza y la autoestima.

4. Interesarse en otras personas y relaciones. Si el proceso se lleva a cabo adecuadamente, hay un cambio en el vínculo con la persona que murió, que no es olvido, se le sigue amando aunque ya no está y se le sitúa en un lugar adecuado en la vida emocional de la persona; se tiene la capacidad de hablar y recordarle sin tener manifestaciones físicas como el llanto, alteraciones del sueño u opresión en el pecho; de invertir las energías y afectos en establecer nuevas relaciones y continuar con la vida y los retos que esta plantea.

George Sand, compañera de Chopin, lo describía así: “*Que mi recuerdo no envenene tus futuras alegrías. Pero no permitas que tus alegrías destruyan mi recuerdo*”.

En el proceso de acompañamiento en el duelo se trata de reconocer las necesidades del doliente (físicas, emocionales y mentales y espirituales) e ir dotándonos de herramientas y recursos para ser más eficaces en la relación de ayuda.

Soporte en las necesidades...

➤ FÍSICAS

Ofrecer nuestra ayuda para solucionar temas pendientes o puntuales domésticos, sobre todo en la fase de desorientación y aceptación de lo ocurrido.

Adaptarnos a su tiempo, que es diferente del nuestro.

Mantener una relación cálida: contacto físico (coger las manos, abrazo, etc), mirada limpia, voz suave y en tono bajo, distancia próxima...

Insinuar técnicas de relajación, respiración, visualización.... para serenar y aliviar la tensión y el dolor.

➤ EMOCIONALES, MENTALES.

Cubrir las necesidades emocionales de una persona en duelo, es ayudarle a conseguir una mente en paz.

Hablar desde el corazón y mantener una escucha activa. Una comunicación no paternalista (diciéndole lo que tiene que hacer, o no hacer); sino que sea efectiva-afectiva (preguntando, no presuponiendo)

Ayudarle a definir y priorizar sus preocupaciones, sentimientos, temores.... permitirle el llanto y el silencio

Expresar empatía: mandar mensajes breves, parafrasear para decirle que le entiendes; devolver los sentimientos clarificados (dices que te sientes...; dices que tus hijos..).

El objetivo es que la persona a la que acompañamos sea capaz de mantener su mente tan clara, calmada y positiva como sea posible. Para poder transmitir esto, es importante desarrollar en nosotros esa calma, saber estar en silencio de una manera relajada y escuchar y saber manejar preguntas difíciles



➤ **ESPIRITUALES**

La persona, como ser multidimensional, tiene unos aspectos físicos cognoscibles y otros que pertenecen al terreno de lo intangible y se denominan de diferentes maneras: conciencia, alma, espíritu. Hay tantas formas de concebir la espiritualidad como culturas y creencias filosóficas. Lo que está claro es que tienen que ver con el cuestionamiento existencial de las personas, con la capacidad humana de vincularse con valores que llevan a la búsqueda de sentido y que abren la posibilidad auto trascendente. Esta dimensión espiritual del ser humano, a veces, no llega a expresarse y permanece latente. Una de las situaciones en las que se hace evidente y adquiere gran importancia es al enfrentarse a la muerte, propia o ajena.

Ciertas necesidades espirituales en esta fase pueden ser:

Necesidad de ser reconocido como persona, de amar y ser amado.

Necesidad de encontrar un sentido al sufrimiento de la vida, de la enfermedad y de la muerte.

Necesidad de reconciliación consigo mismo y con sus seres queridos.

Necesidad de revisar su vida y de contar cosas, recordar momentos importantes, resueltos o por resolver.

Necesidad de libertad

Necesidad de esperanza.

Necesidad de expresar la religiosidad.

Ante las preguntas trascendentales de la persona no caer en el gran error de contestar con nuestras propias 'soluciones', ni buscar respuestas fáciles, sino cambiar el enfoque y devolver otras preguntas, que ayuden a la persona que acompañamos a encontrar sus propias respuestas: "¿Te da rabia, no sabes porqué Dios...?? ¿Te horroriza que Dios permita...?"

Características que deben desarrollar aquellas personas que deseen acompañar a otras en procesos de duelo

Como en toda relación de acompañamiento, es esencial crear las condiciones para brindar una ayuda eficaz a personas en dificultades, a través de las tres actitudes clásicas: autenticidad del ayudador, empatía entre ayudador y ayudado y la aceptación positiva e incondicional. Esto se pone en práctica a través de varias conductas básicas en la relación de ayuda:

- Autenticidad
- Apariencia sosegada, cordialidad en el trato, sugerir y jamás imponer.
- Capacidad de empatía y escucha activa, respeto por el otro evitando emitir juicios moralizantes
- Paciencia, saber dar el espacio y tiempo necesarios
- Acoger a toda la persona, principalmente su mundo emotivo. La forma en que está viviendo su pérdida es suya, y hay que respetarla, en forma y tiempo.
- Confianza: la persona posee recursos propios para crecer y desarrollarse de forma adaptativa en medio de la situación que está viviendo

Basándose en los principios universales de respeto, tolerancia y compasión, pensar que cada persona es única e irrepetible, libre de elegir lo que considere mejor para su evolución, por lo que el ofrecimiento de acompañamiento en la pérdida y duelo debe adecuarse a la petición expresa de cada Ser.



Cómo relacionarse con una persona en duelo

Relacionarse con alguien que acaba de perder a un ser querido, suele producirnos temor e inseguridad. ¿Qué decir, que pueda confortar en momentos tan duros?

COMENTARIOS A EVITAR...

- **No intentar** consolar con frases represivas: *"no llores", "no digas eso", "no te enfades"*. Intentar, muy al contrario, comprender que es el momento de llorar, quejarse y expresar emociones.
- **No intentar** "amortiguar" su pena recurriendo a otros familiares o a aspectos positivos de su vida: *"tienes otra hija", "tienes un trabajo que te llena mucho"*. Posiblemente todo eso sea cierto, pero aún no está en disposición de apreciarlo. Sólo le transmitirá incompreensión.
- **Evitar** las frases que demandan fortaleza: *"ahora tienes que ser fuerte", "no te puedes venir abajo"*. La persona en duelo suele tener sensación de impotencia ante "lo que se le viene encima". Este tipo de frases aumentarán su percepción de incapacidad.
- **Evitar** provocar su resignación con comentarios hechos y fríos: *"es mejor así", "es el destino", "ley de vida", "Dios se lo ha llevado consigo"*... Aceptar que una realidad tan dura esté sujeta al destino o a la voluntad de Dios, puede provocar un profundo sentimiento de vulnerabilidad y sobre todo de injusticia.
- **No recurrir** a aspectos impersonales y pasivos como el tiempo o el destino *"el tiempo lo cura todo"*. El duelo es un proceso activo en el cual el doliente ha de implicarse y trabajar para poder salir adelante. Pero eso sí, en su momento.

PARA TRANSMITIR COMPRENSIÓN...

- **Hablarle** de manera sincera, respetando su dolor y haciéndose cargo de la magnitud de éste: *"sólo puedo transmitirte mi gran tristeza, sabes cuánto quiero yo a María", "Como madre puedo imaginar tu desconsuelo..."*
- **Transmitirle** tu apoyo clara y concisamente. En situaciones tan difíciles es mejor ser breve: *"estoy a tu disposición para cualquier cosa que necesites"*. No se lo repitas una y otra vez, le abrumaría.
- **Permitirle** que relate cómo ocurrió el fallecimiento. *"Rumiar"*, los primeros días, una y otra vez las circunstancias de la muerte, le ayudará a ir tomando conciencia de la realidad de la pérdida.
- **Hablarle** con sus gestos, si no le salen las palabras. Recordar que son el lenguaje del corazón: apretar sus manos, mirarle a los ojos con complicidad en el dolor, si tiene la suficiente confianza, abrazarle. Él/ella sabrá entender tu silencio.
- **Rearfirmarle** en sus propias convicciones respecto a su espiritualidad, reforzar sus prácticas religiosas si existieran
- **Sugerirle**, si le resulta difícil expresar lo que siente, si cree que quedaron palabras por decir al difunto, que escriba todo lo que desee, quizás en forma de carta, que después quemará
- **Algunas 'Frases' de ayuda:**
 - * Es normal que te sientas como te sientes. Date permiso para sentirte así.
 - * No tengas prisa. Cada persona necesita un tiempo para adaptarse a una pérdida, y este varía de una persona a otra, concédete el tiempo que necesites para curar tus heridas
 - * No estás solo
 - * Hiciste cuanto estaba en tus manos
 - * Es importante compartir las emociones. No guardes lo que sientes sólo para ti. Busca a esas personas con las que puedes expresar cómo te sientes. Si necesitas su ayuda, pídesela, seguro que desean hacer algo por ti.
 - * Aplaza las decisiones importantes para cuando te sientas mejor. Quizá no es el mejor momento para plantearte cambios radicales.
 - * Intenta volver cuanto antes a tu rutina. Si ves que te cuesta mucho puedes planificarte un horario para levantarte, comer, acostarte y cualquier otra actividad.
 - * Sigue una buena alimentación y cuídate sin abusar del alcohol ni automedicarte. En caso de tomar algún medicamento, hazlo siempre bajo prescripción médica.
 - * Permítete momentos para disfrutar, reír, estar con los amigos y sentirte bien... sin forzar tu ritmo. Te serán de gran ayuda.

Recordar que la persona en duelo "sólo" espera de nosotros que le acompañemos en su dolor, es decir, que comprendamos su tristeza y se la consintamos.



¿Qué sentido tiene el duelo? Es la gran pregunta que mucha gente suele hacerse ante la pérdida de un ser querido. Para responderla, convendrá cambiar la interpretación de esta pregunta y sustituir el ¿por qué? con un ¿para qué? Quizás este nuevo enfoque pueda abrir ventanas donde antes había muros.

Si podemos vivir nuestro sufrimiento, si encontramos la comprensión y la compasión que necesitamos, entonces algún día sentiremos que somos capaces de recuperar la persona que antes fuimos, al tiempo que añadimos las enseñanzas que conllevan tales experiencias.

En una visión más trascendente de la vida, parece ser que 'el dolor' tiene sentido en el camino del despertar de la ilusión de la vida aparente y muchas veces juega un papel de apertura y maduración: cuántas veces el dolor asumido y trascendido nos lleva a poner en orden las prioridades y preocupaciones de nuestra vida... revisándola y recomponiéndola por completo, dándole importancia a lo que realmente lo tiene y ayudándonos a desapegarnos de lo que realmente no lo es y probablemente es sólo una carga de la que podemos prescindir.

Un proceso de duelo y pérdida bien llevado (sin sumirnos en la autocompasión, tristeza sin control que deriva en depresión... sin culparnos por lo que hicimos... o por lo que no hicimos; o instalarnos en el cómodo papel de víctima...), con consciencia y madurez, nos puede ayudar a abrir nuestro corazón a la empatía, a sentirnos más unidos al dolor ajeno, a la compasión, apertura al Amor Incondicional, fuente de la conexión con la unión universal y la sabiduría del alma humana.



Entrevista a la Dra. Anji Carmelo:

–Hábleme de alguna persona cuya actitud durante el duelo le pareciese ejemplar.

–A una mujer le mataron a su hija en Sudamérica. La chica, cooperante, daba dinero cada día a unos y, un día que no tenía, la asesinaron brutalmente. En el funeral, aquí, ¡la madre pidió que rezáramos por los asesinos!

–Rezar por los asesinos de su propia hija...

–Sí: ¡esa mujer ve el mundo con amor! ¡Esa mujer confía en la vida, sin odio, sin juzgar, entiende al ser humano en su totalidad!

–Confiar en la vida... ¿En qué consiste eso?

–Te pase lo que te pase, no te preguntes ¿por qué?, sino ¿para qué? ¡Esa actitud es confiar en la vida! Es estar convencido de que todo es para bien, de que no hay mal...

–¿... que por bien no venga?

–¡Eso! El día que lo entendí, todo cambió: entendí de veras el "hágase tu voluntad"...

–Pero usted, ¿cómo soporta tanto dolor a su alrededor cada día... sin deprimirse?

–¡Yo no creo en la tragedia! No veo tragedia en la enfermedad, en la muerte: las acepto. Por eso puedo ayudar. Y sé que la persona que sufre saldrá fortalecida de su dolor...

–¿Cómo puedo prepararme para la muerte –espero que lejana– de mis seres amados?

–¿Los amas? ¿Les dices que los amas? Hazlo, díselo ¡hoy! ¿Tienes asuntos pendientes con ellos? Resuélvelos ¡ahora! ¿Por qué lo dejas para mañana? A los seres amados, ¡vívelos! Tu presente con ellos, ¡vívelo bien!

–¿Y si soy yo el que muere... esta noche?

–Es bueno planteártelo... Respóndete: ¿qué no quisieras dejar pendiente? ¡Acomételo! Ah, y vive. ¡Uno muere igual que vive! Si gozas de tu vida, de tu presente, gozarás de tu muerte. ¡Vívete! Una vida bien empleada proporciona una muerte feliz. Ah, y si tienes claro cómo quieres morir, así sucederá.

Hay personas, que habiendo superado la etapa de duelo y pérdida asimilando las enseñanzas que la misma conlleva, se ven impulsadas a ayudar a otros en procesos similares, llenando su vida de un significado existencial, a través de creación de asociaciones, foros, voluntariado, etc

Analizar lo que nos ha ocurrido, cómo lo hemos vivido y conseguir ver el lado evolutivo del proceso, nos puede ayudar a redefinir interiormente la palabra muerte: que ya no significa borrón y fracaso, sino oportunidad de transformación y crecimiento; entender que nada ni nadie puede separarnos 'para siempre' de los seres queridos, pues siempre prevalecerá la huella de lo que vivimos juntos y el amor que mantenemos hacia ellos en nuestro corazón... así como replantear nuestra existencia vital, personal, transpersonal, espiritual...



Deberá el terapeuta plantearse objetivos muy claros, si quien requiere sus servicios se encuentra inundado por el dolor y el desconcierto que ocasiona todo duelo significativo.

Quien lo consulta en estos casos, suele ser alguien abrumado por su pena, sin experiencias terapéuticas previas, que no está dispuesto a embarcarse en prolongados tratamientos convencionales. Quizá aceptando la sugerencia de un familiar, amigo, o del médico de familia se acerca a la terapia, sin tener en claro cual pueda ser la utilidad de las entrevistas, quizá con la única convicción de que solo no puede continuar.

Lo trae la urgencia, la desazón, el desconcierto frente a lo irremediable. Necesita hablar y ser escuchado, necesita expresar sus emociones, su dolor.

Intentaré describir una probable primera entrevista con quien ha padecido la pérdida del ser querido recientemente (días o unas pocas semanas).

En estos casos el “ego” de quien nos consulta ya está atravesado por el dolor, por lo que no es necesario hacer un trabajo terapéutico con las defensas, aquí se evidencia la función primaria del terapeuta frente al duelo: su condición de escucha.

Deberá ser elástico con los horarios de los encuentros, y permisivo en cuanto a las necesidades del paciente: tal vez él quiera fumar, o solicite un vaso de agua, o pida de pasar al baño, o cambie de asiento o camine por el consultorio, o necesite la cercanía física que significará alcanzarle un pañuelo, o querrá apoyarse en el brazo del terapeuta.

Todo esto puede ocurrir de manera abrupta, con cierto descontrol que enfrentará al terapeuta con sensaciones de impotencia, de no poder contener tanto dolor, de sentir que su encuadre terapéutico es sobrepasado por las circunstancias.

Entonces sólo escuchar, con mucho afecto desde ya, pero tratando de preservarse de la inundación emocional (el burn out) a la que invita lo dramático del suceso. Ceder a esta inundación no beneficia a quien consulta. Ya tiene seguramente personas que pueden llorar con él, de nosotros requiere otro tipo de contención, aunque en principio no lo comprenda.

Sólo escuchar y asentir, casi sin hablar ya que en esta etapa de catarsis, el paciente tiene muy poca capacidad de escuchar explicaciones o sugerencias complicadas.

A lo largo de sucesivos encuentros irá cediendo la angustia y el diálogo podrá encauzarse mejor. Será posible entonces plantear ciertas reglas mínimas para conducir las entrevistas, reglas que en un principio hemos debido obviar.

Esta supuesta entrevista inicial, no siempre se desarrolla con el perfil dramático relatado, pero es necesario estar preparado para que ello ocurra si vamos a asistir a duelos significativos.

Las diferencias teóricas entre el duelo inesperado y el duelo anticipatorio se minimizan en el comienzo de una terapia de esta índole, ya que en ambos casos es finalmente la muerte reciente de un ser entrañablemente querido el punto de partida que origina la necesidad de desahogo.

Debemos conocer desde ya, los lineamientos teóricos disponibles sobre el proceso del duelo y haberlos analizado, disponer del suficiente entrenamiento (que se irá adquiriendo con el tiempo y el trabajo), no movernos en soledad, participar de un equipo o estar vinculado con otros profesionales afines, con quien podamos reflexionar y analizar nuestros estados emocionales, y haber podido afrontar y sobrellevar nuestros propios duelos personales.

Al paciente le interesará saber que no sólo hemos estudiado el duelo, sino que también hemos sufrido duelos. Esta condición nos hará confiable para él y aceptará entonces que somos capaces de manejar un lenguaje común.

La catarsis o etapa testimonial deberá agotarse, no importa el tiempo cronológico que ello implique. Debemos escuchar pacientemente, solicitar alguna mínima ampliación de los comentarios si fuera



necesario, pero evitando, ya que nada aportan, los pormenores más dolorosos, vinculados comprensivamente, a las instancias finales que rodearon a la muerte, ver fotografías y escritos que seguramente nos acercará el paciente, (fotografías de momentos compartidos y felices, ya que nadie fotografía aquello que pretende olvidar) pero concluido los testimonios, como si fuera un largo y resignado suspiro de alivio, (para el paciente y quizá también para el terapeuta), debemos pasar a una segunda fase de la terapia, invitándolo a adentrarse en la etapa de su propio análisis existencial.

Debemos ahora examinar de qué modo afronta el paciente los diversos obstáculos que normalmente complican el proceso de un duelo.

Indagar su relación con la culpa, con el resentimiento, con la idealización, con su tendencia a victimarse frente a los demás, con la negación, con el apego que le impide relacionarse con su propio proyecto de vida, al someterlo a la tiranía del pasado, con las escenas temidas, con la inútil comparación con otros duelos, con su sentimiento de discapacidad, con la tendencia a hacer el duelo que la familia o la sociedad le imponga, alejándolo de la autenticidad de su propio dolor, con un inútil sentimiento de fidelidad hacia el ausente, con su concepción de la muerte como algo que está fuera de la vida o que forma parte de la vida misma.

Cada uno de estos obstáculos deberá ser cuidadosamente examinado, invitándolo, en la medida en que aumente su confiabilidad y su entrega, a que nos pueda hablar, más allá de su dolor, también de sus miedos, de sus aprehensiones y de sus fantasías acompañantes.

Si logramos transitar este camino, entraremos entonces en la etapa más beneficiosa de la terapia del duelo; la etapa relacionada con la aceptación del desapego y la reflexión sobre un probable proyecto de vida.

El desapego, como posible y saludable camino, no significa olvido ni tampoco desamor, es en cambio la posibilidad de crear un espacio entre el dolor por la pérdida y el seguir llevando adelante nuestro propio proyecto de vida. La superación del duelo se manifiesta por 1) la capacidad de recordar sin caer en el sufrimiento y la queja permanente, y 2) el poder abrirse a nuevas relaciones y aceptar el desafío al que la vida nos enfrenta.

Entramos ahora en pleno análisis existencial. Desde luego que el común denominador de nuestros encuentros seguirá siendo la ausencia, pero ya el paciente se permitirá ocupar algunas entrevistas, con reflexiones que si bien están conexas con su dolor, *se referirán a él mismo y a su probable proyecto futuro*. Estaremos hablando entonces de la posibilidad de trascender el dolor.

Se trata de una crisis vital. Nadie es el mismo luego de haber perdido un hijo, por ejemplo, se produce una ruptura epistemológica donde todo nuestro sistema de creencias se siente modificado. Es la oportunidad, no buscada, de revisar nuestros objetivos y nuestra espiritualidad para poder primero incorporar el dolor de haber sufrido tanto, y luego trascenderlo, enfrentando los desafíos a los que la vida nos somete y llegando con nuestra ayuda al dolor ajeno.

Hemos superado la crisis. Hemos ayudado a un semejante a transitar las etapas más difíciles y dolientes de un duelo, hemos colaborado a guiar un proyecto de vida en quien no creía poder lograrlo. Hemos encausado un duelo normal, si bien sería más apropiado decir, hemos evitado un duelo patológico.

Con respecto a esta temible palabra “duelo”, sugeriría a mis colegas adoptar esta definición: “todo duelo es el proceso normal que sigue a la pérdida de lo inmensamente querido”. De este modo diferenciamos el duelo, que es una crisis existencial, de la depresión, que es una entidad patológica.

De este modo evitaremos prescribir inicialmente antidepresivos en quien no los necesite. Prescripción que sumaría en el paciente, a su inmenso dolor, la sensación de padecer una enfermedad que apriorísticamente no existe.

A menos que el nivel de angustia desorganice la personalidad, al punto de hacer imposible todo tipo de comunicación, tampoco son recomendables los ansiolíticos, y en el caso de necesitar de ellos, deben ser prescritos en mínimas dosis.

Quien nos consulta necesita confrontar su dolor con lucidez y no adormecido artificialmente. El camino del duelo está lleno de “primeras veces” que no pueden ser evitadas ni postergadas indefinidamente.



Si bien para llevar adelante un análisis existencial, la terapia individual es adecuada, podrá el terapeuta en un principio sugerir al mismo tiempo, la participación del paciente en un grupo terapéutico centrado en los duelos, o en un grupo de autoayuda para quienes hayan perdido seres queridos.

En los casos en que la entrevista inicial sucede cuando el duelo es lejano (un año o más) el cuadro difiere sustancialmente. Es probable que quien consulta no se manifieste con la dramaticidad antes descrita, y sí en cambio con una sensación de tristeza y abatimiento, al haber quedado detenido en la dolorosa nostalgia que le impide reinsertarse en la vida. En estos casos suelen ser más conscientes de la necesidad de iniciar una terapia individual, un tratamiento, ya que se consideran enfermos. El duelo ha sido más negado que asumido, y ahora la sensación es de invalidez y vulnerabilidad frente a las exigencias de la vida. La terapia a realizar debe seguir los lineamientos ya relatados.

Puede ocurrir también que debamos asistir a un nuevo paciente que nos consulta por algún trastorno psicológico: problemas laborales, conflicto de pareja o síntomas psicofísicos, y que en el curso de las primeras entrevistas nos enteremos con cierta sorpresa, que tiempo atrás, a sufrido la pérdida de un hijo, aunque no sea éste el motivo actual de la consulta. En estos casos, no podemos empezar por el final, la terapia del duelo es prioritaria y debemos sugerir empezar por ella, aunque el paciente, amparándose en la negación e intentando evitar nuevos sufrimientos, se muestre reticente a ello.

Ser psiquiatra o psicólogo, psicoanalista o psicoterapeuta, referido sobre todo a quienes decidan intervenir en las terapias del duelo, no significa solamente disponer de un manejo de interpretaciones más o menos ingeniosas, para distribuir entre nuestros pacientes en el afán de ayudarlos o tal vez confundirlos, el profesional necesita saber que quien consulta lo hace con un *estado de conciencia infeliz, o conciencia desgarrada, utilizando adjetivos de la dialéctica Hegeliana, y que su angustia la genera el no tener respuestas frente a su crisis existencial, frente al sentido trascendente de su vida.*

Toda intervención terapéutica que evite indagar la esencia misma de esta angustia existencial, será sólo medicina sintomática y por lo mismo provisoria a la hora de los resultados.

De todos modos, y asumiendo nuestras imperfecciones, es probable que no lleguemos al final del camino, pero es posible que viajemos con esperanza, que es mejor que llegar.

Ayudas terapéuticas

Desde un punto de vista terapéutico, podemos sugerir a la persona a la que acompañamos ejercicios de relajación, atención a la respiración, introducción a la meditación, visualización, masaje psíquico, etc, recomendarle lecturas apropiadas y todos los recursos en nuestra mano que puedan ayudarla a:

- gestionar mejor los momentos de ansiedad, tristeza...
- no perder la visión/conexión de sus emociones, sentimientos...
- intentar acercarlos a la práctica de la conciencia testigo
- vivir en el Aquí/Ahora
- recargarse energéticamente cuando sea necesario
- disponer de herramientas para ir superando y traspasar el dolor
- conectar con su Maestro Interior, su poder autosanador

Algunas sugerencias:



Ejercicio. Tu respiración: contacto con la vida y la muerte

"Si puedes convertirte en el amo de tu respiración, puedes convertirte en el amo de vida y de tu muerte..."

- a) Respira profundamente durante todo el día, sin forzar, lenta y profundamente, siempre que te acuerdes, y siéntete relajado y sin tensiones.
- b) Observa tu respiración, obsérvala. Cuando exhales, acompáñala; cuando inhales, acompáñala. Si eres capaz de observar tu respiración, ésta será muy profunda, silenciosa, rítmica. Siguiendo la respiración serás muy, muy diferente, porque esta constante atención sobre la respiración, te liberará de la mente. La energía que normalmente utilizamos para pensar, será utilizada para observar. Esta es la alquimia de la meditación: transformar la energía utilizada para pensar en observación... como dejar de ser un pensador y convertirte en un testigo. Pero sé juguetón cuando observes tu respiración, no lo conviertas en un trabajo.



c) Usa tu respiración para ser consciente de la vida y de la muerte simultáneamente. Cuando uno exhala, esto se asocia con la muerte; cuando uno inhala, se asocia con la vida. Al exhalar, mueres; al inhalar, renaces. "Vida y muerte no son dos cosas, separadas, divididas: son una sola. Y en cada momento, las dos están presentes. Recuerda esto: exhalas, sientes que estás muriendo. No tengas miedo. Si tienes miedo, alterarás la respiración. Acéptalo: exhalar es morir. Y la muerte es bella. Es relajante".



Meditación básica guiada: Ubicándonos en el momento presente

Nos sentamos en una posición cómoda, en un lugar donde podamos estar en silencio y enfocados. Vamos a utilizar este tiempo para explorarnos sin un objetivo determinado, un tiempo para despertarnos sin buscar un estado particular, como una meta.

Seamos conscientes de nuestro cuerpo. Notemos nuestra respiración, su ritmo natural, las partes del pecho y barriga que están envueltas en su ritmo.

Tomemos un minuto para simplemente tomar consciencia de las sensaciones en nuestro cuerpo, nuestros pies, piernas, pelvis, barriga, pecho, manos, brazos, hombros, cuello, cara y cabeza.

Dejemos que nuestra atención se vaya hacia nuestros sentimientos, nuestro humor y nuestras emociones. Sin juzgar, analizar, evaluar o tratar de cambiarlas, simplemente notemos su presencia por un momento. Hacemos lo mismo con nuestros pensamientos, recuerdos, asociaciones y nuestro diálogo interno. No necesitamos alejarlos o engancharnos con ellos; simplemente notemos su presencia, como vienen y se van.

Cambiamos ahora nuestra atención a nuestro ambiente alrededor, sin evadir nuestro cuerpo, sentimientos y pensamientos. Notamos como el aire se siente en la piel, como nuestro cuerpo responde a la fuerza de la gravedad. Escuchamos los sonidos que nos rodean, ese océano de sonidos del cual normalmente no somos conscientes. Miremos suavemente a nuestro alrededor. Seamos abiertos y receptivos con los estímulos que nos llegan. Observen su tridimensionalidad, sus colores, sus formas. Veamos el mundo sin etiquetarlo, simplemente notando el estímulo visual. Estemos presentes en el mundo y dejemos que el mundo esté presente por sí solo. Descúbralo por primera vez. Sientan la fresca experiencia de sentir la presencia de simplemente ser.



Audio: "A la muerte de un ser querido", J. M. Doria

Podemos recomendar la escucha de este audio cuyo contenido es fruto de la investigación realizada en los grupos de duelo acerca de las frases que más han conmovido o aliviado a los que padecen dolor de grandes pérdidas.

José María Doria verbaliza, con un fondo de sonido neutro, un conjunto de frases seleccionadas en la investigación mencionada, con el fin de sugerir, y en su caso aliviar, el mundo emocional del sujeto en duelo.



Esencias florales para el proceso del duelo

La utilización en todo proceso emocional de las Esencias florales, de Bach, Mediterráneo, etc, han demostrado ser de gran ayuda, y a veces catalizador de procesos enmascarados, facilitador de procesos no resueltos y acelerador de la recuperación del equilibrio y armonía en el sistema emocional del que los toma.

Se recomienda la asistencia de un experto en dichas esencias, para que pueda elaborar la combinación más adecuada al momento y proceso de cada persona.

Santiago Rojas Posada, médico bioenergético, en su libro "El manejo del duelo" selecciona las que pueden ser más convenientes en los procesos del duelo, según cada caso.

Algunos ejemplos de esencias que puedan ser de ayuda:

→ Star of Bethlehem, ayuda a superar el shock que ha supuesto la pérdida de un ser querido, elaborar el duelo de forma consciente y seguir adelante.

→ Walnut, para favorecer la adaptación al cambio.

→ White Chestnut, cuando las ideas fijas están en la mente y no dejan descansar ni de día ni de noche. Cuando la imagen del momento de la muerte o del fallecido obsesionan sin que se tenga descanso ni tranquilidad

→ Red Chestnut, ante la muerte de una persona cercana, se siente que otros de los suyos correrán igual suerte. Ayuda en caso de la muerte de un hijo y los padres se vuelcan de forma desproporcionada sobre sus otros hijos.

→ Larch, ayuda en la sensación de impotencia y falta de confianza en sí mismo

→ Borraja, cuando hay un llanto permanente, después de un buen tiempo después de la pérdida. En personas que difieren el duelo y meses después empiezan a elaborarlo, y cuando el dolor no cesa a pesar del tiempo.



Cuento 'terapéutico: una parábola de Buda

La esposa de un hombre rico llamado Kisangotami enloqueció cuando supo que su pequeño hijo había muerto. Su mal era tan terrible que no escuchó las palabras que sus familiares le decían, y salió de casa con el cadáver del menor en los brazos para buscar a un médico que le devolviera la vida.

La gente del pueblo lloraba incesantemente al ver tan terrible espectáculo, mas no podían hacer algo para consolar a la desdichada mujer

Uno de los discípulos de Buda la vio tan desconsolada, que no pudo evitar aconsejarle que fuera a Jetavana, ciudad donde se encontraba Buda y le pidiera ayuda. La mujer le hizo caso y de inmediato viajó hasta esa ciudad, cargando a su hijo muerto.

El gran iluminado la tuvo frente así y la miró con calma; luego le dijo: "Mujer, para curar a tu hijo es menester que consigas algunas semillas de mostaza. Ve a la ciudad y pide que te las regalen. Pero quien lo haga debe cumplir con una condición: en su casa nadie debe haber muerto nunca".

La madre se alejó precipitadamente de aquel sitio y fue en busca de las semillas que le devolverían la vida a su querido hijo. Encontrar las semillas no era tan difícil, pero en vano buscó una casa donde nadie hubiera muerto.

Con el paso de los días, por fin comprendió la intención de Buda y sintió que despertaba de un profundo sueño y que volvía a la realidad y al entendimiento.

Tomó el frío cadáver de su pequeño y lo llevó a sepultar, después regresó ante Buda y se hizo su discípula.



NO LLORES SI ME AMAS

No llores si me amas,
Si conocieras el don de Dios y lo que es el cielo.
Si pudieras oír el cántico de los ángeles y verme
en medio de ellos.
Si pudieras ver desarrollarse ante tus ojos, los horizontes, los campos y los nuevos
senderos que atravieso. Si por un instante pudieras contemplar como yo,
la belleza ante la cual las bellezas palidecen.
¿Tú me has visto,
me has amado en el país de las sombras
y no te resignas a verme y amarme en el país
de las inmutables realidades?
Créeme.
Cuando la muerte venga a romper las ligaduras
como ha roto las que a mí me encadenaban,
cuando llegue un día que Dios ha fijado y conoce,
y tu alma venga a este cielo en que te ha procedido la mía,
ese día volverás a verme,
sentirás que te sigo amando,
que te amé y encontrarás mi corazón
con todas sus ternuras purificadas.
Volverás a verme en transfiguración, en éxtasis, feliz
ya no esperando la muerte, sino avanzando conmigo,
que te llevaré de la mano por senderos nuevos de Luz y de Vida.
Enjuga tu llanto y no llores si me amas.

San Agustín



Testimonio: “Nuestro duelo”, escrito por los padres de Rodrigo (muerto a los 20 años en atentado 11M).

Cuando Rodrigo se nos fue, muchas personas se acercaron preguntando qué podían hacer o decir para que todo nos fuese más leve. Luego se fueron alejando, porque pensaban que debíamos superar esto como una gripe o una enfermedad malvada pero olvidable. Querían que volviéramos a ser los de antes. Y no les gustaban nuestros yos nuevos.

Tal vez porque lo nuestro pudiera ser contagioso. Tal vez porque no éramos tan animosos como antaño. La mayoría de las veces porque nos aburría y hasta sacaba de quicio la conversación vana, la diversión simplona, la superficialidad... Algo que antes no captábamos y que ahora desgastaba la poca energía emocional de la que podíamos disponer.

La muerte de Rodrigo cambió para siempre nuestras vidas. El dolor de su ausencia estará con nosotros permanentemente. No es fácil responder a la pregunta “¿Cómo te sientes?” Casi siempre diremos que bien. Pero esa es la contestación políticamente correcta. No es plan ir desnudando el alma cada día.

Sin embargo, no interpretéis que nos hiera la pregunta; y mucho menos que no queremos hablar de nuestro hijo, o escuchar su nombre. Al contrario. Necesitamos oír hablar de él. Oír que fue importante para vosotros también. Por favor no quitéis sus fotos o cualquier recuerdo suyo que conservéis.

Estamos haciendo todo lo que podemos para aceptar la ausencia de Rodrigo y darle sentido a nuestra existencia sin su compañía. Nunca pensamos que nos iba a faltar. Le vamos a añorar en cada momento feliz y en cada situación difícil. El dolor de su asesinato cruel nunca desaparecerá del todo. Pero prometemos, especialmente por él y su dulce memoria, luchar para que no condicione nuestras vidas.

Si algunas veces estamos un poco más retraídos o irritables es porque la tristeza nos agobia y nos cuesta sobrellevar la pena. A veces es como tener la piel en carne viva. Cualquier roce, por insignificante que sea, produce un dolor inmenso.

Por eso, a ratos nos alejaremos de la familia y los amigos, o de situaciones que puedan recrudecer nuestro dolor. Necesitaremos espacios de intimidad y sosiego, para recolocar lo que el torbellino de la vida va desubicando en el día a día.

Deseamos que entendáis que el dolor cambia a la gente, que cuando Rodrigo murió, una parte muy grande nuestra murió también con él.

Parece que somos los mismos, pero no. Nunca volveremos a serlo. Deseamos mucho que podáis comprender nuestro dolor, la inmensidad de nuestra pérdida, nuestro silencio y nuestras lágrimas... sin tener que escenificarlo. Simplemente dadnos un poquito de espacio.

Al mismo tiempo esperamos de verdad que nunca lo comprendáis desde esta experiencia terrible.

Queremos agradecer, también, a la familia y a todos los amigos que leéis esta página el amor, la paciencia y el apoyo que nos brindáis desde la discreción que a nosotros tanto nos ampara. Mil gracias.

Pero no sería bueno dejar la cosa ahí. Mucho que hemos leído, reflexionado, hablado y sentido nos ha ayudado en estos meses.

Aquí están unas reflexiones que siempre nos han gustado especialmente. Son de Carlos Juan Bianchi, médico psiquiatra y psicoterapeuta que también perdió a un hijo. [...] Son textos breves, certeros, muy curativos. Esperamos que a ti, que nos lees, también te ayuden.

Finalmente, nuestra creencia en que volveremos a encontrarnos con Rodrigo hace que el duelo sea más llevadero. Nos llenan de esperanza las experiencias y escritos de Moody y de Kubler-Ross:

“No sólo creo que hay una vida después de la muerte, sino que lo sé, tenemos datos suficientes verificables y es importante compartir este conocimiento con la gente”.

“Observé que poco antes de morir los enfermos se relajaban, incluso los que se habían rebelado contra la muerte. Otros, al acercarse su final parecían tener experiencias muy claras con seres queridos ya muertos y hablaban con personas a las que yo no veía. Prácticamente en todos los casos la muerte venía precedida por una singular SERENIDAD”

***“Morir es trasladarse a una casa más bella,
se trata sencillamente de abandonar el cuerpo físico
como una mariposa abandona su capullo de seda”***

Recomiendo la lectura de sus blog's:

<http://blogderoltrigo.wordpress.com> // <http://calcetinreves.wordpress.com/>



*"Si yo supiera que iba a ser la última vez
que te viera acostarte a dormir,
te estrecharía un poco más fuerte entre mis brazos.*

*Si yo supiera que iba a ser la última vez
que te viera salir por la puerta,
te daría un abrazo y luego un beso
y te llamaría para hacerlo de nuevo.*

*Si yo supiera que iba a ser la última vez,
escucharía tu voz alzarse en alabanzas,
grabaría en video cada acción y palabra
para escucharlas de nuevo, día tras día.*

*Si yo supiera que iba a ser la última vez,
me sobraría algún minuto
para detenerme y decir "Te quiero"
en lugar de suponer que tú sabrías que te quiero...*

*Si yo supiera que iba a ser la última vez,
estaría presente para compartir tu día.
Pero como estoy seguro que tendrás muchos más,
qué importa que este se me escape....*

*Porque seguramente habrá siempre un mañana
que compense mi falta de visión,
pues siempre nos darán una segunda oportunidad
para que todo quede perfectamente.*

*Siempre habrá otro día para decir "Te quiero",
y seguramente habrá otra oportunidad
para decir "¿algo se te ofrece?"*

*Pero en caso de estar equivocado,
y que hoy fuera el último día,
me gustaría decir cuánto te quiero
y ojalá que nunca lo olvidemos.*

*Nadie tiene la vida comprada,
ni los jóvenes ni los viejos,
y puede que hoy sea nuestra última oportunidad
de abrazar con fuerza a nuestros seres queridos.
De modo que si esperas hasta mañana,
¿por qué no hacerlo hoy?*

*Porque si mañana nunca llega,
seguramente lamentarás el día
en que no te tomaste el tiempo
para sonreír, dar un abrazo o un beso,
y estabas demasiado ocupado para darle a alguien
lo que sería su postrer deseo.*

*Así que abraza a tus seres queridos hoy
y diles al oído qué tanto los quieres
y que siempre lo harás.*

*Toma el tiempo para decir "lo siento";
"perdóname", "por favor"; "gracias". "No te preocupes".
Y si la despedida mañana no llega,
nunca lamentarás lo que hiciste hoy."*

Marcelo Rittner



Es importante involucrar a un niño en un proceso de un duelo familiar. Durante mucho tiempo, los niños se hallaban presentes y vivían todos los ritos relacionados con la muerte de forma natural.

Actualmente, las familias de varias generaciones se fueron volviendo cada vez más escasas, los hijos nacen en una clínica, las bodas se celebran en restaurantes, y los enfermos se mueren en los hospitales. De repente los niños empezaron a ser protegidos de todo cuanto representa a la vida. Con frecuencia se les apartaba de todo lo relacionado con la muerte hasta que las cosas vuelven a recuperar la normalidad.

Pero lo cierto es que el niño necesita ver las cosas para comprenderlas. Necesita estar, y formar parte del ambiente y ritos que conforman una muerte. Tan sólo así podrá llevar a cabo su proceso de duelo.

Es esencial que se informe al niño de una muerte. El que un niño vea a una persona que está a punto de morir, en la mayoría de los casos puede ser positivo, siempre y cuando el niño esté acompañado de un adulto en todo momento y se le vayan explicando los cambios que han tenido lugar en esa persona. Quizás el niño quiera hablar de lo que ha visto y hacer preguntas o simplemente sentirse apoyado pero guardando silencio. Debemos estar preparados para responder sus múltiples preguntas, con un lenguaje sencillo adecuado para su edad y nivel de comprensión, intentando ser claros y directos, sin usar eufemismos que pueden llevarle a mayor confusión (“se fue al cielo”, “está dormido”, “lo perdimos”...), aportándoles seguridad (a menudo se preocupan de si van a morir también, o si su otro padre les va a abandonar) y asegurándonos que el niño entiende la información.

Ante el caso del fallecimiento de un ser querido del niño, lo más indicado es ser completamente honestos, no esconder lo que ocurre, con el pretexto de ahorrarle el sufrimiento, hasta los más pequeños son sensibles al llanto y las reacciones de los adultos, a los cambios en la rutina familiar, a la ausencia de la persona fallecida.

Sólo en caso de muertes repentinas, puede ser aconsejable apartar al niño durante las primeras horas, cuando las escenas son más desgarradoras. El niño debe percibir que los adultos están tan tristes como él, pero podemos ahorrarle esos momentos de pérdida del control.

Sin embargo, los psicólogos han aconsejado que los niños menores de 12 años no asistan al momento puntual del entierro o en el cierre del ataúd o una incineración. Esto es debido a que ese adiós definitivo es un momento cargado de emociones para todos los que rodean al niño y, lo que más difícil le resulta de vivir es, precisamente, el dolor de aquellos a los que ama.

La decisión de si debe o no un niño visitar a una persona moribunda o asistir al funeral depende de la edad del niño y de su capacidad para entender la situación, su relación con la persona que se está muriendo o que ha muerto y, lo que es más importante, si quiere o no asistir. A un niño jamás se le debe obligar o hacer que se sienta culpable por no querer participar (o por no sentirse cómodo con la idea de asistir a la velación). Un niño al que se le permite visitar a una persona moribunda o asistir a un funeral tiene que estar preparado para lo que va a ver y escuchar.

Nuestros propios sentimientos y actitudes sobre la muerte y pérdida de seres queridos se transmiten al niño, intentemos no camuflar nuestros verdaderos sentimientos, puesto que además de lo que les decimos, les llega lo que sentimos. La forma en que hablamos y compartimos nuestras experiencias con el niño puede ser lo que más recuerde en el futuro.

La forma en que el niño viva sus primeros duelos será la que establezca las bases de todos los duelos futuros.



Al notificarle la muerte de su padre, mi prima de 9 años, Gloria, sorprendentemente serena, madura... sus palabras: “ya veía yo que papá no mejoraba y estaba cada vez más malit e iba atando cabos... me lo esperaba”. Mi primo de 10 años, José Miguel, desde la negación más feroz que haya visto nunca... “nooooooo, me estáis mintiendo, mi padre no puede haberme abandonado...”. De hecho, con 18 años y un carácter muy “difícil” Jose nos sorprendió a su madre y a mí al soltarnos en plena discusión con su madre: “no me extraña que papá te abandonara... si es que no hay quién te aguante!”. Mi tía se quedó muda, yo temblaba... pero aún así, aprovechando

el especial cariño que siempre nos ha unido, me atrevo a preguntar: “¿qué estás diciendo?”... y así nos enteramos que se había montado una película mental, durante esos 8 durísimos años, incapaz de asumir que su padre simplemente murió... y creía que TODOS los que le rodeábamos le mentíamos. En esa conversación no logramos nada... pero pocos meses después falleció nuestro abuelo y mi padre aprovechó el día del entierro para “engañarle” diciéndole que le acompañara a la tumba de mi abuela... y le llevó a la de su padre... Lloró su pérdida, se sintió acompañado y amado, se reconcilió con la vida... y hoy tiene una relación feliz con su madre y el mundo...

La forma de expresar las emociones asociadas al fallecimiento de un ser querido, que en un niño suele ser de menor intensidad que en el adulto, suelen ser:

Edad	Comprendiendo la muerte	Manifestaciones de la pena
Infancia hasta los 2 años	No existe una comprensión cognitiva de la muerte.	Quiétude, gruñón, disminución de la actividad, sueño precario y pérdida de peso.
	La separación maternal causa cambios.	
2-6 años	La muerte similar al dormir.	Hace muchas preguntas (¿Cómo van al baño? ¿Cómo comen?).
	Los muertos continúan viviendo de alguna otra forma.	Trastornos en el comer, el dormir y el control de los intestinos y la vejiga.
	La muerte es temporal no final.	Miedo al abandono. Rabietas.
	La muerte es reversible.	El pensamiento mágico (¿Pensé o hice algo que causó esta muerte? Como cuando dije que te odio y cuando dije que deseaba que te murieras.)
6-9 años	La muerte está personificada como un espíritu (esqueleto fantasma o coco).	Curiosidad sobre la muerte.
		Hace preguntas concretas.
		Podría tener fobias escolares.
	La muerte es final y asusta.	Presentar comportamientos agresivos (especialmente los varones).
La muerte no es universal (le sucede a otros, no a mí).	Algunas manifestaciones hipocondríacas. Podría sentirse abandonado.	
de 9 en adelante	Todo el mundo morirá.	Estados de alteración emocional, culpa, rabia y vergüenza.
		Estados de alteración y ansiedad sobre la propia muerte.
		Cambios de humor.
		Miedo al rechazo; no querer diferenciarse de sus compañeros.
		Trastornos alimenticios.
	Trastornos del sueño.	
	La muerte es final e irreversible.	Conducta regresiva (pérdida de interés en las actividades externas).
Incluso yo moriré.	Conducta impulsiva. Culpa por haber sobrevivido (sobre todo cuando se trata de la muerte de un hijo o compañero).	

que será conveniente observar atentamente, para poder actuar en consecuencia y a tiempo.



La literatura infantil ofrece varias obras realmente útiles, para los niños que están viviendo este proceso (ver en BIBLIOGRAFÍA información más amplia):

- ✓ Para cuando una persona está a punto de morir, el libro “Faustine y el Recuerdo”, de Sandrine Pernusch.
- ✓ Para desarrollar otros duelos, el libro “Tengo 12 años y no quiero que te mueras”, de Eda Le Shan
- ✓ “Hasta la vista, Tejón”, de Susan Varley, ofrece una hermosa historia relacionada con el proceso de duelo.
- ✓ “La historia de Leila”, de Sue Alexander y Georges Lemoine, permite comprender la necesidad de hablar de aquél o de aquéllos que ya no está entre nosotros.



PÉRDIDAS EMOCIONALES

A lo largo de la vida pasamos por muchas y diferentes etapas, nos enfrentamos a constantes cambios, y de ellos, algunos suponen ganancias y otros pérdidas pero *¿estamos preparados para hacer frente a una pérdida? ¿cómo vivimos los continuos cambios?*. Aprender a despedirse, adaptarse a las nuevas situaciones de la forma más adecuada posible y respetar siempre las propias necesidades...nos pueden ayudar a nadar con EL FLUIR NATURAL DE LA VIDA.

Todos nosotros hemos sido educados para buscar la "estabilidad": seguridad en la pareja, en el trabajo, con los hijos..., ¡seguridad ante todo!. ¿Te has parado a pensar cuántos cambios se han producido en tu vida?, seguro que, ¡afortunadamente!, muchos.

La vida es un constante fluir de experiencias, vivencias, emociones y necesidades distintas a las que inevitablemente, tenemos que ir adaptándonos.

El cambio de colegio, la separación de unos padres, el nuevo puesto de trabajo, ser madre, la muerte de un ser querido, un nuevo domicilio, afrontar una grave enfermedad..., tantos y tantos cambios que se suceden en nuestras vidas y forman parte de nuestro crecimiento y evolución.

Sin embargo no nos han preparado para los cambios, ni nos han enseñado a procesar las pérdidas. Paradójicamente nos educan para la búsqueda constante de la "estabilidad". Aspiramos a tener "garantías" de que todo permanezca igual, que será estable y seguro. ¡Esto es tan absurdo como pedir que siempre sea de día!.

¿Cuántas veces has oído comentarios como éstos?: "lo mejor es que te asegures un buen porvenir y que tengas un buen sueldo" o, "¿cómo se te ocurre ahora cambiar de trabajo si ya estás fijo!" o, "tú, lo que tienes que hacer es buscarte un buen marido, casarte y tener tu vida organizada" o, " si no estudias nunca serás nadie en la vida" o "cómprate un piso, es una inversión y lo tienes ahí por lo que pueda pasar"...

Consejos para conseguir una aparente "seguridad y estabilidad" en nuestras vidas, pero que conducen a *tener gran miedo a los cambios*. Pretendemos dirigir cada uno de nuestros movimientos y protegernos de desagradables "imprevistos". No nos damos cuenta que el cambio es inevitable. Derrochamos parte de nuestra energía empeñados en *controlar lo incontrolable*, nadando a contra corriente.

Con todo este bagaje educativo es lógico que huyamos de los cambios y los vivamos de forma negativa, e incluso destructiva. Pero merece la pena parar y hacer una interesante reflexión sobre este asunto.

Ya hemos comentado con anterioridad cómo nuestra sociedad busca la ocultación del dolor en general y los procesos de pérdida en particular, pero no sólo ante la muerte, sino tantas pérdidas que acontecen diariamente: de trabajo, proceso de jubilación y adaptación a una nueva vida, ruptura de pareja, divorcios, pérdida de nivel económico, estatus, capacidades físicas, salud... Ante todas ellas, los recursos sociales tratan de poner 'medios físicos' para afrontarlos (oficinas de búsqueda de empleo, asistentes sociales, médicos, abogados...), pero no suele ofrecerse asistencia a nivel mental, emocional, espiritual... excepto quizás en los casos de desastres naturales, terrorismo... pero aún entonces no siempre se obtiene dicha ayuda en tiempo y forma adecuada.

Hemos aprendido mucho sobre cómo adquirir cosas, pero hay muy poca información sobre qué hacer cuando las perdemos...*y perder es inevitable*.

Sabemos que las pérdidas son inevitables, constantes y universales y es importante asumir que existen. Que podemos aprender a procesar el dolor y sufrimiento que conllevan.

¡Porque fluir con la vida significa aceptación!.Dejar llegar lo que viene y dejar ir lo que se va... aprender a 'coger soltando'... lo cuál nos ayuda a vivir en mayor libertad, más serenos, flexibles... con menos apego... Nos ayuda a vivir una vida intensa pero a la vez prepararnos para las futuras pérdidas: por ejemplo, podemos entregarnos plenamente a una relación, con mayor libertad y sin miedo al posible final, vivir intensamente el momento presente, independientemente de cómo termine.

Una pérdida implica tanto un cambio como un desafío. Podemos crecer a través de ellas cuando las enfrentamos. El dolor de lo que perdemos se evapora, ésta crea una angustia innegable si lo ignoramos y puede causarnos problemas físicos, emocionales y espirituales.

La vida nos pone a prueba, y debemos responder a los desafíos.

¿Cómo vivimos la idea de que la vida es pérdida y nuestras propias pérdidas?

Todos hemos hecho frente a una serie de pérdidas y quizás nuestra forma de afrontarlas no hayan sido muy fructíferas. El paso más importante ahora es crear hábitos o creencias positivas de cómo hacer frente a una pérdida. Es importante identificar las ideas que no funcionan y reemplazarlas por otras que sí son efectivas, para luego poner en práctica estas nuevas ideas y crear nuevos hábitos.

Como se ha comentado anteriormente, el dolor de la pérdida es proporcional al vínculo afectivo que nos unía a ello (sea un objeto, persona, idea, deseo, proyecto... cualquier cosa donde ponemos nuestra energía, intereses, emociones, anhelos...) y un proceso que hay que individualizar: no hay dos personas iguales que procesen de igual modo el mismo hecho.

El proceso del duelo no difiere mucho del descrito en la parte de pérdida de un ser querido, con ciertas particularidades. La pregunta a responder es: ¿Quién ha perdido qué? Y en estos casos **es importante que cada persona "ritualice" su propia manera de vivir el duelo.**

Las particularidades de las pérdidas emocionales, no asociadas a los procesos de muerte, incluyen ciertas emociones y conflictos internos a tratar de forma especial, además de las vistas anteriormente:

- Tristeza → común en los dos casos, pero en este especialmente importante como reconocimiento del dolor y aceptación del hecho en sí de la pérdida. Es importante marcar el tiempo de 'comienzo' del duelo.
- Rabia → a veces nos es más 'fácil' comprender y justificar la muerte, como parte inherente a la vida, que comprender otro tipo de pérdidas a las que nos 'resistimos' "¿por qué me ha tenido que pasar a mí esto?", mucha veces buscando 'culpar' o responsabilizar a algo/alguien ajenos a nosotros, tener con quién enfadarnos.
- Culpa → cuando volcamos la rabia contra nosotros mismos. A veces nos preferimos pensar que somos "culpables", que admitir que la vida tiene su propio devenir fuera de nuestro 'control', aún sin eximirnos de las responsabilidades que estén en nuestras manos.
- Necesidad de perdón → sea cual sea la emoción o emociones de las anteriores que se estén viviendo, es necesario un proceso de auto-perdón y perdón hacia aquél que pensamos que nos ha arrebatado el objeto de la pérdida (por ejemplo, hacia un jefe que nos ha despedido), o si la pérdida ha sido traumática (por ejemplo, perdonar a la expareja cuyo proceso de separación ha podido ser causada por infidelidad, abandono, mentira, desamparo económico, agresividad en cualquiera de sus formas...) o bien perdonarnos a nosotros mismos (si la pérdida has sido provocada por nuestros actos). Perdonar no es justificar, comprender, aceptar... es un proceso de elección interna hacia la paz profunda. Permite no seguir viviendo anclados al objeto/persona a la cuál sentimos que debemos 'perdonar', lo cuál nos restaría energía al mantenernos enganchados al rencor, culpa, rabia...
- Falta de autoestima → debido a esa herencia de que 'tanto tienes, tanto vales', algunas pérdidas (sobre todo las económicas, pero también las asociadas a perder un proyecto, sueño, pareja...) pueden minar nuestra estima propia. Esto es debido a la idea errónea de que la felicidad del ser humano depende del exterior, de la valoración de los demás, del amor que los demás nos profesen... en vez de valorarnos por nosotros mismos y aprender a amarnos incondicionalmente... que entre otras cosas es el único camino para aprender a amar a los demás...
- Apego, codependencias... → los proceso de duelo ante pérdidas afectivas a veces nos ponen delante un espejo donde mirarnos y valorar en su justa medida si el valor del objeto perdido es objetivamente real, o más bien responde al valor que nosotros le dimos fruto de nuestras necesidades, carencias, dependencias emocionales... y poder bucear en esta fuente de



autoconocimiento y sanación interior. "La dicha de vivir consiste en tener siempre alguien a quien amar, algo que hacer y algo que esperar"... pero sin apegarnos a ello, ni a los resultados o acontecer... fijarnos objetivos, pero estar abiertos y flexibles a lo que la vida nos traiga, aquello que no está bajo nuestro control.

El dolor no es el problema... el problema son las emociones no sanadas, muchas de ellas bien tapadas en el inconsciente por no haber podido hacernos cargo de ellas en su momento, que sin saberlo, son las que gobiernan el curso de nuestra vida, puesto que siempre 'proyectamos' el futuro en función de las heridas no sanadas del pasado.

Posiciones erróneas ante las pérdidas

Algunos de los mitos o creencias erróneas sobre las pérdidas emocionales y cómo hacer frente a ellas puede resumirse en las siguientes frases:

- **Reemplaza lo que has perdido:** imposible sustituir una mascota por otra sin antes recuperarse del dolor de la pérdida; "la mancha de la mora con otra verde se quita", dice el refranero popular intentando lanzarnos de los brazos de un amor a otro sin pasar por la casilla del duelo...

- **Sufre solo:** "si ríes, todos reirán contigo, pero si lloras, llora solo". Es común creer que hay que hacer frente a las penas estoicamente y que debemos estar solos. Igualmente errónea es la conclusión que se deriva de esta creencia: "si yo necesito estar sólo, entonces tú también lo necesitas". Por lo tanto, cuando un amigo sufre una pérdida, con frecuencia decimos frases como: "déjalo sólo", "necesita estar sólo".

- **Date tiempo:** hay un gran tópico que dice que el tiempo "todo lo cura", pero la terrible verdad es que el tiempo en sí mismo no hace nada. Si, por ejemplo, nos rompemos un hueso, éste debe ser colocado adecuadamente para que pueda sanarse, ya que el tiempo por sí mismo no lo curaría. Asimismo, el corazón emocional roto también debe ser tratado adecuadamente cuando sufre una pérdida. Lo importante es la actitud y lo que hagamos durante ese tiempo.

- **Mantente ocupado:** ¿qué se logra con mantenernos ocupados? Nos distrae, simplemente nos ayuda a pasar el día, a evadirnos, pero el dolor no se soluciona, tan solo se oculta.

Es muy sano y natural tratar de contar con el apoyo de quienes nos rodean pero, de cualquier manera, a veces nos encontramos que nuestros amigos y conocidos no nos pueden ayudar mucho. A pesar de tener buenas intenciones, a menudo dicen cosas que parecen no ser muy apropiadas para el momento en el que nos encontramos y es bueno tenerlas en mente para no caer en el mismo error cuando estemos en el 'lado del acompañante':

- **"Sé cómo te sientes":** aunque el comentario esté lleno de buenas intenciones, muchas veces reaccionamos negativamente ante ese tipo de frases, pues lo cierto es que nadie sabe cómo nos sentimos ante la pérdida emocional, pues cada relación es única, cada persona que afronta una pérdida es única y la vive según su propio mundo interior y particular.

- **Rechazo de las emociones negativas:** en nuestra sociedad, hemos aprendido que sentir y expresar nuestros sentimientos negativos como tristeza o dolor no son aceptables. Por eso, a veces es fácil y frecuente escuchar frases como "contrólate", "no puedes venirte abajo", "mantén las apariencias", "haz de tripas corazón".

- **Intelectualización:** sufrir una pérdida está más relacionado con el corazón que con el cerebro y todos los intentos que se hacen de aliviar el dolor por métodos intelectuales son ineficaces. Frases como "no te sientas mal", "no llores", "no te preocupes", "encontrarás a alguien más"... apelan al intelecto, pero poco pueden hacer ante las emociones que provoca una pérdida. Intentar 'comprender' y racionalizar nuestros sentimientos tampoco suele ser de gran ayuda, aunque es complementario. Es momento de permitirnos 'sentir', no de pensar. Dejar que se exprese nuestro mundo emocional, sin juzgarlo ni tratar de controlarlo.

- **Cambiar de tema, evadirse:** quienes sufren desean y necesitan ser escuchados y no aconsejados, ni juzgados. En ocasiones, nuestros amigos nos escuchan durante un tiempo y de repente cambian de tema pensando que así nos ayudan a distraernos y recuperarnos.

¿Qué es una falsa recuperación?

La sociedad muchas veces nos enseña a actuar como si nos hubiéramos recuperado. “Estoy bien”, solemos responder muchas veces. Ponemos buena cara para disimular por el bien de la familia y los amigos. Es importante que nos preguntemos cuántas veces hemos actuado y fingido estar bien cuando en realidad seguíamos sufriendo.

Todos buscamos aprobación. Deseamos ser considerados inteligentes, maduros y de carácter íntegro. Muchas veces algunas personas que parecen ser las más maduras tienen buen aspecto, se expresan y tratan de convencernos que se sienten bien. Cuando conocemos a alguien que acaba de sufrir una pérdida y le preguntamos cómo está, la respuesta es siempre la misma: “estoy bien”. Esto simplemente nos distrae y distrae a los demás, mientras que el dolor sigue por dentro. Es como cerrar una cicatriz sobre una herida aún no curada, dejando la enfermedad en el cuerpo.

Lo cierto es que es prácticamente imposible superar una pérdida causada por una muerte, divorcio o cualquier otra pérdida emocional sin contemplar la totalidad de la relación. Es decir, sin caer en la “idealización” de esa relación ni en el “envilecimiento” o crítica constante, pues ninguna de las 2 actitudes contempla la relación en su totalidad.

Puede que llegue un momento en la vida, en el que muchas personas sientan que no les queda energía para seguir adelante. En estos casos conviene revisar qué penas emocionales no han sido todavía resueltas. *Una pérdida no superada consume gran cantidad de energía y nos separa de nosotros mismos.* La persona puede caer en estado de pasividad y ver la vida como algo que tiene que ser soportado. Quizás, debido a una serie de pérdidas emocionales que no fueron resueltas adecuadamente a través de los años, un día uno se despierta ante la realidad de que su vida no es simplemente lo que se esperaba. Aunque se intente mejorar y ser feliz de muchas formas a través de la terapia, religión creencias espirituales, estímulos externos... sin embargo, parece no lograr una vida plena y serena.

En ocasiones nos valemos de **formas de escape temporal EFTs**, para pasar el día y ocultar nuestro dolor emocional. Las drogas, comida, nuevas relaciones, trabajo... son elementos con los que podemos obtener beneficios a corto plazo, pero que no profundizan en la raíz del problema.

Es importante identificar las EFTs de las que nos solemos valer para superar situaciones dolorosas. Algunas de ellas pueden ser:

Comida	Ejercicio	Compras
Alcohol o drogas	Aislamiento	Trabajo en exceso
Enfado	Sexo	Cualquier cosa que nos evada o ‘anestesia’ emocionalmente

Aunque muchas de estas acciones no son dañinas por sí mismas, se convierten en peligrosas cuando nos entregamos a ellas por razones equivocadas. Si bien algunas formas de escape temporal son fáciles de identificar, otras no lo son tanto, porque están bien reconocidas socialmente, como puede ser trabajar en exceso o hacer mucho ejercicio físico. Las EFT's producen cierto alivio a corto plazo, pero no suelen abordar el verdadero problema emocional. Si se oculta durante largo tiempo, el problema emocional no resuelto puede salir en forma de rabia, depresión, enfermedades...

Ante una pérdida emocional

Al igual que vimos en ante las pérdidas de un ser querido que ha fallecido, el proceso no difiere mucho en este caso:

- ✓ aceptación de la situación, sin resistirnos, engañarnos, evadirnos, restarle importancia...
- ✓ permitirnos sentir el vacío que dejó lo que hayamos perdido
- ✓ necesidad de espacio y tiempo para acomodar nuestra nueva realidad, permitirnos sentir y expresar nuestras emociones, sean las que sean, sin juicio, acoger nuestra vulnerabilidad
- ✓ compartir nuestros sentimientos, buscar compañía y ayuda necesaria en cada fase, si necesitamos ser escuchados, acogidos, sostenidos emocional y físicamente...
- ✓ reestructurar nuestra vida, reconectar de nuevo con nuestras esperanzas, anhelos... volver a entusiasmarnos y enamorarnos de la vida, encontrar nuestro ‘centro’ y redibujar nuestro camino...



En un proceso de recuperación emocional, es importante revisar 2 áreas:

1.- ¿Qué debería haber sido diferente, mejor o más abundante?

Esta pregunta puede ayudarnos a encontrar aquellos aspectos que quedan pendientes en esa relación y que son los que nos impiden recuperarnos totalmente. Hay tres palabras que nos ayudarán a iniciar el proceso de recuperación emocional: diferente, mejor o más abundante.

2.- ¿Quién es el responsable de lo sucedido?

Debemos examinar la creencia errónea de que otras personas o acontecimientos son responsables de nuestras emociones. Frases como: “me saca de quicio”, “me has arruinado la vida”,... son ejemplos de la falta de responsabilidad de nuestras emociones y acciones.

Esta actitud es normalmente aprendida en la infancia, en la que hemos escuchado frases de nuestros padres como: “me haces tan feliz”, “me siento tan orgullosos de ti”... y como resultado el niño acaba pensando que él puede provocar emociones en sus padres y, por consecuencia, piensan: “si puedo hacer que mis padres se sientan de cierta manera, ellos también pueden hacerme sentir así”.

Ya de adultos mucha gente le echa la culpa al gobierno, al estado que arruina sus vidas o a sus jefes como causantes de su infelicidad. Todo se reduce a la idea de que los demás nos sacan de quicio. Nos convertimos en expertos en examinar a otros, en lugar de examinarnos a nosotros mismos. Nos han educado en la creencia de que somos víctimas de los hechos y de que no tenemos ningún poder de respuesta sobre éstos. Y no se trata de hacernos culpables de todo lo sucedido, pero sí de asumir cierta responsabilidad, por ejemplo, en el final de una relación o pérdida. Probemos a asumir aunque tan solo sea el 1% de responsabilidad de lo que está pendiente en esa relación por la que todavía sufrimos.

De la misma manera que una llave pequeña puede abrir una puerta grande, quizás el aceptar ese 1% de responsabilidad abra nuestro corazón y la mente para iniciar un verdadero proceso de recuperación.

Hoy en día hay muchas corrientes de pensamiento que nos llevan a pensar que podemos ser cocreadores de nuestra propia vida y tenemos mucha más responsabilidad sobre los hechos que nos acontecen. Para las personas que así lo crean, recomiendo la búsqueda de información y profundización en *Ho'oponopono*.

Hemos señalado reiteradamente la necesidad de darse uno mismo el espacio y tiempo necesario para elaborar un duelo, pero también que el tiempo en sí mismo no sirve de nada. Es importante que ese periodo lo invirtamos en:

- conectar con nuestro interior
- autoconocernos
- ‘recapitular’
- ser sinceros con nosotros mismos, capaces de mirar hacia atrás con objetividad para poder aprender del pasado, sacar las lecciones que nuestras vivencias nos hayan podido traer y cerrar página para poder empezar de nuevo, sin arrastrar fantasmas sin resolver que nos pudieran llevar a repetir la misma historia una y otra vez
- tomar acciones oportunas, si fuese necesario
- acoger y abrazar nuestra vulnerabilidad
- buscar nuestro ‘centro’, la serenidad perdida, ese sitio desde el cuál somos más ‘auténticos’, nos sentimos de nuevo ‘nosotros mismos’ (muchas veces en el proceso de pérdida uno se da cuenta de que puso su energía en el objeto/persona perdida... perdiéndose en el exterior y dejando de estar conectado con uno mismo)
- así como miramos al pasado para poder aprender de él, aprovechar este tiempo para reencontrar nuestros sueños, anhelos... todo aquello que pueda volver a impulsarnos a reorientar nuestro camino en busca de lo que a cada uno ‘le enamore’ de la vida y le de sentido a la misma

Ejercicio práctico sobre pérdidas: historia gráfica

Es muy recomendable realizar una historia gráfica sobre las pérdidas más significativas que hemos vivido y ver, desde un punto de vista 'neutral', nuestro mapa vital de duelos y profundizar en cómo las hemos vivido y resuelto, o no, si no todas, al menos las más importantes.

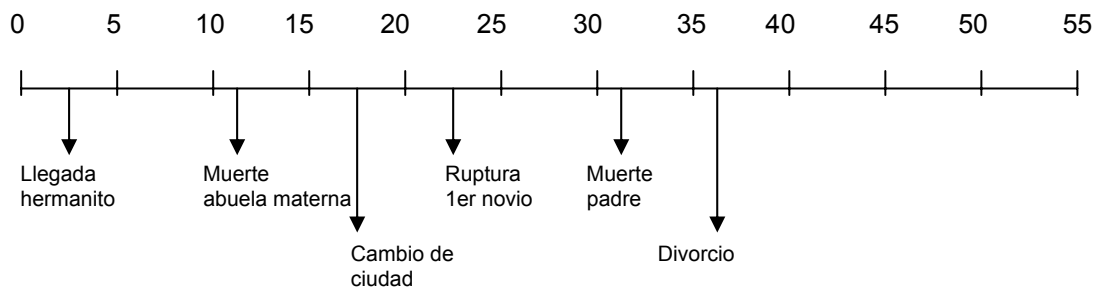
A. ¿Has sufrido alguna de estas pérdidas significativas?

Responde Sí o No y precisa el nº de veces y la fecha aproximada

- Muerte del padre
- Muerte de la madre
- Divorcio o separación de los padres
- Encarcelamiento propio o de alguien muy cercano
- Muerte de un familiar que vivía en tu misma casa
- Enfermedad/incapacidad grave del padre, de la madre o de un hermano
- Muerte de un hermano
- Pérdida del empleo por parte del que sostenía la casa
- Divorcio o separación propios
- Enfermedad grave de un familiar que vivía en la casa
- Abusos sexuales en la infancia
- Llegada de un nuevo miembro a la familia
- Traslado de domicilio
- Cambios importantes a nivel económico
- Muerte de un amigo íntimo
- Enfermedad mental de un familiar cercano
- Cambio de trabajo o profesión a otro diferente
- Discusiones frecuentes de los padres
- Hermano/a que abandonó el hogar por matrimonio o estudios
- Cambio de residencia a otra ciudad o país
- Cambio a una escuela nueva
- Muerte de una mascota
- Pérdida de objetos amados por robo o incendio
- Desengaño amoroso
- Repetición del curso escolar
- Drogadicción/alcoholismo de un familiar con el que se convive
- Maltrato en la familia
- Muerte de un hijo
- Ruina económica
- Haber padecido una enfermedad grave
- Haber sufrido amputaciones en una extremidad
- Tener marcas visibles (p.e. en cara) de quemaduras o cirugía
- Abortos
- Otras (especifique):

B. Representa gráficamente tu biografía de pérdidas:

Ej.



C. Trabaja con las 3 pérdidas más importantes:

Después de representar gráficamente tu biografía de pérdidas, reflexiona sobre las tres más importantes y establece cuáles son y han sido tus herramientas para superarlas, teniendo en cuenta estos dos estilos afrontativos:

ESTILO A

Ignorarlas(poco,bastante,mucho)
Reemplazar la pérdida
Negar sentimientos
Sufrir a solas
Hacerse el fuerte
Mantenerse ocupado

ESTILO B

Reconocerlas
Sentir y expresar lo que siento
Compartir sentimientos con otros
Darme tiempo para elaborar el duelo
Darte permiso para sentirte vulnerable



Ejercicio práctico: escritura de cartas 'de expresión emocional'... de la rabia al amor

John Gray, especialista en terapia de pareja y un excelente observador de las dinámicas en las relaciones humanas, ha creado un mecanismo de expresión de las emociones internas, con excelentes resultados en terapia. Aquí la utilizamos con objeto de ayudar a las personas que tienen dificultad de poner en palabras o incluso ser conscientes de sus propias emociones reprimidas, como vía de expresión y 'válvula de escape'.

Siempre que queden emociones 'estancadas' con respecto a alguien objeto o responsable de nuestra pérdida, es conveniente hacer uso de esta carta, que una vez escrita, podemos romper o bien quemar (recomendado), como rito de transmutación y regeneración de dichas emociones, que impiden que el amor fluya dentro de ti, aportándole la luz del fuego y, si es tu creencia, poniéndolas en manos de tu Ser Superior, para que te ayude a traspasarlas.

Cada frase de esta CARTA DE AMOR, es un disparador. Después de escribir cada una, deja salir todo lo que te venga a la mente, todo lo que sientas, escribe con honestidad, sin juzgarte, pues sólo tú la vas a leer.

RABIA, CULPA Y RESENTIMIENTO:

No me gusta...
Me pone furioso/a...
Estoy cansado de...
Yo odio cuando.....
Me molesta que.....
Cómo puedes tú ser tan.....
Estoy tan rabiosa contigo porque..
Quiero/deseo que...

DOLOR, TRISTEZA, DESCONCIERTO:

Me entristece.....
Me duele que.....
Me desconcierta.....
Me decepciona/desilusiona que....
Quiero/deseo que...

TEMOR, MIEDO, INSEGURIDAD Y HERIDAS:

Tengo miedo de.....
Me asusta cuando.....
Temo que...
Esto me recuerda.....
Quiero/deseo que...

ARREPENTIMIENTO, ENTENDIMIENTO, RESPONSABILIDAD:

Yo siento que.....
Lamento que...
Perdóname por...
No pensé que...
Yo no quise.....
Sé que a veces.....
Quiero/deseo que...

AMOR, PERDÓN, COMPRENSIÓN, INTENCIÓN.

Comprendo que ...
Te perdono por...
Te quiero por que...
Gracias por...
Quiero/deseo que...

No trates de ser racional escribiendo, es el niño interior herido el que habla. En la primera parte, la de la ira, expresa todo lo que debas expresar, no reprimas ni arregles tu forma de exteriorizarlo. Abre tu corazón y escucha compasivamente todo lo que surge de tu interior.

Reconoce la verdad de la situación. Asume también la responsabilidad de lo que has podido hacer.

Aprende de la experiencia reconociendo los sentimientos más profundos que la motivaron y los pensamientos que hace que nos sintamos culpables y continuemos juzgándonos. ***Cicatrizas las heridas de manera sana, responsable y amorosa.***



ENFOQUE TRANSPERSONAL DEL DUELO Y LAS PÉRDIDAS (J. M. DORIA).

Conforme la conciencia se expande y se alcanzan ciertos grados de observación y profundidad, los apegos tienden a disminuir y el grado de autonomía y recursos para solventar las situaciones de duelo y pérdida se optimizan. En este sentido, las personas de largo recorrido y madurez se ponen con más facilidad en el lugar del otro y observan cómo, ante las pérdidas, *brotaba una irracional aceptación nacida de la confianza en que todo lo que sucede es, de alguna forma, la mejor opción.*

El que camina por la senda de autodescubrimiento y la consciencia tiende a vaciarse de necesidades y dependencias, trabajando una y otra vez con el desengaño y una serena aceptación de lo que es, de lo que hay. Entre las cualidades más comunes está la de *saber morir a lo viejo y entrar en lo nuevo con la desnudez y la esencialidad que conlleva toda vivencia profunda.*

Es por ello que las pérdidas tienen menor impacto del duelo en el mundo emocional del iniciado, o es vivido desde otro punto de comprensión y vivencia personal. El enfoque existencial del mismo se reorienta desde el tener al ser y, en consecuencia, *no se puede perder nada que no se tenga.* El peregrino enfocado desde la conciencia Transpersonal camina sin mochilas físicas, emocionales y mentales. Sin duda, un sendero que conlleva vacuidad y presencia, vivir en el Aquí y el Ahora, características que templan el sentido de pertenencia y pérdida, a la vez que desde la propia mente se establecen significados evolutivos a los acontecimientos que ésta misma trata de evaluar como "gracias o desgracias".

El peregrino es un nómada de la existencia, un servidor de la verdad y un relativizador de los propios procesos mentales y emocionales a los que observa con cierta distancia, sin identificarse con ellos. Una observación que sin duda permite actuar sobre los mismos y neutralizar las pautas tóxicas, regresivas o dañinas que a menudo tienen a inundar el escenario de la consciencia.



"La muerte es un tránsito. Una estación. Debemos amar el amor y no a un amor, así como debemos estremecernos frente a la muerte y no ante una muerte.

Decir adiós es aprender a pasar del apego personal al amor impersonal, de la muerte personal a la impersonal. Es recordar a quien partió por lo que nos enseñó con su partida y no por los huecos y desnudeces que sentimos que nos dejó. Recordar no es verse desde el ombligo personal del egoísmo, el desamparo, la orfandad o la impotencia. Recordar es esperar con la certeza de haber avanzado un tramo en el camino.

Recordar necesita del decir adiós, del sentirnos libres para recordar, desde ese lugar, a quien fue un compañero de viaje.

Recordar luego de decir adiós es un acto de amor, que no es hijo de la casualidad sino fruto de un trabajo de entrega y de desinterés, en el cual sin retener y sin engañarnos, mantenemos una conexión, alma a alma."

Esto no quiere decir que el iniciado no llore ante una pérdida de un ser allegado, o que se muestre insensible o frío ante la pérdida de aquellos vínculos que ha establecido en su vida cotidiana. Lo que sí se señala en esta investigación es que el iniciado vive una gran parte de su naturaleza en la acción de soltar y dejar partir sobre todo sus ideas, creencias y fuentes de felicidad nacidas del exterior, sin que esto signifique cerrar el corazón a los vínculos sanos y profundos, ni blindar su mundo emocional de la afección que las relaciones de proximidad e intimidad producen en un ser abierto, permeable y sensible, más bien, a través de esta nueva conciencia, *aprender a amar la vida, y vivir en el ahora como un presente infinito.*



- Amigo sabio, ¿sentías momentos de tristeza y desánimo antes de alcanzar la iluminación?

- Sí, a menudo

- Y ahora, después de alcanzar la iluminación, ¿sigues viviendo momentos de tristeza y desánimo?

- Sí, también, pero ahora no me importan.

Tradición Budista.

"No apartes la mirada de la venda que cubre tu herida, pues por ahí te entrará la luz"

Rumi

EXPERIENCIA PERSONAL: MIS PERDIDAS Y PROCESOS DE DUELO.

Esta tesis comenzó con la idea plasmar mis propias vivencias personales recientes sobre 'acompañamiento de enfermos en tránsito' ('terminales' en esta encarnación, para mí un acompañamiento a 'nacer' a otra vida), que tanto me han marcado y hecho replantear mi vida y, sin embargo, sin saber muy bien por qué, empecé por el capítulo final de 'acompañamiento en la pérdida y el duelo', que me parecía el cierre adecuado del tema... y este capítulo fue cobrando forma y atrapándome de tal modo que me llevó conectar en profundidad con el actual proceso de duelo y pérdida que estoy viviendo en estos momentos y todos los duelos aplazados en mi vida que se han hecho presentes al bucear en el dolor y tristeza, rompiendo todos los muros de contención emocional que quién sabe cuánto tiempo llevaban allí intentando 'taparlos'.

Cuando vimos el tema del "Duelo y Pérdidas" durante este curso, recuerdo que me removió muchísimo por dentro y que haciendo el ejercicio práctico de plasmar en una línea del tiempo cronológicamente las pérdidas más importantes que recordáramos... ¡no había ningún 'hueco' en mi línea del tiempo! No había año donde no hubiese una 'gran' pérdida, por lo menos, tal como yo lo había vivido: cambios de casa, ciudad, colegio, amigos... pérdida de algún miembro de la enorme familia que tengo, amigos... pérdida de estatus económico... cambios de pareja, trabajo...

Perder es inevitable.

Gran verdad! Días después de tratar este tema, estuve 3 días en casa recuperándome de una leve enfermedad vírica y aproveché para hacer esa biografía de pérdidas en profundidad, buscando aquí y allá, preguntando a mis padres... y al ver el 'mapa completo' me quedé atónita. ¡Cuánto miedo pueden darnos los cambios y, sin embargo, cuántos cambios vivimos sin ser conscientes en plenitud de ello!

Este proceso de recapitulación de mi vida, a grandes rasgos, y el actual en el que me encuentro, me ha ayudado 'mirar desde arriba' dicho mapa, abriéndome a una perspectiva mayor: la vida me parece un devenir donde bailan el 'orden divino' (ciertos hechos no elegidos 'conscientemente' por mí, pero que parecen haber sido puestos por una 'mano externa', cual mojones en la carretera señalando mi camino y sin posibilidad de esquivarlos; hechos aparentemente 'casuales' que cambiaron mi vida), las elecciones en los cruces de camino (siempre nos preguntaremos a dónde nos habría llevado el otro sendero que descartamos), las pérdidas que generan gran un vacío, los momentos de renacimiento donde empezamos a llenarnos de nuevo con 'sabia nueva'...

Inmersos en el río de la vida, uno se pregunta a veces si realmente lleva el timón de su barco o bien es la corriente la que nos va guiando... quizás las dos cosas se den en sincronía... A veces nos gustaría que nos hubiera tocado otro tipo de barco (cuerpo, salud, familia de origen, circunstancias sociales, culturales... 'cualidades' de nuestro ego-personaje...), que el río fuera más lento, rápido, suave, tranquilo, excitante, movidito... incluso queremos que el río sea 'distinto' según nuestras circunstancias personales en cada momento! Y, por supuesto, que no perdamos nada que consideremos 'nuestro' por el camino. Pero lo cierto es que aceptar que somos como somos y que la vida es como es... y dejar de intentar 'controlarla', controlar todo lo que ocurre, cómo, cuándo y dónde... es una gran liberación, aunque no nos exima de la responsabilidad de ir aprendiendo a navegar en cada circunstancia, según el barco que nos ha tocado, e incluso intentar mejorar nuestro propio barco...

La vida no es un 'lago' estático y previsible... si hay algo certero es el CAMBIO continuo. Nada es igual en cada instante. Agarrarse a la idea de que tiene que ser cómo nosotros queremos y dejarla 'estática' y congelada en el punto donde nos sentimos ilusoriamente seguros, genera una gran frustración y mayor sentimiento de 'duelo' cuando perdemos por el camino aquello (persona amada, pareja, objeto, trabajo, salud, estatus...) que creíamos férreamente 'nuestro' y 'agarrado', tanto más doloroso cuanto más *apegados* estamos a ello. Vivir aceptando esa conciencia de incertidumbre, que el guión no nos pertenece, que somos meros actores con cierto libre albedrío (elegir cómo vivirla)... permite abrirnos a vivir más libres de cargas (¡qué duro es 'sostener' el mundo y vivir controlándolo!-por experiencia!), disfrutar de cada paso del camino, vivir con mayor serenidad... y afrontar desde otro estado de conciencia bien distinto las pérdidas que acontezcan.

Si uno se atreve a sumergirse e incluso bucear en el río de la vida, partiendo del punto anterior, lo siguiente que uno descubre es que existe un orden 'divino' que todo lo sustenta (aquello que mi querido Fidel Delgado llamaría 'la Organización'), que todo está tal cuál debería de ser, que 'el guión', sea quien sea quién lo escriba, es *perfecto*; que aquello que tanto tememos perder y tanto 'duele' perderlo, realmente no nos pertenece, no es nuestro, es del guionista...y a la vez, nada 'nos falta', pues TODO lo somos y todos somos UNO... y que sólo nos pertenece el AQUÍ y el AHORA...

Aparentemente complicado... esencialmente sencillo... lo realmente difícil es que nuestro personaje-ego, que se cree protagonista exclusivo de 'su' propia película, conecte con el Guionista (su Ser Superior) y se deje en manos del Director (su 'Centro', Ser, Maestro Interior), para que la película de su vida sea tal cuál los tres firmaron en el contrato... y no termine siendo de serie B, de domingo por la tarde en la cadena que no ve nadie nada más que para echarse la siesta... quizás llevándole a repetir el guión tantas veces sea necesario hasta que haya aprendido o trascendido aquello que allí estaba dispuesto... quién sabe... eso daría para otra tesis o proceso de investigación.

Mirando desde arriba el mapa de mi vida, observo, desde la conciencia testigo, y siento la diferencia entre las diferentes experiencias de pérdidas, buceando en un proceso continuo de autodescubrimiento y 'comprensión' de mí misma:



Pérdidas por muerte física

Quizás lo que más me llama la atención es ver neutralmente **'desde dónde' viví cada uno de los duelos**. En mi más tierna infancia, recuerdo claramente la muerte de mi bisabuela y mi tatarabuela, que vivían con mis abuelos, casa alrededor de la cuál se centró mi mundo hasta los 9 años, cuando tuvimos que marcharnos a Madrid a vivir. Ellas murieron en casa, muy mayores, rodeadas de sus seres queridos, incluso los niños. Mi recuerdo es 'neutro y natural'.

Hace relativamente poco tiempo, le dije a mi madre que no sabía por qué, pero gustándome tanto las flores en general, tenía cierto rechazo a los claveles (que a ella le gusta comprar de vez en cuando), sobre todo a su olor, que me hacía sentir 'triste' sin llegar a comprenderlo, pues conscientemente no los asociaba a nada en particular. Ella me dijo: "no me extraña. Tu abuela paterna murió 'de repente', a la hora escasa de haber comido nosotros con ella y haberla dejado en casa, cuando tú tenías poco más de un año. Estaba tomando café y simplemente su corazón se paró y se quedó inmóvil en el sitio. Tu padre, que sentía verdadera adoración por ella, lo llevó 'fatal' durante al menos dos años... y siempre que podía, todos los domingos, si tenía algún día libre... te cogía de la mano y te llevaba al cementerio a llevarle un ramo de claveles, su flor preferida". No tengo ningún recuerdo de estas excursiones al cementerio, no recuerdo a mi abuela María... y sin embargo el olor de estas flores todavía me conecta con el dolor de mi padre...

Cuando tenía 8 años, al hermano de mi madre, mi tío Domingo, con 28 años, casado y con un bebé de pocos meses, le detectaron un tumor de hígado y páncreas severo y sin posibilidad de intervención. Él era un ser muy especial, erudito, muy introvertido, estaba estudiando su tercera carrera, preparando su doctorado, era profesor de Universidad, muy querido por sus alumnos. Heredé de él y fomentó desde bien pequeña mi pasión por la lectura, el estudio, las 'artes'... me regalaba libros que ahora pienso quizás poco 'apropiados' para mi edad (teatro clásico, Calderón, filósofos griegos... incluso 'Un mundo feliz', de A. Huxley!), pero que yo leía, más bien 'devoraba', compartía con él... Me animaba a dibujar, buscando que no copiara, sino que dejase volar mi imaginación... Cuando le ingresaron en el hospital, del que no salió hasta 9 largos meses después en una caja de madera, me pidió que le mandara un dibujo, un poema... cada día. Recuerdo que mi madre, mis tías, mi abuela se turnaban para estar con él en el hospital, sobre todo en la fase final, pero que por más que yo preguntaba, nadie me decía como estaba y, por supuesto, los niños no podíamos ir a verle. Era el día de mi Santo, San José, y mi familia estaba al completo en el hospital pues mi tío estaba en una planta agonizando y mi abuelo, su padre, superando un derrame cerebral provocado por tanto sufrimiento, en otra planta del mismo centro.

Mi hermano y yo estábamos al cuidado de una tía paterna. Vinieron a buscarnos, todos vestidos de negro, llorando... mi abuela me entregó una cajita de pañuelos con mi inicial grabada que me había comprado por mi santo (¿de dónde sacaba esta mujer tanta fuerza y amor para estar 'en todo!' con lo que estaba viviendo...) y mi madre me entregó una carpeta de cartón azul, donde estaban todos los dibujos, cartas, poemas... que yo le había enviado cada día y que él guardaba... y esas simples palabras: "el tío Domingo se ha ido al Cielo"... y se fueron... hoy supongo que al tanatorio. No sé las horas que pasé, agarrada a mi caja de pañuelos y a la carpeta. La prima de mi edad que me



acompañaba, sólo quería que siguiéramos jugando, pero yo me quedé en shock. ¿El Cielo? ¿Por qué? En pocos meses haría la Comuni3n, y era una niña que inundaba a preguntas a la catequista, al cura... a todo el mundo, y este hecho hizo que preguntara muchísimo más. Recuerdo claramente que las respuestas ‘no me convencieron’... pero, en cualquier caso, guardé la carpeta y la caja de pañuelos donde no pudiera volver a verlos (aparecieron años después, haciendo una mudanza)... y no volví a dibujar, a no ser por exigencias del colegio o similar. El dolor que sentía a mi alrededor, en mis seres queridos, que nadie nombraba, me traspasaba como una lanza... y nadie se daba cuenta...y más cuando a los pocos meses tuvimos que dejar nuestra casa, ciudad, familia, colegio, amigos... y mudarnos a Madrid a empezar de cero. Pero esa es otra historia: una historia de encadenamiento de pérdidas sin resolver.

A los 18 años perdí al que había sido el ‘sustituto’ de mi padre siempre ausente por trabajo en mi infancia, mi tío Pepe, con quien jugábamos, nos llevaba al parque, circo, cine... Le detectaron un tumor en los pulmones, con metástasis por todo el cuerpo, y desde esa ‘sentencia’, algo se rompió dentro de mí, me enfadé con Dios, con el mundo... incluso llegué a “desafiar” a Dios: “llévame a mí, no tengo “nada”, no he hecho “nada” con mi vida... pero él es una gran persona, un ejemplo para muchos, tiene una mujer que le quiere, unos hijos pequeños que le adoran y que no sé qué harán sin él...”. [Ainsssss /suspiro con cariño ahora/ qué inconsciencia y soberbia...]. Mi familia trató el tema como bien sabía hacer entonces: no se habla, no se nombra, no existe... para que “no sufran”, sobre todo “los niños”... sobre todo cuando *murió a los 3 meses de la fatal noticia*. No me dejaron verle en este tiempo, ni vivo, ni muerto... pues no querían que le recordáramos de esa manera, pero recuerdo perfectamente cada segundo de esos días de “velatorio” en Sevilla: los olores, lo que vestía cada uno, las conversaciones- como siempre, pensando que “los niños no se enteren”-, los lamentos, los silencios... cuando fui con mi otra tía decírselo a mis primos, sus hijos...

Me sumí en la más dura apatía, me sentía muerta en vida... me levantaba, llenaba el día de “tareas” (empecé la universidad, trabajaba...), comía con ansiedad y sin sentido, intentaba evadirme todo lo posible de pensar, SENTIR... probablemente hoy lo llamaríamos ‘depresión’ pero en esa época mi padre estaba ausente y mi madre lo arreglaba todo con: “hay que ser fuerte”, “hay cosas peores en la vida”, “el tiempo lo cura todo”... Tenía trastornos con el sueño: o bien no lograba dormir, que intentaba paliar leyendo compulsivamente libros intrascendente para no pensar(no lograba concentrarme... de hecho había sido una estudiante modelo-de 10- en el colegio e instituto y sólo aprobé 1 asignatura en los primeros parciales de la universidad...), o bien no lograba salir de la cama...

Si los libros o películas que usaba para evadirme tocaban ligeramente mi fibra sensible... me desbordaba de una manera irracional... y ese “desbordamiento” emocional me duraba días... Si algo me sacaba de la “tumba” en la que me encontraba era la “ira”... seguía enfada con Dios, con el Sol por seguir saliendo, con la gente que podía estar tan fresca con lo que había pasado, con el dolor que llevaba dentro, con mis amigos que ni siquiera intuían qué me estaba pasando, ni sabían cómo ayudar ... pero también estaba enfadada conmigo, por no haber podido hacer “nada”... por seguir viva...

Ayudar a otros me ayudó a ayudarme... como tantas veces... Una de mis amigas había empezado un voluntariado en una asociación llamada Punto Omega, cuyo principal enfoque es ayudar a dejar la droga... pero que también da apoyo a todo “lo de alrededor”. Mi amiga era asistente social y empezó con los drogadictos directamente, pero nos comentó a un amigo y a mí que necesitaban jóvenes que ayudaran a los hijos de los drogadictos de su plan a tener un seguimiento, apoyo, motivación, etc en sus estudios... y yo, dispuesta siempre a ayudar dije que NO, que no estaba para hacer nada.... Entonces mi amigo me dijo: “perdona que te lo diga M^a José, pero llevas un tiempo que no pareces tú... y que estás muy *egoísta*”. ¿Egoísta????? Ahora sí que encontré con quién enfadarme... y rompí... solté todo lo que llevaba dentro... pon fin...

Por supuesto empecé el voluntariado, con el que estuve hasta que pude- 2 años y medio... y con cada niño-niña, con cada historia ((mi mente y mi sensibilidad de niña “bien” no podía “procesar” las vivencias que me contaban... y yo creía que mi vida era ¿dura? ¿hijas violadas por sus padre? ¿padres que pegaban a su mujer y sus hijos hasta llevarles al hospital?) mi corazón se abría... mis corazas se caían... qué feliz era pudiendo aportar mi granito de arena! Duro, sí, pero feliz... compasión con pasión! Me ayudó a dar importancia a lo que lo tenía, y no dásela a lo que lo merecía, reemplazar mis prioridades, a apreciar y valorar mucho más mi propia vida... con sus luces y sus sombras.

Cuando yo tenía 25 años y él 28, dejó esta aventura humana mi gran amigo desde hacía muchos años, José Antonio. Apenas 2 días antes habíamos compartido la boda de unos amigos comunes, donde vimos en su cuerpo un gran desgaste y hubo, por primera vez, que ayudarlo a comer. Hacía unos 2 meses que no le veíamos, pues sus padres le llevaron a pasar el verano a la playa, donde el clima era más benigno para su enfermedad degenerativa, aquella cuya sentencia decía que nunca



podría superar los 16-18 años, que estaba en su fase más cruenta y veloz. Nos habíamos acostumbrado a que rompiera las 'sentencias' de muerte de los médicos, sus diagnósticos feroces... no sabían ellos, aunque llegaron a conocerle bien, las ganas de vivir y beber cada instante saboreando todo lo que la vida le regalaba... estudiando para los exámenes de la Universidad, carrera de psicología que llevaba como podía, hasta el último momento, aún desde la silla de ruedas y ese envoltorio-cuerpo que cada día iba encogiéndose y paralizándose por fuera y por dentro... haciendo su vida más 'incómoda', dependiente... pero sin que hubiera quién le parara a hacer prácticamente todo lo que hacíamos los demás amigos de la parroquia: ir de excursión, dar clases de catequesis, salir los fines de semana con los amigos, estudiar...

Su partida nos cogió desprevenidos... pero si hacía 2 días estábamos bailando en la boda! ¿Cómo era posible? Aún así, por todo el legado de AMOR que dejó, no recuerdo un entierro y un funeral más cargado de pasión por la vida y empuje hacia 'lo alto' para todas las personas que asistieron y participaron...

Días después de su marcha, en pleno proceso de notar el vacío que había dejado, soñé con él. Nunca recuerdo mis sueños, pero éste fue tan nítido, vívido, claro y ya se encargó él de que no lo olvidara... Apareció en mis sueños envuelto de tanta Luz, que me cegaba, no era capaz de distinguir su silueta o su cara, pero sí su voz y su sonrisa. Sus palabras todavía hoy las recuerdo: "no llores por mí MariJose, si supieras lo que es vivir en los brazos del Padre, no llorarías... y además se me ha concedido el regalo de poder acompañaros desde aquí en vuestro camino, para poder transmitir el Amor que sois, el Amor que debe guiar vuestros pasos... Mantén mi recuerdo vivo en tu corazón, yo estaré cerca de vosotros cuando éste lo requiera... no llores, siente la paz y la dicha de vivir... y mi presencia a tu lado". Al despertar por la mañana, plena de serenidad y amor, una foto suya mirando al Cielo que le había hecho un amigo común y que yo tenía en una estantería, estaba a los pies de mi cama...

Cuando a lo largo de mi vida he pasado por momentos 'importantes', siempre he notado su mano amiga agarrando la mía. Recuerdo el día de mi boda, donde logré reunir a casi todas las personas a las que amaba, cuando en el púlpito, leyendo la Acción de Gracias, agradecía por todas las personas que habían formado parte de mi vida, por las que nos acompañaban en este nuevo paso y por los que ya no estaban... y al bajar hacia mi sitio, el 'curilla en prácticas', aquel amigo común que había hecho la foto que he comentado anteriormente, me dijo al oído: 'Jose desde su nueva vida, está celebrando hoy contigo este momento'... claro que sí!

Cuando he pasado por momentos de incertidumbre, angustia, dolor... a veces he pensado, ¿qué me diría Jose hoy? Y él ha respondido casi al instante, con 'señales' inequívocas, de la manera más inesperada.

Hace algo más de un año soñé otra vez con él, un sueño parecido al primero. Su 'aspecto' había cambiado, era más 'etéreo', su Luz 'distinta'... un nuevo sueño cargado de Amor, Paz, Luz... y su mensaje esta vez: "mi querida niña, ha sido regalo poder seguir con vosotros lo que en la Tierra parece unos años, pero donde estoy no existe esa medida. Guárdame siempre en tu corazón, pues el Amor nunca desaparece, es más fuerte que la muerte, y crece, crece... y volveremos a encontrarnos. Me ha sido concedido volar más alto, para que tú lo entiendas, y ya no me sentirás tan 'presente', pero no dudes que el Amor que nos une no morirá nunca. Hoy ya no me necesitas y mi aventura continúa en otro espacio y tiempo. Vive, ama y vuela, MariJose, vuela...". A la mañana siguiente, la misma fotografía, que ahora estaba en mi buhardilla, cerca de mi sitio de trabajo, estaba en el suelo, con el cristal roto... y ni mi marido ni yo oímos el ruido al caer y romperse...

Hace apenas un año que dejó su crisálida mi yaya, abuela materna (mi gran maestra del amor tierno e incondicional) después de casi 2 años de varias recaídas donde los médicos nos dijeron cada vez que la ingresaban: de ésta no sale... Durante esos años la recuerdo a diario: en mis oraciones, envíos de Reiki... y esa conexión tan especial que siempre hemos tenido me decía que tenía terror a morir. Me lo confirmó mi tía, con la que vivía, pues ya ni siquiera dormía de noche... tenía miedo a cerrar los ojos y no despertar... [¡y mira que sería la muerte más dulce! ¿por qué te resististe tanto, amor?]

Cuando conectaba con ella para enviarle Reiki sentía su miedo... Hablando con ella, le repetía constantemente: "yaya, no comparto tu miedo a que nos atraquen, nos violen, nos roben, llueva y nos inundemos, coger el ascensor... pero sí, éste miedo puedo entenderlo, lo acojo, te sostengo... pero quédate tranquila, no morirás sola, sino en paz y rodeada de amor"... pero, lo que más me sorprendió, era su miedo a Dios, ese Dios al que le había rezado toda la vida... "¿Qué esperas que te diga? ¿Qué fuiste mala? Pero si jamás he conocido a nadie tan "noble"!!!! " No había manera... su alma no encontraba consuelo...

Esta vez sí, nos llamaron para comunicarnos que iban sedarla, para que no tuviera dolor, y no creían que sobreviviera 48 horas... como así fue. Mi madre y yo emprendimos un viaje iniciático hacia Sevilla, donde aprovechamos para compartir, como nunca, nuestros miedos más profundos, creencias, experiencias sobre la vida y la muerte...



Al llegar directas al hospital sentí que mi familia había cambiado su forma de enfrentarse a la muerte de aquella tiempo atrás, donde nada se nombraba, mucho menos los sentimientos, y era todo tan “desgarrador”.... Mi tía estaba rodeada de sus seres queridos, reinaba la paz, la serenidad... incluso me sorprendió lo “avanzados” de sus comentarios: “no hables de muerte dentro de la habitación, aunque está sedada Ella nos oye”... vaya! No era la primera vez en los últimos años que me ha tocado acompañar en la transición del alma y descubrí de nuevo el regalo que es poder asistir, en todos los sentidos, a la despedida a esta encarnación, abandonar el envoltorio y nacimiento al ‘otro lado’. Sentí dentro de mí esa *conexión con el Aquí y el Ahora, fuera del tiempo* (incapaz de haber comprendido con la mente leyendo libros como “El poder del Ahora” pero que en esos momentos es tan ‘tangible’), *Aceptación, Presencia, Atención Plena, Conexión con los Seres con los que estoy, Compasión, Ternura... y la certeza clara de que nos estamos solos en ese tránsito... una expansión de la conciencia* que siempre me sorprende, que me conecta a esa parte escrita por el guionista y director de la película de la cuál todavía desconozco muchísimo... pero que cuando la rozo, me recuerda aquello que decía R. de Chardín: que no somos criaturas humanas en una aventura espiritual, sino criaturas espirituales en una aventura humana.

Cuando por fin llega la hora de su partida... serenidad, paz, Amor en el aire...

En el tanatorio los primos reunidos, nos acordamos de anécdotas vividas con nuestros yayos, nos reímos, nos abrazamos... Lloro, ¡claro que lloro! Pero también lloro de GRATITUD por haber compartido mi vida con alguien como ella, por tanto AMOR recibido... porque tanto que me enseñó... hasta cómo marcharse, de la manera que ella mejor sabía hacer las cosas: UNIENDO y generando AMOR, ese que sobrevive a la muerte y deja una huella por siempre a los que tienen la dicha de inundarse de él. Uno muere como ha vivido...

He vivido muchas más pérdidas, esto sólo pretende ser una muestra significativa de lo diferente que puede resultar la experiencia ‘desde dónde lo vives’. Cuando era pequeña la muerte para los niños era ‘tabú’, trataban de ocultarnos ‘el dolor’, sin saber que nosotros lo absorbíamos cual esponjas y sin ayudarnos ésto en nada para vivirlo y crear recursos ante los procesos de duelo que la vida posteriormente nos pudiera traer. Durante mucho tiempo, sentí miedo ante la muerte y rechazo a asistir a cualquier evento que la recordara, y buscaba huir de las situaciones de dolor en general.

Mis duelos han ido cambiando según ha cambiado mi sentir de lo que es la Vida y lo que es la Muerte. Para mí ha sido un verdadero regalo poder acompañar a varias personas en tránsito en los últimos años (sobre todo fue una sorpresa y bendición la primera persona con la que viví el proceso completo desde un estado de conciencia y madurez que ni siquiera sabía estaba dentro de mí ni espera que así fuera) y recoger la gran lección que éstos regalos han supuesto y aprovecho las palabras de la Doctora Elisabeth Kübler-Ross para expresarlos:



"Os aseguro que es una bendición estar junto a un moribundo. La muerte no tiene porqué ser una experiencia triste y desagradable. Por el contrario, permite sentir amor y muchas cosas maravillosas. Si fuéramos capaces de transmitir lo que aprendimos sobre la muerte a nuestros hijos y conocidos, quizás el mundo volvería a convertirse en un paraíso. Creo que éste es el momento de empezar"

“Mis pacientes moribundos me enseñaron mucho más que lo que es morir. Me dieron lecciones sobre lo que deberían haber hecho y no hicieron hasta que fue demasiado tarde...Contemplaban su vida pasada y me enseñaban las cosas que tenían verdadero sentido, no sobre cómo morir sino sobre cómo vivir”

“Hazlo! No atreverte puede ser mucho más dañino que atreverte y equivocarte... Esto último al menos les da a los demás algo que perdonar, lo primero no les da nada”

“Siempre me preguntan cómo es la muerte. Contesto que es maravillosa. Es lo más fácil que vamos a hacer jamás. La vida es ardua. La vida es lucha. La vida es como ir a la escuela, recibimos muchas lecciones. Cuanto más aprendemos, más difíciles se vuelven las lecciones. Cuando se aprende la lección, el dolor desaparece. La vida acaba cuando hemos aprendido todo lo que tenemos que aprender”

“Es muy importante que hagáis lo que de verdad es importante... solo así podréis bendecir la vida, cuando la muerte esté cerca”



En los últimos años, de una manera no prevista ni preparada por mí, bastante 'casual', me he visto en situación de acompañar a varias personas en estado terminal de su existencia presente y estas experiencias han marcado mi vida de una manera profunda y permanente. Como acompañante del alma, amiga, familiar o 'porque pasaba por allí'... estas experiencias me han hecho cuestionar muchísimo la existencia humana y cómo afrontamos tanto el nacimiento, la vida y la muerte... y qué sentido tiene, y le damos, a cada una de estas etapas.

Estos hechos me han impulsado a investigar, leer, preguntar, asistir a cursos y seminarios sobre el tema, incluso desde el punto de vista de diversos movimientos, religiones... movida por un entusiasmo y 'curiosidad' insaciable, sabiendo que quizás entendiendo el proceso de la muerte, pudiera aumentar mi sabiduría sobre la vida... tratando de encontrar mis propias respuestas a esas preguntas que toda la humanidad se ha hecho en algún momento:

¿Quiénes somos? ¿De dónde venimos? ¿Hacia dónde vamos?

Tal como vivimos... morimos... y no es tan importante lo que vivimos, sino 'desde dónde' lo hacemos. Los 'Grandes Maestros' (Jesús, Buda...) dicen que **quién está preparado para la muerte, lo está para la vida**. He visto cómo o bien la persona en tránsito o bien sus familiares, vivían este proceso desde distintos estados de conciencia vital: desde el miedo, sin querer afrontar y buscando sólo evasión y 'que sea rápido' y si puede ser que no se entere (ni el paciente ni los familiares... algo 'aséptico' y cómodo...); desde la no aceptación, culpa, ira,...; desde no saber qué hacer, cómo afrontarlo...; desde el amor, presencia, compasión y entrega... tantas experiencias y 'gammas' de colores como personas distintas somos, con una forma de entender la vida y la muerte diferentes...



Pérdidas emocionales

En mi proceso de autoobservación de mi mapa de la vida, hasta ahora se intuye claramente que no he vivido igual, por ejemplo, un cambio de ciudad, escuela, trabajo... a los cuales me he adaptado siempre bastante bien, rápido y sin mayores dificultades, que las pérdidas emocionales o afectivas. Hoy me doy cuenta, por mi momento actual, de cuántos duelos sin resolver han quedado pendientes en este sentido.

Dejando de lado las pérdidas por muerte reflejadas en el punto anterior, cada pérdida de un amigo cercano (de esos que pensábamos que era imposible que algún día no estuvieran en nuestra vida), amores, parejas... han dejado una huella en mi alma, no siempre 'saludable'. Cuántas veces he 'cerrado' estas despedidas desde: "¿cómo voy a vivir sin él? ¡no puedo vivir sin él! ¡no tiene sentido! ¡no entiendo nada! ¡no puedo con el dolor! ¡para que no me hieran de nuevo no volveré a estar con nadie! ¡no podría soportar otra herida en el alma! ¡debo ser de otro planeta porque no entiendo al ser humano! ¡yo nunca hubiera hecho algo así! ¡no lo merezco! ¿por qué 'ahora' no me quiere?..." O quizás desde el otro extremo: "no me importa, otro vendrá a ocupar su puesto, no pasa nada...", evasión...

Hoy soy consciente de las veces que he cerrado mi corazón, he puesto barreras y corazas, me he refugiado en una cueva... para que no volvieran a herirme. Hoy miro ese 'desde dónde' viví y vivo las pérdidas: a veces desde la carencia afectiva, a veces desde la no aceptación, a veces desde heridas antiguas, a veces desde el miedo... y todas las emociones y heridas bloqueadas y enquistadas en lo más profundo, por no haber asumido y abrazado mi propia vulnerabilidad en el momento adecuado.

Hoy, asumiendo el duelo por esta etapa de 10 años de mi vida que llega a su fin, compartidos con mi todavía marido, revivo y salen a la luz dolores del pasado no resueltos, quién sabe si para poder abrazarlos en esta ocasión y así sentirme por fin libre para poder volar... a los que se suma el duelo de haber rozado de nuevo el reencuentro con el amor de mi alma y haberme caído en pleno vuelo. No era el momento... una vez más...

Cerrando esta relación donde he compartido mi vida y camino durante tanto tiempo con la misma persona, *desde la mente* siento que la manera más 'saludable' de hacerlo es desde el *agradecimiento*: "ha sido bonito mientras duró, ya no lo es, nuestros caminos dejan de ser uno, te deseo lo mejor, te agradezco desde el corazón todo lo que hemos compartido". Y así es.

Pero *desde el corazón*, la historia es bien distinta. Hay dolor, mucho dolor: por los sueños no cumplidos, por las esperanzas no consumadas, por las 'expectativas' que no se han realizado... reviviendo pérdidas del pasado y siendo conscientes del patrón común de todas ellas...



Como me decía una amiga el otro día por teléfono: “la verdad es que el dolor físico, por una enfermedad o cualquier otra cosa, es muuyyyyyyy doloroso... pero el dolor del corazón... ese no se lo deseo a nadie! Cuando el corazón no anda bien, nada parece marchar bien en tu vida”

El proceso de duelo que hoy estoy viviendo no difiere en nada de lo expresado en los puntos anteriores ‘teóricos’ de esta tesis. He pasado por cada fase: shock, anestesia emocional, aceptación, necesidad de expresar lo que siento, tristeza profunda, apatía y falta de motivación para afrontar el resto de aspectos de mi vida, falta de esperanza y entusiasmo, ‘apego’ hacia lo que dejo atrás... Fruto del proceso de muerte y renacimiento interior en el que estoy inmersa ha surgido esta tesis, con objeto de ‘investigar’ los procesos de duelo, pero mucho más que eso, de profundizar y sanar mi proceso de pérdida y todo lo que ésta ha destapado y hecho aflorar a la superficie, quién sabe cuánto tiempo oculto en mi interior.

Compartiendo mi propio proceso de pérdida emocional y duelo

*“Únicamente aquellos que evitan el amor, pueden evitar el dolor del duelo.
Lo importante es crecer, a través del duelo, y seguir permaneciendo vulnerables al amor.”*
John Brantner

Quiero vivir el amor, intensamente, hasta sus últimas consecuencias... y sé que para ello debo traspasar el dolor de las pérdidas presentes y pasadas y que éste es el momento que ha elegido ‘la organización’, la Vida, para ponérmelas de frente y mirarlas por fin, para poder enfrentarlas y traspasarlas, dentro de mi proceso de crecimiento personal y por ello me gustaría compartir en esta tesis este momento de desconstrucción, muerte y renacimiento, para mí misma y por si a alguien en el futuro pudiera serle de utilidad.

Hace varios meses que en mi interior ‘sentí’, como una verdad sin réplica, que mi relación con mi marido, Pablo, se había terminado. Nuestra relación, en esos momentos, era más cercana a la amistad que al amor de pareja, por lo menos era desde donde yo lo estaba viviendo. Antes de empezar el año 2010, al realizar un trabajo en la Escuela de plasmar en una especie de mural, la ‘proyección’ de nuestros deseos, cómo deseábamos vivir el año, qué pasos deseábamos dar en nuestra vida... a la vez que lo hacía con gran entusiasmo, caían por mi cara lágrimas cargadas de tristeza, que nacían de la Verdad absoluta, pues sabía que en ese mural, en mi proyección de vida...no estaba él.

Aún así, he necesitado varios meses para poder encontrar ‘el momento’ de afrontar con él la separación que pedía mi alma: por mi lucha interna (¿cómo puedes ‘no’ quererle, con lo maravilloso que es? porque lo es... y me he sentido incluso ‘ingrata’ o mal por no quererle como pareja, como si pudiera pulsar un botón dentro de mí “on/off” para reencender el amor), por estar en pleno proceso interno de desconstrucción y transformación (ya lo decía un curilla amigo mío “en tiempo de tempestad no es bueno hacer mudanza”, o San Juan de la Cruz “en tiempo de tribulación no se deben tomar decisiones trascendentales”), por mi propia inseguridad, miedos...

Aunque he dado el paso de afrontar la separación desde mi centro, serenidad, paz, respeto, madurez y desde el amor profundo que siento por él y agradecimiento por todo lo vivido juntos... ha sido ‘duro’, muy doloroso. Al fin y al cabo, el cierre de estos 10 años de relación representan la ‘muerte’ de mi proyecto de vida, de aquello que yo creía tan ‘seguro y firme’, de mis sueños, planes de vida, anhelos...

Una de las cosas que más he ‘llorado’ desconsolada y repetidamente ha sido: “mi vida no es ni mucho menos lo que soñé que sería en este momento, no hemos materializado nuestros sueños... sobre todo el de crear una familia... ‘a mi edad’, yo ya ‘debería’ tener al menos 2 hijos...” de hecho, éste fue el motivo de ‘casarme’, algo que iba en contra de mis ideas, pero que no me importó en su momento por cumplir un rito que para él era importante y porque estaba convencida de que era el hombre con el que compartir el resto de mi vida y formar la familia que anhelaba...

En pleno proceso de este duelo, la vida me ha regalado el breve encuentro y desencuentro con un ser con quién he tenido una conexión tan especial y ha despertado en mí un amor tan puro, profundo, auténtico, sereno y maduro... como nunca viví antes y ha supuesto una auténtica maestría en muchos aspectos, un renacer y reconectar con el amor que siempre he deseado vivir... pero también ha abierto un proceso dolorosísimo, al sentir el desgarrar de tener que dejar pasar la oportunidad de



vivir este amor... despertando heridas antiguas, desgarros anteriores, uniendo al duelo por el fin de mi relación de Pablo, esta nueva pérdida y todas las antiguas sin resolver...

Las fases y emociones involucradas en este proceso de duelo, son 'de manual', y el desarrollo de esta tesis, comprender los mecanismos inherentes a los procesos de pérdida, me han ayudado a entender que todo lo ocurrido ha sido 'lo normal'.

La primera fase, **shock**, se produjo cuando fui consciente de lo que 'no' sentía por Pablo. Sabía desde hacía tiempo que nuestra relación no era ni mucho menos lo que me gustaría que fuera... pero darme cuenta que se había 'muerto' lo que me unió a él, aunque seguía amándole... como a un amigo... Lo primero que 'pensé', fruto del agotamiento emocional de esos momentos, inmersa en un proceso profundo de desconstrucción de mi vida y confrontación con mi sombra desde hacía meses (que se agudizó desde el mismo día que comenzamos el curso en la Escuela, donde decidí que me tiraba a la piscina con todas las consecuencias, que iba a 'aprovechar' este curso y todo lo que implicaba, como un gran regalo para mi Ser... y así está siendo), es 'no puede ser', seguido de 'no puedo con esto, ahora no, no es hora de replantearme mi relación'. Pero lo que 'sentía' era más fuerte que mi mente... y supe que no podía mirar hacia otro lado... La fase de shock fue más notable en el encuentro y desencuentro con el 'amor de mi alma'... no esperaba enamorarme... y no esperaba un final tan prematuro y abrupto...

Aceptación: las pasadas navidades fueron las más tristes de mi vida, asimilando, aceptando, con todas sus connotaciones, la toma de conciencia de lo que sentía por Pablo... y sus implicaciones... Aceptar... parece 'fácil', pero la mente-ego pone muchas trampas: intenta 'maquillar' la situación, resistirse, 'tentarte' con evasiones y visiones 'irreales'... Pero aceptar lo que es, lo que hay, es el primer paso necesario para poder encarar la situación, afrontarla... desde la autenticidad y la 'verdad'... aunque sea doloroso. Aceptar implica, sobre todo, aceptarnos a nosotros mismos...

Ha sido imprescindible **permitirme sentir**, estar en constante conexión con mis emociones y sentimientos, sin bloquearlos, evadirlos, anestesiarnos, rehuirlos, negarlos... y hace falta mucha valentía para respirarlos y dejar que la **tristeza** y el **dolor** crezcan hasta que parece que no podrás respirar, ni moverte, ni seguir viviendo... El dolor llegué a sentirlo incluso 'físicamente', en mi caso como un fuerte desgarró en la zona del corazón y el esternón... En los momentos más agudos de esta fase, cuando el dolor lo inundó 'todo', me sentía una gran **apatía** y con una gran **falta de motivación y concentración** para afrontar cualquier otro aspecto de mi vida, así como una gran **desesperanza, falta de 'ilusión' y visión positiva del futuro**... Me sentía profundamente **vulnerable**, salían del armario todos los fantasmas apolillados (esos que te intentan decir que "¿dónde crees que vas? Mejor lo malo conocido que lo bueno por conocer) y el **miedo**, sobre todo a la posibilidad de volver a sentir dolor, a que 'me hicieran daño', me paralizaba, me mostraba también mi **'apego'**, lo que me mantenía unida a lo que estaba soltando...

Ha sido fundamental **permitirme el espacio y tiempo necesarios** para estar 'conmigo misma', ser muy sincera con mi proceso, acoger todo lo que iba sucediendo, incluso las aparentes contradicciones internas...

En ese espacio donde dejar aflorar mi mundo emocional, a veces me he enredado en las emociones hasta tal punto de creer no saber salir de ellas... En esos momentos, como en todos en la vida, he necesitado buscar lo que yo llamo 'mi centro', esa estado de consciencia testigo, de conexión con mi Maestro Interior, mi Ser... por medio de la meditación, conexión con la respiración, buscando mi 'brújula interna'... Desde 'ahí', conectar con "no soy mis emociones, no soy mis sentimientos, no soy mi mente... todo lo que ocurre le ocurre a mi 'ego-yo', pues mi Ser es inmutable, Luz, Esencia, Amor... y no tiene nada que ver con la corriente de emociones que hoy me enredan".



"No hay mayor dolor que recordar los tiempos felices desde la miseria".
Dante Alighieri

Desde 'ahí', desde esa consciencia testigo, he podido observar y reconocer mis heridas internas, sombras, necesidades afectivas no resueltas, falta de autoestima, miedos ... acogerlas y abrazarlas, abrazar con ternura y compasión mi vulnerabilidad. No ha sido 'fácil', pero ha llegado un momento en mi vida de **sentirme tan harta de estar harta**, que prefiero coger la espada y luchar, que quedarme quieta sin entrar en mi propio combate interior, esperando que las cosas 'se resuelvan solas' o que mi vida siga siendo 'igual'.





*“Si seguimos haciendo lo que estamos haciendo,
seguiremos consiguiendo lo que estamos consiguiendo”*

He podido observar, comprender y entender mis patrones repetitivos respecto a las relaciones afectivas presentes y pasadas, ‘desde dónde’ las he vivido, cuáles eran mis ‘expectativas’, lo ‘ilusorio’ de ciertas ilusiones...

No he estado sola en todo este proceso, he sido, soy, inmensamente afortunada. He podido apoyarme en las personas que me quieren tal como soy, acogiéndome para poder expresar todo lo que necesitaba, cuando lo necesitaba, y también han sabido respetar mis silencios y ‘ausencias’ cuando lo he sentido necesario.

He buscado ayuda terapéutica: he tenido el acompañamiento de mi terapeuta transpersonal, dentro del proceso de la Escuela, que me ha ayudado a mirar de frente a mi vida y también conectar con mi Ser, aprender a ser Guerrera de la Luz, morir para renacer, volar...; me he ayudado de esencias florales, adecuadas a cada fase emocional del proceso; he recibido terapia energética y física, ayudándome a desbloquear la energía retenida del pasado y buscar de nuevo la armonía y equilibrio internos; también he profundizado en la terapia regresiva, donde he podido ir hacia el origen de mis ‘necesidades afectivas no resueltas’ y miedos, ser consciente de ellos, sanarlos...; vivir la muerte, vacío (que contiene la NADA y el TODO a al vez, difícil de explicar con palabras) y renacimiento a través de diversas prácticas...; vaciarme...una y otra vez...



*Tu mente está tan abarrotada como un viejo desván.
No basta con ordenar la habitación, debes deshacerte de todo.*

ZEN



-Maestro, ¿qué debo hacer para llegar a ser lo que soy?

-¡Aprende a morir!

A. Jodorowsky

Me ha ayudado mucho a nivel terapéutico:

- meditar, conectar con mi Esencia, buscar mi [serenidad](#), [fortaleza](#), [centro](#)...y desde ‘ahí’ observar, bucear en lo profundo, conocerme... ya lo decía el oráculo de Delfos: "Conócete a ti mismo"... y dominarás el mundo... al menos “mi” mundo

- búsqueda de presencia en el Aquí y el Ahora, único momento ‘real’ y desde el cuál podemos ‘sanar’. Sólo mirar al pasado para recapitular, entender y liberar... sólo mirar al futuro para impulsar nuestro camino... pero desde el momento presente, sin perder mi ‘ahoridad’ (no es fácil, nada fácil...es necesario un gran ejercicio de ‘atención, atención, atención’, pues la mente-ego está constantemente viajando al pasado y al futuro).

- estar conectada a mi mundo emocional en cada momento, fuera el que fuera, fluir y permitir cualquier expresión del mismo

- realizar el ejercicio propuesto en las pérdidas emocionales, mi ‘mapa’ gráfico cronológico de pérdidas dentro de mi historia personal, y ver ‘mi estilo afrontativo’ de los duelos del pasado, del presente... Ser consciente de las pérdidas no resueltas, y de cómo éstas condicionan mi vida.

- escribir, escribir, escribir... He escrito ‘cartas’ hacia las personas involucradas en mis pérdidas, presentes y pasadas, dejando brotar todas las emociones, sentimientos, palabras... no dichos ni expresados... No he parado de escribir, según iba necesitando... hasta que el único sentimiento que quedaba dentro de mí era [gratitud](#) por lo vivido, [aprender las lecciones](#) de cada experiencia, [cerrarlas con amor](#)...soltar, liberar...

- hacer un trabajo profundo de perdón, sobre todo de autoperdón, como una elección interna de búsqueda de paz y libertad, pues cualquier situación que requiere de perdón nos mantiene unido energéticamente a aquello que necesitamos perdonar, con un gran desgaste interior y pérdida de energía vital... es un gran lastre...

- hacer [recapitulación](#) de todo lo vivido... mirar el mapa de mi experiencia vital, que me parecía un [puzzle inconexo](#), me ha proporcionado una visión ‘global’ de mi vida muy importante, un



entendimiento, comprensión y aceptación de la parte de mi responsabilidad como actor de la película de mi existencia, mi libre albedrío, pero a la vez, de las cosas que están fuera de mi alcance, que forman parte del guionista y director de la misma... que todo lo que he vivido ha tenido un 'para qué', aunque muchas veces no he sabido verlo, y pero siempre, como me enseñó mi querida tía, 'ha sido por algo y siempre para bien'. Saber que existe un orden 'divino' dentro del cuál 'todo es perfecto' tal cuál es, asumir que ese orden está fuera de mi 'control', y ponerme en manos de mi 'Ser Superior', aceptando Su Voluntad... recuperar la **CONFIANZA**... Asumir el barco que tengo, intentar crecer y mejorarlo todo lo que pueda, tomar las riendas de mi vida... y dejarme fluir en el río de la existencia, tanto en los momentos plácidos y como en los revueltos, llenos de rápidos y curvas e incluso saltos no previstos...

- reconectar con mi 'mapa del tesoro', expresar, incluso de manera gráfica y/o escrita, mis deseos, anhelos, misión de vida... Me ha ayudado especialmente a reconciliarme con la **esperanza, fe**, reorientar mis prioridades, mi camino de vida... ser consciente de mi 'brújula interna', esa que va señalando, cada vez 'antes', cuando he perdido mi centro o mi camino, y hacer uso de todas mis herramientas para volver a ellos cuando así ha sido. Vivir con entusiasmo, pero sin apegarme al resultado: por ejemplo, trataré de hacer lo que esté en mi mano para ser madre...pero si debido a la parte que no depende de mí, no logro serlo... aceptar y reorientar el camino...

- replantear, desde todo lo observado y vivido, mucho más libres de cargas innecesarias y desde una gran serenidad, sinceridad y libertad interior, si estoy preparada y cómo deseo y puedo vivir el amor en pareja: entregándome completamente, desde la libertad, respeto, comprensión, madurez, sinceridad, aceptación de mi vulnerabilidad y heridas... haciéndome cargo de mis propias necesidades emocionales para no hacer responsable a mi pareja (ni a nada 'exterior') de mi felicidad y mi vida... buscar la felicidad 'incausada'... compartirme de Ser completo a Ser completo... y si no estuviera en mi destino vivirlo... está 'bien'...



El crecimiento de la pareja no se basa en dos medias naranjas que se "necesitan", sino en dos naranjas enteras que se relacionan, desde su plena singularidad.

Ramayát

- tomar conciencia y grabar a fuego en mi ego que las pérdidas son inevitables, y aprovechar esta oportunidad que me ha dado la vida para entender y prepararme de alguna manera para las futuras, sabiendo que no podré evitar el dolor, pero que aunque intenso, espero poder disponer de más herramientas para poder traspasarlo, no bloquearlo, y crecer y aprender de cada experiencia, con agradecimiento y amor. Intentar vivir con mayor desapego, aceptación, confianza y libertad...

- integrar dentro de mí las 'dualidades' de esta experiencia humana que antes me parecían incoherencias: luz/sombra, fuerza/debilidad, fortaleza/vulnerabilidad, sencillez/ complejidad, energía femenina/masculina, Cielo/Tierra, Samsara/Nirvana, sagrado/terrenal, plenitud/vacío, agarrar/soltar, controlar/fluir, negar/aceptar, dolor/gozo, amor/miedo...

- tomar conciencia de que la muerte puede acontecerme en cualquier momento y que no puedo aplazar mi vida... la vida no espera! Me gustaría vivir de tal modo que cuando llegue mi momento de nacer 'al otro lado', me lleve 'los deberes hechos' y puedas sentir que he vivido, como decía la canción, 'a mi manera'...



¿Qué estamos haciendo con nuestra vida? Buscamos, nos evitamos, nos encontramos intermitentemente y nunca conseguimos cerrar el círculo, definirnos a nosotros mismos, saber quiénes somos... No tenemos tiempo, la vida pasa tan deprisa, estamos ocupados en las preocupaciones materiales o por las diversiones... y, finalmente llega la muerte, y ante la muerte tomamos conciencia de que la vida habría podido ser algo inmenso, prodigioso, creador. Pero es demasiado tarde... y la vida sólo adquiere todo su relieve en el inmenso pesar por algo no cumplido. Entonces, la muerte, precisamente porque la vida no se ha cumplido, aparece como un abismo.

Maurice Zundel



Hoy es el primer día del resto de mi vida.

Stanislav Grof

- morir para renacer... una y otra vez... en cada instante...



CONCLUSIONES FINALES

¿Cómo podemos prepararnos para las pérdidas futuras y sanar las pasadas? ¿De qué recursos disponemos?

Respondiendo a esta pregunta, he recordado lo que viví recientemente durante una respiración holoscópica en la Escuela, encontrando sentido a aquella experiencia: quizás se trate de ser como los árboles, desarrollando profundas raíces (un ego maduro), adaptarnos a cada estación: saber que hay un tiempo en el que hay que dejar caer todas las hojas, nuestra 'seguridad y control', sentirnos desnudos, vulnerables, vacíos... pero entender que ese vacío no es real, hay una sabiduría que sigue latiendo dentro de nosotros, somos sostenidos en cada instante, por Aquello que mantiene el Orden del Universo, y que no nos faltará lo necesario aún en esas etapas (agua, luz...), esperando el tiempo preciso donde surgirán nuevos brotes... fluir con el acontecer, libres de apegos, dejar partir lo que ya no es válido ni necesario en nuestras vidas... saber que nada nos pertenece y que, a la vez, todo lo contenemos, pues TODOS SOMOS UNO en el Amor Infinito que todo lo sustenta, inseparables al fin, no hay 'despedida' real...



*“Una generación se va y la otra viene, y la tierra siempre permanece.
El sol sale y se pone,
y se dirige afanosamente hacia el lugar de donde saldrá otra vez.
El viento va hacia el sur y gira hacia el norte;
va dando vueltas y vueltas, y retorna sobre su curso.
Todos los ríos van al mar y el mar nunca se llena;
al mismo lugar donde van los ríos, allí vuelven a ir.
Lo que fue, eso mismo será; lo que se hizo, eso mismo se hará:
¡no hay nada nuevo bajo el sol!”*
*“Hay un momento para todo y un tiempo para cada cosa bajo el sol:
un tiempo para nacer y un tiempo para morir,
un tiempo para plantar y un tiempo para arrancar lo plantado;
un tiempo para matar y un tiempo para curar,
un tiempo para demoler y un tiempo para edificar;
un tiempo para llorar y un tiempo para reír,
un tiempo para lamentarse y un tiempo para bailar;
un tiempo para abrazarse y un tiempo para separarse;
un tiempo para callar y un tiempo para hablar;
un tiempo para el amor y un tiempo para el odio,
un tiempo para la guerra y un tiempo para la paz.”*
LIBRO DEL ECLESIASTES, BIBLIA

¿Por qué esperar a que la Vida nos arrebathe lo que más amamos para 'despertar' del sueño ilusorio de la pertenencia? Podemos vivir libres, libres del apego, entregarnos al amor, a nuestros sueños, planes de vida, proyectos... pero desde la libertad de no depender del 'resultado final'... Entregarnos en cuerpo y alma a la Vida, sin aplazarla, a Ser quienes somos y cumplir nuestra misión, disfrutando 'del camino', viviendo en el Aquí y el Ahora, independientemente de la meta... El peregrino sabe que sólo es posible vivir cada paso en plenitud... aceptando lo que éste traiga (lluvia, viento, granizo, sol, subidas, descensos, descansos...)... fluyendo...desapegado de siguiente paso... cuánto más 'del mañana'! Y todo 'está bien'!... Sintiendo la FUERZA que esto imprime a cada paso!

Hacernos conscientes 'desde dónde' vivimos cada instante: desde la aceptación, negación, resistencia, inconsciencia, desde el piloto automático, miedo, patrones mentales y/o emocionales, nuestra sombra... quizás no nos ayude a 'vivirlo mejor', pero recordemos que 'un conflicto observado es un conflicto resuelto' y tener la valentía de afrontar nuestra verdad, sea la que sea, nos va dotando de una gran herramienta de autoconocimiento y de una brújula interior muy poderosa, que nos va acercando a vivir con mayor autenticidad y desde nuestro centro.



Y quizás tomar conciencia no sea suficiente para ayudarnos salir de nuestros patrones en un momento dado... pero nos da el impulso necesario para 'buscar' y seguir creciendo... y quizás algún día lo logremos! No olvides que eres un Guerrero de la Luz... no te pares!

Si no eres tú, ¿quién? Si no es aquí, ¿dónde? Si no es ahora, ¿cuándo?



*Todo guerrero de la luz ya tuvo alguna vez miedo de entrar en combate.
Todo guerrero de la luz ya traicionó y mintió en el pasado.
Todo guerrero de la luz ya recorrió un camino que no le pertenecía.
Todo guerrero de la luz ya sufrió por cosas sin importancia.
Todo guerrero de la luz ya creyó que no era un guerrero de la luz.
Todo guerrero de la luz ya falló en sus obligaciones espirituales.
Todo guerrero de la luz ya dijo sí cuando quería decir no.
Todo guerrero de la luz ya hirió a alguien a quien amaba.
Por eso es un guerrero de la luz; porque pasó por todo eso
y no perdió la esperanza de ser mejor de lo que era.*

Manual del Guerrero de la Luz, P. Coelho



*"La verdad es la siguiente: siempre podemos ir más lejos. Amar más, vivir más, arriesgar más.
Jamás la inmovilidad es la mejor de las soluciones. Porque todo a nuestro alrededor cambia (incluso el amor) y tenemos que seguir este ritmo".*

El Zhair, P. Coelho

En cuanto a las 'despedidas' que tanto han podido marcar nuestra vida, revivámoslas, repasemos el mapa biográfico de nuestras pérdidas... reconectemos con nuestro Ser, nuestra espiritualidad... quizás entre todos los recursos expuestos podamos encontrar la manera de reconciliarnos con ellas y redibujar el recuerdo dejado en nuestro corazón... pues el amor que nos unió nunca muere...



*"En verdad os digo que el adiós no existe:
Si se pronuncia entre dos seres que nunca se encontraron,
es una palabra innecesaria...
Si se dice entre dos que fueron uno,
es una palabra sin sentido...
Porque en el mundo real del espíritu,
sólo hay encuentros y nunca despedidas.
Y porque el recuerdo del Ser Amado
crece en el alma con las distancias,
como el eco en las montañas del crepúsculo".
"El profeta", Kahlil Gibran*

Y traspasar el vacío que supuestamente dejaron, preparándonos para vivir el **AMOR**... si somos un ser 'completo' (recuerda que lo que verdaderamente sana es el amor... pero empezando por ti mismo), si nos responsabilizamos de nuestra propia felicidad, podremos compartirlas desde ahí... sin esperar que 'otro' llene nuestro vacío interior...



*"El amor no posee ni es poseído; porque al amor le basta el amor".
Kahlil Gibran*

Y aprender a vivir desde nuestra autenticidad, 'a nuestra manera', para que la muerte nos encuentre con los deberes 'hecho'...

***"Es muy importante que hagáis lo que de verdad es importante...
solo así podréis bendecir la vida, cuando la muerte esté cerca"***



VIVIR FELIZ, MORIR SONRIENDO

*Que nada te distraiga de ti mismo, debes estar atento
porque todavía no gozaste la más grande alegría ni sufriste el más grande dolor.
Vacía la copa cada noche para que Dios te la llene de agua nueva en el nuevo día.*

*Vive de instante en instante porque eso es la vida.
Me costó 57 años llegar hasta aquí, ¿cómo no gozar y respetar este momento?
Se gana y se pierde, se sube y se baja, se nace y se muere.
Y si la historia es tan simple, ¿por qué te preocupas tanto?.*

*No te sientas aparte y olvidado, todos somos la sal de la Tierra.
En la tranquilidad hay salud, como plenitud dentro de uno.
Perdónate, acéptate, reconócete y ámate,
recuerda que tienes que vivir contigo mismo por la eternidad,
borra el pasado para no repetirlo, para no abandonar como tu padre,
para no desanimarte como tu madre, para no tratarte como te trataron ellos,
pero no los culpes porque nadie puede enseñar lo que no sabe,
perdónalos y te liberarás de esas cadenas.*

*Si estás atento al presente, el pasado no te distraerá, entonces serás siempre nuevo.
Tienes el poder para ser libre en este mismo momento,
el poder está siempre en el presente porque toda la vida está en cada instante,
pero no digas "no puedo" ni en broma porque el inconsciente no tiene sentido de humor,
lo tomará en serio y te lo recordará cada vez que lo intentes.*

*Si quieres recuperar la salud abandona la crítica, el resentimiento y la culpa,
responsables de nuestras enfermedades.*

*Perdona a todos y perdónate, no hay liberación más grande que el perdón,
no hay nada como vivir sin enemigos.
Nada peor para la cabeza y por lo tanto para el cuerpo,
que el miedo, la culpa, el resentimiento y la crítica que te hace juez (agotadora y vana tarea)
y cómplice de lo que te disgusta.
Facundo Cabral*



ANEXOS

Enlaces de interés (pulsa sobre el enlace + [tecla 'control'])

- [SECPAL](#) Sociedad Española de Cuidados Paliativos.
- [Dossier Duelo](#). Recomendaciones en el proceso de Duelo. ¿Cómo afrontar la pérdida de un ser querido?
- [ALAIA](#). Asociación de Ayuda a Enfermos Graves y Personas en Duelo.
- [A.M.A.D.](#) Asociación de Ayuda Mutua ante el duelo
- [Vivir la Pérdida](#). Ayuda en el duelo por la muerte de un ser querido.
- [Asociación budista Potala Hospice](#), voluntariado de acompañamiento de enfermos terminales.
- <http://bildinnercircus.com/> , formación en acompañamiento
- [Alfinlibros, editorial](#)
- [Elisabeth Kubler-Ross](#)
- [Humanizar.es](#). Portal del Centro de Humanización de la Salud.
- [Problemas Espirituales en el Contexto del Sufrimiento Total](#). Presentación en PowerPoint realizada por una Enfermera de la Unidad de Cuidados Paliativos del Hospital Los Montalvos de Salamanca .
- [Descarga del libro gratuito "El arte de cuidar"](#) de Silvia Penedo Torres. El arte de cuidar es una descripción de cuidados socio-sanitarios en atención a domicilio y en cuidados paliativos con una introducción a la promoción y prevención de la salud.
- <http://didacticadelamuerte.blogspot.com/>, Blog dedicado a la normalización de la muerte en la Educación, por la maestra y psicóloga Mar Cortina Selva

Documentales en la Red

- [Documental "El final de la vida"](#)
- [Lama Djinpa. Conferencia "Aprender a vivir, aprender a morir"](#)
- [Conferencia Randy Pausch subtítulo en Español \(enfermo terminal\)](#)
- [Conferencia Raimon Panikkar "Saber vivir saber morir" \(filósofo y teólogo español\)](#)
- [Documental "El último viaje"](#)

Películas relacionadas/recomendadas

- [101 películas educativas sobre la muerte](#)
- <http://didacticadelamuerte.blogspot.com/2010/01/101-peliculas-educativas-sobre-la.html>
- CEREZOS EN FLOR, de la directora alemana Doris Dorrie.
- DESPEDIDAS
- LOS OTROS
- SEXTO SENTIDO
- MÁS ALLÁ DE LOS SUEÑOS



Bibliografía



“Manual del curso de voluntarios de acompañamiento de enfermos terminales y procesos de pérdida y duelo”, Junio 2009, Potala Hospice

“Escuela de Terapia Transpersonal. Tema: Duelo y Pérdidas”, 2009-2010

“Manual del curso de Terapia del Perdón”, Asociación Conciencia, 2009

Allende, Isabel. **Paula.**

Ariès, Philippe

- **El hombre ante la muerte**
- **Historia de la muerte en Occidente**

Arunachala, Sadhu . **Mis recuerdos de Ramana Maharshi.**

Balboa, Bibiana. **Lo que llamamos muerte. El antes y el Después. El sentido de la vida tras una pérdida.**

Bautista, Mateo. **Renacer en el duelo. Cuando muere un ser querido.**

Bayés, Ramón.

- **Afrontando la vida, esperando la muerte.**
- **Psicología del sufrimiento y de la muerte.**

Bermejo, José Carlos

- **Apuntes de relación de ayuda.**
- **Estoy en duelo.**
- **La muerte enseña a vivir. Vivir sanamente el duelo.**
- **Relación de Ayuda en el misterio del dolor.**

Bianchi, Carlos J. **El proceso del duelo.**

Boos, Pauline. **La pérdida ambigua. Cómo aprender a vivir con un duelo no terminado.**

Bowlby, John. **La pérdida afectiva**

Bucay, Jorge. **El camino de las lágrimas.**

Cabodevilla, Iosu

Licenciado en Psicología, con la especialidad de postgrado en Cuidados Paliativos. Psicólogo en el Hospital San Juan de Dios de Pamplona. Psicoterapeuta individual y de grupo en el centro de crecimiento personal Sendabide

- **Vivir y morir conscientemente**

Calle, Ramiro. **Aprender a vivir, aprender a morir.**

Carmelo, Anji.

- **Déjame llorar.**
- **Camino de Héroe**
- **Estás en mi Corazón**
- **De Oruga a Mariposa**

Chias, Macarena y Zurita, José. **El duelo terapéutico (la curación a través del duelo)**

Vicente Colomina, Aida De. **Enséñame a decir adiós: guía pedagógica con casos prácticos niños y adolescentes.**

Deits, Bob . **Vivir después de la pérdida.**



Dobson, Dr. James. **Cuando lo que Dios hace no tiene sentido.**
Frankl, Víctor. **El hombre en busca de sentido**

Grollman, Earl. **Vivir cuando un ser querido ha muerto**

Harding, Douglas E. **El pequeño libro de la vida y de la muerte.**

Hennezel, Marie. **La muerte íntima.**

Heraso Aragón, Dra. María Isabel. **Viajeros en tránsito**

Johnson-Longeeller, Joyce. **Guía para padres. Claves para ayudar a sus hijos ante el duelo y la pérdida.**

Kroen, William C. **Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido (Un manual para adultos).**

Küler-Ross, Elizabeth

- **La muerte un amanecer**
- **Morir es de vital importancia (conferencias)**
- **Sobre la muerte y los moribundos**
- **Una luz que se apaga**
- **Aceptar la muerte de un niño**
- **Preguntas y respuestas a la muerte de un ser querido**
- **Carta a un niño con cáncer**
- **Vivir hasta despedirnos**
- **Recuerda el secreto**
- **Todo final es un luminoso principio**
- **La rueda de la vida**

Kübler-Ross, Elisabeth y Kessler, David, **Lecciones de vida.**

Kuschner, Harol. **Cuando a la gente buena le ocurren cosas malas.**

Lee, Carol. **La muerte de los seres queridos, cómo afrontarla y superarla.**

Levine, Stephen.

- **¿Quién muere?**
- **Encuentros en la orilla.**
- **Sanar en la vida y en la muerte.**

Longaker, Cristine

- **Afrontar la muerte y encontrar la esperanza**
- **Guía de atención psicológica y espiritual de los moribundos**
- **Orientación budista. afrontamiento a la muerte y duelo**

Monbourquette y Lussier. **El precioso tiempo del final.**

Monbourquette, Jean. **Crecer (Amar, perder... y crecer)**

Moody, Raymond A.

- **Vida después de la vida. - Reflexiones sobre vida después de la vida. - Más allá de la luz -**
- **Regresiones**
- **Vida después de la pérdida**

Neimeyer, Robert A. **Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo**

Pangrazzi, Arnaldo. **La pérdida de un ser querido. Un viaje dentro de la vida.**

Ramacharaka, Yoghi. **La vida después de la muerte.**

Rimponché, Sogyal. **El libro tibetano de la vida y de la muerte.**

Roccatagliata, Susana. **Un hijo no puede morir. La experiencia de seguir viviendo.**

Rodegast, Pat. **Como afrontar la muerte de un ser querido.**

Sanchez Sanchez, Ezequiel-Julio. **La relación de ayuda en el duelo.**

Sparrow, G. Scott. **Siempre quedan las estrellas.**

Trossero, René. **No te mueras con tus muertos.**

von Franz, Marie-Louise. **Sobre los sueños y la muerte.**

Wilberg, Ken. **Gracia y coraje.**

Worden, J. William. **El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia.**

Wolfelt, Alan. **Consejos para niños ante el significado de la muerte.**

Bibliografía: ayuda para niños en duelo, libros con ilustraciones

- ❖ ¿DÓNDE ESTÁ EL ABUELO? - Cortina, Mar. Editor: Tàndem Ediciones
Esta es la pregunta que se hace una niña que hace unos días que no ve a su abuelo, no está. Pregunta a su madre, a su padre, a su abuela... y obtiene diferentes respuestas...
- ❖ EL NIÑO DE LAS ESTRELLAS - Grient, katrien van der. ING Ediciones
Este cuento nos habla de Clara, una niña de 6 años, que durante el verano ha visto como su hermanito ha muerto. Cuando regresa a la escuela lo explica a su maestra y a sus amigos. Esto genera preguntas y comentarios y un debate entre los niños.
- ❖ CUANDO ESTOY TRISTE ANTE LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO - Mundy, Michaelene. Editorial San pablo
'Cuando estoy triste' ofrece a los niños de todas las edades, y a cuantos cuidan de ellos, un libro realista que aporta sugerencias positivas y vitalistas para ayudarles en los trances más dolorosos. En sus páginas pueden aprender a vivir el dolor con ese ánimo realista y saludable que ayuda a crecer.
- ❖ CUANDO LOS ABUELOS NOS DEJAN. CÓMO SUPERAR EL DOLOR - Ryan, Victoria. Editorial San Pablo
El duendecillo protagonista, describe los días anteriores y posteriores a la muerte del abuelo, da ideas para actuar y preguntas para discutir. Una guía que ayudará a vuestro afligido hijo a tener recuerdos consoladores y a encontrar alivio.
- ❖ EL CUENTO DE THUMPY - Dodge, Nancy C. Editor: Share Pregnancy & Infant Loss Sup., Inc.
Thumpy, el conejito comparte el dolor y las preocupaciones que siente cuando muere su hermana repentinamente. La familia se une y se da ayuda mutua para sanar la pérdida y crecer en una experiencia curativa. Este libro, leído en compañía de un adulto, suscita en el niño preguntas que nos orientarán en el mapa de su estado emocional.
- ❖ EL HILO DE LA VIDA - Bloch, Serge. Cali, Davide. Ediciones B
Este libro ilustrado recorre la vida para aquellos momentos más emotivos: la infancia, el amor, el nacimiento de un hijo, la muerte de una persona amada,... Todo se explica de una manera muy gráfica, sutil y acertada. Las ilustraciones son las protagonistas, como también el hilo de lana roja que debe seguirse durante todo el cuento.
- ❖ EL PATO Y LA MUERTE - Erlbruch, Wolf. Editor: Barbara fiore editora
A través de la relación que se establece entre un pato y el personaje de la muerte se van dando respuestas a preguntas que el pato les hace a la muerte, sobre la muerte y el morir. La convivencia entre ambos facilita la aceptación de la muerte del pato. ¿el pato le pierde el miedo a la muerte?... Cuento con unas ilustraciones muy acorde con el sentido del cuento.
- ❖ JULIA TIENE UNA ESTRELLA - Jose, Eduard. Gubianas, Valentí; il. Editor: La Galera
Cuento sobre la muerte de la madre. Julia tiene una estrella. La estrella de Julia es de verdad, de las que hay en el cielo y se ven de noche. Y es muy especial: hace tiempo su madre fue a trabajar allí... Recomendado para niños a partir de 5 años
- ❖ MAMÁ - Zubeldia, Iñaki. Editor: Edebé
Beatriz, una niña de 8 años, nos explica que cuando ella tenía 7 su mamá murió. Tiempo atrás la mamá de Beatriz se encontró mal, y resultó que tenía un cáncer de mama, que gracias a una operación y a la quimioterapia pudo superar. La mamá de Beatriz le explica qué es el cáncer y porqué se le cae el cabello. Cuando parecía que ya habían dejado la enfermedad atrás, la mamá de Beatriz se volvió a encontrar mal; y le explicó a Beatriz que tenían que volver a luchar contra 'los bichitos'. Mamá, también les explicó a ella y a su hermano Álex lo que era un cementerio, y que en el cielo hay una estrella muy hermosa iluminando a su familia. Cuento recomendado para niños a partir de 6 años.
- ❖ NANA VIEJA - Wild, Margaret. Ediciones Ekaré
Maravilloso cuento que nos explica la relación entre una abuela y su nieta que viven juntas. Y nos enseña los sentimientos que sienten la abuela y la nieta cuando la abuela ve cerca su muerte.
- ❖ NO ES FÁCIL, PEQUEÑA ARDILLA - Ramón, Elisa. Osuna, Rosa. Editor: Kalandraka



La pequeña ardilla ha perdido a su madre y está muy triste.. pero al final entiende que mamá está con ella y nunca la abandonará.

- ❖ NO TENDREMOS UN NUEVO BEBÉ. PARA NIÑOS Y NIÑAS CUYO HERMANITO O HERMANITA MURIÓ ANTES DE NACER - Gryte, Marilyn. McClendon, K.; Ed. Centering Corp. Cuento para explicar y hablar a un niño de la pérdida de un hermanito o hermanita que murió antes de nacer. La protagonista del cuento es una niña que explica lo que le pasa y lo que piensa cuando muere su hermanito antes de nacer. Al principio del cuento da unos pequeños consejos a los mayores de cómo tratar esta situación con los niños
- ❖ PARA SIEMPRE - Durant, Alan. Giori, Debi. Editor: Timun Mas
La nutria, el topo, el zorro y la liebre formaban una gran familia; pero un día el zorro se puso enfermo y se murió. Todos estaban muy tristes, pero en sus corazones, recuerdos y en su sonrisa el zorro seguía allí, a su lado ... para siempre.
- ❖ TE ECHO DE MENOS - Verrept, Paul. Editor: Juventud
Carla era mi mejor amiga. Un día se mudó con sus papás. Yo me sentía raro.
-Creo que echas de menos a Carla- dijo mamá.
-¿Qué quiere decir echar de menos?- Pensaba en Carla y también en la abuela. La abuela murió.
- ❖ ¿CÓMO ES POSIBLE??! LA HISTORIA DE ELVIS - Schössow, Peter. Editor: Lóguez
¿Cómo es posible que Elvis haya muerto? Este cuento nos explica que ella, una niña, está triste y no entiende porqué Elvis ha muerto. No el Elvis de las caderas... su Elvis, su pequeño pájaro amarillo.



DEDICATORIA FINAL Y AGRADECIMIENTOS.

Esta tesis está dedicada, con profundo agradecimiento a...

... a Pablo, mi gran maestro del amor incondicional, por todo lo que hemos compartido y sé que aún nos queda por compartir, como grandes compañeros del alma...

... "a los amores de mi alma", cuyo proceso de duelo por su pérdida me ha impulsado a profundizar en mi interior, reconocer las heridas no resueltas del pasado, mirar de cara y enfrentar cada pérdida de mi vida, bucear en mis sombras, traspasar el dolor... y reencontrar mi camino vital, mucho más ligera de cargas, reconectar con mis sueños y anhelos y atreverme de nuevo a soñar y volar... TODO ES POSIBLE... Espero saber y lograr vivir el AMOR que somos y nos une... ha sido un REGALO para mí nuestro encuentro... a pesar de todo...

... a aquellos que han estado especialmente presentes y están acogiendo y acompañando con inmenso amor mi proceso de pérdida y duelo. Soy muy afortunada de tenerlos en mi camino, pues sabemos que lo que realmente 'sana' es el Amor... y sois canales del amor infinito... Aprendo constantemente de vosotros... no hay palabras para agradecer vuestra presencia y atención...

... todas las personas que 'perdí' en el camino de mi vida, pero que dejaron una huella en mi corazón, reconociendo con profundo agradecimiento su papel en mi proceso de aprendizaje y despertar... Algunas de ellas, sé que siguen acompañándome en otro plano de existencia y que volveremos a encontrarnos.

... a las personas que con su experiencia de vida han servido de inspiración para superar los inevitables momentos de dolor inherentes a nuestra experiencia de seres espirituales en una experiencia humana...

... a Beatriz y Fernando González... por su huella imborrable en mi alma, por siempre:

*"Fui a los bosques, porque quería vivir sin prisa,
quería vivir intensamente y sorberle todo el jugo a la vida,
para no descubrir en el momento de mi muerte que no había vivido"*

... a la Escuela de Terapia Transpersonal, por crear un espacio de respeto, no juicio y amor, donde investigar en nuestro interior, sanar y fortalecer nuestro ego, ampliar la conciencia, conectar con nuestra Esencia, vivir más presentes e ir acercándonos al Ser Esencial... transpersonalmente...

... a mis compañeros de la Escuela y el maravilloso espacio que entre todos habéis creado...

... donde poder compartiros, expresar nuestras luces y sombras, nuestra verdad, sin juicios, prejuicios, expectativas... con aceptación, apertura, respeto, presencia, acogimiento, entrega, amor... donde poder crecer, madurar, confrontar, investigar... donde encontrar siempre lo que necesitas en cada instante: quien acoja tu risa, llanto, reflexión, mirada, abrazo, cachete, silencio, emociones más diversas... vacío... donde encontrar respeto a los tiempos y momentos de cada cuál... y todo está bien...

Veo el camino que hemos recorrido, que seguimos recorriendo, las huellas de madurez en vuestros rostros y miradas... y agradezco cada momento vivido y compartido con vosotros como un gran regalo... Gracias con todo mi Ser!!! porque ya sois grandes acompañantes del alma cada uno de vosotros...



"El hombre que ha comprendido lo que es su vida, permite que la muerte suceda, le da la bienvenida. Muere a cada instante y a cada instante resucita. Su cruz y su resurrección suceden continuamente como un proceso. Muere al pasado a cada momento y nace una y otra vez, en un constante presente. Si observas lo que es la vida podrás saber lo que es la muerte. Si comprendes lo que es la muerte, solamente entonces serás capaz de comprender lo que es la vida."