

VIVIR Y MORIR

Mirando hacia la derecha me sobresalta un movimiento brusco del carruaje. Miro el camino y me doy cuenta que estamos transitando por el acotamiento.

Le grito al cochero que tenga cuidado y él inmediatamente retoma la senda. No entiendo cómo se ha distraído tanto como para no notar que dejaba la huella. Quizá se esté poniendo viejo.

Giro mi cabeza hacia la izquierda para hacerle una señal a mi compañero de ruta y dejarle saber que todo está en orden... pero no lo veo. El sobresalto ahora es intenso, nunca antes nos habíamos perdido en ruta. Desde que nos encontramos no nos habíamos separado ni por un momento... Y ahora ha desaparecido. De repente no está a la vista.

Me asomo infructuosamente observando el camino hacia ambos lados. No hay caso. Le pregunto al cochero y me confiesa que desde hace un rato dormitaba en el pescante. Argumenta que, de tanto andar acompañados, muchas veces alguno de los dos cocheros se dormía por un ratito, confiado en que el otro se haría vigía del camino...

Me asomo una vez más por la ventanilla y grito: ¡Hola!

Espero unos segundos y le repito al silencio: ¡Hoolaaa!

Y aun una vez más: ¿Dónde estás?

Ninguna respuesta...

Después de un tiempo me doy cuenta que por mucho que lo espere nunca volverá. Por lo menos no a este lugar. La opción es seguir o dejarme morir aquí. Dejarme morir. Me tienta esa idea. Desengancho los caballos y le pido al cochero que se apee. Los miro: carruaje, cochero, caballos, yo mismo... Así me siento, dividido, perdido, destrozado. Mis pensamientos por un lado, mis emociones por otro, mi cuerpo por otro, mi lama, mi espíritu, mi conciencia de mí mismo, allí paralizada.

Levanto la vista y miro el camino hacia adelante. Desde donde estoy, el paisaje parece un pantano. Unos metros al frente la tierra se vuelve un lodazal...

No es la lluvia lo que ha empapado la tierra. Son las lágrimas de todos los que pasaron antes por este camino mientras iban llorando una pérdida. También las mías, creo... pronto mojarán el sendero...

La alegoría del carruaje III
Jorge Bucay: *El camino de las lágrimas*"

PÉRDIDAS INEVITABLES

ES UNA REALIDAD. Las personas con quienes compartimos nuestra vida pueden decidir irse, no necesariamente morir (aunque esto también), sino simplemente no estar en nuestra vida. Las cosas pueden cambiar, las situaciones pueden volverse totalmente opuestas a como las conocíamos, nos podemos mudar, ser nosotros quienes nos vayamos, podemos renunciar a nuestros sueños, esperanzas o ilusiones. Hay muchas cosas que podemos perder y aunque la vivencia de pérdida no es la misma en las distintas situaciones, **siempre hay un dolor en ellas y debemos estar preparados para ello.**

PERDER es dejar algo "que era", para entrar en otro lugar donde hay otra cosa "que es". Y esto "que es" no es lo mismo "que era". Este cambio, sea interno o externo, conlleva un proceso de elaboración de los diferente, una adaptación a lo nuevo, aunque sea para mejor. Este proceso se conoce como: "Elaboración del duelo"

"Las páginas que escribíamos juntos he continuado componiéndolas yo; solo, en tu ausencia, en los silencios, al ritmo de los sufrimientos. Las he terminado con la esperanza de sanar, con el deseo de perdonar, con un atisbo de reconciliación"

Jean Monbourquette

Contenido:

Vivir y Morir

Pérdidas inevitables

Duelo

Recomendaciones



DUELO

Los duelos... duelen. Y no podemos evitar que duelan

Es necesario elaborar las cosas que dejamos, las cosas que ya no están, aun cuando las dejemos para mejorar, para crecer. Necesitamos aprender a recorrer el camino de las pérdidas, a sanar las heridas que se producen cuando algo cambia, cuando yo cambio, cuando el otro parte, cuando la situación o la relación acaba, cuando de-jo algo, cuando ya no tengo lo que tenía o cuando me doy cuenta que no tendré lo que esperaba. Este camino **em-pieza cuando sucede, o cuando me doy cuenta, de una pérdida y termina cuando esa pérdida ha sido supera-da.**

Las pérdidas y el dolor que nos producen forman parte de nuestra vida y son necesarias porque crecemos a través de ellas. El tema de las pérdidas es el de la elaboración del duelo, la elaboración del dolor, que como dice Sigmund Freud, es un trabajo. **El trabajo de acepar la nueva realidad.** El proceso de aceptación conlleva tiempo y cambio. Quiere decir: dejar de pelearme con la realidad que no es como yo quisiera.

El duelo es el doloroso proceso normal de elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de

nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad. Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que produce su ausencia. Se puede decir que un duelo se ha completado cuando somos capaces de recordar lo perdido con poco o ningún dolor.



RECOMENDACIONES

1. **Permítete estar en duelo** (El duelo supone varias etapas y sentimientos que son necesario vivir para lograr la aceptación)
2. **Abre tu corazón al dolor**
3. **Recorrer el camino requiere tiempo**
4. **Se amable contigo**
5. **No tengas miedo de volverte loco**
6. **Aplaza algunas decisiones importantes**
7. **No descuides tu salud**
8. **Agradece las pequeñas cosas**
9. **Anímate a pedir ayuda**
10. **Procura ser paciente con los demás**
11. **Mucho descanso, algo de disfrute y un poco de diversión**
12. **Confía en tus recursos para salir adelante**
13. **Acepta lo irreversible de la pérdida**
14. **Elaborar un duelo no es olvidar**
15. **Aprende a vivir de "nuevo"**
16. **Céntrate en la vida y en los vivos**
17. **Define tu postura frente a la muerte**
18. **Vuelve a tu fe**
19. **Busca las puertas abiertas**
20. **Cuando tengas una buena parte del camino ya recorrido, háblales a otros sobre tu experiencia.**

... Y lo que sigue, después de haber llorado cada pérdida, después de haber elaborado el duelo de cada ausencia, después de habernos animado a soltar, es el encuentro con uno mismo. Enriquecido por aquello que hoy ya no tengo pero paso por mi, y también por la experiencia vivida en el proceso.

No hay pérdida que no implique una ganancia, un crecimiento personal... Aprende a soltar.