

Todavía no logro superar este duelo: ¿Qué puedo hacer?

Escrito por Administrator

Lunes, 30 de Diciembre de 2013 14:54 -

La Navidad es un tiempo en el cual compartimos alegrías, expectativas, esperanzas, reconciliaciones, reencuentros con nuestra familia, pareja, hijos, familiares y amigos que no vemos con frecuencia. En general, personas significativas vienen a nuestro encuentro. En presencia y en el recuerdo. Con un sentimiento de nostalgia, nos permitimos expresiones de ternura y amor.

Ya para Fin de Año, casi sine qua non, hacemos un inventario y balance de lo que fue: ganancias y pérdidas, los seres amados que quedaron en el camino, frustraciones, traiciones, nuevas amistades, circunstancias laborales y hasta de país. El problema es que si el balance queda en negativo, a veces esto produce nostalgia y tristeza.

Y cuando por algún motivo vemos en la mesa de la casa las sillas vacías de las personas que ya no están, que se han muerto, o los que han emigrado, las parejas divorciadas y sentimos nostalgia en esta época, entonces nos puede invadir una sensación de nostalgia y tristeza profunda, llena de añoranzas y deseos que quedan en el alma sin poder ser manejados adecuadamente.

Más allá de todo esto, la vida no es sólo alegría, también está la tristeza. Y la nostalgia, que no necesariamente son malas, ya que la nostalgia puede ser una expresión espiritual y afectiva de mucho cariño y solidaridad de parte de nuestros amigos y familiares, hasta de esposos que se han separado y encuentran otra pareja con quien compartir su vida.

Los cambios, sean de trabajo, mudanzas, amistades, actitudes, rupturas, inician un proceso de duelo, íntimo y personal, por tanto, van de la mano, ritmo y tiempo de cada persona. Pero como dice Pablo Milanés en su canción: "Cada paso anterior deja una huella, que lejos de borrarse se incorpora a tu saco tan lleno de recuerdos, que cuando menos se imagina, afloran".

Todavía no logro superar este duelo: ¿Qué puedo hacer?

Escrito por Administrator

Lunes, 30 de Diciembre de 2013 14:54 -

Hay personas que, ante una despedida que es inminente (por ejemplo, tras una enfermedad, el fin de una relación tambaleante, un trabajo cuyo tiempo acabó, una mudanza ya prevista, etc.), se preparan (muchas veces sin darse cuenta), y llegado el fin, sienten más bien alivio.

Cuando no se puede salir de un duelo es diferente, porque la nostalgia es un sufrimiento generado por pensar en algo que se vivió en una etapa y ya no se tiene, que acabó o simplemente cambió. Pero quedarse pegado en alguna situación es fuente de mucho sufrimiento. Porque... ¿qué es sufrir sino la lucha para no sentir lo que estamos sintiendo?

Este sufrir, este seguir llorando por aquello perdido, es una manera en que nos protegemos de asumir las nuevas circunstancias, nuevas relaciones. Es evitar volver a sentir, y hasta con más fuerza, y volver a perder.

Paradójicamente es: “para no sufrir, sufro”. Evito el “problema” entrando en él.

Nos relacionamos con el mundo de acuerdo a la manera cómo lo percibimos, por tanto, el mundo no es como es, sino como nosotros somos. Esto significa que cuando nos relacionamos con nuestros familiares, parejas, amigos, trabajos y afines, lo hacemos desde una parte de nosotros que se proyecta. Es por esto que, por ejemplo, al término de una relación escuchamos frases como: “Tú no eres lo que yo esperaba”... “tú no eres quien yo creí”..., “Se fue lo más grande que he tenido”... También la idealización de la persona que ya no está: “Si tú estuvieras aquí”...

Es así como NO nos relacionamos objetivamente con nada ni nadie. Nos hacemos una idea y tomamos sólo una parte y una sola imagen externa de acuerdo a nuestras necesidades, y al término de la relación, hasta usamos el mismo mecanismo obviando defectos, dolencias, malos ratos (y malos tratos) que pudieron haberse suscitado durante la relación o al término de ella.

Es decir, se distorsiona la relación porque sólo se toma una parte y no se valora la totalidad, los otros aspectos de la persona amada, esto explica cómo es que puede amarse y luego odiarse con igual intensidad a una misma persona, apenas un poco después: porque nos vinculamos con aspectos distintos de la misma persona.

Todavía no logro superar este duelo: ¿Qué puedo hacer?

Escrito por Administrator

Lunes, 30 de Diciembre de 2013 14:54 -

Enfrentar el duelo implica asumir la pérdida. Entender que ya no va a ser más, que ya nunca será lo mismo. Solo queda honrar la vida y al ser amado que ya no está.

En las parejas, por ejemplo, el mantenerse en relaciones muertas es dormir con lo muerto y sus efectos, con lo que ya no es, con lo que ya no sirve y no funciona. Entonces se suelta por amor a sí mismo, y si hay amor al otro, es la mejor manera de demostrarlo. Preguntarse: ¿estoy relacionado contigo o con mi idea de ti? ¿"Tengo" una relación de pareja o qué? ¿Es eso lo que quiero de una pareja?

Para poder superar el duelo hay que entrar en él: la vida palpita, es contacto, es vivir, allí está el ritmo del caminar, del corazón. Adentro y afuera. La vida se compone de etapas largas y cortas. Es necesario vivir cada trayecto con presencia y sentido tomando la porción de vida que se nos entrega y que corresponde a nuestra biografía.

El problema es que al no soltar, se vive a medias.

Esto complica el salir, se vive dividido, con un pie aquí y otro allá. Las personas se atascan, el proceso se demora. Se vive incómodo. No se tienen los pies en la realidad. No dejar ir es no estar presente para sí y para lo actual. Se sobrevive en la fantasía, la proyección, el recuerdo, el deseo, el pensamiento...

Ausentes y divididos, íntimamente, el vacío marca nuestra existencia. Nos perdemos de vivir. Y si en los momentos donde la sensibilidad nos visita, como en estas fechas, empezamos a extrañar, nos duele, si creemos que al decir adiós a quien amamos, desaparecerán todos los recuerdos como por arte de magia, nos equivocamos. Vivir en la fantasía es vivir muchas veces en la nada. Y si este es su caso, le cuento que a mí me sirvió cuando me quedé sin nada, también a la nada la solté. Y entonces, el todo llegó a mi encuentro. Y allí aún viven en mi alma mis seres amados... y sin dolor. Mientras sigo, continúa viviendo mi biografía.

“Aferrarse a las cosas detenidas es ausentarse un poco de la vida”. Pablo Milanés

Todavía no logro superar este duelo: ¿Qué puedo hacer?

Escrito por Administrator

Lunes, 30 de Diciembre de 2013 14:54 -

[Publicado en el Diario de Caracas el sábado 28/12/2013 - 21:40](#)