VIDA EN CONSCIÈNCIA

Vivir una **Vida en Consciència** nos lleva a identificar sentimientos, pensamientos y/o síntomas físicos ante las pérdidas que nos acompañan en el transcurso de nuestras vidas. Seguramente solamente por el hecho de utilizar la palabra "pérdida" ya os han venido a la mente recuerdos o imágenes de situaciones o personas; incluso alguno de vosotros ha asociado la pérdida al **duelo**. Sí, sí,… , hoy, **Vida en Consciència** os invita a reflexionar sobre qué es y qué implica el **duelo**, y a haceros un poco más conscientes del hecho de que, gracias al **duelo saludable**, nos podemos adaptar a las pérdidas y a las rupturas de vínculos... Y es que el **duelo** es un proceso natural de adaptación a una pérdida, a la ruptura de un vínculo.

En principio, la pérdida de cualquier objeto/persona en quien depositamos nuestra estima provoca un **duelo**, a pesar de que la intensidad y las características del mismo pueden variar en función del grado de vinculación emocional que existe con el mismo, del tipo de pérdida (puntual, permanente, temporal,…), y de la manera de ser y la historia previa de la persona que lo vive. Teniendo esto en cuenta, podemos vivir un proceso de **duelo** cuando hay un cambio de domicilio, de trabajo, de estatus profesional; ante procesos de enfermedad o de ver disminuidas nuestras capacidades de funcionar en el día a día; cuando vivimos un cambio evolutivo (por ejemplo dejar la infancia, entrar en la adolescencia, jubilarse,...); ante la separación de los padres; cuando una persona deja este plano física de existencia;…

Según la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross[1], existen cinco etapas que se dan, en mayor o menor medida, siempre que vivimos un proceso de **duelo**:

[1] Elisabeth Kübler-Ross es una psiquiatra y escritora de gran prestigio mundial. Fue pionera en estudiar las emociones de las personas que saben que van a morir y en proponer cuidados paliativos. Autoridad mundial en este campo, propone que se aborde la muerte con serenidad e incluso con alegría. Algunos de sus libros son "La muerte: una aurora", "La rueda de la vida", "Lecciones de vida",...

- Negación. Sensación de irrealidad o de incredulidad que puede ir acompañada de una "congelación de emociones": "es como si estuviese viviendo una pesadilla", "aún no creo que sea realidad",…
  La *negación* puede ser más sutil y la persona resta importancia a la gravedad de la pérdida o no asume que es irreversible, cuando en muchos casos lo es.
- Ira. Habitualmente esta es la primera emoción que aparece tras la de la negación. Se activan sentimientos de frustración y de impotencia; en ocasiones estos sentimientos hacen que la persone termine atribuyendo la responsabilidad de la pérdida a un tercero.
  En ocasiones, la persona no elabora el **duelo** de manera saludable porque queda atrapada en una reclamación continua que le impide despedirse adecuadamente del objeto / ser querido.
- Negociación. Se contacta con la realidad a la vez que se empiezan a explorar qué cosas se pueden hacer para revertir la situación: "¿qué puedo hacer para que vuelva a vivir conmigo?", "¿qué tratamientos hay para mi cáncer terminal?",...
- Pena o tristeza[2]. A medida que se va asumiendo la realidad de la pérdida se empieza a contactar con lo que implica emocionalmente la ausencia, manifestándose en forma de: pena, nostalgia, tendencia al aislamiento social, pérdida de interés por el día a día,… Sólo cuando uno se permite sentir el dolor de la pérdida puede empezar el camino hacia una vida más saludable.
- Aceptación. Estado de calma asociado a la comprensión mental y emocional del hecho de que la pérdida vivida forma parte de la vida: "la herida va cicatrizando, pudiendo vivir con el recuerdo de la persona, cosa o situación perdida, desde la paz interior".

Una persona puede pasar o no por todas estas etapas, las cuales se pueden dar de forma sucesiva o solaparse. Es necesario tener en cuenta que cada ser vivo es único y vive las pérdidas a su manera, necesitando más o menos tiempo, un tipo u otro de acompañamiento,…

[2] Tot i que Elisabeth Kübler-Ross anomena aquesta fase com a "depressió", és més adequat referir-se a ella com a "pena o tristesa" per tal d'eliminar la connotació patològica d'aquesta fase.

Aunque el **duelo** forma parte de la vida, en ocasiones se complica y la persona queda atrapada en el dolor o la pérdida, siendo necesario el acompañamiento por parte de un profesional: el tiempo no lo cura todo ya que el **duelo** no es una enfermedad; el **duelo** se elabora, se resuelve o se recoloca.

Para poder vivir un proceso de **duelo saludable** es importante exponerse a la pena y sentirla, evitando "engancharse" a la misma: una cosa es permitirse sentir triste, añorar, llorar,…; y otra es estar victimizándose y reteniendo en el interior aquello que nos produce dolor y nos impide seguir avanzando.

... Y ahora os invito a reflexionar sobre lo que sucede si, ante una pérdida, dejáis ir los sentimientos que os mantienen enganchados a la misma y ejercitáis el agradecimiento por todo lo que os ha aportado estar con aquella persona; vivir en ese país, pueblo, vivienda,…; ir a ese colegio, instituto, facultad,…; trabajar en esa empresa; …Así que, si os apetece, cerrad los ojos y respirad de forma lenta, profunda y suave, y traed a vuestra mente un momento de vuestra vida en el cual habéis vivido un **duelo**,... observad cómo os sentís y permitid que los ojos del amor os invadan y, a través de la paz interior u del amor, dejad que surjan las palabras de gratitud por lo que os ha aportado vivir esa experiencia… seguid conectados con vuestra respiración lenta, profunda y suave, y, cuando os sintáis preparados, volved al "aquí y ahora" y abrid los ojos.

Cómo os sentís si os entrenáis en agradecer cada recuerdo asociado a una pérdida, diciendo mental o verbalmente:

- "Gracias por el amor que mi corazón siente hacia..."
- "Gracias por los momentos agradables compartidos con..."
- "Gracias por todo lo que me ha aportado vivir en..."
- "Gracias por lo que he aprendido conociendo a..."

¿Qué sucede si os permitís vivir el **duelo como una oportunidad de crecimiento**, de seguir avanzando en la vida?

"La única cosa que vive eternamente es el amor"
Elisabeth Kübler-Ross

Magdalena Sastre i Martorell
Psicologia. Psicomotricitat. Reiki.
Teràpia Sistèmica Transpersonal
Aromateràpia. Flors de Bach
magdalena.somriu@gmailcom
https://t.me/SomRiuConsciencia