



asociación
mexicana de
tanatología, a. c.

RESURGIR ANTE LA PÉRDIDA

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

TANATOLOGIA

P R E S E N T A :

GUALU YOLANDA ARELLANO FLORES

México, D.F., a 26 de Enero de 2015

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A.C.
PRESENTE.**

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la tesina que presentó:

**GUALU YOLANDA ARELLANO FLORES
Integrante de la Generación 2013-2014.**

El nombre de la tesina es:

RESURGIR ANTE LA PÈRDIDA

ATENTAMENTE

Lic. Oscar Tovar Zambrano

Asesor de Tesina

ENERO 2015

ÍNDICE

	PÁGINA
JUSTIFICACIÓN	5
OBJETIVOS	6
ALCANCE	7
CAPITULO I. DUELO	8-10
• Fases del Proceso de duelo	
• Importancia de cerrar las etapas del duelo	
• Estar en duelo. Hacer duelo (proceso)	
CAPITULO II. APEGO	11-13
• ¿Qué es el apego?	
• Desapego	
• Dependencia	

	PAGINA
CAPITULO III. LA AUTORREGULACIÓN ORGANÍSMICA COMO RECURSO DE SANACIÓN ANTE LAS PÉRDIDAS	14-17
• Concepto e importancia	
• Desventajas al evadir contactar sentimientos	
• Ventajas al contactar sentimientos	
CAPITULO IV. EQUILIBRIO	18-25
• Importancia	
• ¿Para qué?	
• Resurgir ante la pérdida	
CONCLUSIONES	26
BIBLIOGRAFÍA	27-28

JUSTIFICACIÓN

Las pérdidas en nuestras vidas, son algo inevitable. Ya sea divorcio, muerte de una mascota, cambio de residencia, pérdida de trabajo, etc. Por lo general, desconocemos el momento, y forma en que ocurrirán dichos eventos, sin embargo, de lo único que podemos tener certeza, es de la finitud de las cosas como resultado de un proceso natural cíclico.

Para la mayoría de las personas es poco posible no tener apegos a objetos, o personas que nos rodean. El sentir que contamos con algo o alguien, puede darnos seguridad, y sentido de pertenencia en una forma sana. Siempre y cuando no se llegue a la dependencia. Esto es, depositando el poder de nuestras vidas, estado de ánimo, equilibrio, y fluir, a determinadas persona(s), u objeto(s).

Considero que como seres humanos nuestro instinto de conservación por naturaleza, nos ayuda por lo general ante momentos de duelo y profundo dolor después de haber enfrentado una pérdida, a salir adelante y continuar de la mejor manera posible nuestro camino por la vida.

El hecho de que al momento de la pérdida el deudo en cuestión tenga aspectos de su vida fortalecidos (espiritual, social, intelectual, físico, familiar, etc.), puede favorecer a que con mayor facilidad, este, salga a flote ante la adversidad. Lo anterior son recursos/herramientas, que se utilizan como “alcancía emocional” y que nos ayudan a distribuir nuestra atención, y energía en diferentes redes de apoyo.

Ahora bien, si al momento del duelo se carece de lo anterior, no todo está perdido. Siempre es buen momento para iniciar. Dicho proceso puede ser una oportunidad de crecimiento para resignificar el sentido de vida, reorganizar, y aprender de la experiencia.

OBJETIVOS

1. Describir aspectos del apego ante el duelo.
2. Explorar la capacidad del ser humano para salir adelante ante el duelo.
3. Identificar la presencia de elementos/factores/herramientas, que favorecen al deudo para afrontar la pérdida.

ALCANCE

- Enfatizar en la importancia de la capacidad del ser humano para sobreponerse a la adversidad.
- Destacar que la forma de vivir el duelo puede variar si se poseen herramientas de apoyo.

CAPÍTULO I. DUELO

Para iniciar, considero que es de suma importancia dejar claro el concepto de “duelo” que subyace al tema de interés.

Las siguientes ideas se basan en lo expresado por Bautista, Mateo & Bazzino Cecilia en su libro sanar la muerte de un ser querido en el que señalan que “*Duelo es la actividad y actitud de la persona ante la reacción emocional, espontánea y natural que provoca el sufrimiento producido por eventos tales como:*

- *Perdida de bienes, prestigio, posición, afectos, libertad, amores, amistad, matrimonio, divorcio, vínculos, adopción, identidad personal, autoestima, ilusiones, honor, verdad, posibilidades, salud, integridad corporal, raíces culturales, patria, trabajo, etc.*
- *Omisión de lo que no se pudo tener, ser, hacer, amar, o ser amado.*
- *Alejamiento o separación parcial o definitiva de alguien amado.*
- *Muerte de seres queridos y la propia muerte cercana”. (pág. 9)*

Fases del proceso del duelo.

Para efectos del presente, me di a la tarea de consultar diferentes autores que abordan el tema en cuestión, tales como Alfonso Reyes, Mateo Bautista, Eduardo Grecco, y Elisabeth Kübler-Ross. Son las ideas de ésta última en su libro: “*Sobre la muerte y los moribundos. Alivio del sufrimiento psicológico para los afectados*”, (pág. 60) las que elijo retomar a continuación. Las fases que se presentan, son las etapas que sugiere dejarse sentir y vivir, como parte del proceso del duelo:

Primera Fase: Negación

“La negación funciona como un amortiguador después de una noticia inesperada e impresionante; permite recobrase al paciente y con el tiempo, movilizar otras defensas, menos radicales”.

Segunda Fase: Ira

“Cuando no se puede seguir manteniendo la primera fase de negación, ésta es substituida por sentimientos de ira, rabia, envidia y resentimiento. Lógicamente, surge la siguiente pregunta: ¿Por que yo?”

Tercera Fase: Pacto

“Esta fase es menos conocida pero igualmente útil para el paciente, aunque sólo durante breves periodos de tiempo. Si no hemos sido capaces de afrontar la triste realidad en el primer periodo, y nos hemos enojado con la gente y con Dios en el segundo, tal vez podamos llegar a una especie de “acuerdo” que posponga lo inevitable”.

Cuarta Fase: Depresión

En esta fase se presentan dos tipos de depresión: “...la primera es una depresión reactiva y, la segunda, es una depresión preparatoria”. La primera se da como consecuencia de la noticia del desahucio y la segunda es previa, y una preparación para la muerte.

Quinta Fase: Aceptación

“Finalmente, se llega a un proceso de cicatrización de las heridas abiertas. En esta fase la persona aprende a confiar en sus propios recursos para salir adelante. Se produce la aceptación de la pérdida tanto de forma racional como emocional. Se experimenta una reconciliación con el pasado y se es capaz de recordarlo sin rencor y sin conflicto; la persona queda preparada para mirar al futuro, funcionar mejor en diferentes ámbitos, e iniciar nuevas relaciones afectivas”.

Importancia de cerrar las etapas del duelo

Considero que lo ideal en cualquier circunstancia de la vida, es concluir lo que se inicia, cerrar círculos, para entonces permitir el surgimiento de nuevas necesidades y así poder sentirnos mejor con nosotros mismos. De lo contrario, se corre el riesgo de ir por la vida dejando asuntos inconclusos que en ocasiones no nos permiten avanzar, ni valorar lo que si tenemos.

Estar en Duelo. Hacer el Duelo (proceso)

El sufrimiento en sí, nos hace entrar en duelo, pero creo que es interesante diferenciar lo que es, estar en duelo, y hacer el duelo.

Estar en duelo es permanecer en forma pasiva como víctima del sufrimiento. En cambio, hacer el duelo, es un proceso activo en donde la persona tiene la posibilidad de recuperación integral, en todas sus dimensiones, mediante una sana elaboración del sufrimiento, poniendo voluntad, y una actitud positiva.

CAPÍTULO II. APEGO

¿Qué es el apego?

Chödron Thubten, en su libro *Corazón Abierto, Mente lúcida* presenta algunas ideas que cito a continuación:

“El apego es una actitud que sobrestima las cualidades de un objeto o una persona y después se aferra a ella. En otras palabras, proyectamos sobre las personas y los objetos cualidades que no poseen. El apego es una visión poco realista y por ello nos causa confusión”. (pág. 29) Es frecuente que el apego hacia algo o alguien, distorsione la realidad y nos impida ser objetivos dando como resultado consecuencias significativas en nuestras vidas.

Desapego

“Para algunas personas, la palabra <desapego> posee una connotación negativa porque implica ser ascético, indiferente, o descuidado. Sin embargo, no es este el significado que el budismo da a la palabra desapego. Mas bien se refiere a un estado mental equilibrado en el cual no nos apegamos a las cosas y por tanto somos libres de enfocar nuestra atención hacia lo que es realmente valioso”. “El apego y el aferramiento son los causantes de los problemas, no las posesiones. Liberándonos del apego podemos disfrutar de las cosas”. (pág. 36)

El problema no reside en poseer objetos, o disfrutar de la compañía de nuestros seres queridos, sino el caer en el extremo de sentirnos sin sentido, dirección, o rumbo, cuando las cosas o personas, dejan de estar.

Dependencia

“El apego, por otra parte, exagera las buenas cualidades de los demás y nos crea ansia de ellos. Cuando estamos en su compañía, somos felices; cuando estamos separados de ellos, nos sentimos tristes. El apego está arraigado en expectativas sobre lo que los demás deberían ser o hacer”. (pág. 38)

Me parece que esto último es como utilizar anteojos sin la graduación adecuada que nos impide visualizar objetivamente las cosas como son. En ocasiones estamos cegados idealizando a la persona o circunstancia en cuestión, sin percatarnos que todo tiene ventajas-desventajas, y todo, es relativo.

“Si tenemos presente que es imposible estar siempre con nuestros seres queridos, no nos sentiremos perturbados cuando estemos separados de ellos. Más que sentirnos abatidos porque no estemos con ellos, nos alegraremos de corazón por el tiempo que pasamos juntos”. (pág. 42).

Es importante valorar y agradecer a la vida el tiempo que se pudo compartir con la persona amada y tener en cuenta que TODO, es pasajero.

“El apego va acompañado por la preconcepción de que las relaciones duran para siempre. Aunque podamos saber intelectualmente que esto no es cierto, anhelamos profundamente estar siempre con las personas que amamos. Este aferramiento hace la separación incluso más difícil porque cuando un ser amado muere, o se aleja, sentimos como si una parte de nosotros se perdiera. Esto no significa que la aflicción sea negativa. Sin embargo, será de utilidad reconocer que el apego es a menudo la causa del pesar y la depresión. Si nuestra propia identidad está muy confundida con la de otra persona, al separarnos nos sentiremos deprimidos. Cuando rehusamos aceptar profundamente, de corazón, que la vida es transitoria, nos preparamos para experimentar aflicción con la muerte de nuestros seres queridos”. (pág. 47)

“No podemos estar siempre con las personas que amamos. Finalmente, nuestras relaciones mas queridas finalizan ya sea a través de la separación o de la muerte”. (pág. 136)

Hablando de las relaciones en general, siento que algo que sería de utilidad previo a experimentar una pérdida es, estar conscientes que lo que se tiene en el presente, puede ser que perdure por una semana, un mes, quizás algunos años, y que tarde o temprano las cosas cambiarán. Considero que lo anterior, no es una postura pesimista, sino realista.

FROMM, Erich. *EL ARTE DE AMAR*

“La vivencia de la separatidad provoca angustia; es, por cierto, la fuente de toda angustia. Estar separado significa estar aislado, sin posibilidad alguna para utilizar mis poderes humanos. De ahí que estar separado signifique estar desvalido, ser incapaz de aferrar el mundo – las cosas y las personas- activamente; significa que el mundo puede invadirme sin que yo pueda reaccionar. Así pues la separatidad es la fuente de una intensa angustia.” (pág.19)

“La necesidad más profunda del hombre es, entonces, la necesidad de superar su separatidad, de abandonar la prisión de su soledad.” (pág.20)

En mi opinión, se requiere de un grado de madurez emocional para poder superar la separatidad sin vivirla o experimentarla con angustia, sino teniendo la confianza en uno mismo para salir adelante de determinada situación, y estando convencidos de que jamás estamos solos sino contenidos por Dios (para aquellos que creen), y además nos hacemos compañía de manera individual cada uno de nosotros, hasta el momento de nuestra muerte.

CAPÍTULO III. LA AUTORREGULACIÓN ORGANÍSMICA COMO RECURSO DE SANACIÓN ANTE LAS PÉRDIDA

Concepto

Autorregulación orgánica, es la capacidad, y fuerza que posee el ser humano para sobreponerse, aún ante situaciones adversas.

Por lo general, cualquier persona que enfrenta algún tipo de pérdida, posee como parte innata de su organismo, recursos para salir adelante a pesar del sufrimiento. Considero que éste, es un tema que nos atañe a todos, ya que la pérdida de alguien, o algo, tarde o temprano, se va a presentar.

Importancia

Así pues, es mi intención compartir que, a pesar de la tristeza y sufrimiento que conllevan las pérdidas, existen recursos internos que nos harán salir adelante.

Carl Rogers, en su libro *El Proceso de Convertirse en Persona* presenta algunas ideas que retomo a continuación:

Básicamente, algo que me parece de suma importancia es que comúnmente las personas se orientan en una dirección positiva, sin importar las circunstancias, siempre y cuando el individuo se sienta comprendido y aceptado con la idea de avanzar hacia su propia madurez. “*Tendencia al crecimiento, impulso hacia la realización, o tendencia direccional progresiva, constituyen el móvil de la vida.*”. (pág.42) Con esto es importante resaltar que en la vida no existe nada inmóvil, siempre se está en el proceso de llegar a ser, dando lugar al cambio y desarrollo de la persona. Algo como un impulso a crecer, salir adelante, no estancarse, confirmando así la tendencia a expresar y realizar todas las capacidades del organismo o del sí mismo.

Coincido en que la esencia más íntima de la naturaleza humana, los estratos más profundos de personalidad, la base en sí del ser humano, es positiva, con una orientación hacia el progreso.

De ahí la importancia de que el individuo descubra que su propio organismo merece confianza, que él es el único y más indicado para hallar la conducta más satisfactoria dependiendo de cada situación en particular. Es relevante, hacer caso a ese foco interno de evaluación; confiar más en lo que se está sintiendo y necesitando.

Parte importante de la pérdida es el permitirnos contactar sentimientos diversos en todos los grados de intensidad dando oportunidad a que el individuo comprenda que no debe temer a la experiencia, sino aceptarla como parte de sí mismo, cambiante y en desarrollo.

“Ya que convertirse en las propias potencialidades significa crecer, e implica el coraje de ser y sumergirse de lleno en el torrente de la vida.” (p.175) Creo que, en la medida en que la persona se conoce mejor y es capaz de abrirse a nuevas experiencias, se da cuenta de que puede confiar en sus reacciones. Es decir, que su organismo le merece absoluta confianza y aprende que esta es la mejor forma de vivir en cualquier ocasión sin importar las circunstancias.

CHOPRA, Deepak (2003) España. *CUERPOS SIN EDAD, MENTES SIN TIEMPO* “El cuerpo es capaz de autorreponerse; renueva automáticamente sus energías tras los periodos de agotamiento. Por muy graves que sean las tensiones, una vez que el cuerpo ha respondido regresa a un estado de equilibrio. Esta tendencia a permanecer en equilibrio es completamente necesaria para la vida y resulta ser un mecanismo clave de supervivencia.” (pág. 108) Muchos de nosotros hemos vivido situaciones dolorosas y difíciles que al dar un vistazo al pasado y recordar esos duros momentos, nos cuesta trabajo entender cómo fuimos capaces de salir adelante. En el momento quizás no fuimos conscientes de nuestra capacidad de resiliencia, sin embargo, nuestro organismo de manera natural es tan perfecto que posee las herramientas necesarias para impulsarnos a continuar.

Desventajas al evadir contactar sentimientos

“Si no hay una sana elaboración del duelo, se incrustará el sufrimiento, se esconderá la felicidad, se oxidará el alma, se ahuyentará la alegría, se continuará prisionero de la pena y se seguirá sufriendo y perdiendo”. (Bautista, M. 2001 p.116).

Al hundirnos en depresión ante la pérdida, y no permitimos contactar sentimientos, quedamos atorados en el pasado sin grandes posibilidades para retomar lo que la vida nos presenta haciendo caso omiso a nuevas opciones, y horizontes.

Ventajas al contactar sentimientos

Al principio siento que las pérdidas, suelen desgarrar alma y corazón. De momento, solo vemos lo que perdemos. El dolor y la tristeza, tienden a hacer que todo se vea negro. Frustra motivaciones y proyectos.

“¿Que puede traer de positivo? ¿Sufrir no es pura negatividad? Y aunque algo enseñara ¿qué es eso comparado con la pérdida, con la muerte del ser querido?” (ídem pág. 115)

Me parece casi increíble responder que considero que las pérdidas traen consigo ganancias, o beneficios y tras el inmenso dolor, normalmente un aprendizaje.

La pérdida, es para mí, una lección de vida que me permite confirmar que todo es efímero.

Para ilustrar lo anterior, me gustaría compartir que parte de lo que aprendo después de la muerte de mi padre, es la importancia que tiene el vivir aquí, y ahora, situándome en el presente. Disfrutar en el momento lo que sí tengo y hacer uso eficaz de los recursos con los que cuento.

Descubro la importancia de no posponer el decirle a alguien cuánto lo quiero, cuanto significa para mí.

Recuerdo que antes de la muerte de mi padre, había ocasiones en las que me quejaba de la monotonía o rutina de mi vida. Sentía que siempre llevaba a cabo las mismas actividades y me sentía aburrida.

Para mi sorpresa, durante el periodo en que mi papá se enfermó y empezó a ingresar de un hospital a otro, mis familiares más cercanos y yo misma, dejamos de dormir, lloramos continuamente, escuchamos diagnósticos de todo tipo. Vivíamos incertidumbre, desgaste y sufrimiento tremendos.

Fue hasta entonces cuando me di cuenta que deseaba con todo mi ser, regresar a la antes llamada vida de “rutina o monotonía”. Así, aprendí que, muchas veces, se tiene todo en la vida y, de alguna manera, siempre se tiene la falsa creencia de que falta algo para ser feliz.

Hoy por hoy, obtengo como ganancia, el darme la oportunidad de vivir lo más plenamente posible, aquilatando la vida.

No podemos elegir la pérdida, ni la muerte (natural), pero si podemos decidir qué actitud tomar ante ella. Tras esta experiencia de vida, la actitud que elijo es amar la vida mientras me sea posible.

LEAF, Caroline (2013) United States of America. SWITCH ON YOUR BRAIN

“Matter does not control us; we control matter through our thinking and choosing. We cannot control the events and circumstances of life but we can control our reactions. In fact, we can control our reactions to anything, and in doing so, we change our brains.”

(pág. 33) *Coincido en que independientemente de la situación, ésta, NO nos controla; sino que cada uno de nosotros por medio de la elección controlamos nuestra mente, pensamientos, y reacciones ante el evento. De hecho, podemos controlar nuestra respuesta ante cualquier cosa, y al hacerlo, cambiamos nuestro cerebro. Es como si lo reprogramáramos.*

Es decir, podemos experimentar el mismo evento, sin embargo, la forma en que decidimos reaccionar con base a nuestra mente, y pensamiento será factor determinante para afrontar la situación.

El sufrimiento se siente, es cierto; pero con ayuda del tiempo, aporta “riquezas” que hacen que la vida se vea de otra manera. Hay que llenar con actitud y acciones positivas para uno mismo, los huecos a los que podría conducirnos el abandonarse ante el sufrimiento.

Mientras vivas, sigue aprendiendo a vivir.

SÉNECA

CAPÍTULO IV. EQUILIBRIO

Importancia

Somos seres holísticos, y al vivirnos como tales, podemos darnos cuenta que estamos conectados de manera integral. De tal forma que cuando estamos débiles en algún área, la otra, irremediablemente, se ve afectada.

Ejemplo: Cuando a una silla le falta una pata, no funciona para lo que fue creada, así pues, necesita estar firme y con equilibrio en su totalidad. Al igual que el ser humano requiere de pilares sólidos, para momentos difíciles.

COVEY, Stephen (1995). *PRIMERO, LO PRIMERO*. “*Al unir las partes, podemos ver su interrelación. Observamos cómo cada parte de la vida (trabajo, familia, desarrollo personal, actividad para la comunidad) nos otorga el poder para contribuir y cumplir nuestra misión. Vemos cómo cada parte contribuye al resto, cómo el carácter y la competencia en cada rol nos benefician en todos los roles*”. (pág. 216)

MOODY, Raymond (2002). *VIDA DESPUÉS DE LA PÉRDIDA*. “*La vida está en equilibrio cuando se cubren nuestras necesidades físicas, emocionales, intelectuales, sociales y espirituales. Nuestros cuerpos necesitan alimento, descanso y ejercicio. Nuestros sentimientos necesitan ser reconocidos y airearse. Nuestras mentes y nuestros cerebros necesitan estímulo intelectual. Necesitamos conexión social e interacción con otras personas. Recibimos alimento espiritual de la creatividad, el juego, la relajación, la música, los rituales, la oración, la meditación, etcétera. La pérdida afecta a los cinco aspectos de nuestro ser, sin embargo, la mayoría de los individuos descuidan uno o más de ellos. Uno de los aspectos de la adaptación sana es mantener el equilibrio en la vida.*”

Aunque son pocas las personas que mantienen un equilibrio perfecto en sus vidas, el hecho de apuntar a esa intención contribuye a la resolución de la aflicción.” (pág. 176) Canalizar nuestra energía en forma balanceada en los diversos ámbitos (social, espiritual, laboral), puede ser un aspecto que en momentos difíciles, nos ayude a darnos cuenta que quizás perdimos algo/alguien, sin embargo, contamos con provisiones para afrontar de la mejor manera posible nuestro “tsunami emocional”.

¿Para qué?

En general, las cosas pasan para algo. Probablemente en el instante en el que las experimentamos, no podemos darnos cuenta de lo anterior, pero conforme vamos acomodando nuestras vidas, el rompecabezas, empieza a tomar forma. Y si somos afortunados, podemos rescatar el aprendizaje que la vivencia nos dejó y con base en ello, encontrar un sentido.

KIRSHENBAUM, Mira (2004). *EVERY THING HAPPENS FOR A REASON*. “*But then something bad happens that gives you just what you need to reconnect to your authentic self and life.*” (pág. 27) *Repentinamente algo “malo” sucede que te brinda exactamente lo que necesitas para reconectarte con tu verdadero ser interior, y sentido de vida.*

“The things that happen to us get meaning from the specific ways they’re connected to our personal growth. And so we’re never lost—we’re always in the process of becoming found.” (pág. 36) *Las cosas que nos suceden adquieren sentido al estar vinculados con caminos específicos que nos llevan a nuestro crecimiento personal. Se puede decir que nunca estamos perdidos, sino en el procesos de encontrarnos. ¡No existen casualidades!* Las cosas que nos suceden se presentan en particular en las partes de nuestras vidas que debemos trabajar para ser mejores, aprender, y crecer. ¿Por qué se repite en ocasiones el evento?Posiblemente porque no hemos aprendido la lección.

“Throughout our lives we’re all reborn continuously as we repeatedly create new selves out of our encounters with life. Every time something happens that is big enough to shake us, wheter it’s bad or good, it fertilizes the self with some new learning that the self had somehow always been waiting for. And it’s out that your new self is born”.

(pág. 233)

A lo largo de nuestras vidas, renacemos constantemente. Paralelamente, resurge un nuevo yo conforme a las circunstancias que nos presenta la vida. Cada vez que nos sucede algo lo suficientemente bueno, o malo que nos “sacude”, nos nutre con una nueva enseñanza que de cierta manera hemos estado esperando, y así, florece un nuevo yo.

Podemos sentir que no avanzamos y que estamos dando vueltas en círculo sobre lo mismo, pero creo que más bien es en espiral (diferente momento, y circunstancias). La vida nos mueve constantemente para aprender y renacer como seres humanos.

MOORE, Thomas (2005). *LAS NOCHES OSCURAS DEL ALMA*

“Debe descender hasta un nivel más profundo que su estado de ánimo, que su emoción, hasta alcanzar la región inferior en la que reside el significado de su vida”. (pág. 377)

“Lo que debemos hacer es vivir dentro de, y con, la oscuridad, apreciar su irremisible valor y estimar sus cualidades irreversibles. Lo que necesitamos es una visión de la vida que incluya la oscuridad”. (pág. 404)

“Lo mismo cabe decir de las noches oscuras del alma. Están llenas de contradicciones, y la principal paradoja es que por más que nos atormentan, constituyen nuestra salvación. Poseen un poder curativo extraordinario. Pueden borrar la falsa lógica en la que hemos vivido toda nuestra vida”. (pág. 409)

“Por tanto, nada es mas precioso que su noche oscura del alma, cuya misma oscuridad permitirá que brille su luz lunar. Quizá sea dolorosa, desalentadora y angustiada, pero es una importante revelación sobre lo que constituye su vida. En esa oscuridad verá cosas que no alcanza a ver a la luz del día. De su frustración e ignorancia surgirán las dotes y los poderes del alma. Las semillas de la fe espiritual, acaso su único recurso pero ciertamente un poder valioso, se hallan en su oscuridad. La otra mitad de su ser se revela, y a través de la noche oscura se siente completo.” (pág. 420)

*In a dark time, the eye begins to see.
En momentos de oscuridad, los ojos
comienzan a ver.*

THEODORE ROETHKE

Resurgir ante la pérdida

Toda vez que sentimos que hemos perdido nuestra identidad, o nos vivimos sin dirección como brújula descompuesta, es indispensable por nuestro propio bien y el de las personas que nos rodean (también se ven afectadas), el volver a tomar el timón de nuestras vidas, y reconfigurar nuestra identidad. El intentar poner de nuestra parte con actitud positiva puede ser un factor determinante que nos ayude a encontrar orden dentro de lo que se vive como caos.

FRANKL, Viktor (2001). *EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO*

“El humor es otra de las armas con las que el alma lucha por su supervivencia. Es bien sabido que, en la existencia humana, el humor puede proporcionar el distanciamiento necesario para sobreponerse a cualquier situación, aunque no sea mas que por unos segundos”. (pág. 71)

“Puede que fueran pocos en número, pero ofrecían pruebas suficientes de que al hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: la última de las libertades humanas – la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias- para decidir su propio camino”. (pág. 99)

“Desgraciado de aquél que no viera ningún sentido en su vida, ninguna meta, ninguna intencionalidad, y por tanto, ninguna finalidad en vivirla, ése estaba perdido”. (pg113)

“Y yo me atrevería a decir que no hay nada en el mundo capaz de ayudarnos a sobrevivir, aun en las peores condiciones, como el hecho de saber que la vida tiene un sentido. Hay mucha sabiduría en Nietzsche cuando dice: <<Quien tiene un porqué para vivir puede soportar casi cualquier cómo.>> (pág. 147)

Cuando buscamos un sentido de vida, existe motivación, esperanza, energía orientada hacia el logro de nuestros objetivos. Lo anterior, puede hacer la diferencia entre querer salir adelante, o sentirse sin ganas de vivir. Se dice que lo ideal es que todos deberíamos tener un amante (sin que esto implique el tener una relación sentimental con alguna persona en particular), sino un amante como motor de vida, como vitamina. Algo que nos invite a querer movernos, respirar, vivir, etc..... Ese amante puede ser para algunos: Leer, escuchar música, tener una mascota y salir al parque con ella, pintar, caminar. Cualquier cosa que lleve al ser humano a sentirse mejor guiándolo al crecimiento.

GODOY, Emma (1987). *QUE MIS PALABRAS TE ACOMPAÑEN. TOMO 1*

“Vivir en el presente es salud mental. Lo único real es el presente. Porque el pasado fue, pero ya no es. El futuro será, pero aún no es. La vida está hecha del presente. No vivir en él es caminar al margen de la vida.

<Bástele a cada día su propio trabajo> es el precepto evangélico. Bástele a cada hora su propia labor, y que esa labor-humilde o encumbrada-sea en su nivel, perfecta. Porque cada hora de existencia es un milagro y debemos convertirla en una obra maestra. (pág. 96)

Parte de la reconfiguración de identidad es estar conscientes que tras la(s) pérdida(s) significativa(s), ya no somos los mismos. Aunque en ocasiones es difícil de aceptar, es importante dejar de estar viviendo de recuerdos de fotografías amarillas que pertenecen al pasado, y aprender a valorar y agradecer, lo único que tenemos en el momento que es nuestro presente y nuestro nuevo yo que resurge ante la pérdida.

FROMM, Erich. *EL ARTE DE AMAR*

“A menos que tengamos fe en la persistencia de nuestro yo, nuestro sentimiento de identidad se verá amenazado y nos haremos dependientes de otra gente, cuya aprobación se convierte entonces en la base de nuestro sentimiento de identidad. Sólo la persona que tiene fe en si misma puede ser fiel a los demás, pues solo ella puede estar segura de que será en el futuro igual a lo que es hoy y, por lo tanto, de que sentirá y actuará como ahora espera hacerlo. La fe en uno mismo es una condición de nuestra capacidad de prometer, y puesto que, como dice Nietzsche, el hombre puede definirse por su capacidad de prometer, la fe es una de las condiciones de la existencia humana.” (pág. 119)

Las personas que nos rodean pueden decirnos que tenemos muchas cualidades, que valemos oro, que somos capaces de alcanzar cualquier cosa, sin embargo, de nada nos va a servir lo que otros opinen, si no empezamos por creerlo y sentirlo nosotros mismos. ¡No puedo querer a otros, si primero no me quiero yo!

Debemos recordar que ¡nadie puede dar lo que no tiene! Así es que parte relevante para reorganizar la identidad que se ha lastimado por alguna pérdida, es volver a tener fe, en uno mismo. Muchas veces, las situaciones nos superan como para emprender la búsqueda solos, sin embargo, existe la opción de recurrir a redes de apoyo, familia, religión, terapia, etc., para que el camino hacia la integración, sea más llevadero.

SHARMA, Robin (2006) Estados Unidos. *THE GREATNESS GUIDE* “*The life that you see this very moment isn’t necessarily the life of your future. You might be viewing things through the eyes of your fears, limitations, and false assumptions. Once you clean up the stained glass window you see the world through, guess what? A whole new set of possibilities appears. Remember, we see the world not as it is but as we are.*” (pág. 47)
La vida que ves o tienes en este momento, no es necesariamente la vida de tu futuro. Posiblemente estas viendo las cosas desde tus temores, limitaciones, y falsas creencias. Toda vez que limpias los cristales a través de los cuales estas viendo el mundo, adivina qué?... Surge un abanico de posibilidades. Recuerda que vemos el mundo no como es, sino como somos.

Quiero hacer hincapié en la importancia de que: Nada en la vida es estático. Todo está cambiando a cada instante (estemos, o no conscientes de ello). Mucho peso va a tener en nuestras vidas, la forma en que afrontamos y damos solución a los problemas. Día con día tenemos el libre albedrío para elegir la actitud que tomaremos ante los eventos que se nos presenten. Ya sea ver todo color negro, sin ninguna salida, o bien, confiar en que hay tantas alternativas como colores en el arcoíris para encontrar la solución que se adapte mejor a cada uno de nosotros.

Conclusiones

Lo único que se puede esperar en la vida, es lo inesperado. Partiendo de lo anterior, a lo largo de ésta, nos enfrentaremos a experimentar momentos de gran alegría, satisfacción, y otros de tristeza, desesperanza, de aprender a soltar, y dejar ir.

Ante estos últimos, podemos optar por hundirnos en depresión, o bien, aunque sea difícil, intentar salir adelante valiéndonos de todos los medios que nos ayuden con el pasar del tiempo a recobrar nuestra tranquilidad, y paz interior.

Siento que es bueno tener presente que, todos los seres humanos reaccionamos de acuerdo a nuestras experiencias, medio ambiente y a un sin número de factores que afectan nuestras vidas, y por eso es diferente en todas las personas la forma de enfrentar y responder ante la adversidad.

Independientemente de que los deudos puedan haber cerrado satisfactoriamente sus propias etapas del duelo o no haberlo logrado, es motivo de admiración y reconocimiento para mí, el hecho de que, a pesar de las circunstancias y del dolor que llevan consigo las pérdidas, tienen el valor, intención, y fuerza interior para salir adelante a pesar de las circunstancias.

BIBLIOGRAFÍA

BAUTISTA, Mateo (2001). **SANAR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO**. Buenos Aires, Argentina. Editorial San Pablo.

COVEY, Stephen (1995). **PRIMERO, LO PRIMERO**. México. Paidós

CHÖDRON, Thubten (2003). **CORAZÓN ABIERTO, MENTE LUCIDA**. Ediciones Dharma. (4ª. ed.) España. Ediciones Drama.

CHOPRA, Deepak (2003) **CUERPOS SIN EDAD, MENTES SIN TIEMPO**. España. Ediciones B.

FRANKL, Viktor (2001). **EL HOMBRE EN BUSCA DE SENTIDO**. Herder.

FROMM, Erich (2004). **EL ARTE DE AMAR**. México. Paidós.

GARIBAY, M.A. (1998). **CUANDO UN AMIGO SE VA**. México. Grupo Editorial Tomo.

GODOY, Emma (1987). **QUE MIS PALABRAS TE ACOMPAÑEN TOMO 1**. México, D.F., Editorial Jus.

GRECCO, Eduardo (1998). **MUERTES INESPERADAS**. Buenos Aires, Argentina. Ediciones Continente.

HERRERA, Rocio (1999). EN LAS MANOS DE DIOS. Obra Nacional de la Buena Prensa, A.C. México

KIRSHENBAUM, Mira (2004). EVERY THING HAPPENS FOR A REASON. Nueva York. Crown Publishing Group

KÜBLER-ROSS, E. (2004). SOBRE LA MUERTE Y LOS MORIBUNDOS. ALIVIO DEL SUFRIMIENTO PSICOLÓGICO PARA LOS AFECTADOS. (2ª. ed.) Barcelona, España: Debolsillo.

LEAF, Caroline (2013) SWITCH ON YOUR BRAIN. Estados Unidos de Norteamérica. Baker Books

MOODY, Raymond (2002). VIDA DESPUÉS DE LA PÉRDIDA. España. Edaf.

MOORE, Thomas (2005). LAS NOCHES OSCURAS DEL ALMA. España. Urano.

REYES, Alfonso (1996). CURSO FUNDAMENTAL DE TANATOLOGÍA. México.

SHARMA, Robin (2006) THE GREATNESS GUIDE. Estados Unidos de Norteamérica. Harper Collins Canadá.