

PARA RECUPERARTE, DEJA QUE EL DOLOR FLUYA

El duelo describe una experiencia de dolor por una pérdida. No se circunscribe a un fallecimiento, puede existir duelo ante la pérdida de una gran amistad, un accidente que produce secuelas traumáticas, la ruptura de una relación... sería demasiado extenso enunciar todas las situaciones de duelo, porque son muchas y todas se engloban en el dolor de una pérdida.

El duelo presenta dos componentes fundamentales: dolor psicológico y también dolor físico, concentrado en sensaciones variables en cada persona y que pueden llegar a producir somatizaciones.

Ante una situación de duelo, retener el dolor, concentrarnos en su existencia como algo insuperable, sólo produce un empeoramiento del malestar: luchamos contra las sensaciones como el que nada contracorriente, agotándose, minando sus fuerzas y sintiendo la situación como insuperable.

Cuando sentimos el dolor de una pérdida debemos concentrarnos en su componente físico como algo natural: ¿dónde nos duele? ¿es el corazón, es el estómago, nos cuesta respirar? Identifiquemos el lugar donde se concentra nuestro duelo, como una experiencia natural, sin agobiarnos, aceptando su existencia como el que acepta el dolor de cabeza en una gripe: en este caso sí somos capaces de integrar el dolor como parte de un proceso, y lo llevamos con la resignación de saber que forma parte de un proceso. El dolor físico del duelo también cede, y será más llevadero en la medida que seamos capaces de afrontarlo y aceptarlo como parte de un proceso de pérdida.

Lo mismo pasa con el dolor psicológico, la tristeza, los pensamientos obsesivos, la búsqueda de explicaciones o los intentos de dar vuelta atrás a una situación que es irreversible y que finalmente deberemos dejar marchar para seguir el camino de la vida. Duele el alma, y lo sabemos, nos sentimos incapaces de abandonar y aceptar la situación, pero debemos ser muy conscientes que también este dolor pasa, que la vida nos necesita como nosotros necesitamos a la vida, que si sufrimos por perder es que fuimos capaces de disfrutar, y que si lo fuimos una vez lo podremos volver a ser no una vez, ni dos, ni tres, las que se necesiten.

Piensa en ti como un muñeco "tententieso", recuerda las veces que has recibido un golpe y has rozado el suelo, pero te has vuelto a levantar, y tu vida ha girado hacia el lado contrario: dolor-felicidad-dolor-felicidad, es un ciclo constante que tenemos que asumir, es el precio del don de sentir: la felicidad y el dolor son las dos caras de la moneda.

Cuando estés en una etapa de duelo, simplemente déjalo fluir, no luches contra el dolor, acepta su existencia como pago por lo anteriormente recibido. Ten la seguridad que es una etapa, un proceso que tiene un fin. Sólo se siente dolor eterno cuando se acapara y no se le quiere dejar marchar, y el

dolor también tiene que seguir su camino para dejar espacio a otras vivencias.

No sé si es realidad que "el tiempo lo cura todo", lo que es cierto es que podemos dejar que la herida abierta sane hasta dejar una fina cicatriz, casi imperceptible, o podemos cerrar en falso la herida haciendo como que no existe o reabrirla cada día, como si su cicatrización supusiera la pérdida definitiva, cuando en realidad la pérdida ya sucedió, y sólo nos queda asumir con paz, respirando hondo el dolor, dejando que fluya por nuestro interior, sabiendo que en cada bocanada de aire entrará algo más de futuro y menos de pasado.

"Si no está en tus manos cambiar una situación que te produce dolor, siempre podrás escoger la actitud con la que afrontes este sufrimiento".

Viktor Frankl