

## Mas allá de las pérdidas

Isabella Di Carlo psicóloga, autora de Valores que Curan, Editorial Anahata. ([www.anahataediciones.com](http://www.anahataediciones.com))

### MÁS ALLÁ DE LAS PÉRDIDAS

El de las pérdidas es un tema central en las vidas de muchos de nosotros, ciertamente lo es en la mía. Posiblemente no haya en el momento actual tema más vigente ya que estamos en un tiempo de cambio a todos los niveles y a gran escala. Esos cambios han traído pérdidas y traerán nuevas e inesperadas pérdidas, así aprender a terminar y a volver a comenzar se hace crucial. Escribo estas líneas a pocas semanas de separarme de mi segundo marido a quien amé y amo, escribo mucho más con el corazón que con la mente, con el ferviente deseo de que comprender la dinámica de los finales y los comienzos nos lleve a una vida mucho más plena de sentido, una vida más real. La vida sólo es real cuando es espiritual. Espiritual no es el adjetivo que califica a ninguna práctica religiosa, ni que define ningún dogma, espiritualidad es el otro nombre del amor, del verdadero. El verdadero amor entraña sabiduría.

Todo se mueve, se reordena, entra en crisis. Perdemos el trabajo, nos divorciamos, personas queridas pierden la salud o mueren. Los drásticos cambios nos hacen perder la seguridad y con la pérdida de la seguridad aparecen temores que no reconocíamos o que creímos superados: tememos perder la posición alcanzada, tememos abrirnos, tememos cerrarnos y quedarnos solos, tememos volver a salir al mundo, los jóvenes temen salir por vez primera al mundo. Tememos al fracaso, a la dependencia, al compromiso, al rechazo, a la crítica, al dolor, a la enfermedad...

Todos los temores son una cosa y la misma, la invitación a aprender a transitar las pérdidas. Navegarlas comprendiendo lleva a crecer, navegarlas con miedo, resistencias y sin resolver el lastre de las anteriores pérdidas, lleva a naufragar. No hay capitán que pueda con este oleaje si navega con un gran lastre. Veamos ahora juntos algunas ideas simples que permiten comenzar a desvelar el sentido de todo aquello que se va, que muere, que nos es arrancado o que simplemente, con la suavidad de una caricia se disuelve. Si vemos su sentido podremos mirar a las pérdidas a los ojos, si así lo hacemos ya no hay riesgo de naufragar.

### TRES MOVIMIENTOS COMPLEMENTARIOS

La vida es múltiple, las circunstancias externas así como el colorido interno de la vida de cada uno de nosotros conforma un cuadro único, irrepetible. Sin embargo más allá de la originalidad de cada caso concreto, hay leyes que rigen todos los procesos, que están más allá de las anécdotas, que pueden servirnos de guía fiel en nuestro viaje. Veamos una de estas leyes esenciales: la del ritmo entendido como la alternancia de tres movimientos.

Todo proceso de crecimiento a nivel humano tiene tres movimientos: primero la IDENTIFICACIÓN, segundo la PÉRDIDA y tercero (en un proceso sano) la INCORPORACIÓN. Veámoslo.

**IDENTIFICACIÓN** – Crecemos por identificación. Si nacimos en Japón hablamos japonés y si fue en Inglaterra hablamos inglés. Si los vínculos familiares de nuestra infancia eran de amor y confianza somos personas tranquilas, abiertas, con un profundo sentimiento de que la vida es buena. Ese trasfondo de seguridad profunda nos hace ver las relaciones como algo valioso, esencial: conservamos a nuestros amigos, tenemos estabilidad emocional, muy probablemente elegimos la vida de pareja y logramos tener relaciones maduras, estables, amorosas. No tememos a la intimidad, sabemos escuchar, apoyar, compartir.

Si los vínculos familiares de nuestra infancia eran de violencia, aprendimos (según fuera nuestra disposición básica en la que influyen el temperamento y el sexo) bien a ser violentos o a dejar que abusen de nosotros. Nuestros vínculos se dan con personas que, por resonancia, tienen el mismo conflicto: la vida discurre con reiteradas escenas de violencia en cualquier nivel, malos tratos, competitividad, discusiones, peleas, traiciones, intentos de control, tensión, celos patológicos, manipulaciones, etc.

Si en nuestros comienzos hubo frialdad, ausencia, aprendimos a protegernos recluyéndonos como si no necesitáramos cariño (al punto tal de llegar a creer que no lo necesitamos). Quizás fortalecimos el intelecto e hicimos de la brillantez nuestro reluciente escudo, quizás nos defendimos buscando hacer de la vida algo objetivo y depositamos en las posesiones, el dinero o los datos medibles nuestra seguridad. Somos más fríos, más duros, y más desconfiados de lo deseable. Las relaciones con los demás nos van mal y confirmamos nuestra teoría inicial de que no vale la pena intentarlo, nos enfocamos en el trabajo, o la investigación, o el deporte, o simplemente en tener poder para que nadie nos pueda dañar. Ante el mismo conflicto original de frialdad en nuestra infancia puede ser que empleáramos el otro extremo de la misma vara para defendernos, es decir que nuestra respuesta fuera permanecer siendo niños buscando eternamente a alguien que

resuelva por nosotros, nos guíe, nos proteja. Si así lo hicimos somos tan blandos que somos amorfos, hemos sacrificado nuestra identidad individual en aras de una seguridad que no es segura, la ilusoria seguridad de la dependencia.

La identificación es en suma el movimiento de ir hacia el otro (o lo otro en el caso de un ideal) admirarlo, acercarse, sentirlo deseable, desear poseerlo o querer ser como él. Es colocar una carga psíquica en el otro, como dice el psicoanálisis “catectizar un objeto de deseo”, depositar nuestra energía psíquica en él.

**PÉRDIDA** –En la vida toda pleamar tiene su bajamar, toda inhalación su exhalación, toda sístole su diástole, incluso el universo respira en movimientos de expansión y contracción que duran miles de millones de años. ¿Cuál es el movimiento que sigue a la IDENTIFICACIÓN como su contrario? La PÉRDIDA. ¿Cual es la tarea que todo par de opuestos nos plantea? La tarea, la de todos, es lograr la conciliación de los contrarios. Los contrarios en realidad nunca fueron verdaderamente contrarios, cuando vamos adquiriendo sabiduría vemos más allá de las apariencias y comenzamos a revelar la esencia de las cosas. Cuando se da un contacto con la esencia las cosas, los sucesos y los seres que se nos antojaban contrarios revelan su complementariedad. Los opuestos siempre están destinados a fusionarse como se fusionan el hombre y la mujer, y siempre generan una instancia nueva: el hijo de la fusión. Tesis, Antítesis y Síntesis; Acción, Reacción y Relación son los tres movimientos esenciales de la danza de la vida.

Siempre habrá pérdidas, no son un accidente evitable, son parte esencial del proceso de vivir. Siempre dolerán pero *no siempre* serán traumáticas. Es posible sentir un tremendo dolor y aún así seguir confiando en la vida, en Dios; la condición es confiar en nosotros. Es posible sentirse desgarrado y aún así saber que todo es, a la larga, para bien; la condición es esa mezcla de paciencia, serenidad y perseverancia que llamamos templanza. Es posible sentir en la turbulencia misma de la tempestad un agradecimiento infinito por la aparición de sucesos y personas que llegan como milagrosamente; la condición es la apertura.

No puede haber apertura, confianza, ni templanza si no hay una correcta visión de la dinámica que se da entre los tres movimientos de la vida. Correcta visión es el primer paso hacia la sabiduría, la sabiduría (ninguna insistencia en este punto es excesiva) es la otra cara del amor.

Correcta visión es saber que sólo la muerte a un estado adquirido permite el

avance al siguiente estado, sin esa muerte hay fijación, esclerosamiento, pérdida de flexibilidad, de fluidez, de evolución. Veamos algunas formas distintas que las pérdidas asumen:

**PERDER AQUELLO QUE HEMOS TENIDO LO SUFICIENTE** - Un adolescente de Florencia viaja a pasar el verano a Madrid por un intercambio estudiantil. En casa todo está ordenado, aunque él ayuda poco y nada, a la madre le gusta cocinar y comen como dioses. El de la colaboración doméstica (orden, responsabilidad con horarios, participación) es el principal tema de conflicto, por lo demás es un chico equilibrado, sano, feliz. A la semana de su llegada a la capital española, la madre habla con la madre anfitriona. Le describe a un chico que ella no conoce. Resulta que Piero es el más diligente de la casa en recoger la mesa, lavar los platos, ordenar su cuarto y según parece ha propuesto que el domingo entrante él preparará lasaña para todos.

¿Qué ha ocurrido? Que el segundo movimiento, la pérdida (no tener a mamá y la asistenta detrás) le ha posibilitado hacerse cargo de hábitos que estaban adquiridos en concepto pero no como práctica. El segundo movimiento hizo posible el tercer movimiento, la INCOPRORACIÓN. Mientras el suministro externo está presente, todos somos como Piero, nos descansamos en que el mundo proveerá, cuando lo externo desaparece la internalización se da.

**DESIDENTIFICACIÓN** - Otra forma de pérdida es la que vivimos cuando la vida trae algo nuevo que entra en conflicto con nuestra anterior imagen de la vida, nuestras prioridades, nuestros hábitos, incluso nuestros sentimientos, gustos, creencias y hasta nuestros valores se modifican. ¿Qué media entre estos dos momentos de desear algo, valorarlo, apreciarlo y luego considerarlo superado? La desidentificación, la retirada de esa carga psíquica del objeto.

Un ejemplo bonito es el de la película MEJOR IMPOSIBLE. Podemos ver las películas como simple entretenimiento o podemos ir unos pasos más allá y vernos en las películas, toda historia bien contada tiene un trasfondo espiritual, espiritualidad es aprender. Todos nosotros somos en algún grado, en alguna esfera de la vida como Melvin Udall, no me refiero a que todos tengamos una personalidad obsesiva o un núcleo obsesivo (algo por cierto bastante más común de lo que en principio podría suponerse) sino a que todos nos acomodamos. Nos acomodamos en nuestros matrimonios, en nuestra soltería, en nuestra profesión (el acomodamiento en el éxito es de los más peligrosos) y vivimos en lo conocido, lo predecible hasta que la vida nos sacude. En el caso de Melvin, es la aparición de Verdell y luego

de Carol lo que pone su vida del revés. Hay un diálogo cerca del final, cuando han regresado de Baltimore que merece ser extractado literalmente:

Melvin recibe una llamada de Carol y está como loco, grita a Simon pidiendo hablar.

S: ¿Qué te ha dicho?

M: Que soy un tío genial y que *no* quiere tener contacto conmigo. Me estoy muriendo.

S: ¿Por qué la quieres?

M: No. ¿Y se supone vosotros sois sensibles y agudos?

S: Dime tu porque, eres tu el que se está muriendo.

M: No se. Deja que medite. Estoy encallado, ***no puedo volver a mi antigua vida. Ella me ha expulsado de mi vida.***

¿Conocen la sensación? Ocurre cuando nos enamoramos como en el caso de Melvin, cuando nos desenamoramos, cuando alguien se desenamora de nosotros. Ocurre cuando perdemos un trabajo con el que nos habíamos identificado en exceso; cuando alguien que siempre había sido un soporte estable enferma o muere. Ocurre con llegada de un hijo, con él perdemos nuestro tiempo, nuestros jobbies, nuestro descanso, la relación con la pareja cambia, la relación con la familia cambia, la relación con uno mismo y con la vida, cambian.

La sacudida tiene mil rostros distintos, su nombre es siempre el mismo: cambio. Su propósito permanece siempre igual: llevarnos de la mano a crecer.

Para que el propósito se cumpla es indispensable tener ayuda. Cuando un cambio es devastador cerrarse es el peor de los errores posibles. La ayuda puede ser un proceso psicoterapéutico que nos permita transitar el camino desde una identidad que se ha quedado obsoleta a una identidad más profunda, más vinculada al alma, al ser. Llegamos al ser desprendiéndonos de patrones aprendidos, creencias de otros, modelos de relación familiares, defensas nuestras ante ciertas carencias tempranas. La ayuda puede ser la reaparición de antiguos amigos, el encuentro con nuevos amigos, el cobijo en un grupo afín. En ocasiones la ayuda nos llega desde un plano no personal, aplicamos de forma personal el legado que alguien con su luz dejó plasmado en un libro, o en un descubrimiento... Las Esencias Florales del Dr. Bach así como la Homeopatía del Dr. Hanneman, la Homeospagyria de Paracelso y el Dr. Avilés, las Constelaciones Familiares de Hellinger y la Sintergética del Dr. Carvajal son ejemplos de herramientas de un enorme poder transmutador, herramientas que despejan el camino de un dolor innecesario, herramientas que tenemos aquí, a la

distancia del si, hoy. En todo caso, sea cual sea el sendero elegido, siempre es compartiendo, abriéndonos, acompañándonos como podemos transitar el dolor sin quebrarnos.

**INCORPORACIÓN** – No sabemos todo lo que sabemos, de hecho lejos estamos de ello. No hay proceso más importante que el de encarnar nuestras ideas, ese *y no otro* es el sentido último de la vida. Una vida vivida espiritualmente – lo sepamos o no la vida tiene como esencia la espiritualidad – es aquella en la que los ideales se pueden volver carne y sangre, así vueltos carne y sangre encienden nuestra mirada, acarician en nuestras manos, hablan en nuestros silencios, aroman en nuestra presencia. Son.

Nada contribuye tanto a generar orden en el mundo como un hombre o una mujer que se ha ordenado, ordenarse es encarnar los valores esenciales, la luz, el amor la inteligencia del alma. El proceso de incorporar es el de encarnar, el de realmente llegar a ser eso que antes éramos sólo con nuestras ideas, de prestado. Para incorporar es indispensable vivir los dos movimientos anteriores. Sin una identificación suficiente la pérdida no produce incorporación. Sin pérdida la identificación nos lleva al estancamiento, en el espacio entre los dos, la realización.

La clave de la realización es vivir sin miedo.

**¡ MUY FELIZ 2010 !**