

DUELOS

Una sección para que dejes tus respuestas anónimas a las preguntas del newsletter. Si querés debatirlas en un contexto seguro, te invitamos a sumarte al taller en vivo, Terapia Creativa para Escritores. Mandanos un mail a todonuestro.todosuyo@gmail.com para sumarte

TODO NUESTRO, TODO SUYO OCT 14, 2022 09:37AM UTC

La palabra duelo suele asociarse con la muerte, pero no es la única instancia que nos enfrenta al proceso de duelar. ¿Qué duelos de otros tipos has vivido? ¿En qué se diferenciaron de otros más "tradicionales"?

El año pasado empecé un duelo -que todavía sigo transitando- vinculado con mis propias expectativas. No logré un objetivo que me había fijado hace muchos años y desde entonces estoy tratando de ver quien soy y de aceptarme así, cuando no puedo cumplir con mis expectativas.

Durante todo el mes de Septiembre transité el final del duelo de una amistad que venía dejando hacía ya varios meses, diría principios de año. Fue muy doloroso porque había una parte dentro de mí que simplemente no quería soltar, porque fue más bien una cuestión de "ya no estamos en la misma página" y no de dejar de querer al otro.

El de no querer ser más quien era, de cuestionarme realmente que quería para mí y que estaba dispuesto a dar. El de matar a la persona que ahora entendi que no quería ser.

No sé si soy una persona muy fatalista similar dramática pero siento que duelo todos los días de mi vida. Obviamente algunos con mayor y menor intensidad, para mis ojos con mayor y menor importancia. Pero hoy por ejemplo me fui de Madrid, donde tengo familia. Para mí esa separación física que conlleva volverme a Inglaterra y no tenerlos es un duelo. Es un duelo de la cena que tuve el domingo en un lugar de tapas del centro de Madrid que no voy a poder tener porque hoy estoy acá y no allá. Siento que desde que vivo lejos de mi casa y sobretodo de mis

papas, duelo pequeñas cosas que tal vez viviendo en Rosario no lo sentía así.

El duelo constante del desarraigo. Llevo más de una década sin vivir en mi ciudad natal, pero hay algo en mi alma que no me permite soltarla y siento que nunca lo haré. No deseo volver, queda muy poco de mí, mis recuerdos y mi vida allí, pero tengo la certeza de que no la voy a dejar ir porque es parte de mí, es algo que está encarnado en mi existencia y mi identidad.

Estoy entrando en un duelo a mi propio yo desde que me di cuenta de patrones de comportamientos que me dañan, creencias que me hieren y pensamientos que me limitan. Pero cuesta porque muchas de estas cosas me acompañan desde chica y abandonarlos se siente como perder una parte de mí.

¿Considerás que viviste tus duelos siguiendo las etapas típicas (negación, ira, negociación, depresión, aceptación)? ¿Te sirvió de algo entender este proceso de esta forma?

No. No me sirve sino que todo lo contrario. Se me aparece como otra nueva expectativa. Si tuviera que seguir ese modelo, diría que voy fluctuando entre la negación, la depresión y la negociación de manera constante. Tal vez ese sea el modelo "saludable" pero no puedo vivirlo así porque hay algo trabado en el pase a la aceptación.

Me sirve para identificar que estoy efectivamente atravesando un duelo, pero la verdad es que experimenté las etapas en diferente orden.

Siento que el proceso es mucho más desordenado. Esas emociones se me fueron dando (en algunos casos no todas, ni tampoco solo esas), pero nunca de una manera tan de "etapas". También me ayuda y ayudó no tenerlas presente en la cabeza si no más bien fluir con el duelo una vez que me permití atravesarlo

si, pero recién ahora, después de muchos en realidad entendi que por primera vez tenía que hacer un duelo de verdad. En cada pérdida solo sostuve la negación hasta que otra cosa lo tapaba. Saber que etapas venían desde el primer día me ayudó a no escaparme.

Por mucho tiempo me trabé en la negación, al nivel de negar que había un duelo que atravesar. Me engañé a mí y a los demás, me creí mi propia mentira, pero a la larga las emociones que yo les llamo "agua estancada", se convierten en un pantano que larga olor y que termina siendo imposible de ignorar. Así que cuando vi el agua podrida, no me quedó otra que hacerme cargo y ver la mugre que había ahí.

Estoy segura de que pasé por todos los estados y me quede tiempo extra en muchos de ellos, sobre todo en la negación. Pensando en una relación que conscientemente sabía que no iba a prosperar, me quedé, negué la realidad, aleje demencia, me separé de mí misma hasta no reconocirme. Me sirvió para entender que nadie más que yo va a defenderme, valorarme, entenderme, rescatarme, amarme, cuidarme, etc, como lo hago yo misma. Y que con el amor solo no alcanza.

No sé si vivo los duelos siguiendo esas etapas, tal vez los menos dolorosos o intensos puede ser. Como que no sé si atravieso tanto la negación y el enojo o tal vez no tan prolongadamente. Pero los duelos que viví con una mayor intensidad siento que esas etapas están transversales a todo el proceso, todo el tiempo. De hecho estoy bastante en contra de pensar que los procesos son lineales.

Se sabe que nadie puede calmar un dolor propio solo con palabras pero ¿qué fue lo mejor que te dijeron mientras transitabas un duelo?

Se que mucha gente odia la frase, pero a mí me sirve mucho el "con el tiempo esto también va a pasar".

Que aprendiera a pedir lo que necesito

Que no podemos acomodar lo intangible.

Que la vida no le da a nadie más de lo que pueda soportar

Mi mamá me dijo "yo también me sentí así"

Me sirvió mucho escuchar a alguien decirme cómo se sentía duelando y verme reflejada en ese sentimiento.

"Nada es permanente."

¿De qué manera supiste llegar a la aceptación a la hora de enterrar tus expectativas de tener la vida que siempre habías soñado o imaginado?

Destrozado en segundos. ¿Se llega en algún momento?

Le temo porque la verdad es que todavía no acepto la vida que vivo :(

Vivo dividida entre la sensación de que todavía puedo llegar a las cosas que pensaba para mí y el pensamiento de que soy una fracasada :)

Dejando de pensar que merezco algo.

Una vez leí un tweet que decía algo así: "Nadie sabe lo que quiere en la vida. Somos simplemente un montón de boludos viendo que onda" y grité: ¡TAL CUAL!

Hay personas que desde que son pequeñas saben qué quieren ser cuando sean grandes, como mi mejor amiga que sabía que su sueño máximo era ser mamá y lo cumplió. Yo no tuve (casi) nunca algo claro, sólo sentí desde siempre que no quería crecer; que toda la vida quería tener 5 años. Ir al jardín, jugar con mi perro, mirar Xuxa, hacer cosas junto a mi mamá, ser chiquita. Desde ahí en adelante, nunca supe mucho qué esperar, entonces en vez de sentarme y efectivamente 'esperar', me convertí en una boluda más viendo que onda.

"Nadie tiene la vida comprada", dice siempre mi mamá. Entonces, eso, no puedo enterrar expectativas que no tengo. Hagamos y vayamos en el camino ajustando la brújula que nos lleve a donde queremos estar en ese momento que estamos viviendo, tal vez esa vida que nunca habíamos soñado o imaginado aparece sola.

