



---

## **El Proceso del Duelo y la Psoriasis**

“Los alejamientos, las separaciones y las pérdidas, forman parte de la vida. Imprescindibles algunas veces, inevitables en otros casos, pero invariablemente nos enfrentan a un mismo proceso. El proceso del duelo. De la actitud que asumamos frente a él depende nuestro crecimiento.

Todo duelo “es el proceso normal que sigue a la pérdida de lo inmensamente querido”. Forma parte integral de la relación amorosa, no es el fin ni la interrupción del amor sino una de sus fases naturales.

Así, sin que participe nuestra decisión el duelo no interrumpe la relación, sigue siendo amor. Si el duelo duele, (por cierto que duele), aceptémoslo como una parte necesaria en esta etapa del vínculo, no podemos eludirlo con negaciones u olvidos, seríamos en ese caso desertores de la relación amorosa, mataríamos por segunda vez al ausente.

Por lo tanto habrá dolor, pero no estamos buscando ese dolor por el dolor mismo, cuanto menos haya, será mejor, siempre que podamos conservar en nuestro corazón el amoroso vínculo con el ausente.

La vocación permanente al sufrimiento no es sinónimo de superación, recordar tiernamente es haber superado, entonces sí, podremos incorporar algunas alegrías a nuestros preciados y tan queridos recuerdos.

No podemos confiarle al tiempo la resolución de nuestro dolor. Hoy la vida nos interroga y debemos responder, teniendo en cuenta que para llegar a un lugar, siempre hay algunos caminos mejores que otros.

**“Nuestra es la responsabilidad de elegir el camino”.**

### Un camino a recorrer

- Pongamos al día y en paz nuestro vínculo con quienes no están. - Esforcémonos por superar el egoísmo que coloca a nuestro dolor como protagonista principal de los hechos.
- Vivamos nuestro duelo con dignidad, recordando a nuestros hijos con las personas apropiadas y en los lugares apropiados. -
- Evitemos el aislamiento, reinsertándonos en la vida familiar y en la sociedad asumiendo nuestros cambios personales.
- Analicemos nuestra fe y nuestra creencia en una existencia más allá de la muerte.



- 
- Tengamos un proyecto de vida que honre a quienes no están, a los que están y a nosotros mismos.
  - Atendamos con dedicación y sensibilidad los vínculos afectivos con los vivos.
  - No dejemos que el dolor nos exima de superarnos y ser mejores personas, el permanente recuerdo del ausente debe ser un estímulo para lograrlo.
  - La posibilidad de superar un duelo, requiere de nuestro esfuerzo personal y no podemos delegarlo en ningún tipo de paternalismo.

### **La terapia de pareja**

El terapeuta de pareja deberá admitir que su función está más emparentada con el arte que con la ciencia. El terapeuta es un mediador, no un árbitro. No arbitra soluciones, media entre dos personas en conflicto descodificando los mensajes recíprocos que constituyan malentendidos, ya sean verbales o no verbales; propende a mejorar la comunicación entre ambos poniendo de manifiesto las fantasías acompañantes en cada uno de ellos, puntualizando, sobre todo, aquello que tenga que ver con culpas, resentimientos, escamoteo de la realidad en cuanto a sus verdaderos sentimientos y proyectos, y finalmente devuelve a la pareja la responsabilidad de tomar sus propias decisiones.

### **Un comienzo singular**

Caminaba luciendo su femenina figura por el micro centro, iba atareada, era la hora de cierre de bancos.

Escuchó una guarangada y se dio vuelta para increparlo. Se sorprendió, por que no lo vio guarango, entonces le dijo:

- ¿De verdad quieres hacerlo?

Él, algo turbado le respondió que sí.

- Me desocupo a las nueve, si te duran las ganas puedes pasar a buscarme - , y le dio la dirección. Esa noche a esa hora se encontraron en una esquina.

- Bueno vamos - le dijo - no tengo demasiado tiempo.



---

A las nueve y media estaban en el cuarto de un hotel. Ella salió del baño completamente desnuda. Era hermosa. Él totalmente vestido no se había movido desde que entraron a la habitación.

- ¿Qué te pasa, además eres tímido?

- Es que me sorprendes, no esperaba que actuaras de este modo.

- ¿Se te fueron las ganas?

- Para nada, pero es que no sé como sigue esto.

- ¿Qué quieres, escribir una novela? Esto es nada más que esto, lo hacemos y punto.

- ¿Y después?

- Después veremos...

- Lo que te dije me salió del alma y no eres una mujer cualquiera... no entiendo, quisiera saber al menos tu nombre.

- Lo que dijiste en la calle no se lo dijiste a mi nombre, y ahora desviste que yo también tengo ganas. Los diálogos profundos y las justificaciones las podemos tener en otro momento y en otro lugar, si fueran necesarios.

- Al menos decime... ¿eres casada?

Sí, estoy casada con la vida, con una vida comprometida y apasionada, y estoy divorciada de la hipocresía y de los discursos, y ahora y aquí la vida somos nosotros, en esta habitación eres todo para mí y yo soy todo para vos. ¿Te decidís o quieres que me vista?

Se amaron con desenfreno.

La relación entre ellos perduró mucho tiempo, fue una relación honesta y feliz. Cumplieron con una sola consigna: decirse siempre lo que sintieran, sin acomodar los sentimientos a las conveniencias. El final de la historia no tiene importancia, los nombres tampoco. Lo curioso fue el comienzo.

*En el amor existen comienzos promisorios que terminan en decepciones, y comienzos desaconsejables que alcanzan una dicha duradera. Nada es seguro. Ni lo uno ni lo otro. Lo importante es animarse a arriesgar en la más excitante y maravillosa aventura que la vida le concede al hombre: La aventura de amar.*