

Debi Cand

Coach en Educación Emocional & Terapia Humanista

EL DUELO Y YO

La cara invisible del proceso del duelo



EL DUELO Y YO

Índice de contenidos

- **Parte uno**- Adquiriendo conocimientos
- Un viaje hacia tus profundidades
- **Parte dos**- Cuentos de las muertes de la vida
- El diálogo del Alma
- **Parte tres**- Historias que sanan
- **Parte cuatro**- Herramientas para transitar el duelo
- CIERRE · Carta final al lector



Introducción

Este recurso nace con una intención clara, que puedas comprender el duelo y la muerte desde una perspectiva distinta. No busco que intentes racionalizar lo que te pasa; sé que en un proceso de duelo no podemos pensar, sino que la emoción es la que arrasa. Mi invitación es, simplemente, a abrir una puerta hacia una mirada más integral y humana. A veces, cuando el dolor es más grande que la lógica, las explicaciones intelectuales pierden su sentido. Quizás hoy te sientas en shock, abrumada/o y en silencio, y está bien. Este e-book es una invitación a nadar en las profundidades de tus emociones, con la seguridad de que no estás sola. Estoy aquí para acompañarte y nadar a tu lado en este proceso.

No sé cuándo fue que entendí que la muerte era una visita a la vida. La muerte de mi abuela, a mis 9 años, fue algo que no sabía cómo procesar. Me dolía más ver a mi madre llorar por su mamá, lo que hacía inevitable que yo llorara por la mía. Ahí supe que algo había que hacer por ese dolor que no se puede poner en palabras, sino en movimiento a través de un abrazo, o de recordar que es parte de la vida y que podemos evocar las risas más que los sufrimientos.

Entendí que había un más allá de lo carnal porque mi abuela me visitaba en sueños, y lo que más quería era ayudar a su hija, mi mamá, a través de mí. Fue ahí cuando supe que a lo que llamamos muerte es materia, el cuerpo que se va, pero queda el alma. Ella nos habla a aquellos que estamos dispuestos a escucharla, porque aunque estén en otros planos, ellos siguen necesitando ayudar y ser ayudados. Ser ese canal para mí, que tenía 9 años, no fue fácil; pero debo reconocer que cuando logré ayudar a mi abuela y a mi mamá a través de su pedido, logré entender que seguimos conectados y no debajo de la tierra. Ese es el cuerpo el vehículo que elegimos para transitar en esta vida. En esta corta presentación no quiero que me creas, solo que sepas que ellos siguen estando con nosotros más allá de los recuerdos, que sí nos necesitan y que sí podemos dialogar mientras dejemos el canal de luz que somos abierto y receptivo, para que podamos decodificar su energía —que es tan sutil— a través de nuestros sueños, sensaciones e intuiciones.

Nada es lineal, todo está en constante movimiento. Si antes de gestarnos ya teníamos una casa uterina la cual habitar, ¿por qué creés que no tendremos un hogar al cual volver para seguir viviendo desde otro lugar? Como dijo El Principito: *"Lo esencial es invisible a los ojos"*.

No estás solo, yo estoy para acompañarte, como estuve con cada una de las personas que se acercaron a mí, para juntas transitar el duelo de una forma que deja de doler cuando entendemos que somos mucho más de lo que creemos ser.

Con Amor,

Debi

PARTE 1: Adquiriendo conocimientos

¿Qué dice la ciencia de la muerte?

Desde una perspectiva biológica, la muerte no es siempre un evento instantáneo, sino un proceso de cese de funciones. La ciencia la define como la detención irreversible de las funciones vitales: la respiración, la circulación sanguínea y la actividad cerebral.

Sin embargo, en los últimos años, la neurociencia ha explorado qué sucede en esos instantes finales, observando picos de actividad cerebral que sugieren que el paso de la vida a la muerte es un proceso complejo y aún lleno de misterios para la medicina. Biológicamente, es el ciclo natural de la materia, una transformación donde la energía deja de sostener un organismo individual.

¿Qué dice la psicología de la muerte?

La psicología no mira la muerte como un fin biológico, sino como una de las crisis vitales más profundas que puede enfrentar el ser humano. Se estudia desde el impacto que genera en la psiquis:

- **La conciencia de finitud:** El darnos cuenta de que somos seres finitos cambia nuestra forma de vivir y de priorizar valores.
- **El impacto en el sistema:** Desde la psicología social, entendemos que la muerte de un individuo altera todo su entorno (familia, amigos, comunidad), obligando a una reorganización de roles y vínculos.

¿Qué decían los ancestros de la muerte?

Para muchas culturas antiguas, la muerte no era el opuesto de la vida, sino una transición o un rito de paso.

- **Vínculo continuo:** Los ancestros creían que los que se iban seguían presentes en la sabiduría familiar y en la tierra.
- **Ciclos naturales:** Observaban la naturaleza (las estaciones, la siembra y la cosecha) para entender que todo lo que nace debe morir para dar lugar a lo nuevo.
- **Rituales:** El entierro y las ceremonias eran herramientas para ayudar al alma en su viaje y a los que quedan aquí a procesar la ausencia.

El Duelo: Más que una palabra, una historia

¿De dónde proviene el término?

La palabra **duelo** tiene un origen doble en el latín que explica perfectamente la contradicción que sentimos al atravesarlo:

1. **Dolus:** Significa dolor, lástima o aflicción. Es la herida emocional, el vacío que queda cuando algo o alguien ya no está.
2. **Duellum:** Significa "combate" o "guerra" (es la raíz de la palabra *duelo* como desafío entre dos personas).

Esto nos dice algo fundamental: **Duelar es una lucha interna.** Es el combate entre el amor que todavía sentimos y la realidad de la pérdida. No es solo estar triste; es el esfuerzo activo de la mente y el corazón para adaptarse a una nueva realidad.

¿Cómo duelaban nuestros ancestros?

A lo largo de la historia, el ser humano ha necesitado de la comunidad para transitar el dolor. No era un proceso individual, sino colectivo:

- **El luto visible:** Antiguamente, se usaban ropas negras, brazaletes o velos. Esto no era solo una tradición, sino una señal social: *"Estoy herido, trátame con cuidado"*. La sociedad respetaba el tiempo del doliente.
- **Las plañideras:** En muchas culturas, existían personas cuya función era llorar y cantar en los funerales. Esto permitía que el dolor se expresara hacia afuera, que no se quedara guardado.
- **La mesa compartida:** Muchas tradiciones incluían comer juntos después de un entierro, reafirmando que, aunque alguien se había ido, la vida y los lazos entre los que quedan debían continuar.

Distintas culturas, una misma humanidad

Todo influye en la sociedad en la que vivimos. Mientras que en Occidente solemos vivir el duelo en silencio y con prisa (queriendo "superarlo" rápido), otras culturas lo celebran:

- Hay sociedades que ven el duelo como un honor, un tiempo sagrado de reflexión.
- Otras lo viven con música y colores, enfocándose en la liberación del alma.

Entender esto nos permite darnos permiso para **sentir a nuestro propio ritmo**, sin dejar que las exigencias de la sociedad moderna nos apuren.

Duelar no siempre es físico

El dolor de las "muertes simbólicas"

Desde la psicología social, entendemos que nuestra identidad se construye en relación con los demás y con nuestro entorno. Por eso, cuando un vínculo se rompe o una etapa se cierra, una parte de nosotros también "muere". No necesitamos un entierro para sentir que hemos perdido algo vital.

Este apartado es una invitación a validar tu dolor en situaciones que la sociedad, a veces, no reconoce como "duelos reales"

- **Separaciones y rupturas:** No solo se pierde a una pareja, se pierde un proyecto de vida, una rutina y, a veces, hasta el grupo de amigos compartido.
- **El nido vacío:** Cuando los hijos se van, el rol de "padre/madre presente en el día a día" se transforma. Es un duelo por la etapa que termina y la necesidad de reencontrarse con uno mismo.
- **Pérdida de trabajo o proyectos:** Nuestra profesión suele darnos identidad. Perderla puede generar una crisis sobre quiénes somos y cuál es nuestro lugar en la comunidad.
- **Mudanzas y migraciones:** Dejar el barrio, la casa o el país implica duelar los olores, los paisajes conocidos y el sentido de pertenencia.

¿Por qué nos cuesta tanto reconocer estos duelos?

A menudo, la mirada del otro o el mandato social nos dice: *"Pero si solo es un trabajo"* o *"Ya vas a encontrar a alguien más"*. Desde una perspectiva humanista, **tu dolor es válido simplemente porque lo estás sintiendo**. No hay pérdidas "chicas" ni "grandes"; hay experiencias que impactan en tu alma.

El recorrido por las etapas: ¿Lógica o Sentimiento?

En la psicología tradicional se habla mucho de las "etapas del duelo" (negación, ira, negociación, depresión y aceptación). Pero, como profesional, me pregunto: **¿De qué sirve la teoría cuando el dolor es más grande que la lógica?**

A veces, lo único que necesitamos es expresar lo que nos pasa, sin la presión de saber "en qué etapa estoy". En momentos de shock o tristeza profunda, el intelecto se nubla, y eso está bien.

Nadar a tu lado: Mi propuesta en este libro no es que clasifiques tu dolor en una lista de tareas, sino que te permitas transitar las profundidades de tus emociones. No voy a darte instrucciones desde la orilla; estoy aquí para nadar a tu lado.

Las etapas del duelo: Un mapa, no una regla

Desde la psicología se han identificado cinco etapas que suelen aparecer cuando transitamos una pérdida. Es importante que las conozcas, no para que te fuerces a sentirlas, sino para que cuando aparezcan, no te asusten.

Lo más importante: Estas etapas **no son lineales**. El duelo es como un océano: a veces estás en calma y de pronto viene una ola de enojo que parece retroceder todo el camino. No tienen un orden y podés saltar de una a otra, o sentir varias a la vez.

1. La Negación: El anestésico del alma

Es el mecanismo de defensa de nuestra mente para amortiguar el impacto. *"No puede ser", "Esto no me está pasando"*. La negación es una forma que tiene nuestra psiquis para ganar tiempo, un refugio provisorio para empezar a procesar una realidad que, en este momento, es demasiado dolorosa para aceptar desprotegidos.

2. La Ira: El fuego que busca respuestas

Cuando la anestesia de la negación cae, aparece la rabia. Es una emoción llena de energía que quema y asusta. Podemos sentir enojo con la persona que se fue, con nosotros mismos, con la vida o con el sistema. Aunque parezca destructiva, la ira es la fuerza del corazón intentando buscar una explicación a lo injusto.

3. La Negociación: El intento desesperado de control

Es la etapa donde la mente intenta hacer tratos imposibles con la realidad o con un poder superior. *"Si tan solo hubiera hecho esto...", "Si esto cambia, yo prometo..."*. Es el laberinto de la culpa y de los "hubiera", un esfuerzo desesperado por recuperar el control sobre lo que ya no puede modificarse.

4. La Tristeza Profunda: El silencio del vacío

Aquí el dolor se hace presente de forma silenciosa. No hablamos de una enfermedad clínica, sino de una tristeza legítima, sagrada y necesaria. Es el momento de quietud donde la marea baja, empezamos a registrar el vacío real y nos permitimos, de a poco, despedirnos de lo que fue.

5. La Aceptación: Integrar la herida a la historia

Aceptación no significa que el dolor desapareció o que estamos "felices". Es entender que la pérdida es parte de nuestra nueva realidad. Es el instante donde dejamos de pelear con el hecho irreversible y empezamos a aprender a vivir con el vacío, transformándolo en un lazo distinto, integrándolo a quienes somos hoy.

Reflexión desde el sentir:

*Como decíamos antes, esto no tiene sentido cuando el dolor es más grande que la lógica. Si hoy te sentís abrumado y no encontrás tu lugar en ninguna de estas etapas, **está bien**. Solo tú sabes qué sientes, y el intelecto no siempre puede explicar lo que el corazón está atravesando.*

Un espacio para tu propia voz

Después de entender lo que dice la ciencia o la teoría, es momento de bajar al corazón. Aquí no hay respuestas correctas ni incorrectas. Solo existe tu verdad. Te invito a leer esta pregunta y, si lo sentís, quedarte un momento en ella, respirándola.

Un viaje hacia tus profundidades

Te invito ahora a realizar un recorrido hacia adentro. No es un cuestionario, es un mapa de exploración personal. Buscá un lugar íntimo, un rincón donde te sientas seguro y en calma.

No es necesario que escribas las respuestas si no lo sentís; a veces, la mano no puede seguir el ritmo del corazón. Te sugiero que permitas que tu sentir aflore y, si te nace, que **expreses tus respuestas en voz alta**. Escucharte decir tu propia verdad puede ser el primer paso para dejar que el dolor empiece a fluir hacia afuera.

Recordá, no hay respuestas correctas. Solo hay respuestas tuyas. Tomate tu tiempo entre una y otra.

1. ¿Cómo me siento yo con la muerte?

(Dejá que la sensación aparezca en tu cuerpo antes de ponerle palabras. ¿Qué imagen o qué clima interno surge al pensar en ella?)

2. ¿Qué significa para mí?

(Más allá de lo que te enseñaron o lo que dice la sociedad... para vos, en lo más profundo, ¿qué es la muerte hoy?)

3. ¿Cómo transito el dolor?

(¿De qué manera te permitís llorar, gritar o simplemente estar en silencio? ¿Cómo es tu ritmo hoy?)

4. ¿Qué entiendo por pérdida?

(¿Qué es lo que realmente sentís que se ha ido? ¿Es un futuro, una rutina, una parte de vos?)

Parte dos -Cuentos de las muertes de la vida

Siete estaciones del ser

"Solemos creer que la muerte es un evento único al final del camino. Sin embargo, si miramos hacia atrás, descubriremos que ya hemos muerto y renacido muchas veces. Cada etapa que cerramos, cada versión de nosotros que dejamos atrás para seguir creciendo, es una pequeña muerte. Estos relatos son una invitación a honrar esos cierres."

Muerte 1: El Nacimiento

La primera muerte del ser

"Desde este lugar respiro, me alimento y me siento amado. Hay calidez, refugio y suaves movimientos que me permiten nadar en las profundidades de esta agua sagrada. Siento cómo el sol me atraviesa y me acoge en su calor; siento cómo la tierra me alimenta y me nutre desde mis raíces; siento cómo el aire acaricia mi hogar. Se siente bonito habitar aquí; no hay nada externo que me haga falta. Puedo sentir el tacto a través de mis dedos y saborear el alimento de mamá. Los ojos se cierran y me sumerjo en un viaje de vuelta...

De pronto, las luces encandilan mi despertar. El agua se desborda como cascada y no sé a dónde va. El frío ya no suena a caricia, sino que me atraviesa el cuerpo. Mi voz, por primera vez, tiene sonido y unas manos al frente se entregan para recibirme.

Dejé de estar en mi refugio. Quizás fue lo más hermoso que viví hasta hoy, es lo que sé. Pero ahora debo mirar hacia adelante, sin dejar de ser lo que fui para poder seguir. Toda muerte es trascendental y nos atraviesa en la mente, el cuerpo y el alma."

Muerte 2: El Niño

Dejo de ser uno para crecer en mí

"¿Y si pudiera caminar solo? ¿Qué tal se sentiría? Si sostenerme dependiera de mí y los demás solo pudieran acompañarme...

Si comer dependiera de explorar con las manos; si los juegos fueran diseñados para gastar energía y renovarla a través del descanso. Si ayudarte a cocinar fuera mi forma de aprender y acariciarte con mis manitos mi manera de honrar tu amor.

Si estar separado de ti significa que seamos más grandes en nuestro amor, entonces decido morir en la dependencia para vivir en mi propia experiencia. Dejo de ser ese 'uno' con el otro, para nacer al niño que habita en mí."

Muerte 3: La Adolescencia

Dejo de ser uno para ser entre otros

"Aprendí a cuidarme, aunque a veces no sepa por qué siento lo que siento. Si tu fortaleza es el tutor que necesito para tomar mis propias decisiones, ahora te toca confiar en tu propia escultura de amar.

Tengo la nutrición de amor siempre abierta para mí; tengo la fortaleza que me guía y me apoya en mi diseño. Pero ahora necesito hacer uso de mis propias herramientas para explorarlas y terminar de darle mi propia forma a la vida.

Cuando me sienta perdido, acudiré a mis artesanos de la vida. Cuando no encuentre respuestas, iré a mi diccionario de reflexiones familiares que guardo en mi mente.

Cuando el miedo se presente, tomaré la valentía que habita en mí. Es hora de buscar pares que quieran compartir mi camino y, si necesito volver, allí estaré desde mi mente, mi amor y mi fe.

Mirar hacia atrás como adolescente es reconocer a quienes fueron nuestros artesanos y saber que tengo las herramientas suficientes para esculpirme a mí mismo cada vez que recurra a ellas."

"Morir en esta etapa es soltar el diseño que nos dieron, para empezar a esculpir con nuestras propias manos la forma de nuestro ser."

Muerte 4: El Adulto Joven

Dejo de ser en otros para ser en mí y en los otros

"Empiezo a tomar consciencia de quién creo ser, aunque todavía me esté definiendo. Fui integrando todas las huellas que dejaron en mí mis padres, mis amistades y mis vínculos amorosos. Sigo conmigo, uniendo cada aprendizaje; y aunque algunos fueron dolorosos, he dejado que la muerte me acompañe en el proceso de crecer.

Comienzo a transitar este camino con una **biblioteca familiar** a la cual acudir cuando necesito refrescar mis valores. Elijo con consciencia aquellos que resuenan en mí, mientras reconozco otros que están grabados tan profundo que accionan en mi andar incluso antes de que me dé cuenta.

En las historias compartidas, a veces fui protagonista y otras, acompañante; pero de todas guardo algo valioso: el aprendizaje para evolucionar o la consciencia para no repetir. Ahora integro las muertes que viví en cada ciclo de mi vida y, junto a ellas, decido caminar despierto para dar forma al adulto joven que habita en mí."

"Morir en esta etapa es dejar de ser solo el resultado de lo que recibimos, para empezar a ser los artesanos de lo que decidimos integrar."

Muerte 5: El Adulto

Lo que he hecho en mí para dejar en los otros

"La responsabilidad decidió quedarse en mi camino. Mi andar es ahora más cauteloso y pausado, aunque sé reconocer el momento exacto para accionar con fuerza. Ya no es necesario cargar con toda la biblioteca familiar, he escogido los libros que más me interesan y he decidido comenzar a escribir los propios.

Cambié de rumbo. Sé que habitan en mí mi padre y mi madre; sé que habitan en mí los vínculos que más honré. Nada de esto es casual, la muerte cumple su ciclo y siempre es recibida con una nueva forma de vivir.

Hoy, desde la madurez, logro ser responsable de mis acciones, mis emociones y mis actos. Sé que no soy perfecto, porque la perfección habita en los errores; el pulir de la vida está en cuánto elijo aprender de lo que viví. Haber atravesado muchas muertes me recuerda que sigo vivo y que la única certeza son los cambios."

"Morir en la adultez es soltar la necesidad de ser perfectos para abrazar la sabiduría de ser nosotros mismos, transformando lo recibido en un legado propio."

Muerte 6: El Adulto Mayor

Dejo en los otros lo que fui, lo que soy y lo que estoy siendo

"Te dejo lo máspreciado que construí, mis experiencias para que puedas discernir qué hacer en momentos similares, siempre respetando tu propia impronta y sabiduría. Te dejo lo más valioso que aprendí, a mirar a la vida con ojos de saber y de continuidad. Hoy estoy frente a mi propia historia, listo para compartir mi libro de vida con todos aquellos que quieran construir. Dejé algunas hojas en blanco para que puedas hacer los ajustes necesarios; nada queda para siempre, incluso las historias de la biblioteca familiar pueden modificarse. En esta etapa, elijo decidir con coherencia.

Ni siquiera la certeza es segura. Ahora dialogamos con la muerte desde otro lugar; siempre supimos que es incierta y que nos transforma, y aunque el miedo asome, entiendo que es solo una ilusión mental. La vida es tan incierta como la muerte, porque estamos viviendo y muriendo al mismo tiempo los minutos y los segundos pasan, y nosotros pasamos con ellos.

Que nada te quite lo único que es realmente tuyo, tu vida. Viví y morí las veces que sea necesario para seguir viviendo. Dejar cosas materiales es propio del ser mundano; dejar huellas en el alma es crear registros para siempre. Hací todo con amor y elévalo a la luz, para que tu camino esté siempre despejado."

Reflexión

"Morir en la vejez es dejar de ser el dueño de la historia para convertirse en la inspiración de quienes vienen detrás, entregando el libro para que otros sigan escribiendo."

Muerte 7: La Trascendencia

El duelo: la muerte deja de estar aquí para comenzar a vivir

"Hoy te toca verme desde otro lugar. El dolor es incierto y, a veces, parece increíble; pero al mismo tiempo, nada muere, todo se transforma. Ese es mi camino ahora transformar mi energía y mi materia en polvo de estrellas, donde pueda trascender con amor y calma. La paz me la llevo de lo que he vivido en la tierra; quizás queden materias pendientes por resolver, pero nada me asusta, sino que me impulsa a seguir elevándome.

Puedo estar a tu lado, junto a ti y junto a la muerte. Puedo verte desde otro plano. No dejemos de dialogar, porque desde este lugar también te escucho y te abrazo por las noches cuando llorás desgarradamente, te cuido en los caminos que has construido y también me alejo cuando necesitas estar más contigo. Solo es un momento. Disfrutá la vida, que es tuya; yo solo fui quien eligió acompañarte.

Reflexión: Creemos solo en lo que ven nuestros ojos físicos, pero pedí ver más allá y hallarás en el silencio la paz, el abrazo y la contención que necesites. Transitá el duelo con amor y con dolor; no estás solo, yo te escucho."

Más allá de lo físico: la presencia en la ausencia

"Si pudimos morir tantas veces en vida para seguir creciendo, ¿por qué creeríamos que la última muerte es el final? Aquí entramos en el territorio donde la materia descansa, pero el amor se expande."

Hablamos de duelar como nos sentimos: ¿por qué sentimos lo que sentimos?, ¿qué puedo entender hoy?, ¿cuánto me permito estar triste, llorar, quedarme en silencio o seguir?

Despedida a un ser querido: Ponerme en los zapatos del otro

Te invito a hacer un ejercicio de empatía profunda. Desconectá un momento de tu propio dolor y pensá:

- ¿Cómo te gustaría que actuaran tus seres queridos si fueras **vos** el que estuviera transitando la muerte?

Tu propia despedida

- ¿Cómo te gustaría que te recuerden?
- ¿Qué es lo mejor que has dejado en los demás?
- ¿A quién le dejaste tu secreto máspreciado?
- ¿Te gustaría que te despidan con aplausos y risas, o en silencio?

Bueno, te he contado un poco —desde mi experiencia y mis conocimientos— de qué trata la muerte y el duelo.

Pero esto recién empieza, porque en la siguiente parte hablaremos sobre la muerte, lo que no sabemos de ella y lo que nos viene a recordar.

¿Estás listo/a para iniciar este viaje?

El diálogo del Alma

Dialogando con el alma

Quizás creas que el diálogo del que hablo es con el alma de aquel ser querido que transmutó y pasó a otro plano. Pero no, el diálogo es con tu propia alma, con tu propio origen. Con eso que no podés explicar con palabras, pero que sabés perfectamente que está y que existe dentro tuyo.

Cuando te acuestes por las noches a lo que llamamos "dormir", experimentás una muerte inconsciente. ¿Qué quiero decir con esto? Que no somos conscientes de que al otro día haya garantías de despertarnos y seguir; sino que simplemente nos dejamos llevar por el cansancio y el deseo de descansar. Entonces se cierran los ojos y a dormir... Y eso es morir todas las noches.

Permitimos que nuestro vehículo de vida, nuestro cuerpo, pueda descansar y reponerse. Pero, por sobre todo, dejamos que durante el sueño nuestra alma viaje a otros planos para sentirse como lo que realmente es: **libre**.

La libertad del alma es recordar a qué vino a superar en esta vida a través de la experiencia humana, con todo lo que ya explicamos en este libro. Solo que la parte que no se ve es la más difícil de comprender y, por sobre todo, de aceptar. Cuando te digo que tu alma viaja y se siente libre y en paz, es porque tu mente es finita, tiene pensamientos limitados y no logra comprender algo tan inmenso. Y eso es completamente normal en nosotros.

El diálogo con el alma es conversar en forma consciente con ella. Es tu brújula en esta vida y se manifiesta a través de tu espíritu, que se encarga de que, a través de tus intuiciones y sensaciones, decodifiques el lenguaje del alma y logres escucharla.

¿Te ha pasado alguna vez sentirte incómodo/a en un lugar y no saber por qué? Es tu espíritu dándote un mensaje. Se comunica de forma muy sutil y, para ello, hay que estar limpios energéticamente para poder discernir lo que la brújula te está mostrando.

¿Recordás haber estado hablando sola en algún momento? ¿Con quién creés que dialogás? ¿Qué creés que te hace reflexionar, o cómo sabés qué decisión hay que tomar aunque no te animes? Eso es ciencia, y el alma es parte de la ciencia. ¿Por qué creés que somos parecidos a muchas personas en nuestro temperamento, biología y personalidad, pero no somos idénticos? Porque nuestra **huella álmica** es única. Por más que vivas experiencias parecidas a las de los demás, tu forma de vivenciarlas será diferente porque tu alma necesita evolucionar en ti.

Te invito a dialogar con ella por las noches. A pedirle y agradecerle por haberte elegido para llegar a la tierra a través de ti y de todo tu linaje. Pedile que te muestre el camino, que te haga sabio/a en el momento de decidir y que te ayude a comprender el retiro de las almas que dejaron el vehículo porque ya cumplieron lo que necesitaban.

¿Notás cómo dejamos de hablar de nosotros para elevarnos más allá y entender que somos mucho más que un cuerpo? Por eso el alma es la conciencia suprema y habita en la mente. El alma es la evolución de lo que hacés consciente en tu vida, de lo que estás dispuesta/o a mirar y a entregar con amor. El alma no es dolor, es evolución; el alma es sabia, no ignorante; el alma recuerda, no olvida.

¿Y qué estás dispuesta vos a hacer por tu alma? Cada vez que aparece el apego, estás deteniendo tu propia evolución. El alma vive dentro y fuera de ti. No dejamos de vivir, solo dejamos el vehículo para seguir viviendo desde otro plano.

Hoy quiero decirte que el dolor que sentís a través del duelo es algo que vas a sentir en profundidad. Pero, en aquellos momentos de tranquilidad, sonreí, el alma que se fue está en su evolución, y el amor que le tenés tiene que llegarle a través de tu alegría por su gran evolución y su paso por esta vida.

PARTE 3: Historias que sanan

Aquí comparto historias reales de consultantes que transitaron el duelo y a quienes, con mucha gratitud, logré acompañar. Protegiendo sus identidades y con el mayor de los respetos, te cuento sus procesos.

El cable a tierra de Sofía: Transformar la culpa en honra

Cuando Sofía llegó a mis clases de yoga, pensé que simplemente quería reencontrarse con su cuerpo. Sin embargo, al preguntarle qué la traía por aquí, me habló entre un llanto incontenible sobre la muerte de su padre. Necesitaba un cable a tierra; necesitaba lograr la comprensión de la partida de su papá.

Sofi comenzó a venir una vez por semana a las prácticas. Al mismo tiempo, siempre dialogábamos sobre la muerte. Poco a poco, empezó a sumar más horas de práctica y esas clases se volvieron muy filosóficas por parte de ambas. Lo que sucedía en ese espacio era totalmente transformador.

Al principio, Sofi compartía cómo se sentía: decía que podría haber hecho más, que podría haber salvado a su papá, y cargaba con una culpa profunda por sentir que no había hecho lo suficiente por él. Cuando empezó a ganar confianza en mí, se sintió en un lugar seguro donde nadie la iba a juzgar. Al contrario, podíamos tomarnos un tiempo en cada clase para que ella pudiera expresarse y sentirse mejor.

Con el tiempo, empecé a enseñarle sobre el lenguaje del alma. La invité a mirar a la muerte con otros ojos, aunque eso no quitara el dolor ni el hecho de extrañar muchísimo a su papá. Sofi siempre escuchó con mucha atención. Hablamos de la transformación, de los diálogos del alma y de ver a la muerte integrada a la vida; no como una división, sino como algo más sutil que solo el amor es capaz de sostener.

Fue así como entendió que el dolor y la culpa la alejaban de los recuerdos maravillosos que había vivido junto a su padre. Comprendió que honrar su alma era un acto de amor hacia los dos, manteniendo siempre un profundo respeto hacia él.

Lo que Sofi buscaba desesperadamente era comprender a la muerte. Al final, de lo que se dio cuenta fue de que la muerte está siempre a nuestro lado, que las almas saben perfectamente cuándo es el momento de irse y que lo que dejan es mucho más que lo material, es la certeza de cómo construyeron algo hermoso juntos en vida y de que siempre seguirán evolucionando, cada uno desde su propio plano.

Hoy, Sofi logró atravesar el duelo. Y hoy, recuerda a su papá con alegría, amor y una sana nostalgia.

El reflejo del alma: Cómo Flor recuperó su propia fuerza

Flor llegó a mis sesiones de coaching con un profundo dolor. Sentía que la muerte de su hermana había sido un freno total en su vida; estaba desconcertada sobre cómo iba a seguir y cómo iba a fluir de ahí en adelante sin ella, ya que su hermana no solo era su sangre, sino también su mejor amiga y su confidente. Ante su partida, Flor sintió un enorme vacío. Aunque era consciente de lo que había pasado, una parte de ella todavía no lo podía creer. Sabía que tenía que aceptar la realidad, pero su mente se resistía. Cuando comenzamos las sesiones, ella solo quería encontrar un poco de tranquilidad. La muerte de su hermana la había descolocado por completo, y Flor sentía la presión de sostenerse porque tenía una familia que también la necesitaba. Siempre se mostró muy agradecida con su esposo, quien supo contenerla y apoyarla en todo momento. Sabía que contaba con él, pero el dolor y el vacío por la ausencia de su hermana seguían ahí, intactos.

Flor necesitaba comprender por qué su hermana había tenido que pasar por esa enfermedad siendo una persona tan buena. Ahí fue donde las sesiones empezaron a tomar una dirección clara. Al escucharla relatar su situación, debo decir que vi en Flor una fortaleza inquebrantable (aunque ni ella misma sabía que la tenía), una entereza y una resiliencia que pocas personas construyen en la vida, pero que todos llevamos dentro.

Lo que a Flor la atormentaba eran los pensamientos de culpa: *“¿Por qué le pasó esto a mi hermana si era tan alegre?”*, *“¿Cómo voy a seguir sin ella?”*, *“Ella era la que más me entendía, con la que más me reía”*. Flor había construido una vida muy apegada a ella en lo emocional, y cuando su hermana trascendió, sintió que el mundo se le venía abajo. Sesión a sesión, empezó a discernir sus pensamientos. Notó que, en su proceso de duelo, se estaba castigando por no haber hecho más. Pero, por sobre todo, se dio cuenta de algo revelador, había depositado todo su propio poder en la vida de su hermana. Comprendió que, a través de esta pérdida, la vida le estaba recordando que ella seguía aquí. Descubrió que todo lo que su hermana le daba —el aliento, la fuerza, la fortaleza, los chistes— también formaba parte de quién era ella. El amor entre ambas era mutuo, y Flor entendió que debía continuar honrando ese vínculo a través de sus propias virtudes. Todo ese empuje y esa vitalidad que creía que le pertenecían solo a su hermana, en realidad, también habitaban en ella; solo tenía que empezar a usarlos y reencontrarse consigo misma para seguir adelante, por ella y por su familia.

Con toda su resiliencia, Flor logró amarse y valorarse desde un lugar nuevo. Ya no depende de lo que veía reflejado en su hermana, sino que comprendió que lleva en su propio ser todo aquello que la hacía brillar. Hoy transita una vida llena de gratitud y en calma. Cuando habla de su hermana, una sonrisa en su rostro dice más que miles de palabras, entendió que la muerte nos acompaña en todo momento y que el diálogo con ella siempre estuvo, y siempre estará.

Darle voz al dolor: El camino de Elizabeth hacia la reconstrucción

Elizabeth siempre tuvo plena conciencia de lo que podía suceder. Ella enfrentó el duelo con una fortaleza y una entereza admirables, porque su motor para seguir adelante era su hijo pequeño, quien dependía al cien por ciento de ella. La muerte de su marido hizo que, más allá del dolor, tuviera que reconstruir una familia que había quedado hecha pedazos. En ese momento, una parte de ella se fue con él, y otra parte tuvo que ser reconstruida desde los cimientos. Siempre supo que no iba a ser fácil, pero Elizabeth nunca perdió la esperanza y la fe, que habían sido la base del amor construido en su matrimonio.

Elizabeth llegó a mí con mucha estructura, sabiendo perfectamente qué era lo que quería y cómo deseaba continuar, pero se desconcertaba en el *cómo* y el *cuándo*: “¿Cómo voy a hacerlo sola?”, “¿Cuándo va a pasar esto?”. No solo la muerte de su esposo había tocado su vida y la de su familia, sino que la ansiedad y el miedo se volvieron los transportadores de ese dolor y esa angustia. No solo lidiaba con el duelo y la responsabilidad de un hijo, sino también con los síntomas que se manifestaban en su propio cuerpo. Su marido había partido durante la pandemia del coronavirus, lo que multiplicó el dolor por mil, no haber podido estar junto a él en sus últimos momentos y tener que quedarse en casa. Ese encierro obligatorio se sentía como estar muriendo un poco también; sumado a la ansiedad y al dolor, todo se volvía abrumador.

Por eso, Elizabeth se acercó a mí en un principio para reencontrarse con su cuerpo a través del yoga y la respiración consciente; luego, sumamos las sesiones de coaching para fortalecer el amor y disipar la ansiedad y la angustia. Durante nuestro espacio, descubrió que todo pasa y nada se olvida, sino que se fortalece lo que duele. Aprendió que el amor es el gran sostén del dolor. Aunque a veces estaba extremadamente agotada —porque entre el trabajo y su hijo casi no le quedaba tiempo para su propio duelo—, logró reconocer y refugiarse en el amor hermoso que había construido junto a su esposo.

Elizabeth aprendió que el tiempo es un gran compañero para este proceso. Nunca dejó de hacer por ella y por su familia; siempre siguió adelante y, acompañada por las sesiones, el camino se volvió más llevadero. No más fácil, pero sí más llevadero. Sabía que debía darle tiempo al tiempo, y cuando la ansiedad la mitigaba, encontraba una salida en nuestro espacio, donde se sentía profundamente acompañada, escuchada y, por sobre todo, libre de juicios. Al mismo tiempo, las prácticas de yoga la ayudaron muchísimo a reconectar con su calma y con su habilidad de ser paciente consigo misma. Para Elizabeth, el duelo era más que la muerte física, era ser consciente de que ahora la responsabilidad de sostener y educar a su familia dependía al cien por ciento de ella. Sin embargo, siempre decía que se sentía acompañada por su esposo, y eso era completamente real porque se lo dictaba su propio espíritu. Ella sabía dialogar con su alma y, aunque siempre se mostró fuerte y consciente, también se dio el permiso absoluto de llorar y duelar a su compañero.

PARTE 4: Herramientas para transitar el duelo

El dolor del duelo no solo habita en los pensamientos, sino que se manifiesta con mucha fuerza en nuestro vehículo físico, el cuerpo. Cuando la angustia y la ansiedad nos abruman, la mente tiende a perderse en el pasado o a llenarse de temores sobre el futuro, alejándonos del único espacio donde podemos sanar el aquí y ahora.

Por eso, en esta sección te propongo una serie de **ejercicios de respiración consciente**. El objetivo de estas prácticas es regalarte un momento de conexión profunda con tu cuerpo y con el tiempo presente.

A través de la respiración, iniciaremos un proceso de limpieza energética y emocional. Cada inhalación será una oportunidad para traer calma a tu sistema, y cada exhalación, un canal para soltar las tensiones, el cansancio y el dolor acumulado. Te invito a habitar tu cuerpo, a escucharlo sin juzgarlo y a permitir que tu respiración sea esa brújula sutil que te devuelva a tu centro.

EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS

Tus momentos de práctica y meditación

A continuación, vas a encontrar los accesos directos a los ejercicios de respiración consciente y meditaciones guiadas que preparé especialmente para acompañarte en este proceso de limpieza y reconexión.

Te sugiero buscar un espacio cómodo, silencioso, donde puedas regalarte estos minutos solo para vos. Podés acceder a cada audio haciendo clic o ingresando al enlace de YouTube que encontrás debajo de cada propuesta:

1. Ejercicio de Respiración Consciente: Limpieza y Tiempo Presente *Un ejercicio diseñado para calmar la ansiedad, limpiar las tensiones del cuerpo y anclarte en el aquí y ahora a través de la respiración.* 🔗 Enlace al audio: <https://youtu.be/vf5RmFW6rS4>

- **Meditación Guiada: Conexión y Diálogo con el Alma** *Un espacio de meditación sutil para sintonizar con tu brújula interna, permitiendo que tu espíritu decodifique el lenguaje del alma en total libertad y paz.* 🔗 Enlace al audio: https://youtu.be/5_KqqgOjIwg?si=ROJuxGTFLhM_TB0o

CIERRE: Carta final al lector

Toda alma está en este plano para brindarnos una enseñanza; ella sabe exactamente qué es lo que necesitamos para evolucionar. Aceptar con amor y gratitud su partida es poder verla con los ojos del alma, recordar su grandeza en los pequeños detalles, evocar los momentos más alegres y tomar la fuerza con la que llevaron a cabo su vida.

El alma es sabia porque no tiene ego ni miedos; no sabe de perder o ganar, no entiende de soltar y retener, y no necesita aceptar para seguir. Ella es libre, y su libertad más bella es la muerte tras haber transitado junto a nosotros, regalándonos su compañía a través de quien haya sido y de lo que haya significado en nuestras vidas.

Recordá siempre que este disfraz que usamos no es más que el ropaje del alma. Ella, al trascender, se desnuda y logra, por fin, expandir su luz, reencontrándose con la claridad de la vida eterna y pasando a un plano más sutil donde ya no existe el sufrimiento.

Comprender que su tránsito por la Tierra fue y será su mayor experiencia nos ayuda a ver que no se llevó nada de lo que logró materialmente, se llevó su gran conocimiento transformado en conciencia suprema. Pero también nos dejó parte de esa sabiduría a quienes la hemos escuchado con amor. La huella que dejó no fue física; la marca de los pies en este plano es solo temporal.

Todo lo que expresé en este libro, mi querido lector, fue susurrado desde la voz de mi propia alma. La vida es hoy, y sos bendecido por estar aquí presente; la muerte es hoy, y nos bendice con su libertad celestial.

Nada es para siempre ni lineal en esta Tierra. Estamos en constante transformación, y eso es lo que hace que la vida tenga sentido.

Vos y yo estamos de paso. Hacé lo mejor que puedas por y para vos, y dejá que quienes te rodean disfruten de tu hermosa compañía. Permití que los más sabios te transmitan su conocimiento, sé un alumno eterno de la vida y sé consciente de que en la muerte, sufrir no es el rol que nos toca vivir.

Por eso, mi querido lector, en la vida y en la muerte te encontrarás siempre. Viví tu duelo, hacé tu proceso y seguí adelante con más conciencia.

Gracias por leerme. Estoy aquí para acompañarte.

Te abrazo y te quiero mucho, **Debi**