

anjicarmelo

¿Qué me pasa?

Pequeñas grandes pérdidas de la vida



anjicarmelo

¿Qué me pasa?

Pequeñas grandes pérdidas de la vida



¿Qué me pasa?

Pequeñas grandes pérdidas de la vida

Anji Carmelo



Tarannà

Junio de 2014

1ª Edición: junio 2014

© 2014 – Anji Carmelo

© Portada: Ana Gratacós

Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece penas de cárcel y/o multa, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, por los que reproduzcan, plagien, distribuyan o comuniquen públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin autorización.

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra».

© **Editora Tarannà**

Tel/Fax 932 800 390

e.mail: info@taranna.es

<http://www.taranna.es>

Depósito legal:

ISBN para la edición en papel: 978-84-96516-93-9

ISBN para la edición en ebook: 978-84-96516-94-6

Imprime:

Índice

Introducción

Reconociendo las pérdidas

¿Por qué?

Dependencia del exterior

Cambio

Crecimiento, estrés, distress y eustress

Frenar o facilitar el cambio

Actitudes positivas

¿Poder o no poder?

Actitudes ante el dolor

Antídotos, herramientas y capacidad para superar

Educar en el cambio

Pérdidas en la primera fase de la vida

Nacimiento

Niñez

Adolescencia

Universidad y preparación para la vida adulta

Pérdidas significativas en la fase adulta

La ruptura de una pareja

Rupturas familiares

Duelo por la enfermedad crónica o terminal de la pareja o un familiar

El duelo de la persona que está viviendo una enfermedad crónica o terminal

El duelo de los nuevos residentes (inmigración).

El duelo por la pérdida de una parte del cuerpo o una facultad

Pérdida de ideales, pérdida de identidad

Pérdida de motivación (el sentido de la vida y de lo que hacemos en ella).

Pérdida de vitalidad y algunas ayudas

El duelo de lo que no se ha podido tener

Las pérdidas económicas

Las pérdidas de estatus

Pérdidas por adicción

Pérdidas estresantes

Pérdidas a causa de ganancias importantes

Pérdida de amigos

Pérdida de la sexualidad

Pérdidas irrevocables

Factores que dificultan aún más

Elisabeth Kübler Ross y los cuerpos físico, emocional, mental y espiritual

El cuerpo mental

El cuerpo emocional

El cuerpo físico

El cuerpo espiritual

Un poco de historia

[Autoestima y positividad](#)

[¿Ser o hacer y tener?](#)

[Las herramientas que ayudan en los cambios](#)

[Vejez, jubilación, finales.](#)

[Oportunidad](#)

[ANEXO I](#)

[Inmigración.](#)

[La autora](#)

[Otras obras publicadas en esta Colección](#)

Introducción

Quiero con este libro ofrecer mi apoyo a los que están pasando por duelos que aunque altamente dolorosos no suelen ser reconocidos ni correspondidos tanto por la sociedad como por las personas cercanas y familiares.

Son pérdidas, cambios, separaciones que desmontan tanto que pueden llevar a periodos de mucho desconcierto y desajustes difícilmente identificables. Momentos de no saber qué está pasando, con pocas ganas de vivir y la incapacidad de seguir siendo, la persona fuerte y capaz de antes.

Toda pérdida conlleva duelo y aunque estas no siempre tienen la contundente permanencia que acompaña las pérdidas por muerte, sí van a producir desajustes, dolor y problemas reales que dificultarán seguir con la vida tal cual había sido.

Separaciones, despidos, cambios de residencia, enfermedades, envejecimiento y muchas más situaciones nos ponen ante desafíos importantes que nos pueden trastocar. Siempre he pensado que comprender lo que nos pasa ayuda a vivirlo de una forma menos dañina y dura. Espero con este libro significar esas otras pérdidas que también importan, identificarlas y encontrar la forma mejor de vivirlas, transformar y seguir con nuestras vidas mejorados y enriquecidos.

Somos muy capaces y casi siempre hemos podido superar y salir de situaciones difíciles, más fuertes, con más recursos, más sabiduría y con una experiencia mayor que no sólo nos libera del derrumbe y el dolor sino que además nos permite inspirar y acompañar a los que lo están pasando mal.

Como veremos, algunas pérdidas aparentemente menos importantes que los duelos por la muerte de un ser querido, pueden también ser muy difíciles de vivir y transformar. Un ejemplo son las separaciones sin mutuo acuerdo, cuando la