



La viudez

Sexta etapa de la vida en pareja

La vida cierra su ciclo, estar en presencia ante la salud de la pareja y de uno mismo, si la despedida no es repentina; la muerte se transforma en un descanso y en un fin del sufrimiento físico, es una etapa que inevitablemente se acerca entre más tiempo se mantienen juntos, la tercera edad sería el clímax de la vida, la soledad y la separación en la mayoría de los casos llega en la tercera edad, por otro lado, algunos casos llega en la vida adulta, se es demasiado joven, con mucha energía aun como para dejar ir a la pareja por una cuestión natural o por fuerza mayor, algún accidente por ejemplo, el duelo es algo repentino, por lo tanto, un integrante de la pareja que queda sola, vivirá un duelo que lo podrá derrotar o lo hará más consciente de la humildad y la calidad humana, la muerte es un gran principio a su vez, tarde o temprano la pareja se separa irremediamente, la muerte es la partida de este plano donde la conexión estaba llena de manifestaciones, ahora las manifestaciones se presentarán en otro nivel con mayor consciencia, en la incondicionalidad total, la conexión con la pareja más allá de lo físico, la pareja es incondicional, incluso en el aspecto físico, el concepto definitivo de “amor” por fin se conoce en carne viva, se ama pese a que la persona ya no está, el gran reto es quedarse solo y enfrentarse a la presión social que solo pondrá identidades falsa al solitario, le dirán equivocadamente “viuda o viudo”, surgen indudablemente la sensación de individualidad, si el que se queda no lo puede tolerar, alcanzará a su pareja a los pocos meses, sobre todo si ya está en la tercera edad, de otra forma si está en la vida adulta apenas podrá vivir y sobrevivir al duelo.

Si el solitario tiene familia que lo identifica como abuelo, aún tendrá una tarea importante con sus nietos, heredar la paz, ver su reacción ante la muerte es importante para la familia, ya que dará a entender que la muerte se recibe con dignidad, de otra forma, solo mandará un mensaje erróneo y la familia entenderá que la muerte no es parte de la vida sino una desgracia. Como sea todo nieto merece ver la dignidad en ojos de su abuela o abuelo al despedirse de su compañera o compañero de vida.

La pareja es una forma de compartir la vida, nadie es parte física ni mental de otra persona, en otras palabras, “Todos estamos realmente solos en nuestros pensamientos”, no estamos unidos por simbiosis física, de tal forma, este estado de soledad es únicamente un recuerdo y retorno a nosotros mismos, el gran reto de estar solos con nuestros pensamientos y lidiar con ellos, esto siempre fue así, solo que con la pareja compartíamos los momentos. Ahora en esta fase, el reencuentro con nosotros mismos es inevitable.

Retroalimentación del cuestionario reflexivo

1. ¿Cómo has cultivado tu individualidad?

La individualidad es un derecho humano, un concepto que marca claramente el respeto de la persona, con un camino al auto descubrimiento, autoconocimiento, autoestima y crecimiento personal hacia la calidad humana y la humildad, mismos conceptos que le dan calidad a la persona con la que se comparte la vida, este nivel de autopercepción y autoestima se ve reflejado en la calidad de la persona con la que se comparte la vida, en esta fase de la vida en pareja, queda reflejada esta capacidad de estar solo, sale a la luz que tan codependientes y apegados eran en el momento del desarrollo a través de las fases, hay dos opciones, la primera es que la persona que se queda sola, “no puede vivir sin el otro” o la persona ha trabajado en su persona que “puede sobrevivir sin el otro”, sin que esto signifique que la conexión con la pareja era fuerte o no, culturalmente para la persona con estima equilibrada, aceptará el dolor del duelo y a través de su individualidad continuará con su vida de una forma funcional.

2. ¿Cuál sería tu legado que le dejas al mundo?

El mejor legado es la resiliencia, la humildad y la aceptación, ello se manifiesta a través de la forma digna de reaccionar de quien se ha despedido de su pareja, quienes rodean al “viudo o viuda”; como culturalmente se les llama; podrán ver un ejemplo claro de cómo es la dignidad y la gratitud de una vida en pareja, una despedida incondicional llena de agradecimiento por lo que compartieron juntos, se valora en vida ello que se compartieron y la conexión real que se logró. El caso contrario, sería heredar una idea de que la muerte es lo peor que puede pasar, que sin la otra persona ya no vale la pena vivir, que la codependencia y la simbiosis es la única forma de vivir con la pareja, que la el “no puedo vivir sin ti” es real y determinante.

3. ¿Si hoy fuera tu último día de vida cuál sería tu última voluntad?

Esta es la oportunidad de hacer el ejercicio del cómo sería ello el último día de nuestra vida, es decir, hacer consciencia sobre el valor de la vida, en la mayoría de los casos, las personas dejar para el último ello que quieren en la vida, hoy es un momento claro para trabajar en nuestro agradecimiento de que estamos vivos, la vida es hoy, no es momento de culpa ni de miedo, es momento de agradecimiento y de disfrutar la vida, de encontrar el punto de sentido a la vida, nadie sabe cuánto tiempo estaremos en este mundo, agradecer que alguien más quiso compartir lo más valioso que se tiene con uno, que es la vida misma que es inseparable de lo que somos, no podemos separarnos de la vida que somos.