

El Dol de la teva parella

Estàs transitant la pèrdua de la teva parella? Et sens sense ganes de sortir al carrer, apagat/da i que tot deixa de tenir sentit? Creus que tens depressió?

El que et succeeix es habitual i ben normal. Un dol es un procés mental, emocional i físic que requereix d'acompanyament terapèutic per tal de que no et faci patir ni et provoqui malestares mentals o, fins i tot, malalties. A la nostra societat actual, és habitual associar la mort a incertesa i dolor.

Hi ha certa por generalitzada a la mort. Des de la visió transpersonal aquesta por és un reflex de la por de deixar d'existir com un jo persona. A molts casos, la por a la mort està associada a la por a morir patint. En apropar-nos a la idea de la mort, ens sobra tot allò que no és essencial. Això pot alleugerir la nostra motxilla interna i externa, com a pelegrins existencials que som. Quan captem la mort com el gran despertador del nostre taponament egoic, la por a la mort que habita en el nostre ego es redueix. Des de la visió transpersonal, evocar la finitud de la vida ens ajuda a reorientar la nostra mirada cap al que és veritablement significatiu, per obrir-nos a una consciència més atenta i desperta. Reconèixer la por a la mort obre la porta a la compassió profunda. Així podem acollir el dolor,



sostenir-ho i il·luminar-ho perquè torni a Amor.

En reconèixer que viure implica un constant comiat ens permet exercitar l'acceptació i el deixar anar. Contemplar tot allò viscut des de la consciència de la unitat permet acollir els nostres errors i misèries com a aprenentatges del camí i enriqueix el nostre ésser de pau al bon morir. Les pèrdues i el trencament personal que la vida posa al nostre camí es registren com un morir en tota regla, un morir per renéixer després amb més maduresa i serenor.

Aquest procés de maduració emocional a vegades sorgeix esporàdicament i a vegades cal acompanyar-lo. El fet d'enfrontar la pròpia mort -o la de les persones del voltant- i travessar el procés d'acceptar i rendir-se a l'extinció, comporta una significativa disminució de les pors i inseguretats que ens acompanyen en el camí.

El fet d'evitar la mort amaga el rerefons de la nostra cultura actual que considera a l'envelliment com una malaltia. El fet de tenir en compte que podem morir en qualsevol moment nodreix d'accepta-

ció i fluïdesa el dia a dia. Quanta més consciència i amabilitat posis a la teva vida, més fàcil et resultarà deixar anar les persones que han marxat del pla físic i, alhora, més lleuger/a encarràs el concepte de la pròpia mort. Amb l'amor com a bandera i la rendició a que les coses surtin com volem, ens obrim pas a la pau interior i al riu de la vida.

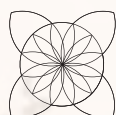
Et proposo un exercici: si haguessis d'acompanyar la mort d'alguna persona ben propera a tu, quins 3 aspectes tindries en compte per tal que la teva presència afavorís el seu "bon morir"? Pren temps per fer aquest breu exercici. Un cop ho hagis anotat, llegeix de nou el que has escrit. Tot el que has pensat per la persona que se'n va, es just tot el que ara tu necessites. Si desitges que t'acompanyi en el transit del teu dol, t'ofereixo una sessió de Microdiagnòstic on poder revisar junts el teu estadi psicoemocional. Escribeu-me al 655 624 863 o a blanca@blangio.com.

BLANCA GONZÁLEZ BANCHS

Gresolet, 14
08034 Barcelona
T. 655 624 863

www.blangio.com

 [blangio.terapia](https://www.instagram.com/blangio.terapia)




BLANGIO

TERAPIA &
FORMACIÓN

Es incòmode quedar-te com estas i es incòmode el canvi.

¿Quina incomoditat escullis? Estima't per poder estimar, i estima per poder viure

Terapia individual, per parelles i familiar, gestió emocional, constel·lacions familiar i acompanyament terapèutic en addiccions i dependències. Formació a mida en mindfulness, fitness conscient, autoterapia i emocions.

Blanca González Banchs, 655 624 863. blanca@blangio.com  Blangio Terapia  [blangio.terapia](https://www.instagram.com/blangio.terapia)