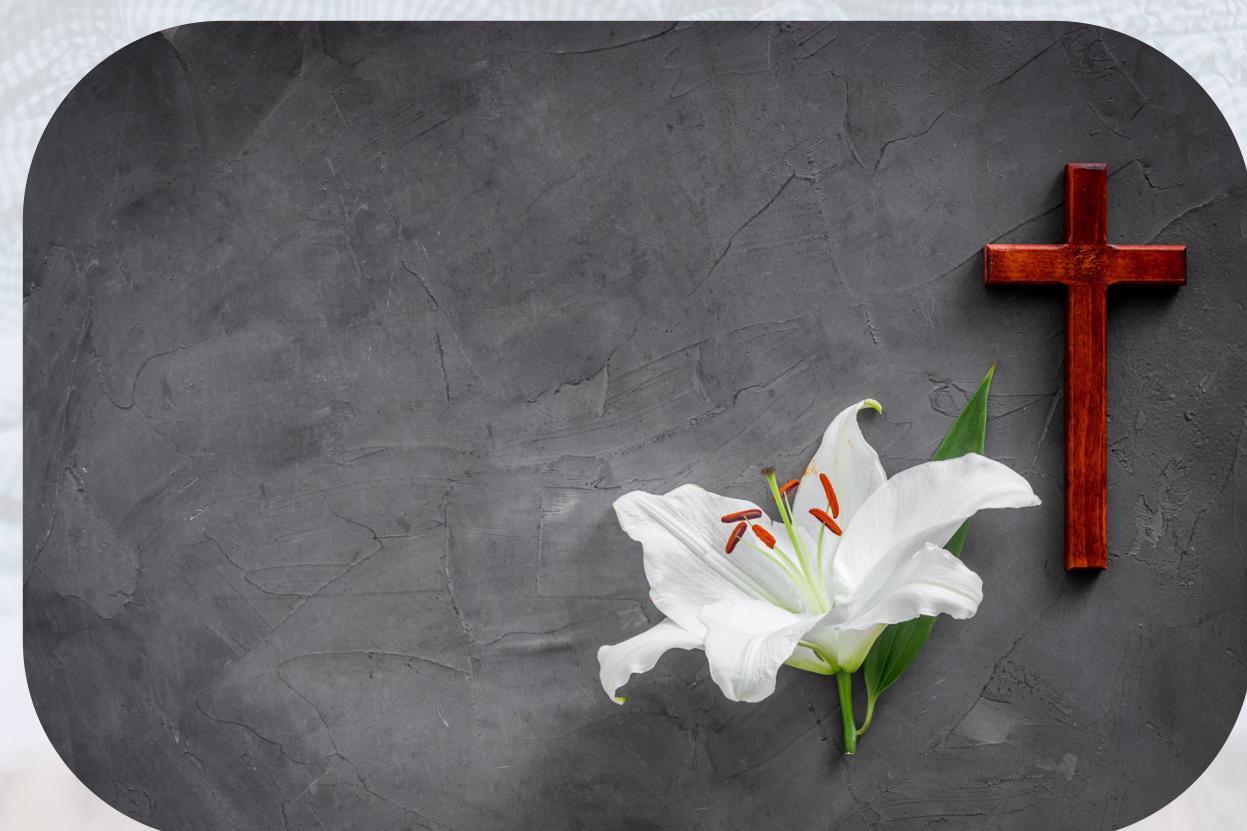


Redibujar tu mapa neuronal

¿Alguna vez has tenido que sobrellevar un duelo? ¿Cómo ha sido este proceso para ti? ¿Qué crees que pasa dentro de tu cerebro cuando sufres una pérdida?

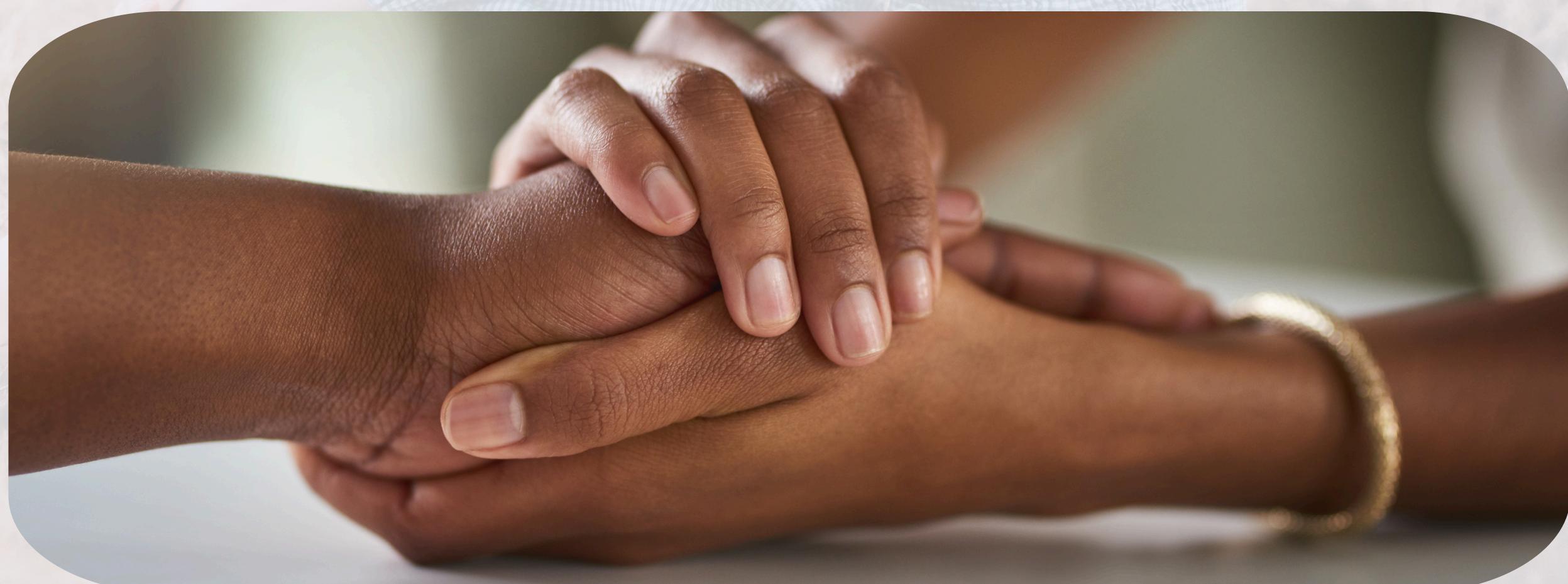
Sin duda, los duelos no son iguales, y afectan de manera diferente a las personas, pues no hay una única forma de vivirlos. Los duelos traen consigo una ruptura de la realidad que quiebra las maneras en que vivimos nuestras vidas, es un efecto de un acontecimiento importante que sucede de la noche a la mañana o al cual creemos estar preparados: llámese muerte, pérdida del trabajo o casa, pérdida de alguna parte del cuerpo, de un vínculo importante. Generan una ruptura que quiebra la vida que llevábamos para reconfigurar nuevas formas de adaptarnos a la nueva realidad a pesar de la pérdida. Quien lo vive experimenta una serie de sentimientos, emociones, pensamientos y comportamientos. Por más que una persona esté preparada o haya vivido un duelo similar antes, las pérdidas son todas diferentes, y aunque si bien es más probable que una persona tenga mayores herramientas que otra para afrontarlo no quiere decir que no sea un acontecimiento importante que le genere dolor.



Según un estado del arte elaborado por Rueda y Uribe (2017), algunos vínculos afectivos entre humanos pertenecientes al mismo contexto de forma cercana, tienden a fortalecerse al punto de que sus cuerpos de manera inconsciente se sincronizan en cuatro dominios: 1) Comportamental o conductual, 2) Cardíaco, 3) Hormonal, y 4) Cerebral o neuronal (Feldman, 2017)



Nuestro cerebro aprende a vincularse con otras personas de forma afectiva, pero cada uno de los vínculos tiene una cercanía diferente y una profundidad distinta. Quizá si dejas de ver a tu compañero de colegio no será interpretado por tu cerebro de la misma forma en que si dejas de ver a tu pareja o a tu familia. Los vínculos más importantes se configuran dentro de nuestro cerebro como aquello que no quisiéramos perder y que dejáramos fuera eterno, por eso para algunas personas es muy aterrador pensar en la muerte de los seres que más aman y que sostienen su vida.



Algunos estudios dentro de la neurociencia hablan de los mapas neuronales, son aquellos que nos permiten predecir qué sucederá en determinado vínculo que hemos experimentado por un periodo de tiempo bastante largo y de maneras muy intensas. Cuando te separas de esa persona sea por una ruptura o por fallecimiento, tu cerebro debe volver a trazar un nuevo mapa interpretando su ausencia y reconfigurando nuevas rutinas y formas de llevar la vida en su ausencia, pero para eso requiere de tiempo y mucho esfuerzo.

Según la Psicóloga Deborah L. Davis (2023), cuando una persona desaparece de la vida de otra sea por separación, abandono o muerte, para resolver la disputa entre lo desaparecido y lo eterno, muchas culturas apoyan a los afligidos en la búsqueda de formas de expresar su vínculo continuo, manteniendo una conexión de maneras que te resulten significativas y reconfortantes. Por ejemplo, podrías continuar disfrutando de los intereses que compartían, pasar tiempo de calidad con los niños, escribir sobre su vida juntos, canalizar tus fortalezas o sabiduría, o sentir su presencia cuando escuchas cierta música o ves cierta criatura salvaje.

Y tú ¿Ya creaste un nuevo mapa?

Afrontar la pérdida es aprender a abrazar el vacío con los recuerdos, y a seguir caminando con el corazón lleno de lo que ya no está, pero siempre fue amor

Click aquí

Click aquí