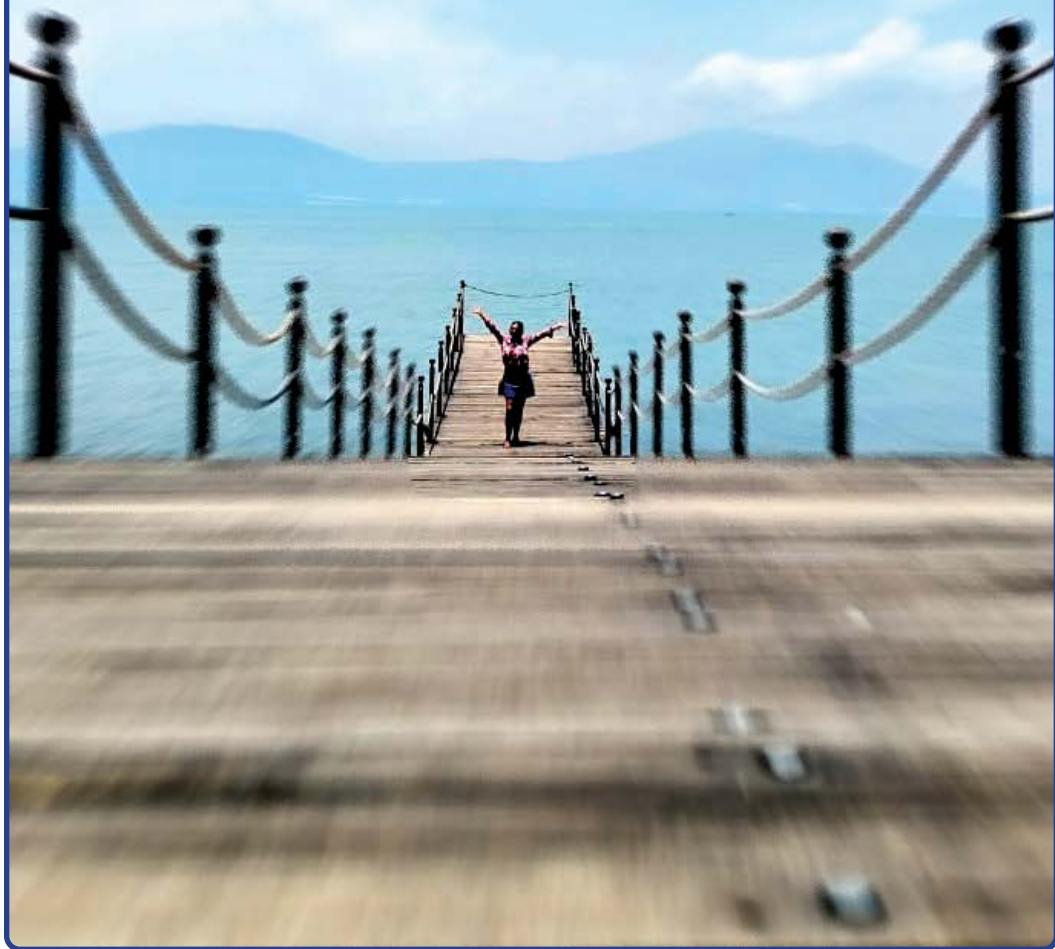


Elizabeth Estrada Villegas

CUANDO LA MUERTE ME ENSEÑÓ A VIVIR



Cuando la muerte me enseñó a vivir

Elizabeth Estrada Villegas



Dedicatoria y agradecimiento

*A ti que fuiste el canal para traerme a la vida,
me diste las herramientas para vivirla y me
mostraste el mayor aprendizaje con tu partida,*

a mis raíces, mis ancestros y mi familia,

*a mis maestros, mis guías y compañeros de
historia, mis amigos,*

*a ti, que te has dado la oportunidad de conectar
con tu ser y es por esto que tienes ahora este
libro en tus manos.*

*Dedico estas líneas con humildad, amor y
respeto.*

*Y agradezco a Dios, a la vida y a la muerte, cada
aprendizaje en este pequeño juego llamado vida.*

Índice

Dedicatoria y agradecimiento	5
Prólogo	9
A manera de introducción	13
PARTE I	
La ilusión de plenitud	19
Cuando todo podía suceder, pero estaba ella	31
PARTE II	
La ilusión del amor	41
La tormenta perfecta	51
Dolor y miedo	61
Se termina la vida	69
¿Por qué a mí? ¿Por qué yo?	75
Muerte vs. Nacimiento	81
El mensaje detrás de la pérdida	87

PARTE III

Trascendiendo el dolor de la pérdida	93
¿A dónde va la vida cuando se va?	97
Cuando la muerte me regala la vida	101
El propósito	107

Prólogo

Cuando la muerte me enseñó a vivir es uno de esos títulos indispensables que debemos tener en nuestra colección personal de libros. La historia que Elizabeth nos comparte en sus páginas nos permite darnos cuenta que existe otra forma de ver la vida. La mayor parte del tiempo nos encasillamos tanto en una imagen de nosotros mismos, en lo que debemos hacer, en lo que nos dicta la sociedad, que se nos olvida que esa forma de percibir la realidad no es la única que existe. Pero como dice la autora en su libro, la Vida te pone a las personas y situaciones indicadas en tu camino para que voltees la perspectiva hacia otros horizontes, a través de las enseñanzas que nos aportan. En ocasiones esas lecciones son sutiles y armoniosas... pero otras veces, nos desestabilizan y nos sumergen en un aparente caos del que no vemos la salida ni entendemos por qué nos sucedió eso a nosotros.

Elizabeth, por medio de su historia de vida que nos comparte íntimamente, nos lleva paso a paso, capítulo a capítulo, a un mejor entendimiento de lo que implica vivir pues, este proceso que llamamos vida es un juego y hay que aprender sus reglas. La primera de ellas, y la que probablemente más trabajo nos cuesta aceptar, es que desde que venimos a este mundo, lo único que tenemos seguro en él, es la muerte. Así como el día

tiene un amanecer y un ocaso, así nuestra existencia tiene un inicio y un fin. Aprender que este hecho de transición es algo natural, nos facilitará más nuestro proceso de asimilación cuando uno de nuestros seres queridos fallezca, nos hace recordar que algún día, la muerte también nos alcanzará a nosotros, razón por la cual debemos vivir cada día intensamente y con inteligencia. Pero no nos referimos a una inteligencia meramente racional y relacionada con el intelecto, sino a una inteligencia que abarca todos los ámbitos del ser humano. Por medio del autococonocimiento y la puesta en práctica de la Psicología Holística — metodología creada por Elizabeth—, es posible ampliar nuestro entendimiento de la existencia hacia planos más sutiles, no sólo los relacionados con la mente, las emociones o los sentimientos, sino hacia aspectos más trascendentales del ser humano y que, por resultarnos más fácil de concebir, llamamos espiritualidad.

Ver la vida con esta visión holística, o si se prefiere, integrativa, nos da la clave para aceptar y entender los procesos de aprendizaje que debemos vivenciar con el fin de ampliar nuestra consciencia. Cuando el ser humano incluye este ámbito sutil en su vida, se dará cuenta que la muerte, como todo proceso de cambio y transformación, es algo inherente a nuestra existencia. La impermanencia es la constante de nuestro día a día. No podemos controlar del todo lo que nos sucede, pero sí cómo reaccionamos a ello.

Cuando la muerte me enseñó a vivir es una invitación que la autora, Elizabeth Estrada Villegas, nos extiende a cada uno de nosotros para que comprendamos la transitoriedad de la vida como algo normal. Aprender a abrir y cerrar ciclos, entender que el dolor y la tragedia pueden ser la motivación o el impulso

para autotransformarnos, nos ayudará a caminar más plenamente este sendero llamado vida, cuya otra cara de la moneda... es la muerte.

A manera de introducción

Una de las ideas más alejadas de la realidad que se ha mantenido durante años en la sociedad es que el estudiar Psicología y dedicarte a ejercer esa noble profesión te hace inmune al error y por lo tanto al dolor. La gente piensa que tienes todas las respuestas y la receta secreta para encontrar soluciones. Y es que el ser psicólogo, ¿te deshumaniza? Lamentablemente, varios colegas llegan a creer en ello. A través de las experiencias en mi vida llegué a la siguiente conclusión: de nada sirve estudiar todas las teorías y todas las explicaciones científicas sobre la conducta humana si no aprendes a vivir haciendo contacto con tu propia humanidad.

En la vida hay que ser congruentes, una de las principales causas emocionales de cualquier enfermedad es vivir en la incongruencia. ¿Qué tan congruente eres? Pensar, sentir y actuar. Alinear los pensamientos que eliges con tus emociones y de esa manera tomar tus decisiones.

Este libro que tienes en tus manos es el producto de un proceso de aprendizaje y autodescubrimiento de mi propia humanidad. Nací y crecí en un sistema familiar en el que se nos enseñaba a suprimir las emociones que mostraban nuestra propia vulnerabilidad. Debíamos ser fuertes para estar atentos a las

necesidades de los demás, la gente debía percibirnos como ejemplo de fortaleza y lucha, así seríamos un referente; nada más más alejado de la realidad y muy similar a la dinámica de otras familias. No recuerdo haber visto en algún momento de mi infancia a mamá o a papá llorar, quejarse de algo que les doliera o les disgustara, o comentando que se sintieran tristes o confundidos. No recuerdo haber visto un rasgo de vulnerabilidad en ellos, por lo tanto no aprendí a verlo en mí.

Venimos de generaciones en las que lo último que importa son nuestras emociones. Se nos enseñó que todo lo que necesitábamos para ser felices estaría afuera. La educación estaba determinada por el *hacer*, dejando de lado la parte del *ser*. Estudiar, trabajar y tener una familia, se nos dijo, es la base de una vida exitosa y feliz. Ése es el ciclo, así debe ser.

Los abuelos, los padres, todos nos aconsejan con la mejor intención; sin embargo, cuando nadie se detiene a cuestionarse sus bases y su rumbo, difícilmente se puede romper con esa inercia y sólo se vive repitiendo patrones de conducta en el sistema familiar.

En esta historia, como en la vida, te darás cuenta que existe un parteaguas, un antes y un después, todos lo experimentamos en algún momento. Es entonces cuando la vida nos está indicando que es el tiempo adecuado para detenerse y replantearse la propia existencia.

Según el plan de vida de mis padres y, por lo tanto el mío, en un inicio yo tendría que haberme casado y haber formado la propia familia tradicional, ser una buena madre, buena esposa

y una excelente psicóloga clínica. Debía haber conseguido una buena plaza laboral dentro del gobierno y así asegurar mi futuro y el de mi familia. Y así dedicar mi vida a transcurrir mis días de una forma rutinaria, cumpliendo expectativas, horarios, necesidades y demandas ajenas. Sin buscar más allá, sin importar lo que mi ser estuviera tratando de decirme desde el día de mi nacimiento. ¿Cuál es el propósito en mi vida? ¿Te lo has preguntado? Generalmente, el propósito es aprender lo contrario a lo que tu sistema te enseña.

Hoy, aquí sentada escribiendo estas líneas, muy lejos del lugar en el que nací, me resulta increíble todo lo que tuvo que suceder para darme cuenta que existen infinitas posibilidades y que la vida puede dar giros inexplicables. Si pones atención a cada una de esas experiencias las convertirás en aprendizajes y esto te abrirá al mundo de la creación de tu propia realidad. Ja- más creí que estaría dedicándome a la psicología holística, que te hablaría de la espiritualidad y además escribiría un libro para compartir mi propia experiencia.

Todos vivimos experiencias dolorosas, es parte de la humanidad y en cierto modo es lo que nos transforma. Lo que determina el valor de esa situación en tu vida es la forma en la que lo trasciendes y sanas. Somos niños heridos en cuerpos de adultos perdidos en su mayoría. Por ahí dicen que la infancia es sólo una etapa, yo diría que es una etapa que, de no sanar, durará toda tu vida.

No existe una sola persona en el mundo que no haya experimentado el dolor, la pérdida o la tragedia. Además del amor, lo que nos conecta como humanidad es el dolor. El camino de

la sanación y el desarrollo personal es individual, es un camino que se recorre solo, con la guía de alguien que ya pasó por ahí y que con gusto te acompañará. Cuando estés listo para recorrerlo esa persona aparecerá.

Eso somos los sanadores, somos personas que por alguna razón decidimos sanar no sólo nuestras heridas sino las de nuestro árbol genealógico y que ahora estamos listos con una gran linterna en la mano para iluminar el camino de quien ha decidido transitarlo.

Eso es este libro que tienes en tus manos, es parte del trayecto que caminé de la mano de varios sanadores que se convirtieron en grandes maestros. Y hoy con humildad y amor te comparto sólo una pequeña parte de lo que me cambió la vida, porque sé que, si estás abierto y es tu momento, puede ser la semilla para cambiar tu vida.

Una psicóloga que, como tú, ha vivido traumas, conflictos y ha transitado el camino del dolor y el sufrimiento. Y que además de recurrir a la ciencia ha decidido cuestionarse todo y crear su propia realidad. Te invito a que lo hagas y te liberes de todo aquello que no te pertenece.

Con amor, Elyev

Todos vivimos experiencias dolorosas, es parte de la humanidad, en cierto modo es lo que nos transforma. Lo que determina el valor de esa situación en tu vida es la forma en la que lo trasciendes y sanas.

¿Es posible transformar mi vida en algo mejor? Es una pregunta que, tarde o temprano, todos nos hacemos. **En Cuando la muerte me enseñó a vivir**, Elizabeth Estrada Villegas nos ayuda a comprender que el dolor y la adversidad no son permanentes, siempre y cuando estemos dispuestos a aprender de estas experiencias transformadoras. Por medio de la Psicología Holística y el Autoconocimiento, es posible alcanzar una trascendencia que nos ayude a sanar integralmente (física, emocional, psicológica, espiritual y energéticamente), con el fin de transformar nuestra vida y la de quienes nos rodean.



ELIZABETH ESTRADA VILLEGAS es psicóloga de formación y se ha especializado en el área clínica y penitenciaria, lo que la llevó a estudiar su maestría en Ciencias Forenses y Criminológicas. Es pionera en la implementación del nuevo sistema de justicia (incluyendo los juicios orales), así como en el Programa Interinstitucional Contra las Adicciones (PINICA) y en el Programa de Equidad de Género en Salud. Aunado a lo anterior, su preparación en la Tanatología y la Psicología Transpersonal, la llevó a fundar ELYEV: Psicología Holística, lo que la ha llevado a impartir variadas conferencias, talleres, cursos y retiros, en los que enseña la importancia de una psicología integrativa en la que no sólo se contempla el cuerpo y la mente en el proceso terapéutico, sino también el ámbito espiritual.