

¿VALE LA PENA VIVIR?

**LA TRANSFORMACIÓN DE LAS PÉRDIDAS EN MÁS
VIDA**

**Juan Pablo Berra
Escuela de Creadores**

¿VALE LA PENA?

**Durante muchísimos años
cuestioné a la vida desde mis entrañas
día y noche y todas las noches.**

**¿Por qué vivir culmina en morir?
¿Cómo no pelearse con la vida,
Si a cada momento,
vivir es perder?**

**La vida
en cada latido
respondía a mis ansias
no haciendo otra cosa que latir en mí.**

**Junto a muchos otros
Caminando
se nos enseñó a transformar las pérdidas en más vida.**

**Necesitamos, apasionadamente, compartir contigo
lo que aprendimos.
Quizá, al final de estas páginas,
quieras tú también,
transformar tus pérdidas.**

**Y entonces,
como nosotros
experimentar la vibración única que produce
estar locamente enamorado de la vida.**

**Ella en nosotros. Nosotros en ella.
Para más vida. Con todos. Para siempre.**

INDICE

¿VALE LA PENA?

INTRODUCCIÓN: LA MARAVILLA DE VIVIR

I.- EL FENÓMENO DE LAS PÉRDIDAS: LO TREMENDO DE VIVIR

- 1.- El sabor de todos los dolores
- 2.- Las pérdidas, una experiencia ineludible
- 3.- Las pérdidas en una cultura negadora
- 4.- El fantasma de la propia muerte
- 5.- Nuestro miedo a las pérdidas

II.- ¿LAS PÉRDIDAS TERMINAN CON LA VINCULARIDAD?

- 1.- Las pérdidas y el binomio vida-vincularidad
- 2.- ¿El “con” y el “y” son el culmen de la vincularidad?
- 3.- La muerte: ¿el fin de mi vivir y de la vida?

III.- LA TRANSFORMACIÓN DE LAS PÉRDIDAS. Del “CON” al “EN”. TENEMOS EL MAPA

- 1.- Tres combates
- 2.- Atravesando nueve desengaños

IV.- EL ABISMO INFINITO: EL SUICIDIO

- 1.- El cansancio del vivir y el suicidio
- 2.- Aspectos psicológicos
- 3.- Aspectos filosóficos
- 4.- El suicidio como interpelación personal y social
- 5.- Lo “imposible” transformado en más vida

V.- LOS NUEVE PASOS EN UN PROCESO DE DUELO

- 1.- Registrar la pérdida que quiero transformar
- 2.- Nuestra historia compartida
- 3.- Cualidades y mandatos
- 4.- Saludar cuentas pendientes
- 5.- Atravesando la nada
- 6.- Del “por qué” al “para qué”
- 7.- Agradecer y ofrendar
- 8.- Preparando la propia partida
- 9.- Acompañando a otros en su duelo

VI.- AL SERVICIO DE LA TRANSFORMACIÓN EN OTROS

- 1.- La Escucha Amante acompañando un proceso de duelo**
- 2.- Hacer presente a la gran ausente: la educación formal**
- 2.1.- Practicas de transformación desde la educación formal**
 - 2.1.1.- La práctica del desapego**
 - 2.1.2.- Enseñar los nueve pasos como itinerario de transformación**
- 2.2.- Ante una pérdida: criterios generales**
 - 2.2.1.- Acompañando en el momento de la pérdida**
 - 2.2.2.- Cuando se integra a las actividades**
 - 2.2.3.- Reacciones normales y otras que reclaman atención**
 - 2.3.4.- Algunas sugerencias para padres y tutores**

VII.- TESTIGOS QUE TRANSITARON EL CAMINO

- 1.- Desde las honduras del dolor y la vulnerabilidad**
- 2.- Los Testimonios**
 - 1.- Carta a una mujer que vivió una experiencia de un aborto (Juan Pablo Berra)**
 - 2.- Segundo, mi hijo perdido y hallado (Florencia)**
 - 3.- La partida de nuestro hermano: un camino familiar (Juan Cruz)**
 - 4.- Madre e hija transformando del “con” al “en”. (Asunción)**
 - 5.- Dos hermanas transformando la partida de nuestro padre (Victoria)**
 - 6.- La pérdida de mi hijo y mi esposo (Luisa Canale)**
 - 7.- El suicidio de mi padre y mi camino de amor por vida (Samanta)**
 - 8.- El asesinato de mi hermano: Del abismo del dolor al compromiso con los ideales de Javier (Carmen Aragone de Murphy)**

CONCLUSIÓN: PARA MÁS VIDA EN EL UNIVERSO