

ABRAZOS *Infinitos*

DUELO POR MUERTE INESPERADA



CONTIGO EN EL RECUERDO



PARQUE DEL
RECUERDO®

ABRAZOS *Infinitos*

DUELO POR MUERTE INESPERADA



¿PARA QUÉ ES ESTE *libro?*

Sabemos que estás viviendo experiencias diferentes, y que muchas veces resulta difícil hablar de ellas, ¡porque no siempre se entienden!

Queremos ayudarte a comprender qué está ocurriendo en tu vida. En las siguientes páginas verás que se abordan distintas actividades o reflexiones, que sabemos que te pueden servir para conectar y sanar aquello que estás viviendo.

Es importante que recuerdes que **este no es un manual de duelo,** ya que no es el momento para aprender, sino más bien para entender y sentir. Una muerte inesperada pone en jaque nuestra concepción y seguridad ante la vida, y eso es complejo de sobrellevar. A veces creemos que no lograremos salir adelante y nos da pánico.

Puedes estar viviendo la pérdida de una amiga, de tu pareja, de un hijo o de tu madre, por lo que queremos transmitirte en este libro es que, cuando hay amor, nos duele en el alma su muerte y hay un duelo que se debe elaborar, aun cuando la relación no haya sido la mejor, o nos cueste mucho entender su partida.

En este libro te proponemos **distintas actividades** que te ayudarán a **entender tus emociones,** a comprender tus procesos y también te mostraremos cómo puedes manifestar tus sentimientos a personas significativas, para que te acompañen y apoyen en estos días tan confusos.

Al expresar tus emociones, verás como te irás calmando y como irás entendiendo un poco más este capítulo de tu historia.



No hay una manera única de usar este libro. Este **proceso es libre y personal**, por lo tanto, sobrellévalo a tu propio ritmo y cuando te sientas preparado.

Solo te aconsejamos dejar pasar unos días entre las actividades que aquí encontrarás, para que estas se vayan integrando de mejor manera en ti, teniendo claro que su realización es lo que te ayudará a sanar, no el resultado.

Vivimos en una sociedad que no suele hablar de la muerte. Una sociedad que tiene mucho miedo a enfrentarla, que cree que el objetivo final de un duelo es olvidar al fallecido, no hablar de ese ser querido que ya no está, y hacer como si nada hubiese pasado, cuando es justamente lo contrario.

Necesitamos hablar y repasar toda la relación para poder **resignificar al fallecido**, dejando de buscar fuera a quien hoy debo integrar en mi interior. De eso se trata transitar el duelo.

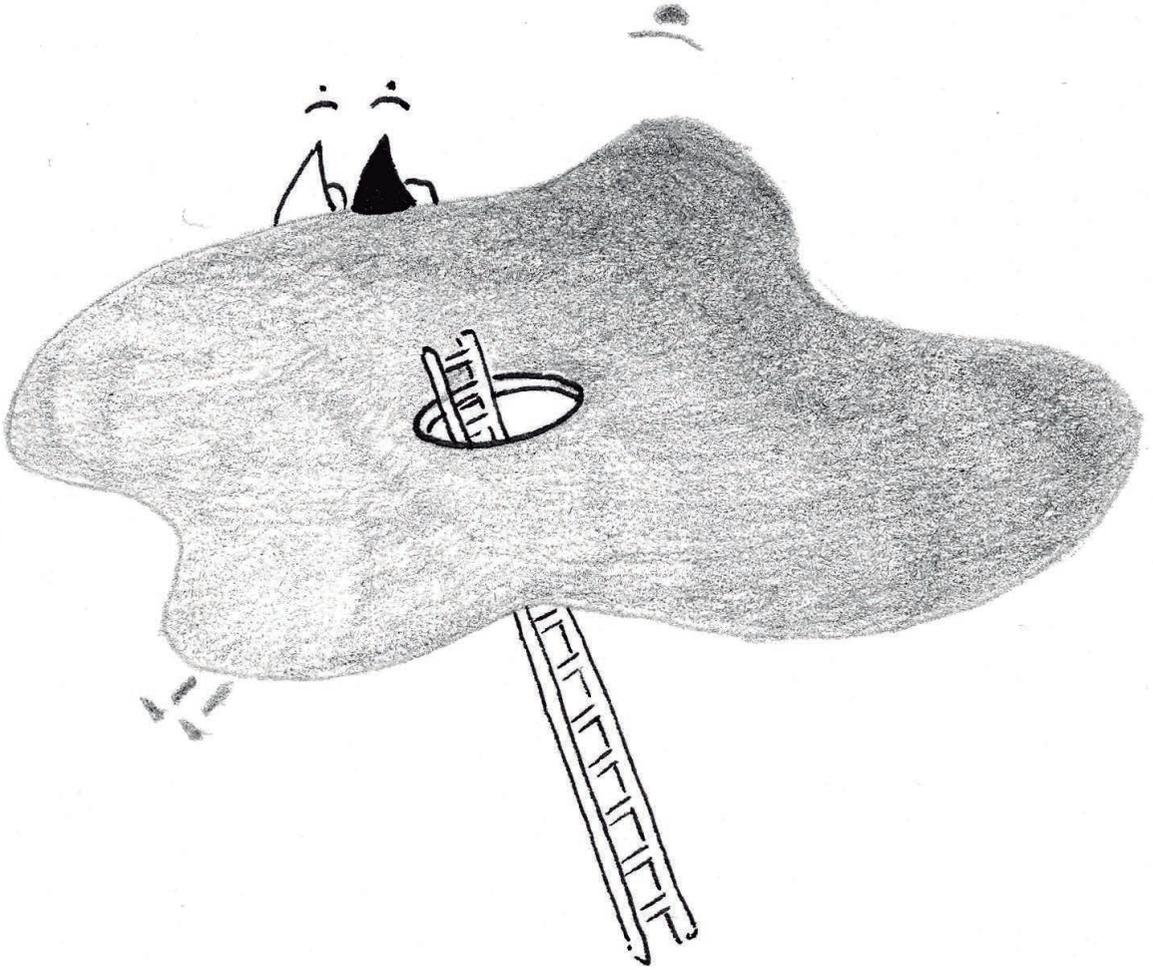
NO SUBESTIMES LA *expresión*

Al perder a un ser querido, puede que tengas la necesidad de hablar acerca de ello. Sin embargo, **el duelo es un proceso** que, muchas veces, se atraviesa en silencio y soledad.

También puedes sentir que tu entorno intenta distraerte para protegerte del dolor. Esto puede significar que no encuentres un lugar donde expresar lo que te está pasando.

No expresar adecuadamente y de manera oportuna tu dolor puede dificultar este proceso.

No importa la forma en la que decidas **expresar tus emociones**, puedes hacerlo en soledad (mediante la escritura, por ejemplo), o también crear instancias familiares donde te sientas más cómodo para decir lo que sientes, buscar a una vecina o un amigo para hacerlo. ¡Lo importante es hacerlo **cuando te sientas preparado!**



ME CUESTA ENTENDER *qué pasó*

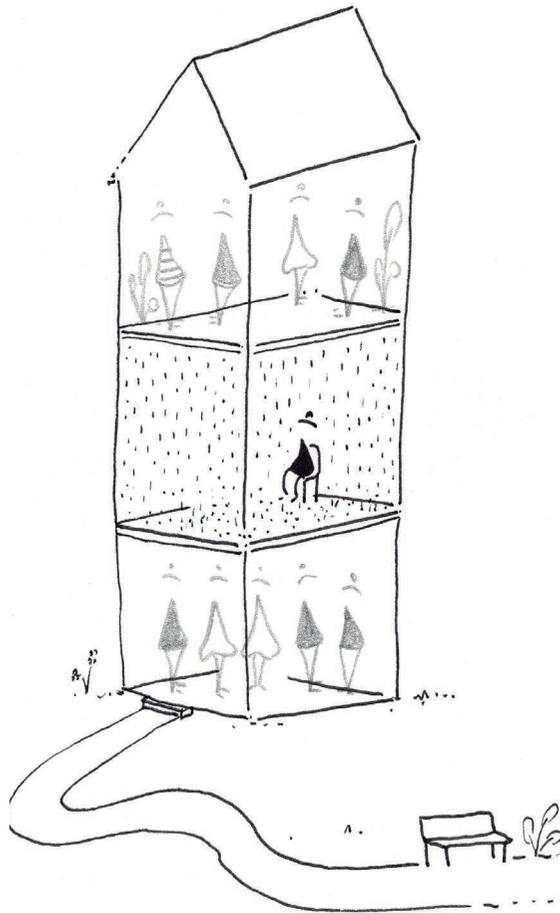
Imagina que vas en un taxi dirigiéndote a tu lugar de trabajo o estudio, cuando de repente una gran piedra azota el parabrisas. Es normal que en ese contexto te preguntes:

“¿Qué acaba de pasar?”

“¿Esto de verdad ocurrió?”

Estas dudas se asemejan a las que podemos hacernos cuando un ser querido ha fallecido inesperadamente. También, entramos en un **estado de shock** similar, el cual se define como una sensación de incredulidad y desconcierto.

Las reacciones luego del shock varían según la persona, algunos pueden actuar como si nada hubiese sucedido, en cambio otros, se paralizan, permaneciendo inmóviles e inaccesibles.



Ante todo, el shock tiene un rol protector, da tiempo para **asimilar la información recibida,** tal como un impermeable que nos cubre de la lluvia.

El shock impide, en ocasiones, que nos podamos emocionar. Verás que hay personas de tu entorno que lloran y otras que pareciera que están más “adelante” en el proceso de duelo. Todos tienen tiempos distintos, y a veces el shock nos permite ir a paso lento para entender qué ocurrió. No te apresures a superar la pérdida, porque no hay nada que superar.

UNA HERIDA QUE *necesita* SER CUIDADA

El significado de la palabra **“trauma”**, en su origen griego, es **“herida”**. Aunque no nos demos cuenta, es nuestra herida. Cómo la enfrentemos, es lo que determinará si podremos sanarla o no.

El trauma es principalmente lo que sucede dentro de una persona como resultado de las situaciones difíciles o dolorosas que vive. No son los eventos mismos.

“El trauma no es lo que te sucede a ti,

sino lo que pasa dentro de ti”

(Gabor Maté, en “The myth of normal”)

Lo anterior tiene un mensaje esperanzador escondido. Aun cuando la situación haya sido traumática, **no determina mi vida**, sino que es solamente lo que ocurre dentro de mí, y por tanto puedo influir positivamente en ello. No se puede cambiar lo que ocurrió (ojalá fuera así), pero sí puedes elaborar lo que te dejó la pérdida con el tiempo.

Puede que hoy sintamos que es imposible poder superarlo. Por eso, te invitamos a transitar un camino de cuidado y transformación en donde, a pesar de los momentos de dolor e incapacidad de conectar con la situación, habrá momentos de alivio y resignificación.

Esta es una herida que necesitará de **tiempo y dedicación**, porque, aunque no la veamos, está presente en nuestras vidas. Esperamos que lo que encuentres en las siguientes páginas sea un ungüento para tu herida, permitiéndole **cicatrizarse** y que deje de doler tanto, convirtiéndose así en parte de tu historia.

MEDITACIONES GUIADAS

Porque es posible que haya momentos en que necesites descansar y parar, te invitamos a escanear este código QR, donde podrás encontrar meditaciones, las cuales te permitirán calmar ciertos estados de demasiada emocionalidad.



TANTOS *por qué* EN MI CABEZA

“¿Por qué ha sucedido?”

La seguridad es una de las necesidades básicas de los seres humanos, saber con cierto grado de certeza qué es lo que pasará en el futuro nos permite explorar el mundo y la vida.

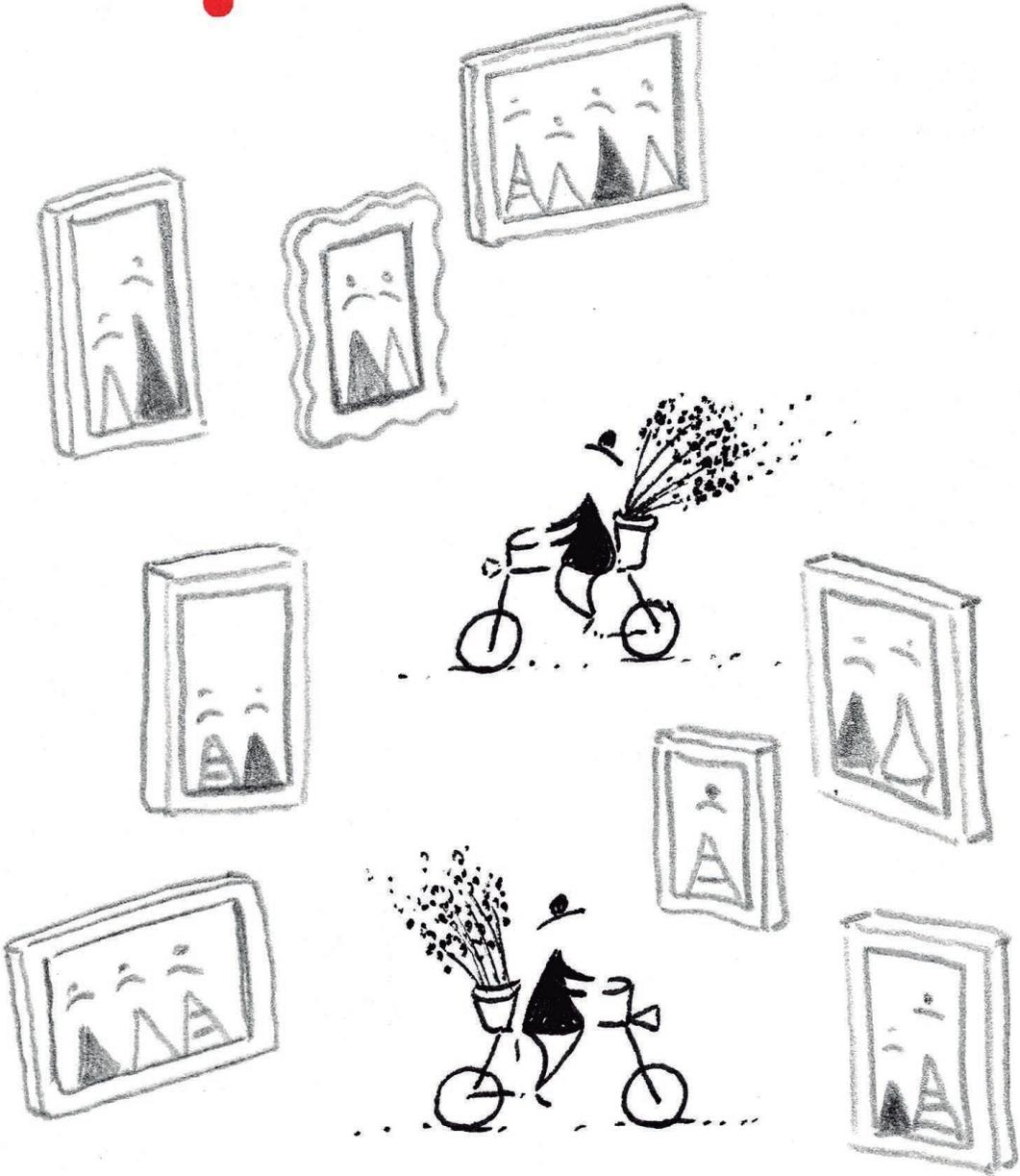
Cuando no hemos podido predecir un evento, tendemos a buscar explicaciones en el pasado. El duelo por la muerte inesperada de un ser querido se caracteriza justamente por eso. Es así como reconstruimos obstinados los eventos que precedieron la muerte o incluso el escenario mismo. **Buscamos entender su fallecimiento** y obtener una sensación de control.

No obstante, hay veces en las que no se encontrarán respuestas satisfactorias a nuestras preguntas. También puede ser que estos cuestionamientos constantes en tu mente sean desgastantes.

ACTIVIDAD

Puedes escribir en las siguientes líneas tus pensamientos y emociones, e intentar dar respuestas a tus preguntas. En este espacio puedes construir un relato que te haga sentido. Sabemos que no se disiparán todas tus dudas, pero plasmar tus ideas en esta hoja te dará una sensación de control sin desgastar.

A large rectangular writing area with a hand-drawn border and horizontal dotted lines. A pushpin icon is at the top left and another at the bottom right.



NO PUEDO *disfrutar* SIN SU PRESENCIA

En ocasiones, cuando nos vemos enfrentados al fallecimiento de un ser querido, es común que en el día a día surjan recuerdos o ideas relacionadas a esa experiencia. Incluso, es posible que cuando estés viviendo un momento de disfrute aparezcan en tu mente pensamientos de dolor y culpa por la creencia de que deberías estar triste a causa de tu experiencia con la muerte, lo cual evita que puedas permitirte sentir felicidad.

Recuerda, el que estés disfrutando de alguna situación en el presente no significa que no haya otras cosas que te estén causando dolor. **Tú felicidad hoy, no es una traición** ni a tu pasado, ni a tu pena.

No necesitas forzarte a disfrutar. Todas las emociones que sentimos tienen su función, es así como el dolor y la alegría nos van guiando dentro de nuestros procesos de duelo.

Aunque sentir culpa es normal, si esta emoción te provoca demasiada incomodidad en distintas áreas de tu vida, será necesario solicitar ayuda.

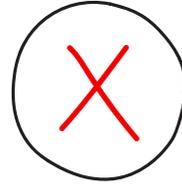
ACTIVIDAD

Te invito a reflexionar sobre aquellos momentos de disfrute donde surge la culpa, pena u otra emoción displacentera. Luego, identifica qué pensamiento está asociado a esa emoción y anota en una lista qué te hace sentir bien y que no te hace sentir bien de la situación.



LO QUE DISFRUTO

- ✓ Estoy feliz porque me encuentro celebrando mi cumpleaños.
- ✓ Estoy entusiasmado porque voy a hacer un viaje.
- ✓ Me alegra tener tiempo de descanso.
- ✓
- ✓
- ✓
- ✓



LO QUE NO

- ✗ Estoy triste porque ya no estás.
- ✗ Extraño salir contigo.
- ✗ Me enoja que...
- ✗
- ✗
- ✗
- ✗

LO QUE NECESITO DE LOS *demás*

Frente a momentos difíciles a lo largo de nuestra vida, es posible que **necesitemos del apoyo de un otro.** Las personas somos seres sociales que conviven con otros a diario, e inevitablemente necesitan de ellos para poder subsistir.

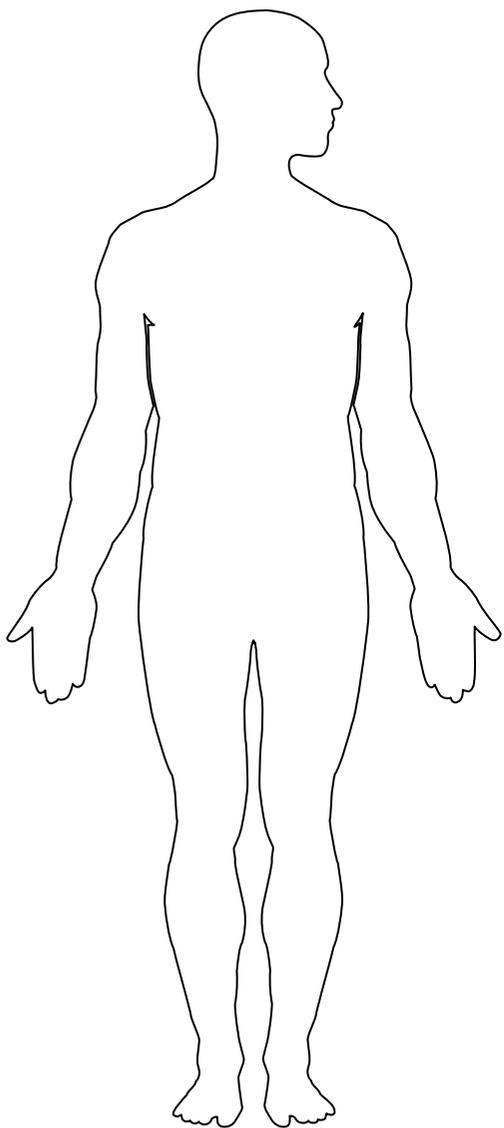
Por eso, cuando nos enfrentamos a momentos difíciles, podemos tener distintas necesidades sociales. En la mayoría de los casos, las personas cercanas a nosotros intentarán apoyarnos o ayudarnos para que nos sintamos mejor, sin embargo, puede que no siempre nos den lo que necesitamos.

Es normal que en el duelo nos aislemos cuando ocurre esto. Nuestras necesidades relacionales cambian cuando enfrentamos un fallecimiento, por lo cual, los otros no siempre saben qué hacer.

ACTIVIDAD

Piensa y reflexiona sobre las necesidades sociales que tienes últimamente. A continuación, hay una lista con algunas ideas, puedes agregar otras si quieres.

Imagina que esa silueta es tuya, rellena con los símbolos asociados a cada necesidad que te hace falta.



▩▩▩▩ Ser escuchado

□□□□ Recibir un abrazo

〇〇〇〇 Distraerse / pasarlo bien / reír

∞ Apoyo en tareas diarios / labores del hogar / trámites

||| Estar solo/a

x x x x x Protección / seguridad

▨▨▨▨ Ejercicio / deporte

== Que me digan que todo va a estar bien

Es importante recordar que no todas las necesidades que seleccionaste pueden ser cubiertas por la misma persona, sino que somos nosotros los que debemos buscar a quien creemos que nos entregará algo en particular y que también tiene la capacidad de dárnosla.

Hay personas que son capaces de dar abrazos, y otros que son mejores ayudando con las tareas diarias, porque las palabras de aliento no son lo suyo.

Observa la imagen ilustrada. Imagínate en el planeta más cercano, el cual represente **un lugar seguro para ti**, donde puedes estar solo/a y sentirte cómodo/a y protegido/a.

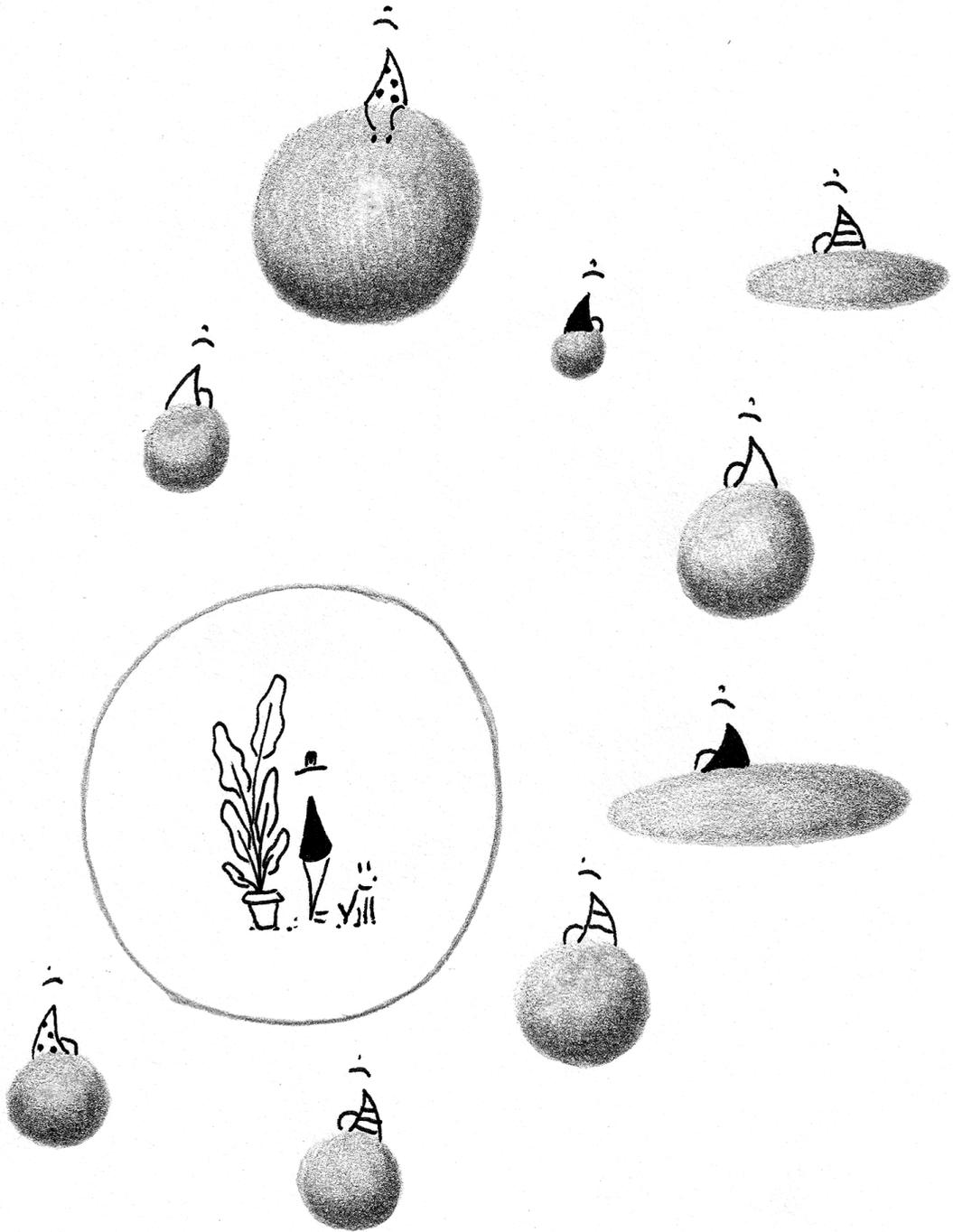
Imagina que en cada planeta habita una persona que te puede ayudar a satisfacer alguna de las necesidades que hayas identificado en la actividad anterior. Al viajar a ellos vas a poder recibir ayuda de quien lo necesites cuando requieras.

Cada vez que sientas que te falta una de estas necesidades en específico o que te gustaría que alguien te acompañe, intenta buscar a esa persona y pídele ayuda.

“¿Cómo es ese lugar o espacio?”

“¿Qué características tiene que

lo hace cómodo y seguro?”



EL BALANCE *ideal*

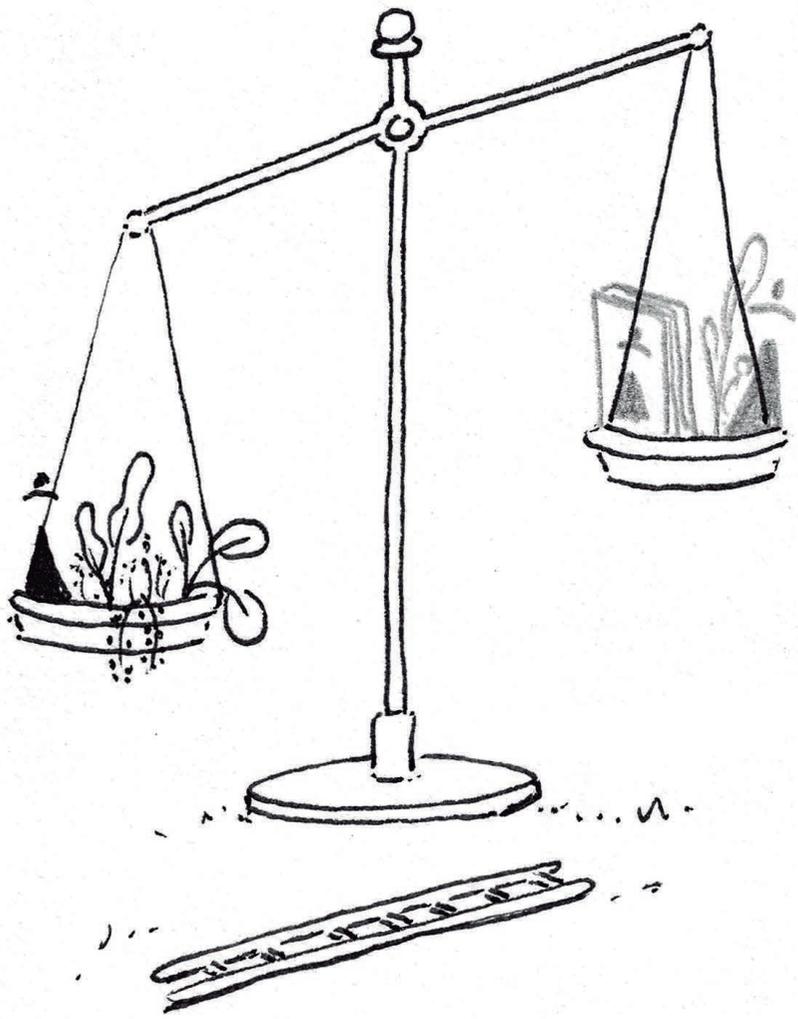
Un duelo saludable transcurre entre la conexión y desconexión con el fallecido.

Así, tan importante como es conectarnos con nuestro ser querido, recordándolo y permitiéndonos sentir las diversas emociones que van apareciendo, es tener pequeños momentos de desconexión y disfrute.

Estos momentos de desconexión sirven para descansar mentalmente. El proceso de duelo es largo y difícil, por este motivo es que es **fundamental recuperar las energías** para seguir avanzando de manera sana.

Recuerda que este no es un camino hacia una

meta, sino que un camino de aprendizaje.



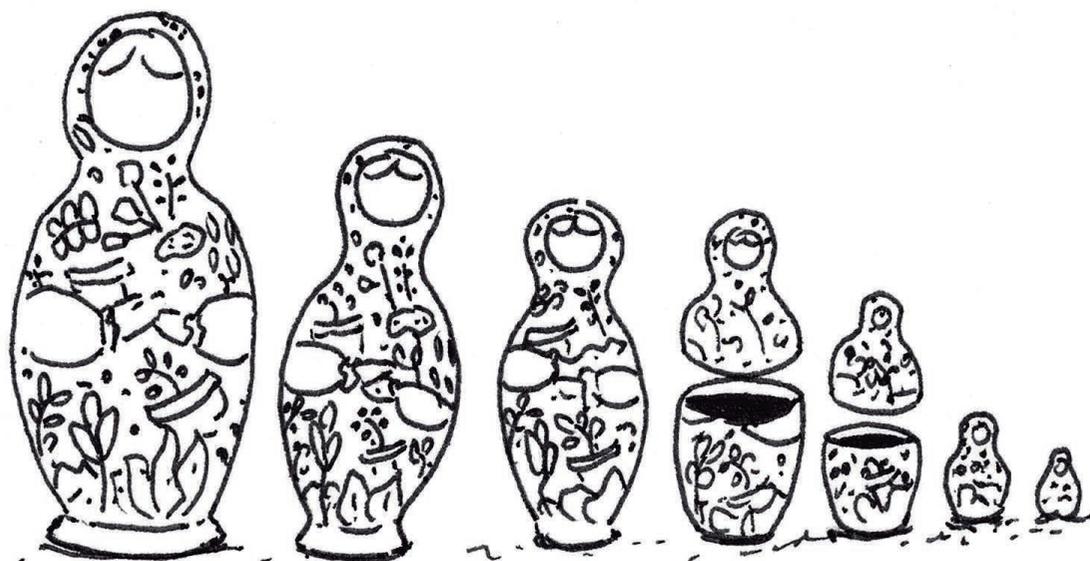
¿QUÉ HE *perdido?*

Cuando sufrimos un fallecimiento cercano, no solo perdemos a nuestro ser querido, sino que **hay otras pérdidas** que pueden pasar desapercibidas por los demás y por nosotros mismos. Se pueden perder relaciones, la salud, la sensación de seguridad, el rol paternal, mi historia, mi herencia, el sentido de uno mismo... y la lista podría ser infinita.

Además, las pérdidas de un ser querido de manera abrupta, violenta o prematura suelen no ser coherentes con las creencias que teníamos del mundo, por lo cual estas pueden cambiar drásticamente y afectarnos profundamente. El mundo que antes era confiable, puede ser hoy una amenaza. El mundo que antes creía justo hoy me arrebató algo preciado.

ACTIVIDAD

A continuación, te mostramos unas matryoshka, en donde cada muñeca representará una pérdida. El fallecimiento de tu ser querido será la primera, la más grande, que a la vez esconde muchas otras más. Te invitamos a ponerle nombre a cada una de estas muñecas, dejando ver las pérdidas que han ocurrido en tu vida a partir de esta muerte inesperada.



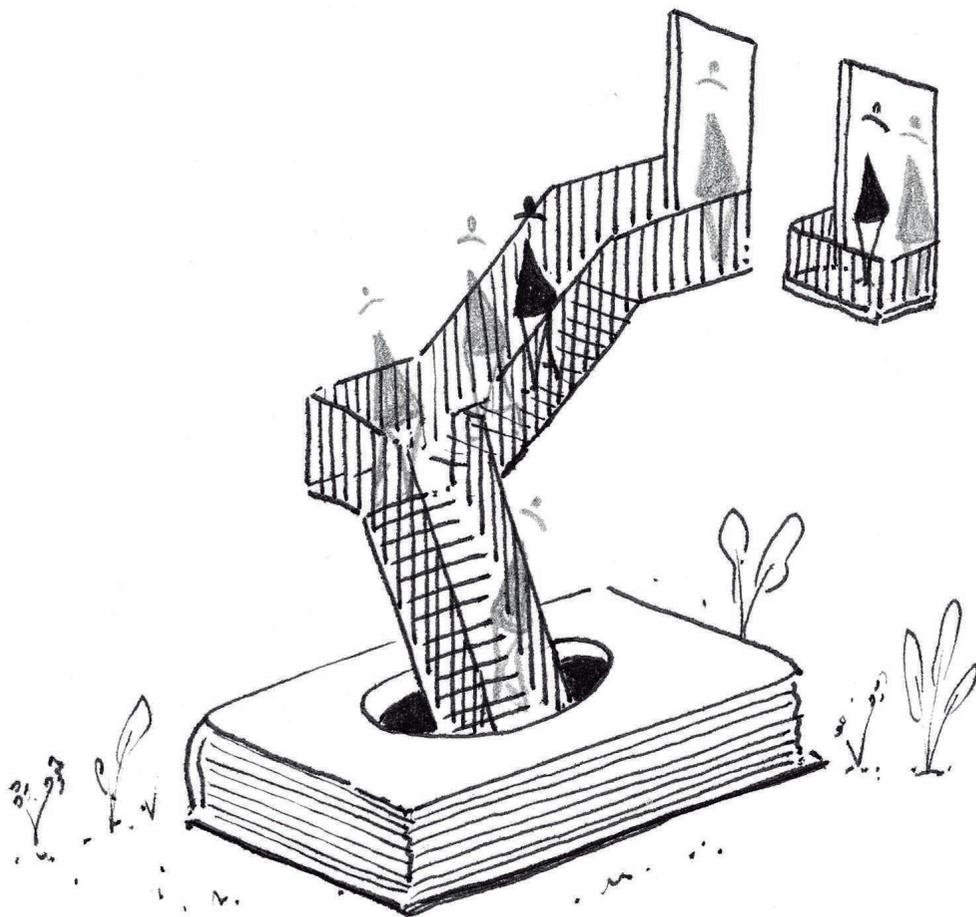
SIN EMBARGO... ALGO *siempre* QUEDARÁ

Cuando llega la noticia del fallecimiento de un ser querido, sentimos la pérdida de varios aspectos relacionados a esta persona.

Hemos enfrentado un cambio drástico y podemos llegar a creer que ya no nos queda nada. Sin embargo, la vida es como un libro, en donde los nuevos capítulos no borran los anteriores; hay personajes que solo están en los primeros capítulos y en algún momento nos toca despedirnos de su cuerpo físico.

No obstante, eso no borra las alegrías, tristezas, anécdotas y memorias con esa persona. **Nos dejan un legado** de valores, creencias y actitudes frente a la vida sin importar el tiempo que haya transcurrido.

Y también quedan capítulos por escribir, personajes que continúan a nuestro lado, algunos más lejanos, con su silenciosa compañía y otros, motivándonos. **Habrán nuevas memorias** que crear, y en ellas, nuestro ser querido estará con lo que nos enseñó.



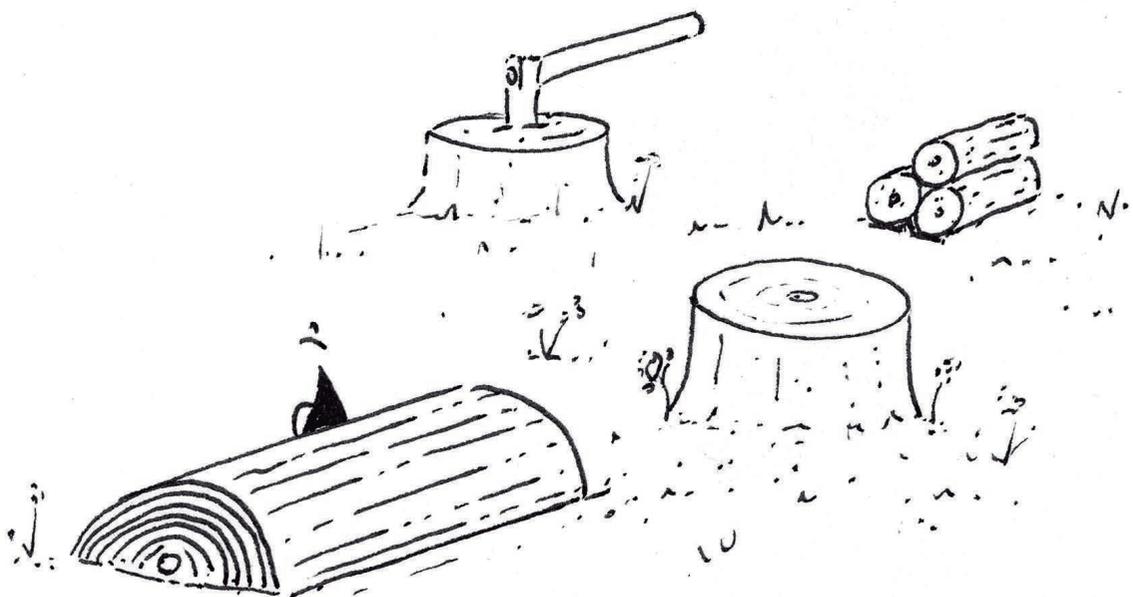
EL enojo

En las muertes inesperadas suele haber una **sensación de injusticia**, lo cual puede generar enojo.

El enojo es una emoción que aparece cuando se suele sentir que se ha pasado a llevar algo que amas.

Puedes escribir una carta a quien consideres culpable de la muerte, al causante del accidente, a espectadores negligentes o a todos aquellos que supongas que tienen responsabilidad. En este texto, puedes expresar todo lo que necesites.

La carta es para ti. Si deseas, puedes quemarla, romperla o guardarla al terminar este pequeño ritual.



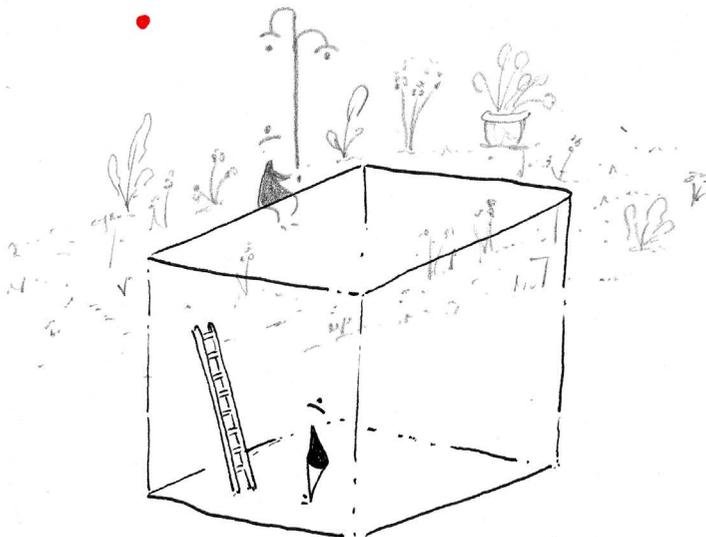
LA tristeza

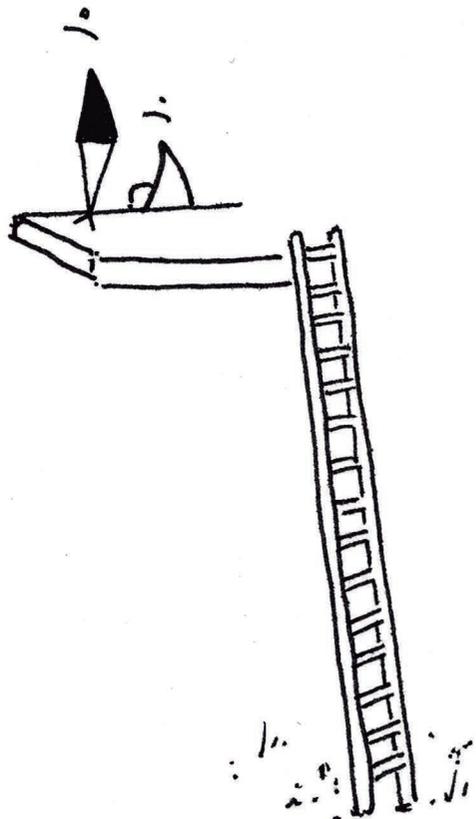
Cuando disminuye la rabia, comienza a aflorar la pena

y esta suele invadir todo alrededor de nosotros, dejándonos sin energía para hacer otros quehaceres que nos exige la vida.

Frecuentemente aparecen inquietudes o inseguridades de no poder controlar estos sentimientos en un futuro.

Desde niños se nos ha inculcado que hay emociones buenas y otras malas, unas válidas y otras que no, y dentro de estas últimas se incluye a la tristeza. Constantemente se nos dijo que no debíamos expresarla en público y menos de manera muy exagerada, invalidando nuestra emocionalidad. Ya de grandes, y al quedar guardado dentro de nosotros este patrón, tenemos una sensación de incomodidad e ineficacia por no saber cómo manejar la pena, lo que a la larga nos lleva a un mal estar y estado de confusión.





Por eso debes **aprender a permitirte sentir**, llorar, estar solo o pedir ayuda. Todas estas son acciones válidas que pueden ayudarte a integrar esta pérdida.

Para impulsar esto, muchas veces lo mejor es buscar un gatillante, una película o música triste, hacer algún dibujo, o escribir algunas palabras. Incluso cortar una cebolla puede resultar beneficioso en estos casos. **Lo importante es poder expresar tus emociones.**

No le tengas miedo a la tristeza, estar triste cuando se está viviendo un duelo no es estar deprimido necesariamente.

En el duelo existe tristeza asociada a la pérdida de un ser querido, desinterés en las actividades que se hacían con el fallecido y en ocasiones, ganas de morir para reunirse con esa persona significativa. En cambio, la depresión es una tristeza generalizada en todos los ámbitos de la vida, desinterés en la mayoría de las cosas y ganas de morir para acabar con el sufrimiento que se tiene.

En el duelo no se ve afectada la autoestima, en una depresión sí.

PARECE QUE ESTOY *solo* EN ESTO

En ocasiones sentimos que los demás se han ido alejando, entonces al dolor de la pérdida se suma la **sensación de soledad**, la cual genera la idea de que no le importamos a nadie o que solo éramos importantes para nuestro ser querido fallecido, **aumentando la añoranza.**

Te invitamos a reflexionar e identificar cuál de estas razones podrían ser el motivo del distanciamiento con nuestro entorno:

- Que no sepan qué decir frente a esta situación.
- Que tengan alguna responsabilidad en la muerte de la persona.
- Implicancias económicas familiares (herencias y posesiones económicas, por ejemplo).
- Rechazo a estar acompañado.
- Reacciones frente a comentarios inadecuados acerca del ser querido fallecido.
- Vergüenza por mostrarse vulnerable emocionalmente.

CÓMO PUEDO SENTIR *alivio*

Frente a la pérdida de un ser querido, es posible que aparezcan muchas emociones y una de las que **puede causar cierta incomodidad,** quizás de forma paradójica, es el alivio.

El alivio es una sensación de tranquilidad que surge frente a una situación que antes causaba preocupación o dolor, por eso, puede sonar extraño que, el sentirla, provoque incomodidad.

Este sentimiento se da porque el alivio aparece como una sorpresa, ya que lo que las personas comúnmente piensan es que se debería sentir pena o incluso más dolor ante la pérdida, por lo que este alivio acaba por **generar miedo y también sentimientos de culpa.**



Esta sensación de alivio suele ser más frecuente cuando ha existido una enfermedad, física o mental, que ha causado sufrimiento tanto a la persona enferma como a quienes la rodeaban. Entonces, quizás puedas pensar que cuando muere, debería generarte mucho pesar, pero no es así, ya que esta emoción puede aparecer y generar mucha confusión. Simplemente significa que existe un dolor o sufrimiento que antes se presentaba y ya no, y es eso lo que genera alivio. **Dejar de sufrir por su enfermedad, no significa que desearas la muerte.**

ACTIVIDAD

Queremos invitarte a que te des un momento para reflexionar sobre qué es lo que te causa alivio. Puede ser, desde que te has enterado de que tu ser querido estaba sufriendo y ya no lo está, hasta que su forma de morir fue muy dolorosa y eso quedó en el pasado.

- 1 Busca un lugar cómodo donde puedas pensar tranquilamente.
- 2 Intenta enfocarte en esta sensación de alivio. Puedes escuchar música si lo deseas.
- 3 Comienza a preguntarte preguntándote ¿de dónde proviene esa sensación de alivio?

IMPORTANTE:

A veces reflexionar junto a una persona de confianza puede ayudarte.

Es probable que necesites darte este tipo de momentos en más de una ocasión para encontrar lo que buscas. No tienes que apresurarte, tómate el tiempo que consideres necesario.

Una vez que hayas podido encontrar qué es lo que te causa alivio, intenta aceptarlo sin juicios, de la misma forma en que lo harías con tu pena.

¿FUE SU opción?

Tras una muerte, las personas que nos rodean suelen intentar darnos alivio a través de sus palabras, sin embargo, muchas veces estas pueden producirnos todo lo contrario. Es así como es posible que nos generen una nueva preocupación, culpa, enojo, rabia, pena, entre otras.

No está bajo nuestro control lo que los demás puedan decir, pero sí podemos intentar frenar estos mensajes desafortunados.

En el caso de un suicidio, son varios los comentarios que pueden molestarnos o simplemente ser poco adecuados, desde preguntar cómo lo hizo, hasta consultar sobre lo que pudimos hacer (o no) al respecto. En esos casos, es importante que podamos comprender o desmitificar algunos de los comentarios que podrían hacernos.

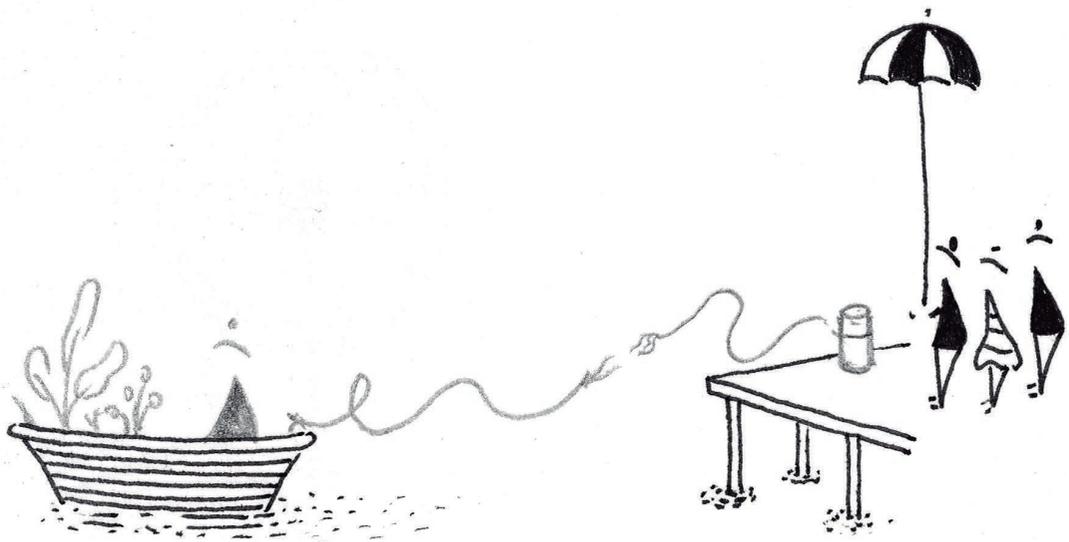
“¿Era su decisión, su voluntad?”

Una creencia muy común es pensar que el suicidio ha sido una decisión consciente que la persona tomó.

Lo cierto es que, aunque el suicidio parezca una decisión, **no se puede considerar como tal.**

Esto se debe a que la ideación suicida es un problema de salud mental grave, en donde se ve como única escapatoria al sufrimiento la muerte propia. Es una forma definitiva de terminar con un dolor transitorio.

Cuando sólo ves una salida al túnel, pareciera que no tienes más opción que caminar hacia ella. No podemos llamarle a eso “decisión”.



“¿Y no pudiste hacer nada al respecto?”

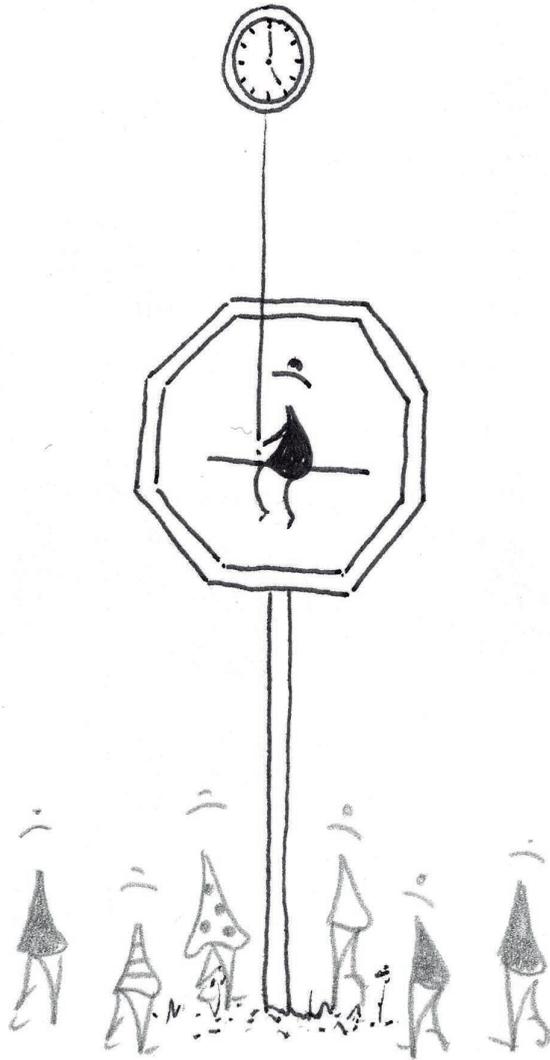
Hiciste lo que pudiste con la información que tenías.

Cuesta imaginar que efectivamente una persona pueda atentar contra su vida, vemos esa alternativa como algo lejano, cuando no hemos pasado por eso.

Es complejo para las familias de una persona con ideación suicida hacerse cargo de todo lo que requiere. Implica un esfuerzo constante, lo que inevitablemente cansa, y la gran mayoría de las familias no sabe cómo hacerlo.

Es común que quienes nos rodean, no sepan qué decir para aliviar tu dolor. Y lo cierto es que nada de lo que digan podrá realmente quitártelo. Sin embargo, ayuda saber que están ahí para apoyarte y escucharte cuando lo necesites. Si te toca enfrentarte a comentarios o preguntas desagradables, lo que puedes hacer es intentar comunicarles de la forma más calmada y amable posible, lo que te pasa al tener esa conversación.

¿Sabías que sólo entre un 15 y un 30% de las personas que se suicidan dejan una carta o nota suicida?



No estoy lista/o para hablar de este tema aún.

No me gusta hablar de eso, prefiero guardarlo para mí.

Me hace mal escuchar este tipo de cosas,

por favor no lo hagas.

Y *esto* **SOLO OCURRIÓ**

La muerte súbita llega sin ningún presagio, es repentina e inesperada. No hay antecedentes ni explicación para esta pérdida. Hay una parte de la historia que falta, y tal vez no se encuentre jamás ese fragmento. Eso nos genera ansiedad, porque ***la vida se nos transforma en incontrolable e impredecible.***

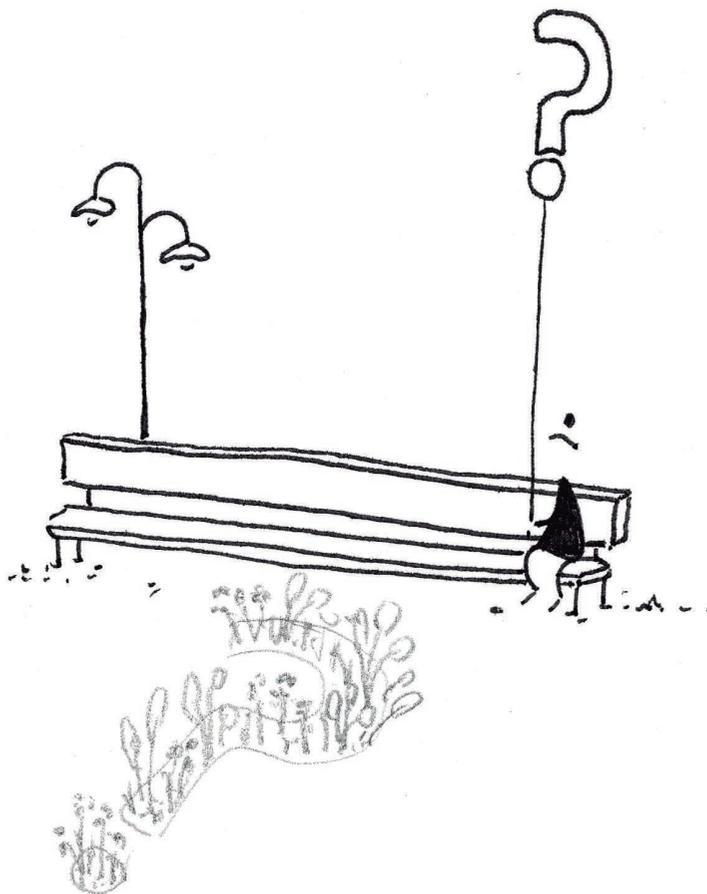
La vida está llena de sorpresas, a veces nos agradan y en ciertas ocasiones nos pueden devastar.

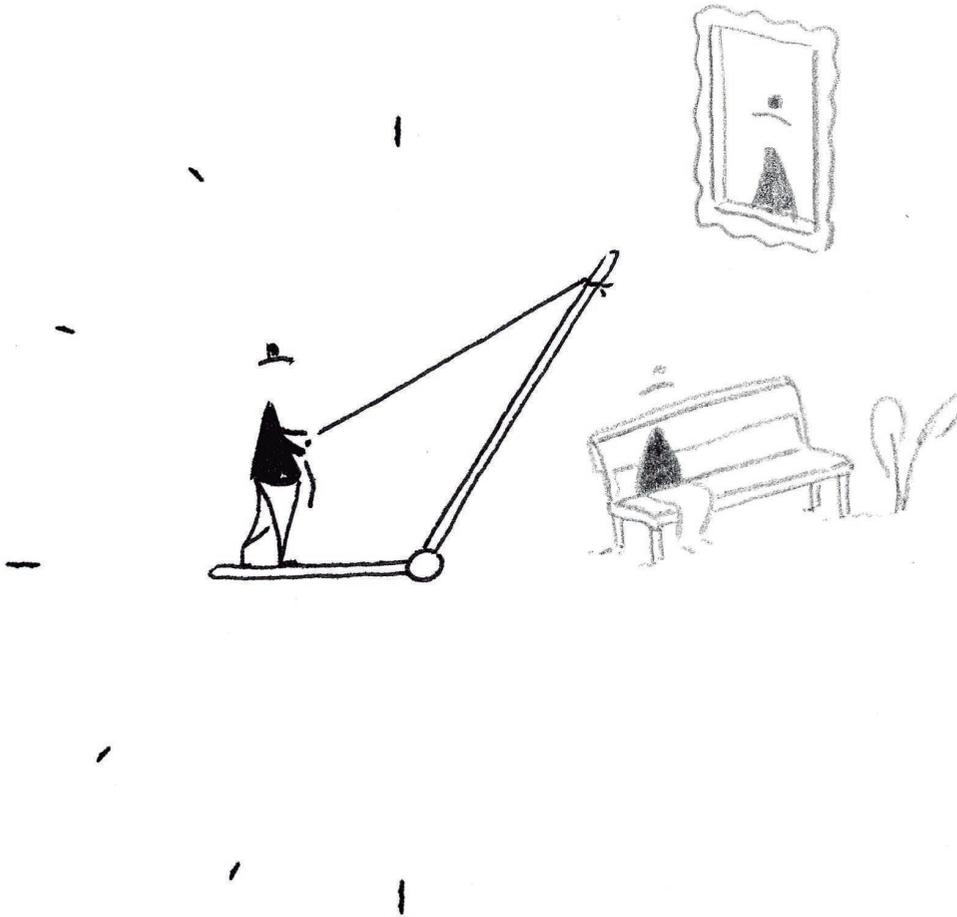
Hay cosas positivas que ocurren que las llamamos suerte. No preguntamos el por qué, solo lo agradecemos. El bien a veces también es imprevisto.

La vida nos presenta sorpresas en esas dos formas. Y en ninguna hay explicación. La existencia siempre ha incluido aspectos inesperados.

Aceptar que no habrá respuesta puede ser una tarea compleja, porque es nadar en el vacío.

Sin embargo, a veces el “¿por qué?” no es más que un “¿qué hago ahora?”. ¿Qué hago ahora que sé que la vida es impredecible? ¿Qué hago ahora que mi ser querido no está? Esas preguntas si tienen respuesta, y descubrirlas es parte del duelo.





Sabemos que cuando perdemos a alguien inesperadamente de una muerte súbita, quedan muchas cosas que decir y hacer. Si pudieras detener el tiempo antes del fallecimiento, ¿qué te hubiese gustado decirle a tu ser querido?, ¿qué te hubiese gustado hacer?, ¿qué te hubiese gustado transmitir?

DEBO CONTAR LA HISTORIA Y *no puedo*

“¿Qué fue lo que pasó?”

Frente a esta pregunta nuestra reacción puede ser muy variada, pues dependerá tanto de nuestro estado de ánimo, quién está preguntando, el contexto en que se nos consulta y también qué tan elaborado esté nuestro duelo.

No es una obligación explicar qué fue lo que sucedió, ni entrar en detalles cada vez que alguien te pregunta al respecto.

Puede que contar la historia se te haga difícil, pero el hacerlo también te permitirá ir integrando la experiencia. Por lo mismo, cuando te pregunten al respecto, intenta verlo como una oportunidad, aunque también recuerda que está bien poner límites.

¿Sientes que ya no quieres hablar?

3. Si la conversación es cómoda, **puedes hablar sobre cómo te sientes ahora**

4. En este punto, **puedes agradecer el que te haya preguntado y escuchado**

¿Sientes que esta persona es buena escuchando?

4. Si te sientes en confianza, **puedes hablar sobre tus preocupaciones o dudas**

Ya que te sientes en confianza

5. Si bien se preguntó sobre lo que pasó, **no es necesario solo centrarse en el fallecimiento**

Puedes también hablar sobre la vida de tu ser querido o la relación que tenían

5. Recuerda que siempre **puedes detener a la otra persona si esta dice algo**

Puedes decir: **“sé que quizás tus intenciones son buenas, pero lo que dices no es lo que necesito ahora”**

No sé QUÉ PASÓ

Cuando algo nos genera mucho dolor, necesitamos poder controlarlo. Por esto, **es normal querer respuestas,** saber los detalles y entender por qué las cosas sucedieron.

Esto es algo intrínseco del ser humano, ya que la incertidumbre nos desafía. Queremos saber la historia completa respecto a qué pasó con el fallecido, sobre todo en circunstancias inesperadas.

Hay una oscilación entre pensar lo peor, temiendo un gran sufrimiento para el fallecido, y, por otra parte, tener la esperanza de que eso no sea así.

Cuesta alejarse de estos pensamientos, los cuales nos inundan y nos generan agitación, malestar y ansiedad. Es normal que esto suceda, es un signo de que vas entendiendo y aceptando la nueva realidad, y también es una forma de expresar el deseo de seguir cuidando al ser querido.



Ante esto, te invitamos a que pongas la energía en ti y te preguntes ¿qué te hizo pensar en esta situación? Reflexionar con: ¿dónde duele?, ¿cómo te hizo crecer?, ¿dónde reaccionar?, y así, ir completando ese vacío con algo que no te haga daño.

Abraza el proceso, encuentra el equilibrio entre validar tu emoción y el mantenerse activo realizando los quehaceres de tu vida.

Esto no te dará una respuesta automática, pero te permitirá abrir la pregunta sobre este tema. De esa forma, estarás un poco menos seguro de lo que asumes y crees que te hace daño. Esto es lo realmente importante cuando se trata de preguntas complejas y difíciles.

ESA VOZ EN TU CABEZA...

Es posible que ese pensamiento o imagen vuelva reiteradamente a tu cabeza, donde repites constantemente el suceso de la muerte, lo que pudo ser distinto, o incluso formas de venganza contra algún culpable.

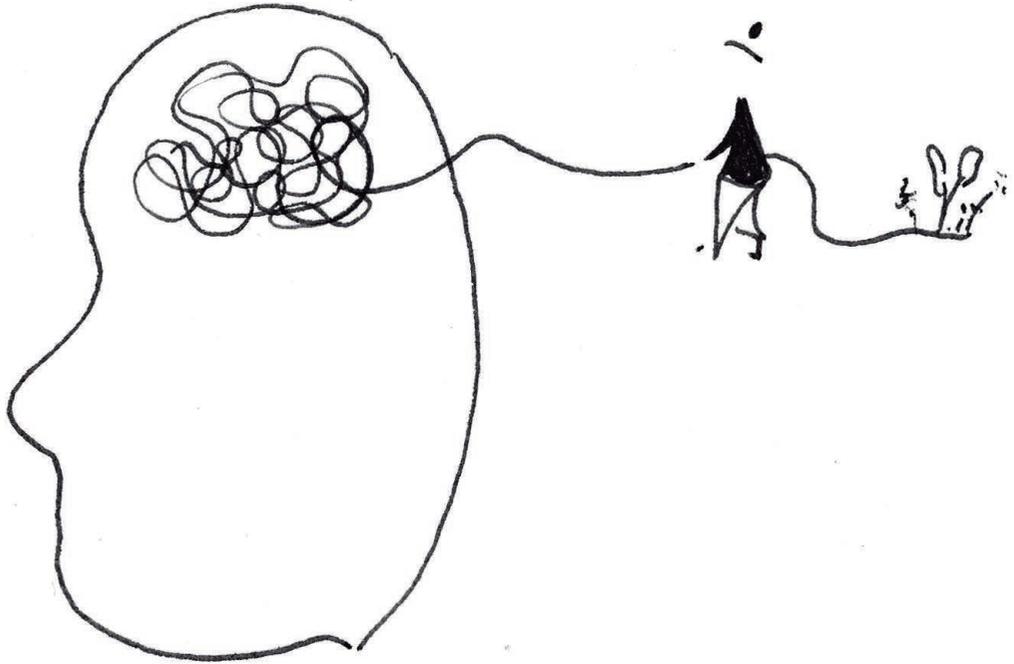
Aunque sea incómodo y doloroso, **esa voz en tu cabeza está intentando ayudarte a procesar lo ocurrido,** darle orden y un sentido a la experiencia.

ACTIVIDAD

Escribe a modo de pequeña novela (o como te acomode y te nazca) los hechos ocurridos. Incluye buenos y malos momentos asociados. Por ejemplo: habíamos quedado de...

En otro apartado, escribe lo que no ocurrió (lo que pudo ser distinto) y que ocupa lugar repetidamente en tu cabeza.

También puedes anotar lo que aún te confunde de la situación, o los vacíos de información que tienes.



Al quedar ese pensamiento en papel, ayudará a que deje de repetirse tanto en nuestra mente.

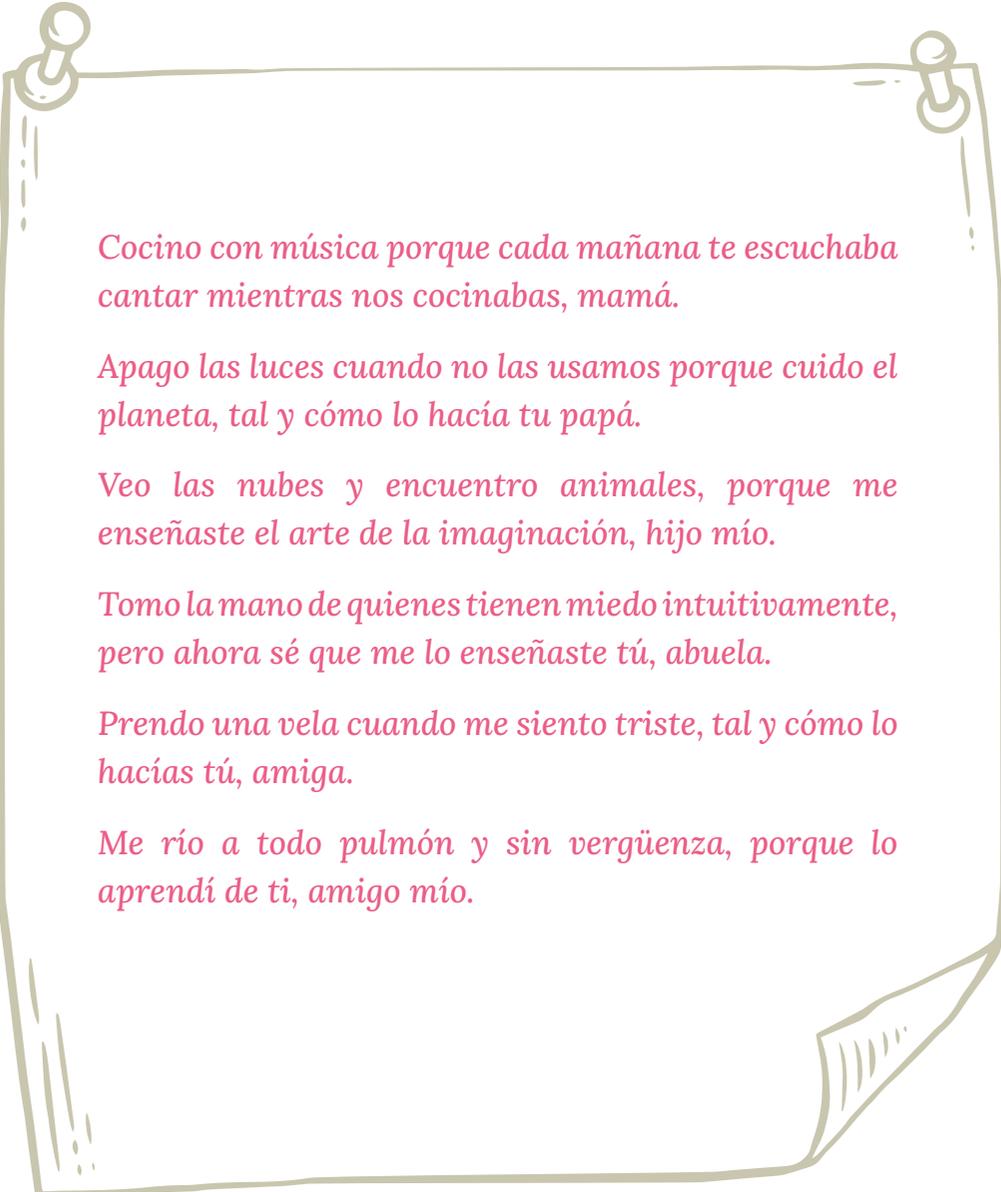
A veces, lo mejor que puedes hacer para calmar esa voz en tu cabeza es darle lo que necesita, un espacio y ser escuchada.

Y LA VIDA *continúa,* PERO SIGUES SIENDO PARTE DE MI

A pesar de que haya ocurrido algo inesperado y difícil, podemos frenar el tiempo un momento y pensar: **¿qué fragmentos de ti viven en mí?**

Durante la vida, no nos damos cuenta como pequeñas cosas nos marcan y que repetimos continuamente porque otro lo hacía también. No hay duda de que somos un mosaico de todas las personas que impactaron en nuestra existencia.

A pesar de que hayamos pasado poco tiempo juntos, o mucho, algo siempre queda. A pesar de que ya no esté, ¿qué de ti proviene de tu ser querido?



Cocino con música porque cada mañana te escuchaba cantar mientras nos cocinabas, mamá.

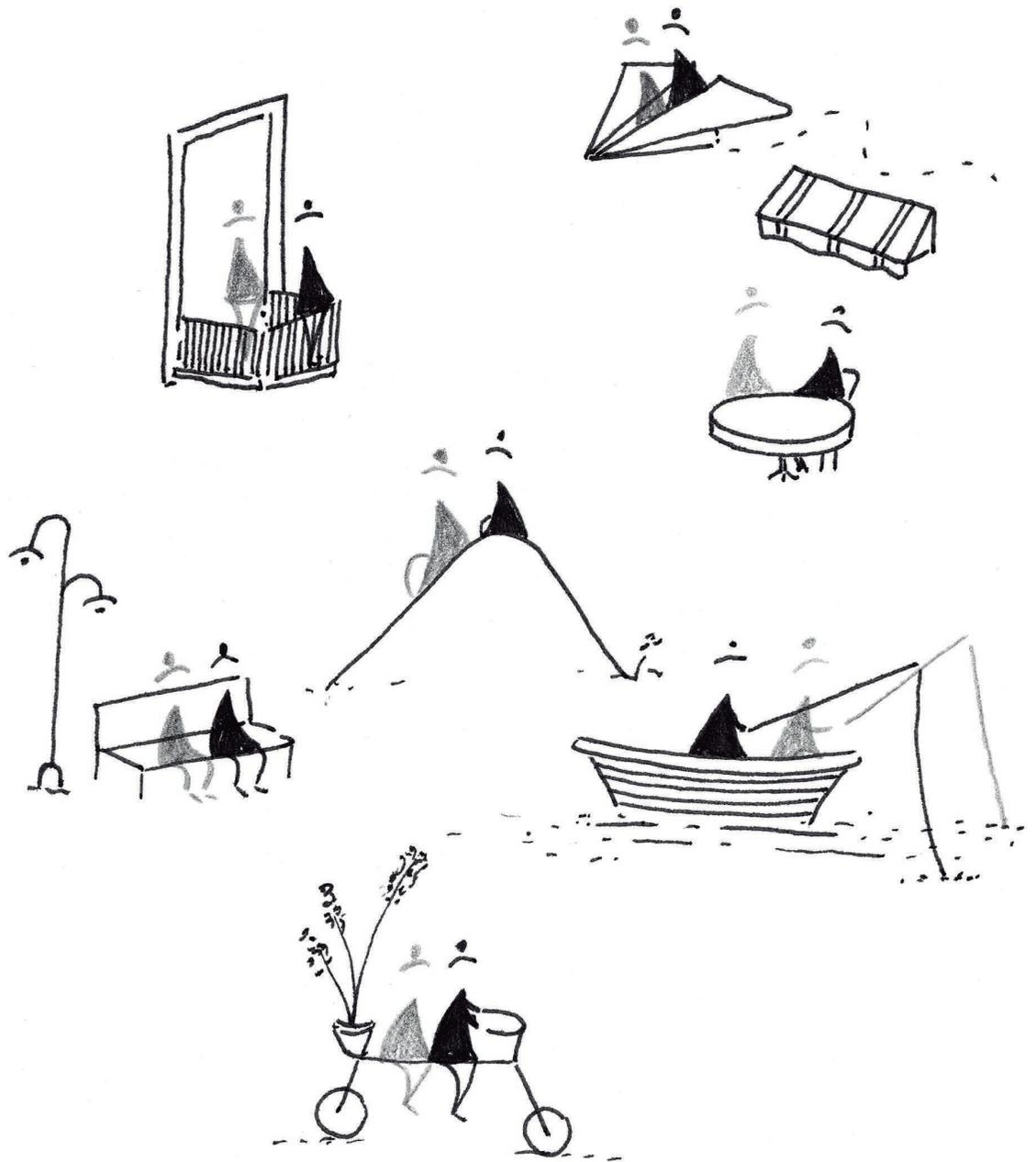
Apago las luces cuando no las usamos porque cuido el planeta, tal y cómo lo hacía tu papá.

Veo las nubes y encuentro animales, porque me enseñaste el arte de la imaginación, hijo mío.

Tomo la mano de quienes tienen miedo intuitivamente, pero ahora sé que me lo enseñaste tú, abuela.

Prendo una vela cuando me siento triste, tal y cómo lo hacías tú, amiga.

Me río a todo pulmón y sin vergüenza, porque lo aprendí de ti, amigo mío.



Autores

Equipo Contigo en el Recuerdo 2022-2023

Ilustraciones y Diseño

Tomás Id

Magdalena Ovalle Vial

Organika Consultores

Esta publicación es responsabilidad de la Gerencia de
Asuntos Corporativos de Parque del Recuerdo

Este libro busca ayudar a las personas que están sobrellevando el fallecimiento de un ser querido por muerte inesperada y traumática. A través de diversas actividades procuramos facilitar el entendimiento de la experiencia, la identificación emocional y la elaboración de su proceso de duelo.

Como programa Contigo en el Recuerdo, sabemos y entendemos que nuestra sociedad cada día se aleja más de la muerte. Por lo mismo, las personas tenemos dificultad para relacionarnos con ella, lo que genera más dolor y sufrimiento entre quienes viven un duelo.

En Parque del Recuerdo, institución que creó y coordina la labor que realiza el programa Contigo en el Recuerdo, nos hemos propuesto acompañar a quienes están viviendo la pérdida de un ser querido y ser facilitadores de instancias de recuperación y alivio en este momento de dolor. Por ello, proponemos abordar el tema de la muerte por medio de actividades lúdicas que ayuden a la conexión y reparación de ciertos estados emocionales propios de este proceso.

