

Abrazos Infinitos

DUELO EN PANDEMIA



CONTIGO EN EL RECUERDO



PARQUE DEL
RECUERDO®



¿Para qué es ES ESTE LIBRO?

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

Queremos intentar ayudarte a comprender qué está pasando en tu vida. A partir del 2020, el mundo se vio afectado por un virus que nos puso la vida de cabeza. Una pandemia que se llevó de nuestro lado a muchas personas significativas.

Han sido tantos los cambios a nuestra rutina, tan intensos y rápidos, que a muchos aún les cuesta entender qué es lo que pasó, cómo algo así pudo suceder, debiendo vivir experiencias que han sido muy fuertes y dolorosas.

Este es un diario para todas las edades, para todos los vínculos, para todas las circunstancias, porque cuando hablamos de sufrimiento o amor, lo hacemos desde toda nuestra esencia. No importa si quien lo siente es un niño pequeño o una persona mayor de 101 años. No importa si hablamos de la pérdida de un hermano, abuela o padre, cuando hay afecto, nos duele en el alma ese fallecimiento y hay un duelo que se debe elaborar, incluso a pesar de que la relación no haya sido de lo mejor.

En este diario te proponemos distintas actividades que te ayudarán a entender tus emociones, eso te irá calmando y liberando de ellas, así como también irás entendiendo que podrás guardar todos los recuerdos de esa persona que se ha ido, los cuales vivirán eternamente en ti.

Lo más importante es que puedas expresar o hacer los ejercicios de forma única, libre y personal, a tu propio ritmo, cuando tú te sientas listo. No hay una forma particular de hacerlo, solo te aconsejamos dejar pasar días entre las actividades para que estas se vayan integrando de mejor manera en ti, teniendo claro que es el proceso lo que te ayudará a sanar, no el resultado, por lo que con mayor razón te invitamos a hacerlo a **TU manera.**

Vivimos en una sociedad que no suele hablar de la muerte, una sociedad que tiene muchos miedos a enfrentarla, y cuando se vive desde lejos, se hace desde los mitos y creencias erróneas, orientando a que los deudos se olviden de lo que están atravesando, alejándolos de los recuerdos del fallecido. Es por esta razón que quien está enfrentando la pérdida de un ser querido debe escuchar una serie de comentarios que más que dar consuelo, generan mucha rabia y tristeza. Frases desafortunadas que son hechas con muy buena intención, pero que dañan porque hacen sentir a las personas que están equivocadas, que a pesar de estar viviendo días muy difíciles lo están haciendo mal, aumentando así su malestar.

Vivir un duelo es justamente lo contrario, es conectar con quien ya no está, recordarlo, pensarlo, hablar de él o ella, tenerle presente casi todo el tiempo, para así lograr resignificarlo en otro espacio. Es comenzar a buscar en nuestro interior a quien se tenía fuera.

¡Debemos tener presente que los vínculos significativos de nuestra vida no se olvidan!, se llevan dentro nuestro y nos acompañan por siempre, aun cuando esa persona no se encuentre físicamente con nosotros.

Sabemos que fueron miles las muertes por la pandemia del covid-19, por lo que lamentamos cada una de ellas; no porque sea frecuente dejan de ser importantes esos fallecimientos. No influye la edad del fallecido, si quien partió es un niño o es una persona mayor, si tuvo o no responsabilidad en su padecimiento. Es importante tener en cuenta que cada una de estas pérdidas ocurrieron en un momento muy especial, que nos hubiese encantado modificar, pero que al no ser posible tenderá a traumatizar mucho más aún, que se suma al dolor que se siente cuando se pierde a alguien importante en la vida. La falta de rituales, la poca información, la rapidez en la propagación de la pandemia, la soledad y el miedo son algunos de los sentimientos que nos

evoca una contingencia de salud mundial, y entre todas esas emociones es importante recordar que aunque no podemos cambiar el pasado, si podemos construir un nuevo futuro.

La invitación de este libro es a hacerte cargo de lo que está pasando en tu vida. Aunque no fue tu opción enfrentar este doloroso momento, si puede ser tu decisión el vivir un proceso más sanador.

No tengas miedo a trabajar situaciones que te duelen, permítete expresar libremente lo que vaya surgiendo en ti, pues entre más te desahogues y expreses tu sentir, aunque no sea por medio de palabras, más podrás ir integrándolas en tu mente.



Y entonces ¿Qué implica elaborar un duelo en CONTEXTO DE PANDEMIA?

Elaborar un duelo consiste en nunca olvidar a quién se fue, en seguir conectado con él o ella y todo lo que pasaron juntos, es poder recordar sin dolor. Pero este camino será un poco más difícil de lo habitual, debido a que la pandemia tiene características muy distintas a lo que estábamos acostumbrados. Es un fenómeno nuevo que muchos no saben cómo vivir, en un contexto diferente que hace difícil la cercanía y en el que abundan las incertidumbres.

La muerte es un acontecimiento propio del ser humano, por lo tanto el duelo es una respuesta natural. Sin embargo, cada tipo de fallecimiento y la naturaleza que lo rodea conlleva a duelos distintos, unos más complejos que otros, y por otra parte, las personas actúan diferente a la hora de reaccionar emocionalmente ante la pérdida de un ser querido. Influyen muchos factores como ¿cuál era mi relación con él o ella?, ¿fue o no anticipada su partida?, ¿pudimos despedirlo de la forma que queríamos?

Por lo tanto, vivir el duelo por el fallecimiento de un ser querido en el contexto de una pandemia, como en la cual que vivimos con el covid-19, posee características específicas que pueden dificultar nuestra vivencia, por ejemplo:

El no haber podido prepararse

El no entender bien cómo ocurrieron los acontecimientos

La rapidez con que sucedió todo

No haber podido despedir a esa persona como hubieses deseado

La constante incertidumbre de lo que pasará

Un funeral diferente al que nos imaginamos

No poder ser contenidos de manera cercana por nuestros familiares y amigos

Vivir este duelo al mismo tiempo que sufro las consecuencias de la pandemia

¿Contra quién era ESTA BATALLA?

Pareciera ser que estabas en una batalla contra algo desconocido. La pandemia llegó como una amenaza invisible, de la cual no había conocimiento ni manual de combate. Es como si te hubiesen puesto en una lucha sin armas, sin información ni guía. Viendo esta situación en retrospectiva, ¿contra quién dabas la pelea en ese momento?, ¿cómo te afectó el estar viviendo esta contingencia de salud pública en todo el proceso que has vivido?

ACTIVIDAD

Ahora, con el conocimiento actual de la situación, ¿contra quién darías la batalla hoy? Dibuja tu lucha, representalo como tú quieras, ahora que tomamos conciencia que existe, ¿cómo es?, ¿tiene algún color?, ¿lo asocias con un símbolo? Dale forma, identifícalo y recrea contra quien combatías.



Palabras para enfrentar la enfermedad O EL SUCESO

Estás viviendo una situación especial, un camino doloroso, que no querías experimentar y que muchos enfrentan desde la injusticia mezclada con interminables interrogantes.

A veces no tenemos a quién recriminar lo ocurrido. ¿Qué tienes que decirle a la enfermedad o al evento? Puede ser beneficioso expresarte para poder sanar heridas que nos dejó la pérdida. ¿Qué te gustaría decirle?

ACTIVIDAD

Selecciona y escribe las frases que más te identifican, pueden servirte para redactar esa carta dirigida a esta situación que tanto dolor te ha traído.

- ☐ Te lo llevaste muy pronto
- ☐ No puedo borrarle las imágenes
- ☐ Te llevaste a quien más me importaba
- ☐ No tenías derecho a quitarme a alguien tan valioso
- ☐ Por qué no me llevaste a mí?
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____
- ☐ _____

NO ENTIENDO
todo lo que ha
pasado alrededor

Con la pandemia todo cambió a nuestro alrededor, debimos modificar nuestras rutinas, nuestros espacios, nuestras costumbres y hasta nuestra forma de interactuar. Todo se transformó en caos, incertidumbre y nulo control. Sin embargo, haber perdido a alguien en este período se sumó a nuestras malas experiencias, hecho que pocos entienden si no lo han vivido.

La incompreensión y la falta de información cuando nuestro ser querido ha sido hospitalizado es una temática que impacta profundamente. Los hospitales estuvieron colapsados, por lo cual era difícil obtener datos o poder saber el estado de tu persona significativa.

Pasábamos 24 horas
con el estómago apretado, a la
espera de alguna información y solo
nos decían que estaba estable dentro de
su gravedad ¿qué significa eso?, ¿qué
aún no se ha muerto, pero que no se
sabe si se recuperará?

A veces llegaban
noticias que en realidad
no informaban para nada el
estado de la persona, a veces
me preocupaba más... ¿qué
era realmente lo que me
querían decir?

El silencio y la falta
de información puede llevar
a la presunción, y el sufrimiento
supuesto es el más hiriente, porque
no se sabe qué ha pasado. La
incompreensión le da terreno a la
imaginación de lo desconocido.

¿Te pasó
a ti?



No quise que esto
sucediera de
ESTA FORMA

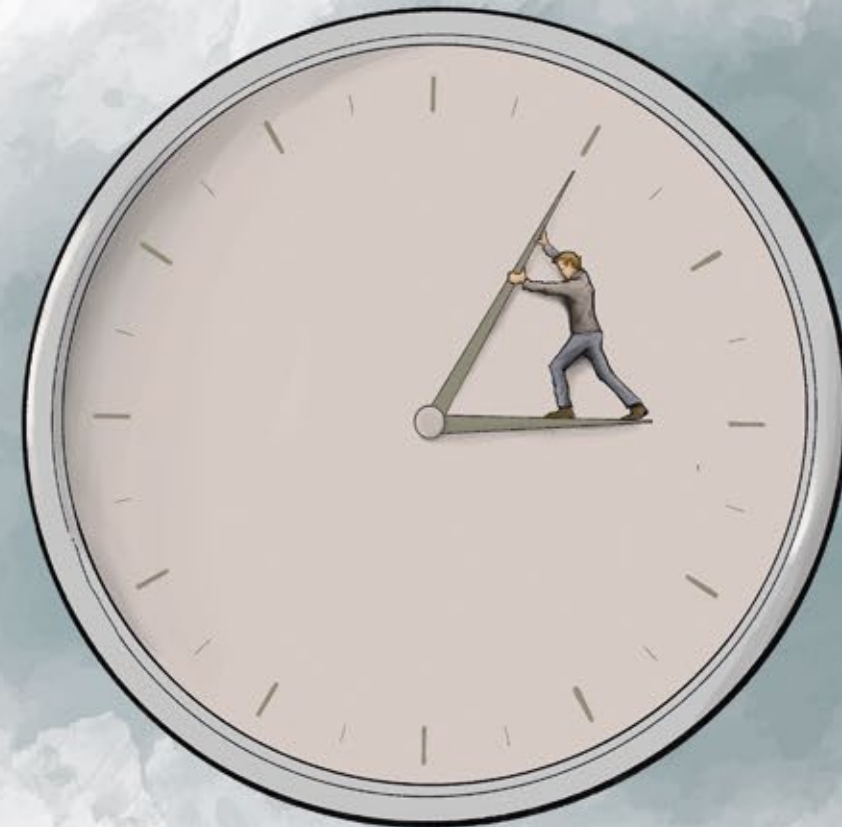
ACTIVIDAD

Cómo me gustaría haberte cuidado. Deja volar tu imaginación y escribe en la siguiente página qué te gustaría haber hecho por él o ella. Aunque no podamos impedir la muerte, sabemos que las circunstancias no fueron como te hubiesen gustado. Recrea, escribiendo o dibujando, nuevamente sus últimos días.

La falta de anticipación con la que sucedió esta pérdida puede no haberte dado el tiempo necesario de prepararte para vivir un momento tan doloroso, para entender realmente lo que estaba pasando. Cuando pierdes de esta manera a alguien relevante en tu vida, es como si la realidad te pegara una cachetada, y puede que te quedes despierto toda la noche preguntándote cómo esto sucedió, o de qué forma podrías haber estado más prevenido para enfrentar una situación como esta.

Una muerte abrupta incluso nos quita la posibilidad de poder retribuir con cuidados a quien fantaseamos algún día devolver la mano, o recompensar su cariño alguna vez recibido.

Pero lo cierto es que nunca se está del todo preparado para aceptar la muerte de un ser querido, no siempre se tiene el tiempo para poder hacer todo lo que hubiésemos deseado, ya que nos gustaría estar cerca de manera permanente de quien queremos.



Quiero que sepas que cada día en que no pude acompañarte, yo estaba pensando en ti. Oré, lloré y grité, supliqué porque hubiera alguien que te cuidara como tú merecías, rogando que no te sintieras solo a, porque nunca lo estuviste. Quiero que sepas que aunque no nos veías, habíamos muchos contigo, en cada minuto, estábamos pensando en ti. Impotentes de no poder estar tomando tu mano, velando por tu bienestar.

Que todo esto no lo merecías ni yo tampoco, y aunque no puedo cambiar los hechos, si puedo prometerarte que nunca te olvidaré, comenzaremos a vivir una nueva relación, ahora no vives fuera de mí, sino que lo harás en mi interior, cuando te saque de mi cabeza y te ponga en mi corazón.

Te pensaré y te buscaré por mucho tiempo, no me quites mis deseos de vivirte a cada instante, no quiero que te preocupes por mí, solo quiero aprender a vivir sin tu presencia física y eso toma su tiempo. Porque aún solo pienso en ti, aun me cuesta pensar en mí. Solo me veo en tus ojos, cuando partiste una parte de mi se fue contigo, tengo que volver a aprender a vivir sin ti.

NECESITO DESPEDIRME de ti

El proceso de duelo deja muchos asuntos pendientes, palabras que no pudiste expresarle a esa persona, acciones que ya no pueden ser realizadas tras su partida.

¿Qué hacemos si no tuvimos la oportunidad de tener un último momento junto a esa persona?, ¿qué significaba para nosotros ese momento? Quizás, brindar un último adiós a esa parte de ti que se lleva el fallecido. Sin embargo, nuestro ser querido nos deja en el plano físico, pero la conexión y el vínculo que tú tienes con esa persona sigue estando, por lo que podríamos decir que en realidad nunca hay despedida. Porque la relación que tuviste, los momentos que viviste, los sentimientos todavía están, y esta conexión podrá seguir en el tiempo.

ACTIVIDAD

Comunícate con esa persona significativa, despídete escribiendo cosas que quedaron pendientes.

Siempre esperé
que el final
fuera diferente

Siempre
esperé que
alanzáramos a
hablar de

Te necesitaba
más que nunca

¿Cómo me dieron LA NOTICIA?

Siempre va a ser relevante el cómo nos enteramos de la muerte, ya que no es lo mismo que ocurra de manera inesperada a que pase cuando sabemos lo que vendrá, es por esto mismo que en pandemia la forma en la que nos vamos enterando es angustiante, todo pasa muy rápido y nos da poco tiempo para procesar el dolor y la pérdida. En ese contexto, tienes el derecho de reaccionar de la manera en que mejor puedas, permítete sentir rabia, pena, e incluso, decir algo de lo que luego te arrepientas. Nadie nos prepara para recibir una noticia como la partida de alguien que significa mucho para nosotros, y menos cuando este hecho fue de repente, y quizás, nos pilló desprevenidos.

Nos gustaría que volvieras a revivir ese momento, y aunque esto puede ser doloroso, queremos que deje de tener esa carga emocional tan fuerte. Ya es muy triste sufrir el fallecimiento de un ser querido, por lo que no tiene que ser dañina la forma en que nos enteramos de este suceso; y si lo fue, podemos aprender de ello.

Aunque no podamos reescribir la historia, ahora sí podrás saber cómo te gustaría enfrentar estos temas en el futuro para no generar más daño.

¿Quién te lo contó?

¿Cómo te lo contó?

¿Fueron las palabras
adecuadas para ti?

¿Cómo te hubiese gustado enterarte?

¿Dónde te hubiese
gustado estar?

¿A quién darías esa responsabilidad?

NO PUDE verte

Otra de las grandes dificultades que nos ha traído la pandemia es la imposibilidad de acceder al cuerpo de nuestro ser querido. Además los funerales y velorios debieron ser con aforo reducido, pudiendo acceder un número pequeño de personas a la despedida, cuando a muchos les da un gran consuelo ver el rostro de su ser querido. Lo cierto es que esto estuvo limitado por una imposición, y eso lo hace más difícil de sobrellevar.

“También fue difícil porque mirábamos un cajón y a ella no la veíamos, entonces había una necesidad, no sólo mía sino de todos los cercanos, de poder verla, mirarla. Por otro lado, ella siempre quiso que el día que se muriera, nadie la viera, así que también era como que pudo cumplir su deseo”

(Claudio)

“Después la vi en el ataúd, y estaba muy bonita, la maquillaron muy bonita.”

(Ximena)

¿Cómo te hubiese gustado hacerlo?

Hay culturas en donde se le decora con preciosos adornos, en otras se le ponen muchas flores o incluso se queman los cuerpos vendados, ¿cuál es la imagen que quieres recordar de tu ser querido?

ACTIVIDAD

Tómate un tiempo y selecciona cuál es la foto que quieres tener en tu memoria, o tal vez en tu velador, la que más te guste, la que más represente su esencia.



MUERTE

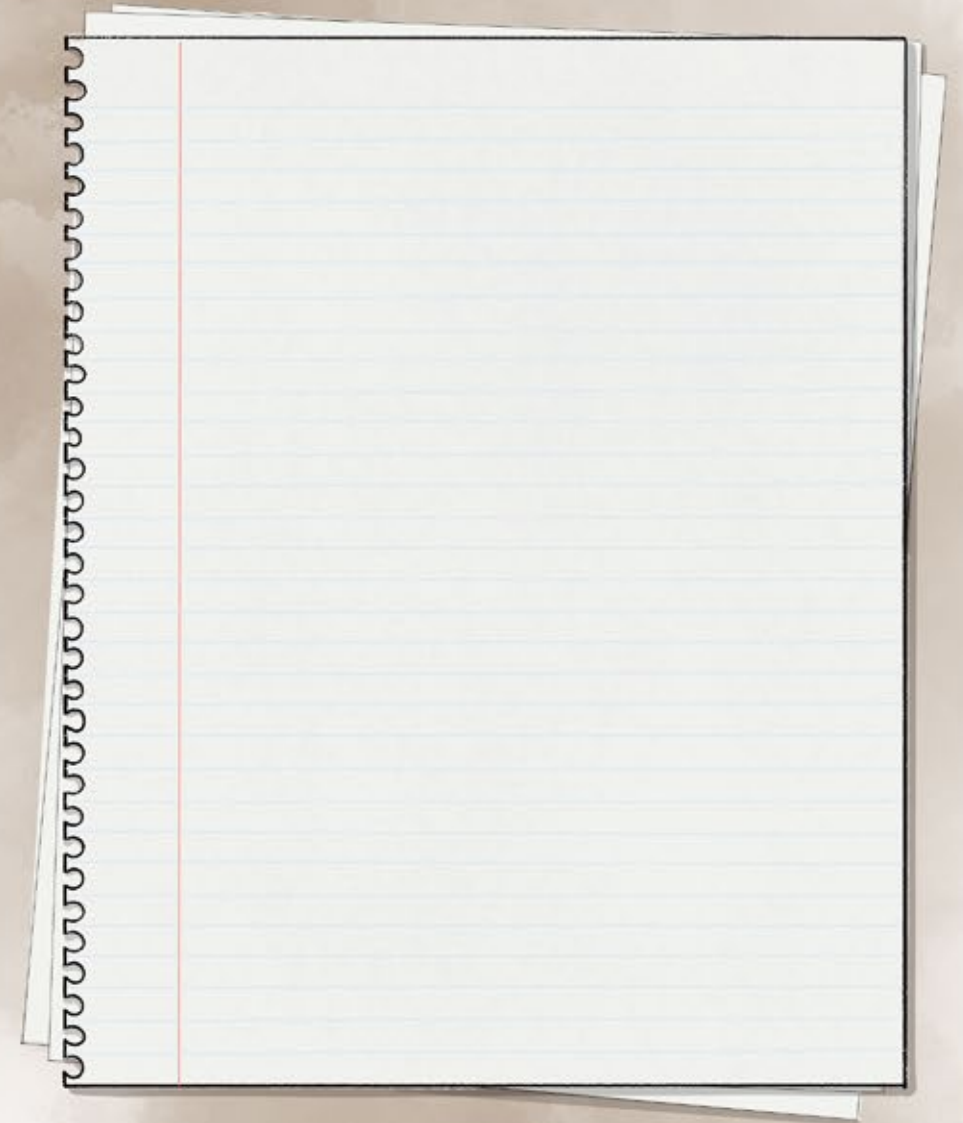
quiero decirte
algunas cosas

¿Alguna vez has escrito una carta? Es una tarea simple, solamente que esta carta está dirigida a la muerte.

ACTIVIDAD

En estas líneas puedes expresar lo que quieras, enojo, alegría, tristeza, alivio, angustia o las emociones que te nazcan. La idea es no dejar nada adentro, sino que más bien botarlo todo en esta carta, así desahogas todo lo que has sentido frente a esta pérdida.

Una vez que hayas terminado, puedes guardar la carta por si la quieres leer en algún momento, quemarla (siempre con cuidado), o también botarla, la idea es que realices aquello que te haga sentido.



Me queda mucho POR EXPRESARTE

Al no habernos podido despedir de esa persona de la manera en que hubiéramos querido, a veces quedan muchas emociones encapsuladas que en un contexto “normal” son expresadas en el funeral junto a las personas que queremos. Sin embargo, el duelo también es un proceso de reconexión con la persona fallecida, aunque sean otras las dimensiones y las formas.

ACTIVIDAD

Por eso te proponemos darle un nuevo significado a un pequeño espacio de tu casa, que te haga recordar a esta persona, y o en la que te sientas cómodo. Un lugar en tu jardín, una esquina de tu pieza, todo espacio servirá, siempre y cuando te haga sentido. Decóralo con cosas que te recuerden a esta persona, como una foto, unas flores, unas velas, o incluso un objeto que le perteneciera. Puedes visitar este espacio para conectarte con él o ella, decirle todo lo que te faltó expresar, contarle cosas nuevas de tu vida, y rememorar buenos momentos que viviste e incluso resolver cosas pendientes.

Los vínculos humanos son tan fuertes que no necesitan del contacto físico para sentirse, por lo tanto, este es un espacio en el que podrás desahogarte.



"NO DEBO SENTIR RABIA" (pero la siento igualmente)

Puede que la rabia sea una emoción muy latente en esta pérdida, que tengas muchas ganas de expresar, y que a veces incluso, no puedas callar, o por el contrario, te dañe mucho guardarla. Quizás piensas "¿qué hago con esto? no es adecuado sentir rabia" o "mi rabia no la comprende el resto", pero al fin y al cabo, ¿quién no protestaría al perder tan repentinamente alguien muy significativo?

Puede que hayamos escuchado más de alguna vez que sentir rabia te puede enfermar o dañar a otros, pero esta es una emoción muy fuerte, que como cualquier otra, es válida y debe ser expresada, la clave es: cómo y con quién. Ningún sentimiento en un proceso de duelo es inapropiado, por muy intenso que pueda llegar a ser, pero siempre se debe manifestar sin hacer daño a nadie.

Y por supuesto, tampoco te debe hacer daño a ti, por eso se debe expresar de manera gradual, en un espacio de confianza, ya sea solo o acompañado, de una forma que te haga sentido.

¿Cómo empezar?



ACTIVIDAD

Para empezar esta actividad, debes sentarte o acostarte en un lugar oportuno, en donde puedas estar solo y en una posición cómoda. Cierra los ojos lentamente, y empieza a enfocar tu atención en tu respiración. Siempre inhala inflando el estómago, y exhala hundiendo el diafragma, dándote cuenta de cómo tu cuerpo reposa gracias a la gravedad.

Enfocándote siempre en tu respiración, cierra lentamente tus manos y pone atención en cómo se percibe la tensión en tus puños. ¿Qué emoción sientes? ¿qué color tiene esta emoción? Apretando con fuerza los puños, enfócate en esa emoción y transpórtala a tus puños. Luego, lentamente abre tus manos y deja ir esta tensión, dejando ir también esta emoción, enfocándote en el alivio y relax de haber transformado y liberado esta emoción tensa.

Enfócate nuevamente en la respiración. Puedes poner tu mano en tu estómago para concentrarte en cómo inhalas y exhalas, para finalmente abrir los ojos y terminar la actividad.



ACTIVIDAD: SACANDO LA RABIA A LO VIVIDO

Para poder trabajar esta rabia, consigue plasticina (o ¡haz la tuya propia!). Elige el color que más represente esta emoción que llevas dentro. Crea una bolita, y aplástala, rómpela, grítale, deja fluir lo que sientes. Expresa todo lo malo que quisiste decir en su momento. ¡Desahógate! Cuando tengas esto logrado, y sientas un poco más de calma, vuelve a hacer una bolita. Ahora forma un símbolo para tu ser querido, lo que tú quieras darle.

Ingredientes para crear tu plasticina

1 taza de harina
½ taza de sal
1 ½ cucharada de aceite
1 taza de agua hirviendo
Colorante de alimentos o artificial

• PASOS •

- En un bol, combina la harina, la sal y el aceite. Mezcla bien.
- Vierte las gotas de colorante en el agua hirviendo. Agrega a la mezcla anterior.
- Mezcla todo muy bien, masajea y amasa con la mano hasta que ya no quede pegajosa.
- Si la textura queda muy dura, añade más aceite

Quiero reescribir LA HISTORIA

“Es frecuente tratar de escribir en nuestras cabezas un desenlace muy diferente”

Pero debes tener presente:

Que hoy hiciera cosas diferentes a las realizadas en esa oportunidad, es por la información que actualmente posees, sin embargo, en los momentos previos a esa tragedia, no tenías dichos conocimientos, por lo que se tomaron decisiones en base a lo que se sabía en ese instante. Hiciste lo que consideraste importante en ese minuto.

Una buena forma de ejemplificar esto es con la visión del tiempo que tienen los aimaras. En su lengua “pasado” se dice “nayra” que podría traducirse de manera literal como “frente”, mientras que “futuro” se dice “qhipa” cuyo significado es “atrás”.

Se podría decir que para ellos nosotros nos movemos en el tiempo caminando de espaldas, de forma en que lo que viene nos es desconocido, y no sabemos los detalles hasta que los pasamos y se revelan a nuestra vista. De esta manera, si ahora somos capaces de ver las demás alternativas que pudimos haber tomado en esos momentos, es debido a que ya sabemos el resultado, lo cual era imposible de conocer en el instante en el que nos decidimos por una de ellas.

“No podemos juzgar las acciones del pasado considerando los eventos del presente, pues no tenemos información de los resultados cuando tomamos la mayoría de nuestras decisiones”



CULPAS

culpas culpas

Todas las emociones que surgen son válidas, y la culpa es una de ellas. Es muy común sentirla en este proceso, ya que pareciera que dejar ir a alguien importante siempre nos deja con ganas de haber hecho cosas distintas, de querer volver al pasado y de reescribir nuestra historia con esa persona.

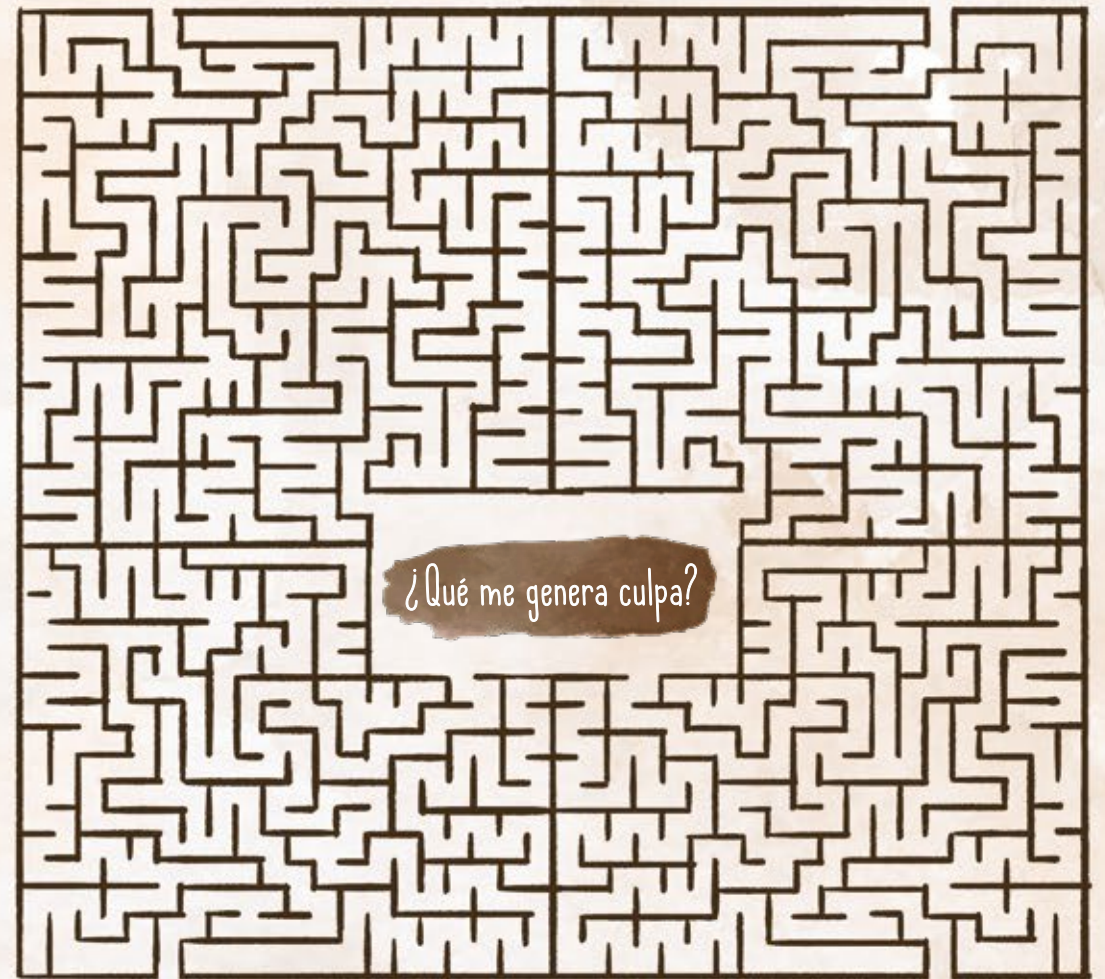
ACTIVIDAD

Realiza el laberinto, y contesta las preguntas en cada salida.

La posibilidad de que sientas culpa puede dañar tu autoestima, ya que esta emoción va de la mano de pensamientos invasivos que pueden darte intranquilidad en el día a día. Es cierto, además, que el estar encerrado en un contexto de pandemia puede estar también afectando tu estado de ánimo, por la falta de actividades o espacios que solían ser para ti y tu autocuidado.

¿Desearía haber dicho algo distinto?

¿Qué hubiera hecho diferente?



¿Qué me genera culpa?

¿Por qué creo que me genera culpa?

¿Cómo habría actuado ahora?

NO MEREZCO tanto juicio

En la elaboración de un duelo, es muy importante reconocer nuestro propio poder, ya sea de levantarnos en la mañana, de advertir que hay dolor en nuestro interior, de aceptar que sentimos culpa, como también de salir adelante. Muchas veces olvidamos que tenemos dentro la persona que más nos conoce, y por lo tanto, podemos protegernos como cuidaríamos a un amigo. Ser autocompasivos, es decir, aprender a sanarnos, implica poder expresar nuestras emociones, pudiendo así aliviar nuestro propio sufrimiento, lo cual nos ayuda a superar momentos difíciles como lo ha sido esta pérdida.

Este es un camino difícil, y estás en un momento complejo. Pero no estás solo, y eres capaz de salir adelante. Esto duele, pero no es tu culpa. Tienes el poder de ser amable contigo mismo.

ACTIVIDAD DE AUTOCOMPASIÓN

Siéntate o acuéstate en un lugar en donde te sientas cómodo, donde haya silencio y puedas conseguir concentrarte. Cierra los ojos, y lleva tu atención a la respiración, siempre inhalando inflando el estómago, y luego al exhalar hundiendo el estómago. Concéntrate en cómo el aire entra por tu nariz, pasa por tu cuerpo hasta llegar a tus pulmones. Percibe los latidos de tu corazón. Siente como tu cuerpo está tendido por la gravedad, y como se advierte lo que está por debajo tuyo.

Cuando estés conectado con la respiración, imagina a la persona que más quieres, por la que tendrías más compasión. Piensa en todo lo que deseas para su vida. Podemos decir así: “que le vaya bien en la vida”, “que tenga salud en su vida”. Al decir estas palabras, conecta con lo que te vaya ocurriendo emocional o corporalmente, por ejemplo, si sentimos una tensión podemos focalizarnos en ella.

Ahora que te enfocaste en una parte del cuerpo, o en una emoción, piensa estos mismos deseos, y entrégaselos a esa parte del cuerpo que está tensa, a esa emoción que ha salido a la superficie. Puedes darle un color a lo que sientes, así lo ves con mayor claridad. Sigue respirando, concéntrate en esta emoción o posible tensión. Finalmente, abrázala con mucha amabilidad y compasión, abrázate imaginando esta escena. Abrázate fuerte, como abrazarías a la persona que más quieres, a quien se fue de esta tierra, a esta emoción que puede ser dolorosa, o a esta tensión que se siente en tu cuerpo. Mientras la abrazas deséale todo lo que quieras, lo que te salga del corazón.

Fíjate, te estás abrazando a ti mismo. Suavemente enfócate de nuevo en tu respiración, y abre los ojos cuando te haga sentido.



¿Estoy SOLO?

Una de las sensaciones que más se desarrolla tras la pérdida de un ser querido es la soledad, la cual puede sentirse hacia los demás o hacia nosotros mismos, y puede ser dañina para nuestro bienestar.

Ya que somos seres sociales, la soledad funciona como una alarma de nuestro cerebro cuando nuestras necesidades no están siendo satisfechas, por lo que esta puede ser real o solo percibida.

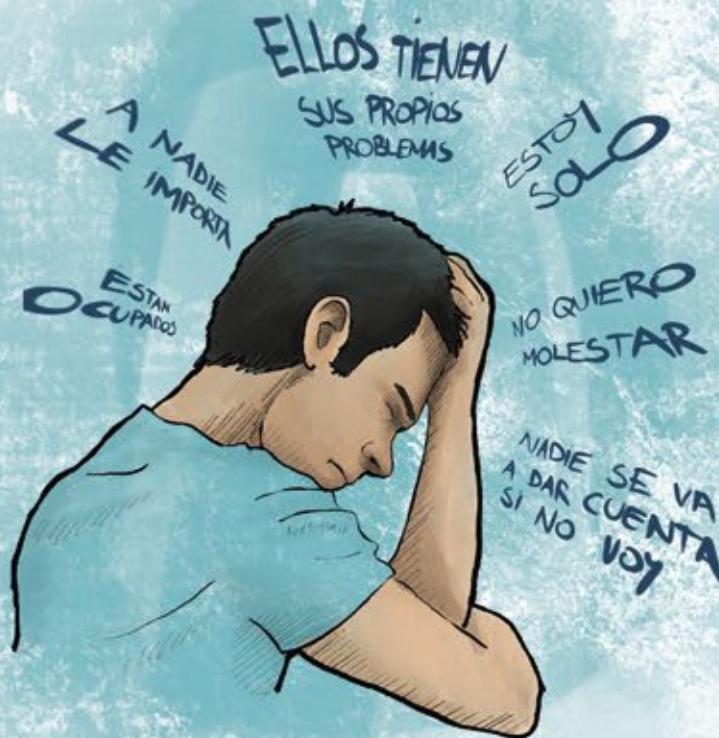
Esto se vuelve problemático cuando nuestra reacción a esa soledad consiste en aislarnos aún más de nuestro entorno, pues empezamos a generar un ciclo que perpetúa esta sensación y nos aleja de nuestros seres queridos y de las personas que sí están ahí para nosotros. Por ejemplo, uno de los pensamientos comunes que tiene quien se siente solo, es el de creer que es una molestia para los demás. Cuando esta idea ya está dentro de nuestra cabeza e intentamos interactuar con los demás, somos más propensos a interpretar señales como negativas, debido a que nuestro cerebro pierde un poco el entrenamiento social que tenía, favoreciendo que nos sigamos retrayendo.

Es común en el duelo que aparezca la sensación de soledad puesto que acabamos de perder a un ser querido y podemos sentir que las demás personas no comprenden nuestro sufrimiento, además del hecho de que se suele evitar hablar de la pérdida y se tienden a evadir esos temas en las conversaciones diarias, por lo que resulta más fácil aún adentrarse en este ciclo de aislamiento. Sin embargo, es importante tener en cuenta que aun así contamos con nuestros seres queridos para que nos acompañen en estos tiempos de necesidad.

PROPUESTA

Tal vez has pensado en que te encuentras solo o que has perdido el contacto con quienes solías hablar. Esto puede ser debido a las circunstancias por las que estás pasando, en donde las personas tienden a ser más introspectivas.

Es por eso que te proponemos que hoy te contactes con alguien cercano o lejano, sin ninguna expectativa, simplemente con el propósito de hablar. De esta forma puedes combatir el ciclo de soledad que se podría (o no) estar generando. No es necesario que registres qué conversaron, pero si es algo que podrías intentar cada cierto tiempo.



Cuidando un poco DE MI



Algunas veces la soledad viene acompañada de una sensación de vacío, de desconexión con nosotros mismos. Y en ocasiones estas emociones nos muestran algo que sí está ocurriendo, la pena por la pérdida del ser querido y todo el proceso que viene después puede generar que nos dejemos de lado, afectando aún más nuestra salud mental.

ACTIVIDAD: RECONECTA CON UN HOBBY

Te proponemos que busques alguna actividad o hobby que hayas abandonado o que no estés realizando tanto como te gustaría y que intentes volver a hacerlo. No tiene por qué salir bien o lograr algo concreto de ello, simplemente hazlo con el fin de despejarte o reconectar contigo mismo.

¿Qué puedo hacer si TODO ME ATERRA?

Durante la pérdida de un ser querido el miedo toma infinitudes de formas, siempre estando en donde a uno le duele más. Por eso es importante darnos cuenta cómo se manifiesta en nosotros para poder verlo, sino este temor afecta nuestra realidad, cambiando la manera en que vemos y nos relacionamos con los demás.

Es normal el poder sentir que, si ya pasó una vez nos podría volver a pasar.. Es por esto mismo que es importante entender algunos aspectos que son diferentes, y que sin duda nos ayudarán a darnos cuenta que podemos sobrellevarlo de la mejor manera.

Si ya atravesamos una situación compleja, podremos manejarla en una segunda ocasión, tomando siempre las consideraciones necesarias para prevenir esto, recordando siempre que si nos levantamos después de una caída, sabremos cómo no volver a caer.

ACTIVIDAD

En esta actividad te invitamos a tomar tus temores y lanzarlos bien lejos de ti. Lo que necesitarás serán unas piedras de un tamaño promedio, y unos plumones del color que tú quieras.

1

Visualiza tus temores: los escribirás en las piedras, pueden ser todos los miedos que quieras, no tengas duda en anotarlo

2

Piensa en donde podrías querer botar tus miedos, puede ser en el mar, en un río, o debajo de la tierra.

3

Entierra, hunde o lanza tus temores de forma física, haciendo esto sentirás que están fuera de ti de una manera concreta, y cada vez que recuerdes este temor podrás recordar que están en el fondo del mar.



YA NO SOY la misma persona

Algo que nunca nos han dicho es cómo prepararnos para vivir después de que la persona fallecida no está, dicen que en realidad uno nunca supera la pérdida, sino que aprendemos a vivir con la tristeza, por lo que queremos ayudarte a replantear estas ideas con el fin de verlo desde otro punto de vista.

Nos gustaría compartirte un extracto del libro “El mensaje de las lágrimas” de la psicóloga Alba Payàs, en donde comenta aspectos que consideramos relevantes al momento de enfrentar lo que está por venir.

La experta nos comenta que es necesario poder sentir este dolor de una forma en que nos haga sentido, ya que si lo evitamos o ignoramos, lo único que estaremos haciendo es que esa tristeza permanezca ahí. Pero si logramos “exprimir el recuerdo” podremos deshacernos de estas cargas que hacen que sea tan difícil el proceso en sí, sin hacernos mirar demasiado hacia atrás para poder enfocarnos en el mañana. De esa forma, podremos caminar más livianos, porque seremos capaces de ir a ese recuerdo cuando queramos sin la necesidad de sentirnos mal.

“Cuando decimos que el proceso de duelo debe incluir un sufrimiento necesario e indispensable para sobrevivir, nos referimos a ese dolor: el que sentimos al recordar el pasado y los momentos más especiales que compartimos con aquella persona. Si no lo buscas, si no le pones palabras y emoción, si no exploras su significado más profundo, el recuerdo te perseguirá siempre. Deberás evitar constantemente ciertos lugares o arrastrar siempre contigo muchos objetos de recuerdo. Si llevas a cabo la tarea de «exprimir el recuerdo» y liberar el significado que tiene para ti, serás libre de recordar sin lamentarte, podrás deshacerte de los objetos, de las imágenes y de la obsesión por volver atrás o, al contrario, por evitar los lugares más familiares. Irás mucho más ligero de equipaje; habrás interiorizado en tu corazón aquel regalo, y perder el objeto o el lugar te resultará indiferente. Te podrás soltar y vivir con mucho menos lastre en la mochila.”

(Alba Payàs, psicóloga)

¿SIGO ADELANTE defectuoso o roto?

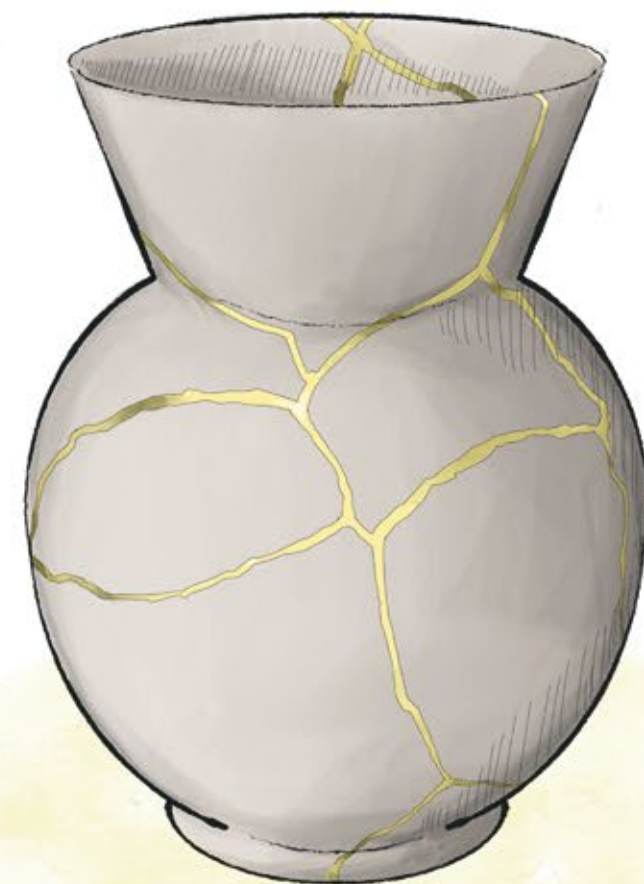
El “Kintsugi: el arte de la resiliencia”, es una práctica oriental que nos habla de cómo es posible ver cosas que alguna vez estuvieron rotas como algo único. Así mismo queremos que te sientas, que sepas que el hecho de tener estas marcas de dolor te hace especial, demostrándote que pudiste salir adelante en un momento desalentador.



Ella era un precioso jarrón chino, hasta que se rompió en mil pedazos, como pudo pegó sus partes y salió al mercado. Quién quiere un jarrón chino roto en pedazos? Solo mercaderes cuyo objetivo era sacar partido de alguna de sus grietas, otros solo querían algunas piezas como si se tratara de un desguace. Hasta que conoció a alguien que también estaba lleno de grietas, y que vio en el jarrón roto y mal pegado, la belleza que nadie había sido capaz de ver, ni siquiera el propio jarrón chino roto, que se sentía de segunda mano. La ayudó a reconstruirse tal cual era, mejor aún, la ayudó a reconvertirse en un jarrón único.
(Fábula del Jarrón Chino)

ACTIVIDAD

A continuación verás un jarrón, este está trizado, ya que en algún momento se rompió al caer. La idea es que puedas rellenar esos quiebres con lo que quieras, pueden ser colores, texturas, recortes, glittel, o lo que te haga más sentido.



Escribe tu nombre:

Ahora míralo, ¿no se ve especial y único?

El jarrón nunca estuvo roto, solamente necesitaba rellenar esas grietas que en algún momento tuvo, con esfuerzo cualquier objeto (o persona) puede brillar y funcionar de una forma única, nunca antes vista

“El mundo nos rompe a todos, y después, muchos son fuertes en los lugares rotos”
(Ernest Hemingway en su novela Adiós a las Armas)

Lo que dejaste por SIEMPRE EN MI

ACTIVIDAD

En “El árbol del legado” escribe en las raíces cuál fue el legado que dejó el fallecido, como por ejemplo una casa, hijos, valores, y en las ramas anota qué puede florecer de estas raíces, combinado con tu personalidad y tu propio camino. La invitación es a dejar plasmado ¿cuál es el legado que quieres dejar?, ¿cómo quieres ser recordado?, y ¿cómo darle un impulso a la vida?



Has llegado al final de este camino, sabemos que queda mucho por recorrer y que la pena no se ha ido por completo. Solo esperamos que estas actividades te hayan ayudado a aliviar la carga tan pesada que implica vivir un duelo.

Ten presente que lo estás haciendo muy bien, a pesar de la pena y el dolor, estás haciendo esfuerzos por seguir adelante a pesar de que haya días en los que cuesta levantarse. Y eso ya te hace grande.

Ya sabes que elaborar el duelo no es olvidar, es recordar cada día con un poco menos de dolor, darse cuenta que todas las experiencias compartidas fueron un gran regalo de la vida y que el amor no termina con la muerte.

Autora:

Magdalena López Robles

Con la colaboración de:

Sebastián Alonso Del Valle Pezoa

Paula Melissa Andrea Standen León

Javier Andrés Verdugo Tenderini

Ilustraciones y Diseño:

Francisco Sepúlveda Donoso

Magdalena Ovalle Vial

En un tiempo que ha estado marcado por la contingencia sanitaria, queremos, como Parque del Recuerdo, ir en apoyo de todos quienes han tenido que enfrentar la pérdida de un ser querido en este complejo escenario de pandemia.

Todos nos hemos tenido que adaptar para enfrentar la vida de una manera diferente y quizá uno de los ámbitos más difíciles a los que nos hemos enfrentados como sociedad es el tener que vivir un proceso de duelo de manera aislada y sin la compañía de los seres queridos.

Este libro es una propuesta para ayudar a quienes han enfrentado un fallecimiento en este tiempo de pandemia, para que puedan identificar y entender sus emociones, a través de ejercicios simples y lúdicos.

Como empresa que está presente en uno de los momentos más difíciles de la vida, como es la pérdida de un ser querido, nos hemos propuesto acompañar a quienes están viviendo un proceso de duelo, y ser facilitadores de instancias de recuperación y alivio frente al fallecimiento de una persona especial.

Es por ello que proponemos, a través de la comunicación, poder abordar el tema de la muerte por medio de actividades de arte terapia, las cuales ayudan de manera lúdica a la conexión y reparación de ciertos estados emocionales propios de este proceso.

