



palabras que sanan

nuestras costumbres, nuestras
palabras y nuestros aprendizajes

palabras que sanan

nuestras costumbres, nuestras
palabras y nuestros aprendizajes

Introducción

***Hay cosas de las que nos cuesta hablar.
La muerte es una de ellas.***

Los seres humanos somos curiosos, y nos pasamos la vida comunicando. ¡Hablamos de mil maneras! Con nuestro lenguaje, con los ojos, con una sonrisa, con una lágrima o con un abrazo, siempre estamos transmitiendo parte de nuestro mundo. Además, usamos las redes sociales, el correo electrónico y el teléfono para contar nuestras historias y vivencias. Sin embargo, algo extraño sucede cuando perdemos a un ser querido. La mayoría de las veces enmudecemos y nos aislamos.

¿Qué nos pasa cuando enfrentamos a la muerte?, ¿por qué hoy nos cuesta tanto hablar de ella? Pareciera ser que el mundo actual no nos permite verbalizar aquello que nos duele. Tampoco tenemos espacio para demostrar nuestra pena y vivir con tranquilidad el proceso de duelo. Hace unas décadas atrás, la muerte se tomaba con mayor naturalidad, en compañía de amigos y de la comunidad. Por ejemplo, se solía visitar a las familias que perdían a un ser querido para que pudieran expresar sus sentimientos, sentirse comprendidos y apoyados en un entorno acogedor. También se respetaba el tiempo que le tomaba a cada uno aceptar el fallecimiento de una persona

significativa, y había menos presión para reintegrarse al día a día.

Hoy, por el contrario, todo nos apura. Nuestra sociedad pasa por alto estas vivencias, obligándonos a guardar en un rincón del corazón nuestras emociones y a seguir adelante como si nada. Hemos preferido invisibilizar la muerte y olvidar su sentido comunitario. Por eso, se nos hace cada vez más difícil de aceptar y, por lo tanto, nos cuesta procesar sanamente la pérdida de un ser querido.

La llegada del Covid-19 agravó aún más la situación. Alrededor de todo el planeta hombres y mujeres fallecían en soledad o sin un adiós. La pandemia nos obligó a pensar y a hablar de aquello que habíamos evitado. Fue así como las familias reunidas alrededor de la mesa volvieron a conversar sobre la muerte, y también a recordar a sus seres queridos fallecidos.

De esta forma, comenzamos a apreciar el enorme valor de la compañía de los demás en momentos de tristeza, la importancia de las despedidas, la necesidad humana de participar en los rituales y, también, nos dimos cuenta de que tenemos una gran tarea pendiente como



sociedad: debemos recuperar esos espacios de confianza y de apoyo donde podamos expresar las emociones que experimentamos cuando un ser querido muere.

En medio de esta transformación social, y considerando la relevancia emocional que tiene para las familias honrar el legado de todos quienes han fallecido, sin importar cuánto tiempo haya pasado o la forma en que dejaron este mundo, es que Parque del Recuerdo impulsó *Palabras que Sanan*. Esta iniciativa fue una invitación abierta a todos quienes hemos pasado o estamos sobrellevando un duelo, a expresar libremente nuestros pensamientos y sentimientos, escribiendo

una carta sanadora a aquellos seres queridos que ya partieron.

Así, *Palabras que Sanan* cumple una doble función: por una parte, nos permite honrar, agradecer, despedir y recordar a quienes ya no están, y por otra, abrir un espacio donde podamos comunicar nuestras emociones a través de la escritura para ir sanando nuestro interior. Porque escribir es terapéutico, nos desahoga, reduce la ansiedad, ordena la mente y los sentimientos, y nos regala un momento íntimo para expresarnos, especialmente cuando no sabemos cómo hacerlo verbalmente.



La respuesta a esta invitación a recordar, escribir y sanar ha sido una maravillosa sorpresa. Más de 2.800 cartas recibidas a la fecha, muestran cómo los chilenos enfrentamos la muerte con tristeza, pero también con una enorme gratitud de haber podido compartir la vida con quienes ya no están.

Hoy, ponemos a disposición de nuestros lectores por medio de este libro, 25 mensajes que representan el legado y los recuerdos de miles de personas que ya partieron.

Este libro llamado ***Palabras que Sanan: Nuestras Costumbres, Nuestras palabras y Nuestros Aprendizajes***, aborda temas como el amor, la admiración, el perdón y la sensación de que quienes partieron siguen vivos en nosotros a través de su legado. Nos muestra cómo el proceso íntimo de duelo también es universal, pues en gran medida todas las personas compartimos las mismas experiencias y la necesidad de comunicar nuestro interior cuando un ser querido fallece.

Por eso, en este libro entregamos tres miradas distintas sobre el duelo. La primera es una visión histórica, que nos muestra cómo ha evolucionado la forma de relacionarnos con la muerte. El segundo enfoque nos permite reflexionar a través de las palabras, sobre cómo

vemos la muerte. Y la tercera perspectiva, desde la psicología, nos entrega claves para ir construyendo, de cara al futuro, espacios de aceptación y reconocimiento del proceso que implica la pérdida de un ser querido.

Además, se incluye una selección de cartas recibidas, que nos demuestran que todos los seres humanos vivimos íntimamente las mismas experiencias y emociones ante la muerte, que todas ellas nos sirven para sanar, y lo más importante, que no estamos solos. Hoy, más que nunca debemos recuperar el sentido comunitario de la muerte, porque una pena compartida entre muchos se hace más liviana para el corazón.

Sin duda, aún queda mucho por hacer. Como sociedad debemos seguir trabajando para recuperar ese espacio de respeto y comprensión mutua, donde podamos hablar de quienes ya partieron y de nuestro propio proceso de duelo de forma abierta y natural. Con iniciativas como éstas pretendemos seguir aportando y avanzando en este camino sanador. Porque comunicar desde el corazón es más que un acto de reparación: ¡es un regalo para nosotros y para los demás! Cuando mostramos nuestro interior, liberamos aquello que nos pesa, a la vez que invitamos a los demás a humanizarse junto a nosotros.

Capítulo 1

Enfrentar la muerte



Nuestras costumbres:

¿Por qué antes era natural la muerte?

Hace décadas atrás vivíamos distinto. Los inviernos eran más lluviosos, las familias más grandes y los días más largos. Por eso, sin lugar a duda, eran tiempos que vale la pena recordar.

Antiguamente, la casa se consideraba un lugar sagrado. En ella convivían personas mayores, adultos y niños, compartiendo la mesa, las labores del hogar y, sobre todo, aprendiendo unos de otros en esta gran comunidad que era la familia extendida. En casa se nacía y en casa también se moría.

Cuando se anunciaba la llegada de un hijo, la familia completa se preparaba para enfrentar este hermoso cambio. Las abuelas se ponían manos a la obra con sus tejidos, las mujeres de la casa apoyaban en sus labores a la futura madre, y el resto de los parientes pensaban en nombres y posibles padrinos para el niño o niña pronta a nacer.

El día del parto la casa se transformaba. Las tareas cotidianas quedaban detenidas y la familia se ponía en alerta. ¡Algo maravilloso estaba por suceder! Las mujeres se agolpaban en la pieza apoyando a la futura mamá, mientras los hombres quedaban excluidos fumando un cigarro o tomando una “cañita de vino”, esperando que el milagro de la vida sucediera al otro lado de la puerta. Los niños revoloteaban curiosos hasta que con una alegría inmensa se anunciaba la llegada del nuevo integrante. El reloj volvía a su tic tac regular y el tiempo congelado recuperaba su paso.

Lo mismo sucedía cuando alguien enfermaba de gravedad o algún adulto mayor se acercaba a sus últimos respiros. Nuevamente la casa familiar entraba en un tiempo detenido y era hora de aprender sobre otro gran misterio de nuestra naturaleza. Era el momento de moverse despacio y de hablar bajito. Los parientes se turnaban para acompañar a quien estaba por

fallecer en su pieza, ya sea para darle los cuidados que necesitaba o para expresarle su cariño y brindarle un último adiós con tranquilidad. Todos estaban en la misma sintonía: despidiendo en comunidad a uno de los suyos y experimentando los mismos sentimientos. Compartían la pena y el dolor y se consolaban unos a otros.

La muerte era una parte dolorosa de la vida, pero era tomada con naturalidad, pues así había sido por generaciones. La familia expresaba sus alegrías cuando un nuevo integrante nacía y también se conversaba sobre el dolor cuando un integrante fallecía. Estos dos grandes umbrales se vivían y aprendían en casa, ya que eran parte innegable de la experiencia humana.

Con el avance de la ciencia, la salud y la red de atención hospitalaria, el milagro de la vida y el misterio del fallecimiento de un ser querido salieron del hogar y así la sociedad empezó a mirar con extrañeza estos acontecimientos, especialmente el de la muerte que comenzó a verse con gran temor.

Es así como hemos ido “alejando” la muerte de nuestras vidas, haciéndola ajena y difícil de aceptar. Además, perdimos la costumbre de verla y aprenderla de las generaciones anteriores. Necesitamos volver a hablar de ella, darle un nombre y una significancia en nuestro cotidiano vivir. De esa forma, podremos recuperar esa mirada sabia y natural que alguna vez tuvimos de ella.



Copyright © "Colección Museo Histórico Nacional"
Autor: Manuel Foster Recabarren





Nuestras palabras:

¿Cuál es nuestro relato sobre la muerte?

Sabemos que la muerte es nuestra única certeza, nacemos con ella. Sin embargo, enfrentar la despedida de un ser amado nos confunde, nos desarma y nos duele a un nivel tan profundo que es común no saber cómo manejarlo. Entonces, muchas veces tapamos y escondemos el dolor evitando hablar de él, porque pareciera que lo que no se nombra, no existe.

Pero el dolor es real y la muerte también. Entonces, ante lo inevitable, ¿no sería mejor nombrar, expresar y conversar de la pérdida? Quizás nunca estemos preparados para sobrellevar el fallecimiento de una persona significativa, pero al menos nos enfrentaremos a un hecho del cual podremos hablar libremente. Tal vez, de esa forma, comienza la sanación.

Y si empezamos por ahí, sería bueno respondernos algunas preguntas: ¿qué es la muerte para nosotros?, ¿cuál es nuestro relato personal, social, religioso y cultural sobre ella? ¿Es un paso, un proceso, un final, un comienzo, una meta? ¿Ausencia?, o como dice Mario Benedetti: “Después de todo, la muerte es solo un síntoma de que hubo vida”.

Cualquiera sea nuestra reflexión, es la más válida de todas, porque es nuestra particular mirada y visión sobre la muerte. Una vez encontrada

la respuesta que más sentido nos hace, viene el momento de vencer la barrera del miedo, del tabú, e impulsar conversaciones donde podamos compartir nuestras creencias, dudas y sobre todo nuestro dolor frente a una pérdida.

Si logramos tener mayor claridad sobre nuestro relato frente a la muerte, sin sentirnos amenazados ni vulnerables, lo más probable es que nuestra vida empiece a tener también otro significado. Eso nos permitirá disfrutar aún más de nuestras relaciones, y cuando nos toque despedir a un ser amado podamos enfrentar el dolor con mayor libertad, expresando nuestra tristeza sin sentirnos débiles ni exigidos a cumplir estándares para los cuales no estamos preparados.

El relato que hemos creado en nuestra mente sobre el significado de la muerte puede cambiar. De la misma manera en que aprendemos y desarrollamos nuevas habilidades, podemos modificar nuestras creencias. Elijamos amarnos con ella, mirarla de frente y asumir que será parte de nuestro paso por este mundo. De esa forma podremos procesar el dolor de nuestras pérdidas también de frente, sin culpa ni vergüenza, y asimilar que sin dolor no hay alegría, sin invierno no hay primavera y que, sin muerte, no hay vida.

Nuestros Aprendizajes:

¿Cuál es el desafío de las nuevas generaciones frente a la muerte?

La muerte es parte del ciclo de la vida, está en la naturaleza, en los cuentos, en los dibujos animados y también en las películas. Desde pequeños tenemos certeza de este ciclo eterno de renovación y, a pesar de ello, pareciese ser que no preparamos lo suficiente a las nuevas generaciones para enfrentar su finitud y la de sus personas significativas.

Como adultos, sabemos de la importancia que tiene recordar a nuestro ser querido que partió, transformar la relación que teníamos con esa persona significativa para incorporarla a nuestra vida diaria. A pesar de eso nos preguntamos: ¿hemos sido capaces de transmitir esta idea a las nuevas generaciones, con la muerte tan alejada de nuestros hogares?

Si nos detenemos a reflexionar, vemos que los más pequeños inician su vida sin sentir temor ante el fallecimiento de un ser querido, y a medida que van creciendo adquieren los miedos propios de los adultos. La muerte es un tema que negamos en el hogar, y cuando ocurre, los niños, niñas y jóvenes aprenden a callarla, entonces el silencio se vuelve un manto que esconde todo el dolor interior, inmoviliza las emociones y les quita su libertad.

Por eso debemos hablar con los niños, niñas y jóvenes sobre la muerte de forma natural y anticipada. El fallecimiento de un ser querido es parte del ciclo de la vida, por eso es sumamente importante permitirles expresar en palabras aquello que debería ser cotidiano. Este ejercicio les brindará herramientas para enfrentar la pérdida de una persona significativa, de su mascota, como también, el fin de su propio paso por este mundo. Si crecen con la conciencia de que existe un inicio y un final, vivirán de manera más plena y se relacionarán con su entorno disfrutando del aquí y el ahora. Además, probablemente afronten la muerte con más sabiduría y trascendencia de lo que lo hacemos hoy.

Si logramos incorporar este aprendizaje, de vida y de muerte, las próximas generaciones verán la muerte con naturalidad, desde el amor y desde la libertad. Serán libres de expresar sus sentimientos, sus emociones y sus pensamientos. Podrán honrar de manera única a sus seres queridos haciendo rituales personales. No sentirán vergüenza al llorar, extrañar y anhelar a quien ya no está con nosotros. Sabrán que hay muchas maneras de transitar el dolor, y que este, es humano y normal.





Al ver la muerte con naturalidad, dejamos el obsequio más bello para el futuro: poder sentir con plenitud. Cada vez es más común que las nuevas generaciones nos enseñen a reflexionar y expresar. Debemos permitirle a los niños, niñas y jóvenes involucrarse en los ritos fúnebres, ya que ellos tienen la habilidad y la intuición natural de despedirse de manera creativa y cercana, haciéndole honor a la singularidad de su ser querido.

Invitar a las nuevas generaciones a transitar por sus raíces, es permitirles vivir un viaje mágico y generoso. De esa forma, aprenderán de su historia familiar, con sus alegrías y dolores, con su crecimiento y finitud. También tendrán herramientas para la construcción de su propia identidad, la forma en que verán y asimilarán el mundo, la vida y por supuesto la muerte. Podrán construir una generación futura libre de tabúes y temores ante la pérdida, respetuosa del duelo y con sentido de trascendencia.

De: Thedy

* Para: Óscar

Mi amado Óscar, quiero que sepas que siempre te recuerdo, conocerte y tenerte en mi vida, aunque fue por poco tiempo, fue algo grandioso.

De ti aprendí que hay que disfrutar la vida, que no todo es trabajo, que la familia siempre está primero, y que todos somos uno.

No te lloro, al contrario, celebro siempre cada minuto compartido, agradecida de que el universo haya cruzado nuestros caminos para permitirnos ser reflejo

el uno en el otro y así mejorar y seguir evolucionando como personas.

Hoy, a casi 20 años de tu partida, te recuerdo como lo mejor de mi juventud, amigo, compañero, a todas juntas, hasta el final.

Se que llegará el momento de reencontrarnos en ese otro plano, donde el tiempo no será obstáculo para un nuevo renacer. Gracias por estar siempre a mi lado.

Hasta pronto, mi querido esposo.
01.11.2021.



De: Pamela

* *Para:* Mis padres

Amados papi y mami, como solía decirles, hoy día 1 de noviembre 2021 sepulté sus cenizas en un acto de amor hacia ustedes. Me fue difícil cerrar este ciclo, pero lo cumplí.

Fue una ceremonia muy íntima y confortadora, y por fin pude realizar mi sueño de dejarlos juntos. Gracias a los dos por poder realizarlo.

Espero que permanezcan juntos en el camino a realizar de su único nieto,

y que lo protejan y lo cuiden como siempre lo hicieron y como siempre me apoyaron.

Como les dije en vida y hoy en nuestra despedida, “gracias por la vida que me dieron, la educación, valores, y apoyarme en mis decisiones de vida”.

Papis, su eterna agradecida, Mami. Pame, como ustedes me decían. Los extraño.

No nos alcanzamos a conocer.

Nací después de tu partida, y conocí a tu hijo, que se convirtió en mi padre, 2 años después. Gracias por él, ¿qué otra cosa podría agradecerte? Él se esforzó por darnos calor a mi mamá y a mí.

Ahora formamos una familia bonita. Hasta tienes una nieta que lleva tu sangre. Se que, aunque lo que nos una no sea eso, es igual de legítimo que el cariño.

Casi no sé nada de ti, pero con lo poco y nada que conozco, me basta para estar encariñado con su nombre.

Agradecido por siempre, su nieto de otra sangre.

De: Carola y Janni * Para: Abuelita Ana, abuelito Julio

Abuelitos queridos, viajé más de 650 Kilómetros para venir a verlos, sentía una necesidad tremenda en mi corazón de venir y estoy muy contenta de poder hacerlo y de traerles a sus 2 bisnietos: Nicolás y Josefa. Quiero que sepan que tengo los más lindos recuerdos, cada día recuerdo los momentos lindos que pasamos. Espero que algún día nos podamos reunir y darle los abrazos que tanto me hacen falta. Los adoro por siempre, Janni.

Fueron y serán los mejores abuelitos del mundo. Ustedes saben lo importantes que fueron y son para mí. Los amo con todo mi corazón y recuerdo cada uno de los momentos felices que vivimos. Gracias por tanto amor y cuidados. Los amo.

Jannine Urrutia P, Vicky Urrutia P.

De: Anónimo * Para: Papá

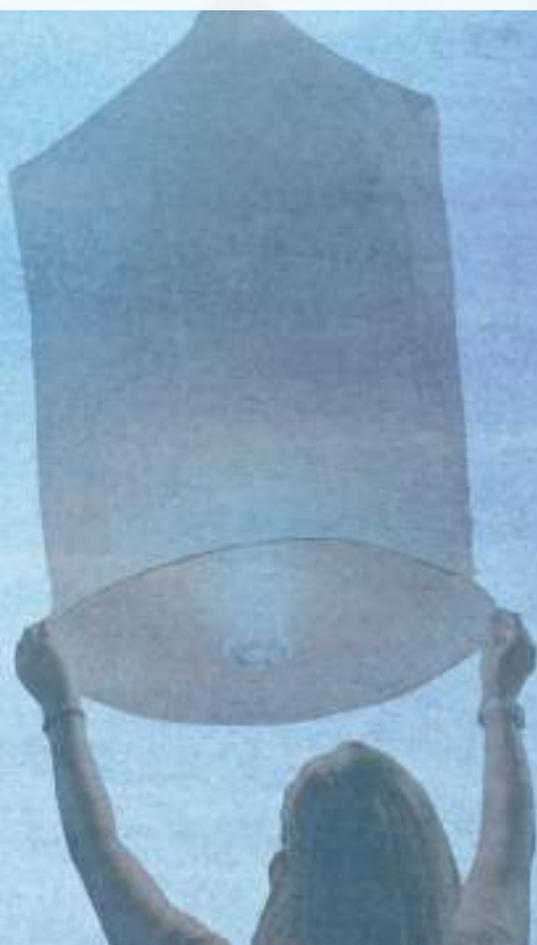
Después de estos 5 años sin ti, han pasado muchas cosas... Me titulé y me fui de la casa, mi mamá encontró a alguien más. Quisiera que hubieras vivido mucho más, que me acompañaras y aconsejara.

Creo que la vida se ha vuelto difícil desde que te fuiste... o quizás solo crecí... De cualquier forma, aún siento

que me cuidas y los consejos que me diste aún resuenan.

Espero algún día ser igual de sabia que tú... te extraño, ojalá exista la vida después de la muerte xD porque si no te escribí en vano.

Te amo mucho y te echo de menos. Ojalá pudiera abrazarte una vez más... Besitos.





Capítulo II

La fuerza del ritual

Nuestras costumbres:

¿Por qué velábamos durante varios días?

En el pasado, cuando alguien moría, la comunidad completa participaba de los ritos de despedida, que por ese entonces tomaban varios días y daban a todos la posibilidad de ir procesando lentamente la pérdida de ese ser querido.

Los velorios, por ejemplo, tenían características muy diferentes a los que realizamos hoy. Se desarrollaban en la casa, en un ambiente silencioso y de recogimiento. La familia se organizaba y disponía de un lugar espacioso para ubicar al centro una cama, o incluso una mesa donde se instalaba al fallecido. Mientras tanto, se escogía a un amigo o pariente cercano para preparar a quien había muerto, ya que por ese entonces se consideraba un honor vestir a un ser querido para su funeral.

Así, en medio de un ambiente de profundo respeto, la persona fallecida era arreglada para su descanso final. En este ritual tan íntimo, amigos y familiares tenían la oportunidad de expresar sin palabras, sino que, a través de acciones, el cariño, la admiración y el

agradecimiento que profesaban por la vida de su ser querido que había partido.

Durante los preparativos, las mujeres dejaban de lado sus tareas y los hombres instalaban asientos y sillas en la habitación donde estaba la persona fallecida. Finalmente lo rodeaban de flores y velas que eran encendidas. Los jóvenes se encargaban de avisar la triste noticia a los vecinos, a los amigos, al párroco y mandaban telegramas a los familiares lejanos para que vinieran a la brevedad, porque la muerte era compartida por todos. Nuestra sociedad tenía por ese entonces un concepto comunitario del dolor, y sabía que una pena grande era más fácil de llevar entre varios.

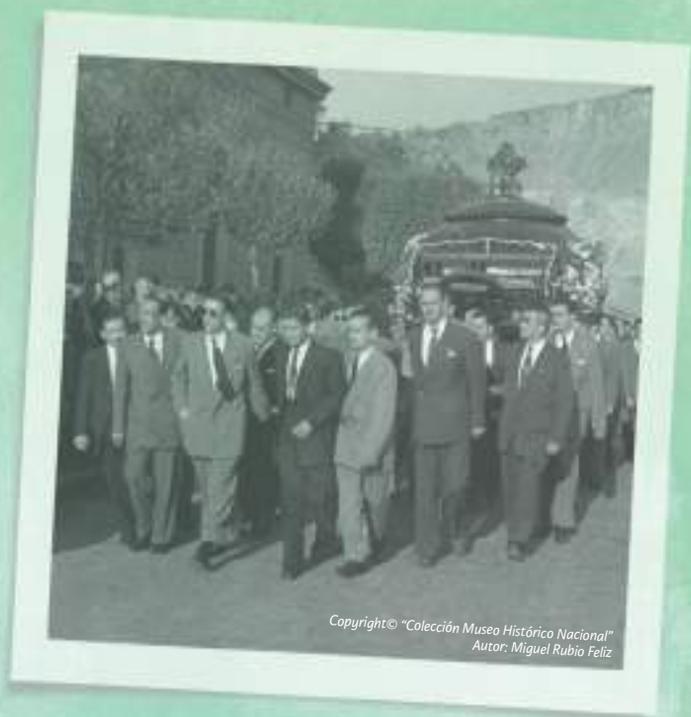
Se abrían las puertas de la casa para recibir a los vecinos y amigos, que traían consigo comida para acompañar durante cinco días a los parientes y al fallecido que sería “velado” (vigilado) entre rezos, plegarias a la Virgen, recuerdos, llantos y también, de vez en cuando, una copita de aguardiente o una tonada en guitarrón para expresar la pena. Cinco días

de recogimiento. Cinco días de amorosa contención familiar. Cinco días para ir procesando y aceptando la partida de un ser querido. Cinco días que nos daban el tiempo para aceptar, comprender y comenzar a sanar.

Luego vendría el funeral. El ataúd era puesto sobre un carro motorizado o tirado por caballos. De esa forma comenzaba la procesión hacia el cementerio mientras las mujeres y niños quedaban en casa, como indicaba la costumbre. El cortejo que iba tras el carro guardaba silencio o rezaba por el alma del fallecido. Paso a paso, al igual que en la peregrinación o en largas caminatas, se aclaraban las ideas, se preparaba el alma y el corazón para la despedida final.

Eran épocas en que no había grandes apuros y en que la muerte era vivida a su propio ritmo. El ritual funerario permitía a la familia y amigos expresar su pena, llorar, hablar y hacerse parte del fallecimiento de un ser querido. De esa forma se resignificaba el dolor, honrando a quien se iba y dando consuelo a quienes se quedaban.

A través de los años, estos rituales se han ido transformando. Los velorios de hoy son más breves, pues están regulados por normas sanitarias. El cortejo ya no tiene la solemnidad de antes, donde paso a paso la comunidad tomaba conciencia del último adiós. Ahora que visualizamos estos cambios podemos tomar como referencia estos símbolos, que no hacen más que prepararnos para aceptar y vivir el proceso de la muerte de forma sanadora.



Copyright © "Colección Museo Histórico Nacional"
Autor: Miguel Rubio Feliz





Nuestras palabras:

¿Qué palabras nos ayudan a resignificar el dolor?

El vacío que sentimos frente a una pérdida está lleno de vida. Contiene los momentos compartidos, los mensajes expresados, el camino recorrido. Y cuando la muerte nos impide seguir caminando juntos, una forma de honrar el legado de nuestros seres queridos es a través de las palabras.

Las palabras tienen el poder de traer al presente las memorias evocadas y de alguna manera revivir instantes trascendentales de nuestra vida. Por eso es tan sanador poder compartir con otros tanto el dolor como los recuerdos, poder nombrar las emociones y las experiencias que palpitan por salir de ese espacio donde las guardamos. Hay veces en que necesitamos verbalizarlas y otras, en que escribirlas es la ruta apropiada. Las palabras nos ayudan a vaciarnos de lo que nos atormenta y también nos alimentan del sentido que nos urge recuperar.

Hablar con otros de nuestros seres queridos fallecidos, contarles a nuestros hijos historias de sus abuelos y bisabuelos, es una forma de ir sanando nuestra alma al empaparnos de buenos recuerdos. De esa manera, también honramos su legado, los mantenemos

presentes y nos sentimos arropados por su amor. Y si por algún motivo no pudimos o no supimos decirles a ellos todo lo que hubiéramos querido cuando estaban vivos, hacerlo, aunque ya no estén, sigue siendo un acto de profunda resignificación.

No permitamos que la ausencia física nos enmudezca, expresemos nuestro amor y en especial nuestra gratitud. Hay tantas cosas que podemos agradecerle a esa persona que marcó nuestra vida, partiendo por haber formado parte de ella por el tiempo que fuera, por la complicidad, por los abrazos y las risas, por las enseñanzas, y por una larga lista de fecundos etcéteras. Porque hoy somos quienes somos en gran medida, gracias a ellos y al legado que nos heredaron.

La gratitud nos ayuda a sacar la atención de la ausencia, de la carencia y nos instala en el espacio de la abundancia, pone el foco en aquellos momentos imborrables de nuestra historia con esa persona a la que añoramos, nos dibuja una sonrisa, aumenta la sensación de bienestar, recupera el brillo de la mirada y devuelve el sentido al sinsentido.

Nuestros Aprendizajes:

¿Cuál es el poder de los rituales?

Aunque la muerte es un hecho esperable, en algunos casos no nos encontramos completamente preparados para enfrentarla. La pérdida de un ser querido puede hacernos sentir desorientados, sin saber qué hacer o decir. Es aquí, en estos momentos de parálisis y confusión, que los rituales se hacen necesarios.

Los rituales pueden ser públicos, privados o personales. Tienen la capacidad de simbolizar los cambios importantes en nuestras vidas, conectándonos con nuestro sentir y trascendiendo a las palabras. De aquí proviene el poder sanador y terapéutico de los ritos, del eco que hacen en la comunidad y en cada individuo.

En el caso del rito funerario, muestra públicamente que ha ocurrido algo de gran magnitud, que la vida de quien falleció ha dejado huella. Así, en el funeral, emerge una especie de memoria colectiva entorno a las experiencias compartidas con nuestro ser querido: su risa, el sonido de su voz, sus altos y bajos, los momentos disfrutados. Cuando constatamos que eso es valorado

y reconocido por nuestra comunidad, nos damos cuenta de que la persona que ha partido dejó algo en común y valioso para muchos, generando pertenencia.

Por eso los ritos son poderosos, porque enaltecen la memoria del ser querido y le otorgan un significado a nuestra vida personal y comunitaria. Nos sentimos parte de un grupo de personas que comparte el mismo dolor y que se hacen presentes para contenerse emocionalmente unos a otros. En el funeral, también podemos pensar y honrar a quien ha partido, además de aceptar la nueva realidad, derrumbarnos y llorar.

En medio de la pérdida, solemos preguntarnos: si antes nos encontrábamos, nos abrazábamos, comíamos juntos, nos llamábamos por la tarde, ¿ahora qué hago con este amor que no sabe dónde ir? Los rituales nos dan esa respuesta y hacen que el duelo sea más llevadero.

Es así como podemos decir que contamos con rituales de despedida, como el funeral, y también con rituales de bienvenida, donde





tomamos conciencia de que la persona fallecida comienza a vivir dentro de nosotros. Estos son rituales personales, donde comenzamos a integrar a nuestro ser querido a nuestra cotidianeidad, por eso le agradecemos y lo recibimos con mucho afecto.

Podemos crear nuestros propios rituales que nos permitan manifestar ese amor que continúa vivo. Una alternativa son los “Rincones del Honor” o “Altas Familiares” con fotografías y objetos importantes. Hay quienes rescatan las recetas de la abuela, las preparan y se sientan a la mesa a comer y recordar. Otros, agradecen cada mañana por haber tenido la oportunidad de compartir la vida con quien falleció. O, están los amigos que viajan a un lugar especial para traer a la memoria a esa persona significativa, alrededor de una fogata. También están los rituales conectados con la naturaleza, como el cuidado de un jardín creado por quien partió.

¡Atrevámonos a vivir, experimentar y disfrutar de nuestros propios rituales para agradecer, expresarnos y valorar aquello que nos dejó quien partió físicamente!

Hola mami, espero que estés bien en donde sea que estés, lo más probable, de hecho, lo más seguro es que sea cierto que mi papá te esté cuidando mucho en el cielo y espero que el Guffy también esté con ustedes, brindándoles compañía, como siempre lo hizo.

Sabe mami, por fin encontré mi sueño, me tomó algún tiempo poder encontrarlo, pero cuando por fin lo logre, rescataré a los animales que están en la calle, todos aquellos a los que su familia los abandonó por alguna razón, y así podré darles el hogar que tanto merecen.

El Diego ha crecido mucho, está muy lindo y guapo, de hecho, él ya sabe contar mucho y también habla más clarito. Mi mamá y mi papá también están bien, están muy felices, yo supongo que nos ven desde arriba, los tres juntos jejeje.

Te extrañamos muchoooooo aún que nos haces una falta muy grande, estamos saliendo adelante, como siempre lo hemos hecho, te queremos muchoooooo cuídate en donde quiera que estés por favor.



De: Juan Carlos Lafont Lama * *Para:* Paulita Lama Grados

Pueden existir demasiados amaneceres, pero ninguno volverá a ser como aquellos que iluminabas con tu sonrisa, alegría y sabiduría.

Agradezco al cielo la energía de tu luz que guía e ilumina mi camino. Agradezco a ti el mañana y lo que soy, seré tu compañía eterna.

Te adoro madre mía con mis luces y sombras, pero solo me queda creer en ti. Te amo.

De: Mariela * *Para:* Suegra

Suegra compartimos tantos momentos y te agradezco el apoyo que me brindaste en la crianza de tus nietos Fernando y Matías mientras yo trabajaba. Hoy han pasado casi 2 años desde que te fuiste y yo sigo viviendo en tu casa, a pesar de que tu hijo se alejó de nosotros hace 8 años y nueva vida tomó.

Tus nietos te extrañan mucho, el Fernando agradeció al cielo a su abuela y a su madre cuando se graduó de octavo básico, ya faltan 2 años y saldrá de la media y te sigue extrañando. Perdona si a veces discutíamos y no te supe comprender.

Te quiero Chenduca.

The background of the page is a soft-focus photograph of several glowing paper lanterns floating in a dark, twilight sky. The lanterns are illuminated from within, casting a warm, orange-red glow. They vary in size and are scattered across the frame, creating a sense of depth and movement. The overall mood is serene and contemplative.

De: Ingrid Olivares Gutiérrez * **Para:** Oscar Eduardo Bustos Parada

He venido aquí este día, porque sé que es importante para ti. Siempre viniste a ver a tus papás que están cerca de este lugar.

Pequeño, como así te decía quiero escribirte en estas líneas lo mucho que te extraño y todos los días recuerdo nuestros mejores momentos juntos como pareja, amigos y cómplices. Me haces mucha falta, ya han pasado 8 meses y parece que hubiera sido ayer cuando te veía y escuchaba tu voz diciéndome te amo.

Sabíamos por tu enfermedad que en algún momento llegaría la hora

de partir, pero no quería pensarlo, porque te veía invencible, pero nadie lo es, estamos aquí de paso, pero los recuerdos quedarán por siempre en mi corazón.

Me decías que tenía que luchar y seguir adelante por mí y eso es lo que estoy haciendo, lucho día a día por tener la fuerza de levantarme y seguir viviendo. Me reconforta sentir que estás conmigo, porque así lo siento e intento seguir tus consejos en esta vida nueva.

Fuiste el amor de mi vida, no hay un día en que no piense en ti, estoy segura de que algún día nos encontraremos, porque así lo queremos y así será.



De: Ximena Galarce *

Para: Silvia y Raúl

Estos últimos años desde su partida han sido complejos, en distintas formas, ya sea personal, trabajo, familia, amigos y amores.

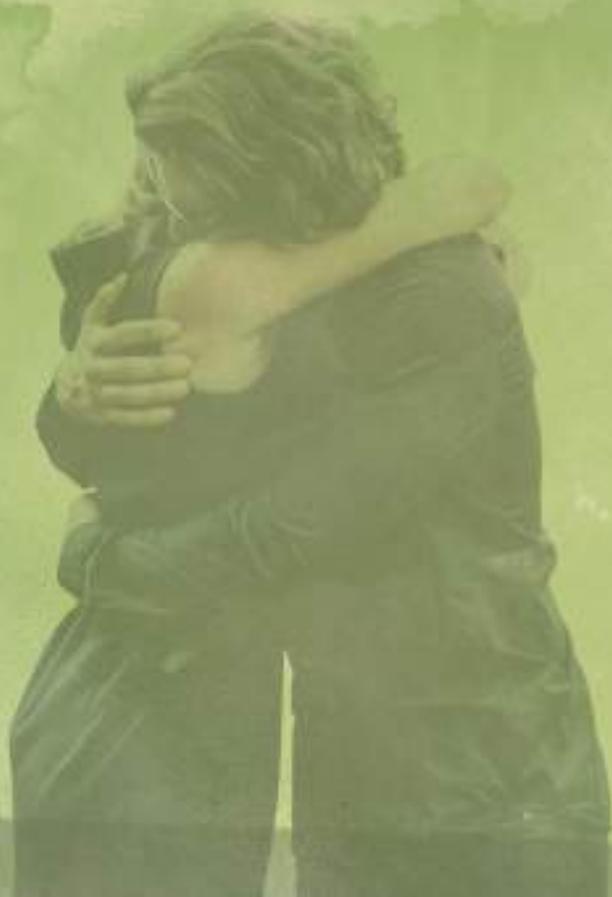
Desde su partida es todo más difícil, faltan ustedes mis pilares en todo sentido, me enseñaron de todo menos a vivir sin ustedes. Su ausencia duele, duele el alma, ya no están esas palabras, las indicadas, para todo siempre había una solución, ellos son y serán mi mejor ejemplo de vida.

Cada día que pasa desde que partieron, no dejo de recordarlos, y siempre mientras vivan en mi corazón estarán vivos en mi alma. No saben cómo los extraño y me hacen mucha falta, los amo infinitamente mamita Silvia y papito Raúl.

PD: Ya podremos terminar esas conversaciones pendientes.

Capítulo III

Expresar nuestro interior



Nuestras costumbres:

¿Cómo expresábamos el dolor?

A lo largo de la historia, todas las culturas y sociedades han tenido distintas formas de demostrar y expresar el duelo. El luto, que es el uso de vestimentas negras, ha sido una de las costumbres más comunes en los últimos siglos y que se ha adecuado a los nuevos tiempos. Por lo general asistimos a los funerales con colores sobrios. Sin darnos cuenta, de manera casi inconsciente, estamos visibilizando nuestro respeto, emociones y empatía por la familia que sufre y por quien falleció.

Hasta hace algunas décadas atrás, las familias chilenas “guardaban o llevaban luto riguroso” luego de la muerte de un ser querido. El uso de prendas negras respondía a una serie de códigos y costumbres sociales que simbolizaban los sentimientos propios de la pérdida y el dolor.

El negro es un símbolo. No es un color, tampoco está dentro de las tonalidades del arcoíris. Caracteriza la falta de luz, por eso la noche es oscura. El uso del luto no era solo una convención social, sino que también era

una forma socialmente permitida de expresar el interior por medio del exterior. Era el alma, la propia emocionalidad que hablaba sin sonidos y sin palabras. Era un lenguaje representativo y único que la sociedad y la comunidad comprendían.

Por eso, cuando había una persona vestida de negro, inmediatamente se entendía que estaba pasando por un duelo, por lo tanto, se le abordaba con respeto, evitando preguntas incómodas o dolorosas. Bastaba el símbolo visual para que el entorno supiera el proceso personal que se vivía internamente.

Si la familia no tenía ropa negra, era muy común solucionar esta situación en la misma casa tiñendo los vestidos y trajes en grandes pailas de agua hirviendo con sal y tintura. Si había recursos económicos, se acudía a una tintorería o se compraban telas para fabricar sus propias vestimentas. Esto se hacía no solo para asistir al funeral, sino que también, para tener suficientes atuendos oscuros para al menos todo un año, pues antiguamente las

viudas, viudos, hermanos e hijos debían guardar luto completo, por lo menos durante 12 meses.

El caso de las mujeres resultaba curioso. No solo usaban prendas de riguroso negro, sino que tampoco podían lucir joyas, ni participar libremente de la vida social de la época. Las recepciones, fiestas, o dejarse ver en lugares públicos muy seguido, eran privilegios vetados para ellas. Los viudos, por su parte, tenían más libertades. Si bien debían guardar luto, luego de un período prudente podían seguir con sus trabajos y labores integrándose a la normalidad poco a poco.

Los jóvenes y niños también eran parte de estas costumbres. Muchas veces se los vestía de completo color oscuro, pues como ya sabemos, la muerte se vivía en comunidad y en familia, y era expresada con naturalidad. Luego de un tiempo, a medida que la pena comenzaba a sanar, el color de la pérdida iba flexibilizándose. Hoy el uso del luto prácticamente no está vigente y se reduce a una decisión personal.

En la actualidad, esta costumbre puede parecerse ajena, sin embargo, es importante recordar que era, y es, una forma muy válida de expresar el dolor. Por eso, podemos decir que el uso del negro cumple dos funciones en medio de la pérdida: muestra a los demás lo que estamos pasando, y nos da espacio para manifestar libremente nuestras emociones sin necesidad de dar mayores explicaciones.



Copyright© "Colección Museo Histórico Nacional"



Nuestras palabras:

¿Cómo se llama nuestro dolor?

Las palabras definen, identifican, exorcizan nuestro pensar y nuestro sentir. De ahí la importancia de nombrar nuestras emociones para poder gestionarlas de manera saludable.

Por algún motivo, creemos que debemos deshacernos lo más rápido posible de las emociones que nos incomodan sin permitirnos estar tristes, temerosos o enojados. Queremos esconder aquello que no nos gusta, lo que consideramos es “mal visto” o lo que pensamos no se debe mostrar.

Al tapar nuestras emociones nos cuesta identificarlas y ordenarlas, aumentando el caos interno.

Sorprendentemente cuando nos permitimos nombrar lo que nos pasa, ponemos en orden nuestras sensaciones y el nivel de frustración o agobio disminuye de manera significativa.

Un ejemplo muy común, es observar lo que nos sucede cuando vemos a alguien llorar, una de las manifestaciones físicas más naturales y saludables para expresar la tristeza. La mayoría de las personas hace lo que esté a su alcance para detener ese llanto: corremos a buscar agua y pañuelos para consolar a quien sufre.

Si bien tal conducta pareciera reflejar empatía, muchas veces oculta la necesidad de alejarse



del dolor tapando su expresión, porque no sabemos qué hacer frente a él. Permitir el espacio para que el otro llore sin intentar detenerlo, es un acto de verdadera generosidad, ya que a través de las lágrimas se eliminan químicos que ayudan a elevar el bienestar. Si logramos vencer el miedo a la tristeza de otros, lo más seguro es que nos autoricemos a nosotros mismos a llorar cuando necesitemos hacerlo.

Otra forma de nombrar y expresar las emociones es a través del abrazo, porque a veces no hay palabras para describir los sentimientos, y eso está muy bien. Un abrazo sincero aquietta los miedos, consuela y brinda apoyo. Aunque

no tenga la solución al dolor del otro, posee la magia de recomponer heridas, aliviar el sufrimiento y acariciar el alma ofreciendo un refugio en nuestros brazos.

Las palabras son decisiones, crean nuestro mundo interior y exterior. Por lo tanto, paso a paso, podemos ir creando un espacio seguro donde nos permitamos sentir y expresar el dolor para ir transformándolo, llenándolo de sentido y dándonos la oportunidad de honrar a quienes tanto añoramos.

¡Que las palabras sean el puente para regenerar, renovar y resignificar nuestro dolor!



Nuestros Aprendizajes:

¿Cómo crear espacios de contención emocional?

Sufrir una pérdida da la sensación de haber quedado en un desierto, sin agua y sin alimentos. Para otros, es estar a la deriva en el mar, que a veces está tranquilo y en otros momentos es una tempestad. Pero, sobre todo, sentimos soledad. ¿Nadie más está viviendo lo mismo que yo? ¿Cómo es que todo continúa mientras me desmorono por dentro?

El mundo no entiende muy bien cómo reaccionar ante la muerte. Sabemos por defecto que debemos dar un pésame, ir al funeral y rendir un homenaje. Y luego esperamos que todo esté bien dentro de algunos días o semanas. Sin embargo, cuando somos nosotros quienes enfrentamos el fallecimiento de una persona significativa, estas acciones no nos generan la calma suficiente.

Necesitamos volver a sentirnos contenidos como cuando estábamos en el vientre materno: tibios, oyendo un palpitar que nos tranquiliza y nos calma. Necesitamos a un otro sincronizado con nosotros, sentir que

alguien nos entiende y empatiza con nuestro dolor, porque eso nos demuestra que lo que sentimos está bien. Un puerto seguro al cual acudir cuando el mar salvaje no nos deja ver el horizonte.

En medio de la pérdida, los espacios de contención emocional son sumamente importantes. Es aquel momento o lugar donde podemos canalizar y permitirnos la expresión de las emociones. Es la compañía de un otro con quien podemos hablar para ordenar nuestras ideas y aclarar nuestros pensamientos. Es esa relación donde podemos reflejar el vínculo que tuvimos con nuestro ser querido y entender el mensaje de las lágrimas para luego atesorarlas dentro de nosotros.

Cuando vivimos un duelo, solemos pensar que no tenemos derecho a solicitar estos espacios de contención emocional, porque creemos que nuestro dolor no tiene solución. Sin embargo, ser escuchado y estar acom-





pañado por personas significativas nos brindará cariño y herramientas para que seamos nosotros mismos quienes encontremos la salida al sufrimiento que vivimos.

Por eso, ¿qué necesitamos? Contención emocional. ¿Cómo? Esa es la verdadera pregunta. Para todos es diferente. Algunos prefieren conversar de su ser querido, recordar sus historias, nombrarlo, y hacer rituales en su memoria. Otros necesitan estar en silencio, llorando y permitiéndose sentir la pérdida, mientras su familia o amigos les prestan un hombro donde descansar. También hay quienes requieren de un espacio que entregue libertad de expresión, de sentir tristeza, rabia, culpa, pena, vergüenza, miedo a perder a alguien más, orgullo y otros tantos sentimientos. Lo importante, es que todos podemos brindar a quien sufre un espacio de contención emocional.

De: Carolina Hidalgo * *Para:* Gabriel

Mi angelito bello:

No hay un solo día que no te recuerde, estás vivo en mi corazón, que ganas de tenerte en mis brazos, besarte, y darte todo el amor del mundo!

No entiendo por qué Dios no lo quiso, quizás nunca lo entenderé, pero tengo fe que algún día nos encontraremos y correrás a mis brazos.

Perdóname por no haber sido capaz de verte, estoy muy arrepentida.

Espero que estés con tus abuelitos Mario y Mami (Lidia), seguro te regalonean mucho, te adoro mi pollito.

Vuela alto muy alto y siempre estarás en nuestros corazones. Te amo, tu mamá Carolina.



De: Sofía Astudillo * *Para:* Tata Juan Sepúlveda

Tata lo extraño mucho, cada día no es el mismo sin usted, cada celebración o cada vez que llego desde el colegio, extraño verlo en la ventana, parado, esperando a que llegara.

Extraño verlo cada mañana despidiéndose de mí, aunque fuera invierno y estuviera lloviendo, siempre estaba ahí para despedirse de mí.

En su momento no apreciaba esos pequeños gestos, pero ahora sí y daría cualquier cosa para poder hablar una vez más con usted, para poder darle las gracias por cada cosa que hizo por mí. Pero sé que en algún lugar está mirándome, protegiéndome y cuidándome desde la distancia.

Lo quiero.

De: Katerina * **Para:** El mejor papá del mundo

Papito lindo, te dejo este saludo para recordarte como siempre, se te extraña un montón, a veces quisiera que hubiera un día de visitas en el cielo para poder solo verte por unos momentos y poder conversar como lo hacíamos antes.

Agradezco a Dios por el papá que me tocó, fuiste el mejor papá, esposo y abuelo, sé que donde estás gozas de alegría, nosotros que quedamos acá en la tierra somos los que estamos tristes por tu partida.

Papito lindo te amo demasiado y cada día que pasa se te extraña al igual que el primer día. Te pido que desde donde estés nos cuides siempre y que nunca dejes de incluirte en mis sueños, es

una manera de poder sentirte y tenerte cerca.

Me despido dándote las gracias por ser el mejor papá que pude tener, me enseñaste todos los valores que hoy tengo, gracias a ti aprendí a vivir la vida, que no importa lo que piensen los demás de mí.

Se te extraña un montón como ya te lo he dicho antes, pero al mismo tiempo, sé que un día más de no verte es un día menos para ese reencuentro.

Te envío miles de besos al cielo y abrazos, espero que los puedas recibir, te amo papito y gracias por tanto amor que nos diste.

Mi querido amor:

Cuando menos me lo esperaba, partiste de mi vida. Me sentí como una niña abandonada. Te sueño de día y de noche, porque no tienes idea la falta que me haces.

Recuerdo el día que nos conocimos, te vi y mi mente y corazón sintió que eras el hombre de mi vida. Fuiste un gran apoyo, un gran amigo, mi amante fiel, un hombre maravilloso, un compañero de todas las batallas que se enfrentan en esta vida.

Te agradezco por los tres tesoros que tenemos. Nuestras tres hijas. La miro y contemplo con amor, ahí vuelvo a ver tu rostro querido mi amor.

Te recuerdo que tenemos una cita querido Alfredo, cuando el tiempo cierre mi memoria te volveré a ver, mi gran amor.

Tu negrita Celmira.

Querida Abuelita:

Hoy me despidió de ti agradeciéndote por tantas cosas, en primer lugar, por darme tantas lecciones de vida y por asumir el rol de papá y mamá cuando ellos no estaban, por acompañarme en momentos importantes de mi vida, por prepararme la comida más rica que he probado, porque fuiste mi amiga, mi guía y mi consejera.

Gracias por enseñarme que el amor es el regalo más grande que uno puede dejar a otro. Dios ha querido llevarte junto a él y estoy segura que hay un lugar privilegiado para ti. Gracias, gracias y gracias. Dios te bendiga siempre.

PD: Serás siempre la estrella que ilumina mi camino.



Capítulo IV

Honrar desde el amor

Nuestras costumbres:

¿Cómo honrábamos a nuestros muertos?

Desde siempre hemos honrado la memoria de quienes han influido en nuestras vidas. Los países, las instituciones, los equipos deportivos son algunos de los ejemplos donde vemos cómo hasta nuestros días reconocemos y conmemoramos a quienes destacan por sus grandes obras, por sus aptitudes específicas, o también por sus servicios, sacrificios o valentía. De la misma manera, cada familia enaltece a quienes han marcado su camino y el de las futuras generaciones.

Honar a una persona es mostrar y destacar sus características positivas, las cuales tienen tanta relevancia que trascienden y marcan las vidas de todo un grupo familiar. Conmemoramos a nuestros seres queridos, aunque hayan partido, porque es una forma de reconfirmar ese lazo de amor que se dio en vida y que la muerte no es capaz de destruir. Recordamos para mantener vivo el legado de quien ha fallecido.

La costumbre de honrar a los muertos es parte fundamental de nuestra historia y de nuestras

raíces. Incluso antes de que los españoles llegaran a América, en nuestras tierras ya conmemorábamos a quienes partían.

Nuestros pueblos originarios siempre tuvieron un gran vínculo con la muerte y muy especialmente con sus antepasados. Cuando algún miembro de la familia moría, pasaba a ser un “guardián”. Se le honraba con rezos, cantos, ofrendas y ceremonias para que ejerciera su protección. De esa forma, quienes ya no estaban seguían siendo parte de la comunidad, pues desde la otra vida proveían buenas cosechas para que hubiera alimento suficiente, alejaban a los malos espíritus o enfermedades y acompañaban a los hombres en la batalla.

Con la influencia de los conquistadores y la cultura católica, la importancia de enaltecer a nuestros antepasados fallecidos tomó aún más fuerza con el Día de Todos los Santos, fecha que recordamos el 1 de noviembre de cada año. Así, este día se convertía en una colorida fiesta nacional, donde familias com-

pletas llegaban a los antiguos cementerios cargadas de flores y guirnaldas para decorar las tumbas. Además, llevaban consigo instrumentos como arpas y guitarras para tocar varios “pies de cuecas” en conmemoración de los difuntos. Saber honrar a los muertos era sanador, permitía elaborar de mejor forma el duelo y también ayudaba a sobrellevar la vida cotidiana.

Por aquel entonces movilizarse era costoso y lento, por eso la ida a los cementerios se transformaba en un paseo de día completo. Las familias llevaban sus canastos con huevos duros y frutas, o compraban alimentos a las vendedoras de empanadas que se instalaban en las afueras de cada camposanto. Si la pena era muy grande, bastaba con ir al “quita penas” para tomarse un traguito de chicha o vino navegado para olvidar la tristeza.

En la casa también se honraba a los seres queridos fallecidos rezando por ellos, prendiendo velas, encomendando su alma, enmarcando su foto y poniéndola en un lugar especial, además de recordarlos en el día de su santo, en su cumpleaños y en su aniversario de muerte. Conmemorar y visitar a los muertos era una forma de mirar y afrontar el duelo desde lo positivo, más que desde la tristeza, y era la manera de mantenerlos vivos en nuestro interior.



Copyright © "Colección Museo Histórico Nacional"





Nuestras palabras:

¿Cuánto tiene que decir el amor sobre el duelo?

La intensa tristeza que nos ocasiona la ausencia de un ser amado es provocada por los sentimientos involucrados. Parece una paradoja que muerte y amor, que nos generan estados emocionales tan distintos, tengan tanto en común.

Tal vez para conducirnos hacia lo constructivo frente a una pérdida, sea necesario que reflexionemos sobre nuestro relato del amor, sobre esa energía transformadora que nos mueve, nos motiva y nos inspira.

El fallecimiento de una persona es un hecho material indiscutible, pero ¿muere el amor junto al ser querido? Claramente no dejamos de amar a quien ya no está a nuestro lado, muy por el contrario, ese afecto permanece, puede crecer y acompañarnos siempre. Entonces, el dolor está asociado a la materia, a la ausencia,

a la añoranza de lo físico, lo humano, del abrazo, la risa, la vida compartida.

Y el amor ¿a qué lo asociamos? Es común sentir que lo único que nos hace volver a sonreír después de la desolación de una pérdida, es la nostalgia de los momentos, la vida y el cariño compartido. El amor es esperanza, consuelo y sosiego. Es esa memoria llena de recuerdos, palabras y sentimientos que nadie nos puede arrebatar.

Si no amáramos en la intensidad que lo hacemos, no experimentaríamos el dolor de la pérdida. Aun así, nos rendimos frente a la fuerza del cariño porque sigue siendo más poderoso que el dolor por la ausencia. El amor tiene mucho que decir sobre la muerte, porque el amor no muere.

Cuando la ausencia nos queme, que el amor sea brisa

Cuando la tristeza nos paralice, que el amor sea impulso

Cuando la añoranza nos invada, que el amor sea abrazo

Cuando la muerte nos separe, que el amor sea puente

Nuestros Aprendizajes:

¿Cómo recorrer el camino del duelo?

Para muchos el duelo es un camino desconocido. En él podemos sentirnos desorientados, sin rumbo y sin recursos. Podemos sentir que avanzamos, que andamos en círculos e incluso que retrocedemos. Pero este trayecto tiene una gran particularidad: es único, irrepetible, incomparable. Es un recorrido hacia el autoconocimiento, por eso, nadie más puede hacerlo por nosotros.

Por eso, hay quienes dicen que el mundo sería peor sin la pena que sentimos frente al fallecimiento de un ser querido, ya que demostraría que ninguna persona es lo suficientemente significativa para causar lágrimas y, por ende, la vida sería insignificante. El dolor es la demostración del más profundo amor, el cual da sentido a nuestro vivir.

Los duelos son transformadores porque provienen del amor. Por eso este proceso se moldea según la relación que tuvimos y mantendremos con nuestro ser querido

fallecido. No tiene etapas ni metas obligatorias. No tiene tiempos específicos. Hay días en que reímos, estamos enojados, tenemos esperanza, aceptamos el dolor y nos sentimos melancólicos. Hay días en donde no hay nada. Es como si nos quedáramos un momento bajo el agua y todo estuviera quieto.

Cada duelo es único y singular, por eso debemos permitirnos sentir las emociones que llegan, aceptar la compañía de quienes nos rodean cuando lo necesitemos y ser empáticos con nuestro dolor. Si entendemos esto, podremos vivir el fallecimiento de un ser querido sin culpas, sin prisas y sin metas, porque este proceso no implica aprender a vivir sin el otro, sino que integrar a quien partió en mi propio camino.

Al poco tiempo de transitar el duelo, recordaremos todo lo vivido con nuestro ser querido. Comenzaremos a revisar los aspectos positivos de la relación, y nos



daremos cuenta de que ese vínculo sostenido en el amor que nos teníamos dejó una huella significativa en nosotros. Por eso, podemos decir que quien fallece nos deja una herencia inmensa, que incluye valores, creencias y tradiciones. Ese legado jamás muere, sino que más bien se convierte en parte de nuestra propia existencia.

Por eso, recordar es uno de los actos naturales del duelo. Volver a pasar por el corazón aquellas memorias cargadas de sensaciones, olores y colores que nos



evocan a nuestro ser querido, nos puede brindar confort. Revivir y traer al presente esos momentos significativos, nos ayuda a integrar a esa persona que amamos y que ya no está con nosotros.

Y así nos damos cuenta de que, durante todo este proceso hemos avanzado, pero no lo hemos hecho solos. Nuestro ser querido impulsa nuestro avance hacia el futuro, siempre a nuestro lado, con sus recuerdos, su legado, su ejemplo de vida y con el inmenso amor que sentimos.



De: Nancy Molina * *Para:* Claudio Pincheira

Querido hijo no sabes la falta que nos has hecho, del momento de tu partida cada día que pasa siempre estás en nuestras vidas. Fuiste un ser divino que vino al mundo sin maldad, sólo a entregar amor y recibir. Fuiste un niño adorable, cariñoso, carismático y muy feliz.

Dejaste un tremendo legado en nuestra familia y amigos. Por ser un niño especial (Síndrome de Down). Te queremos hijo. Besos al cielo de tus papitos.

Nancy y Fernando.

De: Vicente Para: Ricardo

De todas las cosas que quiero decirte, de todos los momentos que me gustaría pasar contigo, esto puede ser lo más cercano.

No pude decirte adiós, ni tampoco abrazarte una vez más pero tu recuerdo le da calidez a mi corazón, tranquilidad y un eterno cariño. Nos quedamos en la promesa de volver a hablar, de visitarte el próximo año y recorrer juntos las calles de la ciudad que elegiste como lugar de descanso. De vivir juntos la aventura, de disfrutar cada momento.

Te quiero como a un padre, y por más que me cueste faltan lágrimas ante tu partida, siempre quedará en mi memoria tu voz, tu último abrazo, tus buenos deseos y motivaciones.

Sé que no siempre fue tranquila tu vida, sé lo mucho que sufriste, y por ello deseo fervientemente que tu partida haya sido sin dolor, sin pena y sin culpa, con la mente tranquila y el alma en paz.

Te quiero mucho Ricardo, y te prometo que volveremos a hablar. Te mostraré mis logros y recuerdos, tan sólo espera un poco. Pronto nos volveremos a ver.

De: Marcela Mora

Para: Papá

¿Sabes papá? Aún no logro entender por qué tuviste que partir... tanto que te pedí que fueras eterno...

Tantas cosas han cambiado desde que no estás, tuve que hacerme más responsable y ha sido super difícil, porque tú siempre estabas apoyándome, guiándome y sobre todo salvándome. Eras mi apoyo incondicional (mi mami sigue siéndolo también, pero sé que para ella es difícil sin ti), mi amigo y mi viejo feo.

Jamás dejaré de contar tus historias ni de preguntar en los camiones si te conocían... Mi pecho se hincha de orgullo cuando me dicen que eras un buen amigo y que yo era tu vida entera.

Te amo todos los días y te extraño más. No dejes que me falte tu presencia, porque no podría seguir sin ti.

Tu hija que te ama.

De: Dionisio Olate

Para: Flor y Nelson

Hola mi amor, sé que me escuchas, te hablo en el silencio. “¿Estás disfrutando de la compañía de nuestro hijo mayor (Nelson)?”.

“Yo, acá” cuidando a Monky, tu perro guardián.

Te busco en todos lados, pero sé que tu alma está cerquita de mi corazón. Mi egoísmo no se conforma con tu partida, pero la razón me dice que fue lo mejor.

Tu recuerdo está en todo, un aroma, una canción, en los momentos sencillos que vivimos juntos. Me conformo pensando que tengo dos ángeles en el cielo que me protegen de todo mal.

Con todo mi amor, Dionisio Olate C.

De: Jenny y Daniel

Para: Bruno Valentino

Te amamos y extrañamos. Te hubieras desarrollado y crecido con todo el amor y cariño que como padres guardamos en nuestros corazones.

Nos permitiste titularnos de padres, pero de un hijo ausente.

Eres la pieza perfecta, que nos permite mantener el amor perfecto como padres e hijo.

Te amamos Bruno Valentino. 01/11/2021

Jenny y Daniel.

Capítulo V

Incorporar la muerte a a la vida

Nuestras costumbres:

¿Por qué nos hemos alejado de la muerte?

Es un hecho que con el paso de los siglos han cambiado las costumbres y la visión respecto a la muerte, lo que en algunos aspectos ha sido muy beneficioso y en otros, ha significado un retroceso para la humanidad. Lo cierto es que, para las personas, la idea de enfrentarse al fallecimiento de un ser querido siempre ha sido compleja. Sin embargo, pareciera ser que en la actualidad cada día renegamos más de esta certeza.

Así, el avance del desarrollo humano y los grandes logros científicos y tecnológicos han extendido nuestra vida, por lo que la concepción de nuestra finitud ha cambiado. Todo esto es maravilloso, sin embargo, trae consigo otra consecuencia: en cierta forma, sentimos que somos inmortales. Esto se ha instalado en nuestra sociedad tan profunda y silenciosamente que ya no nos damos cuenta de que nacemos para morir. La muerte ya no es una certeza como lo era antes, sino que representa una derrota. Esta visión no hace más que implantarnos angustia y temor, y por eso evitamos hablar de ella.

Hemos dejado de mirar la muerte a los ojos. Hoy, por lo general, las personas pasan sus últimos momentos en hospitales. Ya no contamos con los días pausados para despedirnos como antaño. De forma inconsciente, ya no desarrollamos el aprendizaje de un último adiós en calma y rodeado de toda una comunidad. Ya no tenemos el regalo de ver en los ojos de quien fallece la profundidad de su vida, sus dolores y alegrías.

Hoy, vivimos nuestros duelos de forma personal, silenciosa y en nuestro espacio privado, apurados por el tiempo y por reintegrarnos a la cotidianeidad. Esto contrasta con lo que ocurría hace algunos siglos atrás, cuando la muerte era acompañada y sobrellevada por toda la sociedad. Las procesiones y caminatas detrás del ataúd no se restringían al camposanto, sino que ocupaban las calles y grandes avenidas de las ciudades. La comunidad ha dejado de lado su función de apoyar en el dolor.

Pero también tenemos cambios muy positivos. Si antes la costumbre social impedía a las

mujeres y niños asistir a los cementerios, hoy eso es diferente. Actualmente, todos podemos participar del funeral de nuestro ser querido, ritual que nos ayuda a aceptar la nueva realidad y a comenzar un duelo sano. Por eso, ahora que tenemos la posibilidad, intentemos incluir a los más pequeños de la casa en las ceremonias de despedida de quien fallece. Sin lugar a duda, resultará beneficioso para su proceso.

Aún nos queda camino por recorrer. Debemos volver a mirar la muerte con naturalidad y a hablar de ella al interior de nuestros hogares. Cada uno de nosotros, como parte de la sociedad, debemos comprender que el fallecimiento de un ser querido es más sencillo de sobrellevar de manera comunitaria, entre todos. Debemos volver a enaltecer los ritos, entender que generan una pausa en el camino para honrar el pasado, aceptar el presente y visualizar el futuro.



Copyright© "Colección Museo Histórico Nacional"





Nuestras palabras:

¿Qué poder tienen nuestras palabras?

Las palabras son un invento extraordinario del ser humano, porque a través de ellas nos organizamos, nos apoyamos, hacemos algo en común... “comunicarnos”. Las frases que pronunciamos dan cuenta también de cómo somos, y de nuestra manera particular e individual de ver el mundo.

Si bien son una herramienta poderosa para dar significado a la experiencia humana, suele suceder que mientras más importante y doloroso sea el hecho a definir, más dificultades tenemos a la hora de expresarnos a través de la palabra. La muerte es uno de ellos.

No solo nos cuesta enfrentarnos al dolor que nos provoca el fallecimiento de un ser querido, sino que también nos es difícil nombrar la palabra “muerte”. Las personas tenemos la creencia de que, si pensamos o hablamos abiertamente sobre la muerte, la estaremos llamando o invocando. Entonces nos llenamos de eufemismos a la hora de definirla. Es así como la denominamos descansar, reposar, volar, desaparecer, partir, etc.

Aunque el uso de tales eufemismos puede ser bien intencionado, con el fin de ser más sutil o más suave con quien sufre, este es justamente el camino que nos impide hablar de manera natural y saludable de la muerte y del dolor que ocasionan los duelos.

Por el contrario, cuando nos atrevemos a nombrarla de forma directa, la incertidumbre se hace menos amenazante. Cuando expresamos nuestras emociones, estamos en mejor posición de gestionarlas de manera adecuada. Cuando permitimos que quien está en duelo hable abiertamente de lo que está viviendo, de su dolor y de sus miedos, estamos siendo empáticos y de real ayuda al darle el espacio de desahogo que necesita.

No debemos tener miedo a la expresión del dolor, por el contrario, las palabras nos ayudan a procesar los duelos, y mientras más honestas y directas son, más claridad y consuelo se experimenta.

Un claro ejemplo de lo difícil que nos resulta el uso directo de las palabras es cuando damos condolencias a alguien. No sabemos qué decir ni qué hacer y por el agobio que nos provoca la situación, habitualmente terminamos emitiendo frases que pueden resultar inoportunas de escuchar. Por eso, es importante intentar evitar oraciones como: “Está en un lugar mejor”, “sé cómo te sientes”, “debes ser fuerte”, “al fin dejó de sentir dolor”, etc. Este tipo de expresiones en vez de brindar alivio, nos pueden empujar a cerrarnos en nuestro dolor.

En cambio, las palabras que pueden ayudar a que el otro se sienta libre de experimentar y expresar su tristeza, siempre deben ser sinceras y empáticas. Algunas de ellas son: “Lamento tu pérdida”, “él/ella era una gran persona”, “cuenta conmigo”, “lo/la extrañaré”. Y si no sabes qué decir, un abrazo en silencio es una excelente opción.

Las palabras no son inocentes, dejan huella. Pueden dañar o sanar, tanto las frases expresadas como las omitidas, tienen poder creador. Por eso, la invitación es que cuidemos nuestras palabras.



Nuestros Aprendizajes:

¿Cómo prepararnos para la muerte?

En una sociedad como la nuestra, pensar en la muerte se transforma en una idea desgarradora y aterradora. Lo anterior, porque invita y genera una revisión de la propia vida o de la relación que manteníamos con quien falleció. En ese momento razonamos sobre lo que hemos vivido, lo que tenemos pendiente y lo que no podemos recuperar.

Es en este minuto de reflexión final donde nos damos cuenta de que nuestra trascendencia no depende de los logros materiales, sino que, de nuestra propia historia, de nuestros gestos de entrega y de los vínculos que hemos establecido.

Cuando sentimos que la muerte está cerca, sabemos que pronto llegará el sufrimiento. Es en ese instante que debemos soltar nuestras preocupaciones y comenzar a vivir en plenitud, el aquí y el ahora, y disfrutar del amor y de nuestros vínculos. Los periodos de tanta intensidad emocional, como el duelo, son un curso intensivo del vivir. Por eso, en

momentos como este, nos permitimos sentir, y llenar el espíritu de recuerdos que nos ayudarán a transitar el dolor y la experiencia de la muerte.

También nos resulta duro ponernos en los zapatos de quien está por fallecer, porque nos hace conscientes de nuestra finitud y de lo que ello implica. En momentos como estos visualizamos con mayor claridad los cambios que debemos realizar para sentirnos en paz con nuestra manera de vivir, con los vínculos que establecimos y el legado de amor que dejamos. Esto nos permitirá tener un buen morir.

Finalmente, cuando logramos levantarnos del terremoto emocional que nos produjo el duelo, es cuando aprendemos a vivir. Es cuando logramos mirar nuestro interior y revisamos el camino recorrido. Es cuando establecemos prioridades, revisamos nuestra historia y reorientamos nuestra conducta. Todo esto, nos permitirá recibir nuestra







muerte con tranquilidad, sabiendo que elegimos de manera libre cómo enfrentar la vida, sin dejarnos llevar simplemente por las circunstancias impuestas.

Será en esta decisión, en este camino elegido donde volveremos a reencontrarnos con quien falleció, porque en esta nueva forma de vida lo habremos posicionado como la inspiración de este nuevo proceso. Es aquí donde viene la gran transformación, pues es cuando aceptamos a la muerte como una presencia compañera.

Nuestro legado para el futuro serán los momentos compartidos, los profundos vínculos establecidos. Esta herencia le entregará a quienes vivan nuestra pérdida, herramientas para desarrollar la tan ansiada resiliencia, que les permitirá dejar de sentirse dolidos para volverse más fuertes y reponerse de todas las eventualidades que vayan surgiendo en el proceso de duelo.

De: Macarena Farías Quiroz * *Para:* Marco Antonio Quiroz

Cada vez que pienso en ti, solo llegan a mi mente ocasiones buenas, momentos de puras risas, carcajadas que no paraban. Eres tú, un hombre que hace sonreír hasta la persona más infeliz.

También eres ese hombre a prueba de todo, con la capacidad de lograr lo que sea, capaz de llegar como si nada en bici a la playa, capaz de inspirar y motivar a un montón de personas a ser mejores.

Yo solo puedo decir que te agradezco haber sido tan bueno conmigo, eres más que solo mi tío, tú me enseñaste a ser mejor, a defenderme y nunca me juzgaste.

Tu siempre me tratabas con cariño y me ayudaste mucho a sentirme mejor desde el accidente de mi papá. Solo puedo escribir que nunca dejaré de pensarte y siempre serás una inspiración. Te amo.

Estimada abuelita Meche:

Tanto tiempo que ha pasado desde tu partida, ya van más de cuatro años y cada día te recuerdo con amor y admiración por la gran mamá y abuela que fuiste.

He crecido tanto, y me gustaría que estuvieras aquí celebrando conmigo cada logro que he tenido, pero sé que desde el cielo me cuidas y bendices cada uno de mis pasos.

Solo quiero decirte lo mucho que te amo y gracias por todo lo que nos enseñaste, extraño tu comida y tu preocupación. Tu olor aún lo siento y eso me hace saber que sigues presente.

Te amo mucho mi viejita bella, siempre te tendré en mi corazón.

De: Hija y esposo * *Para:* Lucy Vergara

Querida mamita, te quiero agradecer en este aquí y ahora por todas las enseñanzas que nos has brindado. Por acompañarlos y formar una familia llena de amor y alegrías.

Fuiste sin duda una mujer espectacular, una madre amorosa, una esposa atenta y cariñosa, una hija y hermana que nos unificaba, una amiga y vecina siempre dispuesta y con ganas de ayudar y todo ello

siempre lo compartiste a cada una de las personas que te rodeábamos.

Me siento feliz de ese amor que siempre me brindaste y por cada aprendizaje incluso hoy luego de varios años de tu partida. Gracias infinitas mujer hermosa, apolínea y brillante. Te admiro, te adoro, te quiero y te amo.

Hasta el infinito y más allá.

De: Marcelo Miranda * *Para:* Tata Pelado

Hola Tata Pelado:

Hoy te vinimos a ver como algunos fines de semana. Te extrañamos, dejaste lindos recuerdos y nunca te olvidaremos.

Estoy cuidando muy bien de tu familia, tu hija aún no supera lo sucedido pero el tiempo dicen sana las heridas. Yo por mi parte mantengo viva tu imagen con tus nietos y espero algún día nos volvamos a encontrar.

Te queremos mucho y tu hija te ama.

Tu yerno que te extraña.

De: Nietos Joaquín y Celeste

*

Para: Tata Eugenio Saldaña

Bueno en esta carta te quería contar sobre las cosas que he hecho desde que ya no estás.

Bueno lo primero es decirte que he estado bien, la Cele también. También es que he ayudado mucho en la vidriería, corto los vidrios también un poco chuecos, estamos mejorando.

También que volví a jugar a la pelota y que la banda ya está volviendo y

estoy recuperando el nivel que perdí en la cuarentena. Y bueno, la Celeste está muy grande, ya dejó los pañales y ya mejoró el hablamiento, tanto así que no es Celeste, es Celeste Saldaña, ocupa tu apellido.

Ya despidiéndote te quería decir que te extraño tanto y que te quiero mucho.



Bibliografía consultada, Nuestras costumbres:

León, Marco Antonio, “*Un simple tributo de amorosa fe: la celebración de la fiesta de los difuntos en Santiago de Chile, 1821 - 1930*”, Revista Historia Vol. 29, Santiago – Chile, Instituto Historia Pontifica Universidad Católica de Chile, 1996, pp. 159 – 184.

Mardones, Pablo y Fernández, Francisca. “*Celebración metropolitana del Día de Muertos. Comunalización/ comunidad, migración, memoria festiva y resistencia en Buenos Aires y Santiago*”, Revista LiminaR Estudios Sociales y Humanísticos Vol. 19, num. 2, Chiapas – Mexico, Centro de Estudios Superiores de México y Centroamérica de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, 2021, pp.228 – 244.

Torres Arce, José María. “*El cementerio en el Día de Todos los Santos*”, Revista Chilena Vol. 17, tomo 2, Santiago – Chile. 1875, pp.156-163. Disponible en Memoria Chilena, Biblioteca Nacional de Chile, <http://www.memoriachilena.gob.cl/602/w3-article-84280.html>. Accedido en 18/1/2022.

Este libro fue escrito por:

Nuestras costumbres:

Magdalena Dittborn Callejas, historiadora.

Nuestras palabras:

Tere Gómez Prieto, orientadora en relaciones humanas.

Nuestros aprendizajes:

Magdalena López Robles, psicóloga.

María Ignacia Sandoval de la Vega, psicóloga.

Comité editorial:

Paulina Jaramillo, Gerente de Asuntos Corporativos de Parque del Recuerdo.

Macarena Ortega, Jefe de Comunicaciones de Parque del Recuerdo.

Diseño:

Magdalena Ovalle

Javiera del Pedregal

Organika Consultores

www.palabrasquesanan.cl

