

Guía del Duelo

*“ Cuando el corazón llora por lo que ha perdido,
el espíritu sonríe por lo que ha encontrado ”*

-Dicho sufí

Guía del Duelo; un proceso de crecimiento profundo. 1

Tienes ante ti la oportunidad de transitar un sendero de comprensión y lucidez, probablemente con dolor. Y es que cualquier proceso de duelo conlleva sentir la pérdida en el cuerpo (dolerse) y experimentarla emocionalmente. Es un proceso de “limpieza”, para ayudarte a soltar el vínculo afectivo relacional que estableciste. Para lo cual conviene que pongas consciencia a través de un ejercicio de auto indagación sincero, profundo y con el corazón abierto.

Las recompensas al realizar un proceso de duelo consciente son muchas, entre otras: soltamos lo que ya no nos sirve, nos preparamos para nuevas relaciones, nos saca de la apatía y el desánimo, caminamos con mayor ligereza y más vigor, aumentamos la autoestima, superamos miedos, aprendemos de los errores del pasado, descubrimos nuevas perspectivas sobre la vida, nos conectamos con la gratitud, sentimos mayor plenitud, liberamos patrones limitantes, nos predispone para una etapa mejor; además de proporcionarnos profundas comprensiones que aumentan nuestra sabiduría y capacidad de amar de forma madura a nosotros mismos y a los demás.

La propuesta es investigar por medio de un cuestionario para ir respondiendo a medida que vayas sintiendo. Te sugiero que te tomes tu propio tiempo en hacerlo para que puedas ahondar lo más posible. Cuánto más te impliques, mejor será el resultado de tu proceso y mayores serán los beneficios. Si te resulta demasiado difícil o duro, te puede ayudar marcarte el ritmo de responder una pregunta al día, o dedicarle unos pocos minutos cada noche antes de dormir.

El proceso puede tener fases complicadas o muy dolorosas, en ese caso es apropiado que busques compañía afectiva protectora para atravesarlo.

Antes de comenzar con la parte práctica te ofrecemos un mapa del territorio que vas a atravesar, para orientarte en este camino tan especial e íntimo. Dicho de otra manera: la introducción es una explicación teórica sobre qué es, en qué consiste, por qué hacerlo y de qué fases consta un proceso de duelo, y de cómo “trabajar” con las emociones. También incluye bibliografía y referencias virtuales por si quieres investigar más por tu cuenta.

Nota: Esta es una versión del “Cuaderno de Duelo”, elaborado por José F. Zurita médico psicoterapeuta del Instituto Galene, revisada y ampliada por el equipo del Centro Terapéutico Gaztambide 17, de Madrid.

MAPA TEÓRICO. ¿Qué sentido tiene hacer un Duelo?

¿Qué es un Duelo?

Es un **proceso natural y necesario**, por medio del cual nos vamos poco a poco separando afectivamente de aquello que hemos perdido. Nos ayuda a comprender, aceptar y superar la pérdida. Es un proceso mental, corporal y emocional en el que sentimos dolor a todos los niveles y que habitualmente rechazamos experimentar por miedo. Este profundo temor nos hace perder libertad porque no nos atrevemos a pasar por él, además, esta resistencia dificulta la elección de lo que realmente queremos. Por eso hacer el Duelo facilita que soltemos las etapas del pasado, quedándonos con el amor que compartimos, y preparándonos para establecer nuevas y más maduras relaciones en el futuro.

¿Por qué es tan importante hacer el duelo de una Relación?

Porque si no hemos cerrado del todo una relación del pasado, es probable que en futuras relaciones repitamos, como si estuviéramos bloqueados, aquellos patrones destructivos e inmaduros que tanto nos hicieron sufrir, y de los cuales hay importantísimas enseñanzas que extraer. El Duelo, por tanto, además de ayudarnos a soltar viejos y obsoletos esquemas nos aporta nuevas y profundas perspectivas; aprendemos lecciones fundamentales para nuestro

crecimiento interno y es esencial para ir desarrollando mayor madurez en nuestra forma de amar.

Cada proceso de Duelo es único.

Así como cada uno tiene sus formas de ser, maneras de pensar y sus ritmos personales y únicos, con un duelo ocurre igual. La duración de un proceso completo de Duelo es variable. Aquí te proponemos una guía, que marca con señales en forma de preguntas, un camino muy útil y recomendable que ha servido a otros, que, como tú, han estado antes en esta tesitura. Por tanto, eres libre de tomar los senderos que decidas, al ritmo que te marques. Y ése será el ritmo y la ruta perfectos.

La despedida es, de la Relación y de todo lo demás.

Nos despedimos de aquello a lo que estábamos vinculados (objeto de Duelo) y además, de la persona (creencias, emociones, etc.) que éramos nosotros mismos en esa Relación, y por supuesto del vínculo que establecimos entre ambos. Todo eso debe ser dejado atrás para limpiar por completo el corazón de cargas.

La expresión emocional.

Una directriz importantísima es que las emociones han de expresarse sin hacernos daño a nosotros, ni a nada, ni a nadie. Ya que, si derivamos nuestra emoción, por ejemplo, la rabia, hacia un objeto y lo rompemos, o hacia una persona y la dañamos, o a nosotros mismos y nos auto lesionamos, estamos abriendo un peligroso canal a la violencia; algo destructivo y nocivo, aunque lo veamos frecuentemente en el cine. Es necesario saber que la canalización inadecuada de las emociones en forma de violencia, se vuelve después hacia nosotros en forma de culpa o castigo físico o moral, con lo que nuestro proceso de maduración se bloquea.

El Duelo se puede dividir en nueve etapas, separadas en tres fases:

FASE COGNITIVA

1. Negación: No reconocemos el dolor emocional de la pérdida, ni la necesidad de “despedirnos”. Es posible que busquemos distracciones o actividades que nos alejan de sentir el dolor de la ruptura.

2. Racionalización: Buscamos explicaciones lógicas al qué, cómo y por qué de lo sucedido. A veces nos obsesionamos y culpabilizamos pensando en los errores que cometimos o en lo que nos hicieron.

FASE EMOCIONAL

3. Rabia: Sentimos frustración y rabia por heridas no sanadas y palabras no dichas. Solemos tener enfados guardados o deudas pendientes, o también sentir rabia porque la relación en sí se haya terminado.

4. Miedo: Tras la pérdida nos asusta atravesar el dolor, sentir las emociones, sufrir, tenemos miedo al propio miedo, a imaginar un futuro sin esa relación, a ser condenados a una vida de soledad y tristeza, terror a no volver a ser amados, a no volver a amar. Dudamos de nuestra capacidad para salir adelante y crear una nueva vida satisfactoria.

5. Tristeza: Lloramos la pérdida de aquello que tuvimos y que no volverá. Lloramos por lo que fue y lo que pudo haber sido. Soltamos y penamos lo que vivimos y lo que imaginamos y anhelamos.

6. Aceptación Emocional: Reconocemos la importancia del vínculo para nosotros, su significado y su valor, nos atrevemos a despedirnos sin mirar atrás, a decir adiós para siempre.

FASE DE CIERRE

Perdón: Dejamos de utilizar el ataque y el dolor de las heridas como arma arrojada. Renunciamos a nuestra identidad de víctima - agresor. Perdonamos lo que seamos capaces de perdonar, saldando las deudas con nosotros mismos y con aquello que perdimos. Nos perdonamos a nosotros mismos y a las otras partes involucradas.

Gratitud: Agradecemos lo que no agradecemos en su momento, agradecemos la oportunidad que tuvimos para recibir y para dar, por lo compartido, vivido, aprendido y comprendido. Nos abrimos a recibir la infinita abundancia de la vida con el corazón dispuesto y alegre.

Nuevos Apegos: Creamos un "Vacio fértil" en el que puedan nacer y crecer nuevos vínculos, en el que podamos descansar y recuperarnos de la experiencia vivida, integrando.

BIBLIOGRAFÍA

- El duelo Terapéutico. La curación a través del Duelo. J. Zurita y M. Chías.
- Vínculo afectivo: formación, desarrollo y pérdida. John Bowlby.
- Vivir y morir conscientemente. Iosu Cabodevilla.
- El camino de las lágrimas. Jorge Bucay.
- El tratamiento del duelo. William Worden.
- Déjame llorar. Anji Carmelo.
- Morir es de vital importancia. Elisabeth Kübler-Ross.
- Sobre el duelo y el dolor. Elisabeth Kübler-Ross.
- Los niños y la muerte. Elisabeth Kübler-Ross.
- Gracia y Coraje. Ken Wilber.
- <http://www.guiadelduelo.com>
- http://www.muscara.com/k_ross.htm.

*"Esforzándonos por cambiar las cosas nos agotamos.
Aceptando cómo son, viviremos el cambio".
-José Maroto-*

Ahora imagina que estás con alguien de tu completa confianza, a quien le vas a contar lo que te ha ocurrido y sientes. Así, estas preguntas no serán como un examen, sino un estímulo para que recuerdes lo que ésta relación significó, y aún hoy significa para ti. Permítete soltar el control y dejarte llevar por tu corazón y por tu cabeza para responderlas y avanzar.

¿Cómo llamas a la relación de la que te quieres despedir?

De manera concreta: Nombre de la persona y tipo de Relación que tenáis:
por ejemplo: "Lucas: mi marido".

Puede ser una persona, un bebé prematuro o un aborto, una mascota, una situación vital, un lugar, un estado físico, un trabajo, un objeto, una casa...

AQUÍ Y AHORA. Preparando el Viaje.

"El dolor es inevitable, pero el sufrimiento se puede superar"

-Néor-

¿En qué momento de la relación te encuentras en este momento, qué está sucediendo ahora?

Imagina una conversación entre la parte de ti que defiende los beneficios de hacer el duelo, despedirte y soltar este vínculo; y la parte de ti que defiende los beneficios de no hacer el duelo, mantener el vínculo y no renunciar a la Relación.

¿Qué resistencias encuentras ante este ejercicio de auto conocimiento?, ¿qué te dices a ti mismo/a para no hacerlo?, ¿qué te da más pereza?, ¿cómo lo boicoteas?

¿Qué motivos te impulsan a hacer este duelo? o ¿por qué haces este duelo?

¿Qué objetivos persigues al hacerlo? o ¿para qué haces este duelo?

RECAPITULACIÓN DE LO VIVIDO.

Re-cordar; volver a pasar por el Corazón.

"Un hombre que no ha pasado a través del infierno de sus pasiones, no las ha superado nunca"

-Carl G. Jung-

¿Cuándo y cómo comenzó esta Relación? (Fecha lo más exacta posible).

Describe detalladamente tu situación socio afectiva en el momento de conocer a...

En qué momento de tu vida estabas, qué vivías dentro de ti, cómo te sentías contigo mismo/a y con los demás, dónde vivías y con quién, cómo eran las relaciones con tu entorno, cómo estabas en tu trabajo, con tu familia y con tus amigos.

¿Por qué iniciaste la Relación de la que te despides?

¿Cómo fue creándose el vínculo entre vosotros?

¿Cómo era para ti esta Relación al principio?

¿Cómo te sentías en ella en la primera etapa?

¿Qué te gustó, qué te aportaba de lo que necesitabas en ese momento de tu vida?

¿Qué no te gustó, te daba miedo o te preocupaba de lo que te ofreció?

¿Para qué te servía, qué beneficios obtenías, y qué sentido tenía para ti la Relación?

Elige los momentos más importantes de la Relación, ¿qué te aportaron cada uno de esos momentos?

¿Qué planes imaginaste vivir en esa Relación, y finalmente no pudiste hacer realidad?

¿Qué piensas del final de la Relación?

Enumera las causas de la separación.

¿Cómo te sentiste cuando terminó?, y ¿cómo te sientes ahora antes de despedirte?

MÁS ALLÁ DE LA RAZÓN. Buceando en las emociones.

"El momento más oscuro de la noche de la vida, ocurre un instante antes del amanecer"

-Vicente Ferrer-

Divide en 3 partes temporales (no necesariamente tienen que ser de igual duración) la Relación de la que te despides.

Busca una imagen que represente cada una de ellas: una foto, un dibujo evocador, una música, una canción, un olor, sabores... que te ayuden a recordar esa época.

Vas a hacer un recorrido emocional de cada etapa. Para ello, escucha tus “tripas”, sé consciente de tus emociones y sensaciones corporales de vacío, de dolor, de amor, de rabia, de llanto....

Es conveniente que busques cómo canalizar esa emoción corporalmente, mejor estando acompañado/a y en un espacio protegido.

1ª ETAPA DE LA RELACIÓN

- Espacio para la imagen -

¿Qué percibes en tu cuerpo cuando miras la imagen?

¿frío?, ¿calor?, ¿inquietud?, ¿ganas de llorar?, ¿nerviosismo?, ¿es agradable o desagradable?

¿Con qué sentimientos te conectas al recordar?

¿cariño?, ¿angustia?, ¿soledad?, melancolía?, ¿ternura?, ¿agobio?, ¿desánimo?, ¿gratitud?

¿Qué emociones se despiertan?

¿miedo?, ¿rabia?, ¿tristeza?, ¿amor?, ¿confianza?, ¿alegría?

Aquí te dejamos una lista de preguntas que te pueden ayudar a que los sentimientos broten, y a que actives tus emociones. Respóndelas como si estuvieras hablando con “aquello de lo que te despides”, expresando lo que te queda pendiente de decir. Ten la conversación que te gustaría tener desde esa necesidad emocional de la que vas tomando conciencia.

¿Cuánto duró?

¿Qué pensabas tú de la Relación en aquella época?

¿Qué sentías tú en aquel momento de la imagen?

¿Cuál es el sentimiento que estaba más presente en ti en esa parte de la Relación?

¿Cómo era la otra parte de la Relación? (la que no eres tú)

Si se trata de una persona ¿cómo se comportaba contigo?

¿Cuáles son tus peores recuerdos de entonces?

¿Cuáles son tus mejores recuerdos de entonces?

¿Que no te gustó, que te dio rabia o te molestó de la situación, y de lo que hizo o dijo la otra parte (el otro)

¿Qué temas pendientes te quedan, o que te callaste en esa parte de la Relación?

¿Que “errores” cometiste tú en esta etapa, cuales te has perdonado y cuáles no?

¿Qué cambiarías de las cosas que hiciste o dijiste?

¿Qué recibiste del otro entonces?

¿Qué le aportaste tú?

¿Cómo se acabó esta etapa? y ¿cómo te sentiste cuando terminó?

¿Qué aprendiste tú en esa parte de la Relación?

2ª ETAPA DE LA RELACIÓN

- Espacio para la imagen -

Responde a las mismas preguntas que en la primera etapa.

3ª ETAPA DE LA RELACIÓN

- Espacio para la imagen -

Responde a las mismas preguntas que en la primera y segunda etapa

“Ser testigo de nuestros sentimientos, tendencias y aflicciones es trascenderlos”
- Ken Wilber-

Y finalmente, como cierre, escribe una carta de despedida, definitiva y para siempre, de tu Relación. Puedes incluir en ella lo que te quede pendiente de perdonar, o de agradecer, para decir adiós completamente.

FASE DEL PERDON

FASE DE LA GRATITUD

FASE DE LOS NUEVOS APEGOS