

Sanación: Mas Allá Del Duelo – Herramientas Para La Recuperación Después De Una Muerte o Pérdida

RECONOCER – El primer paso para manejar los sentimientos difíciles, como el duelo, enojo, dolor, culpabilidad, tristeza, etc., es reconocer que los está experimentando. Preste atención a su cuerpo y note las distintas sensaciones que su cuerpo está sintiendo. Trate de callar a su “mente lógica” cuando lo trata de convencer que está todo bien (*No sucede nada, así que ya mejórate*). Acepte sus sentimientos, no importa cuáles sean. Trate de no juzgarlos (*Vamos, no tienes derecho a sentirte así*), superarlos (*Soy una persona demasiado buena para tener estos sentimientos*), o de concluir que debe actuarlos (*Bueno, ya que me siento así, me voy a matar o matar a otro*). Los sentimientos son a veces irracionales y pueda ser que jamás sepamos porque sentimos lo que sentimos. Lo importante de recordar es que no importa lo que se siente, es normal y todos los sentimientos son los correctos! No hay buenos ni malos!

EXPRESAR - El próximo paso para la sanación es sacar los sentimientos de adentro del cuerpo hacia fuera. Un antiguo proverbio Chino dice “Un sentimiento que es retenido adentro aumenta su fuerza mil veces.” Aquí es donde puede hacerse difícil encontrar a una persona de confianza y/o lugar seguro donde poder hacer este trabajo. El hablar ayuda. Especialmente hablar en detalles de los sentimientos (por ejemplo, el horror, la culpabilidad, el incidente en sí, o las repercusiones del incidente). A veces ayuda el escribirle una carta a la persona que nos provoca los sentimientos, aunque la persona este muerta o muy lejos. Hasta escribirse una carta a uno mismo en un diario o jornal puede ayudar a procesar los sentimientos. El dibujo, la pintura, y el arte también son buenas formas de expresar los sentimientos y sacarlos de adentro - siempre y cuando se haga de manera libre y fluida donde no está juzgando su “creación” o trabajo. La sanación se logra en el acto de “hacer” y no en el producto final en sí. Otras maneras de expresar los sentimientos incluyen el golpear una almohada, tirar y romper cubitos de hielo sobre el cemento, correr, o hacer cualquier actividad física. Gritar o llorar también son maneras sanas de soltar y liberar los sentimientos.

ACTUAR – El tercer paso en el proceso hacia la sanación es el tomar una acción. El prender una vela, participar en un ritual (por ejemplo, asistir a misa, visitar el cementerio, plantar un árbol, acoger una celebración de la vida), llevar una cinta, u otra indicación que está en un estado vulnerable y sensible, crear un libro de recuerdos, todas son posibilidades que asisten en la sanación. A veces necesitamos enterrar o quemar algo que representa lo que queremos soltar para que nos ayude a liberarnos de los sentimientos. Cuando sentimos culpabilidad, a veces se necesita hacer un acto de expiación para poder sanar. Aunque parezca insignificante o hasta tonto, hay que permitir que la creatividad guie lo que necesita hacer para expresarse. Solo usted sabe mejor que cualquier otro que lo ayuda a sentirse un poco más tranquilo, un poco más resuelto, un poquito más calmado, y un poco mejor.

CELEBRAR – Después de todo el trabajo de reconocer, expresar y actuar, es sumamente importante darnos una recompensa. Cuando se trabaja con sentimientos se debe enfocar en ellos por un tiempo limitado pero subsiguientemente, tomarse un descanso. Haga algo divertido y que le da satisfacción y afirma su vida de manera personal. Puede compartirlo con otros o permitirse el placer para usted solamente. Recuerde que los sentimientos no duran para siempre, que esto no lleva horas y horas de terapia, y que en esencia somos mucho más que nuestros sentimientos – somos seres humanos multifacéticos con la habilidad de dirigir nuestros sentimientos de una manera positiva y tenemos la capacidad de gozar y encontrar significado a nuestras vidas.