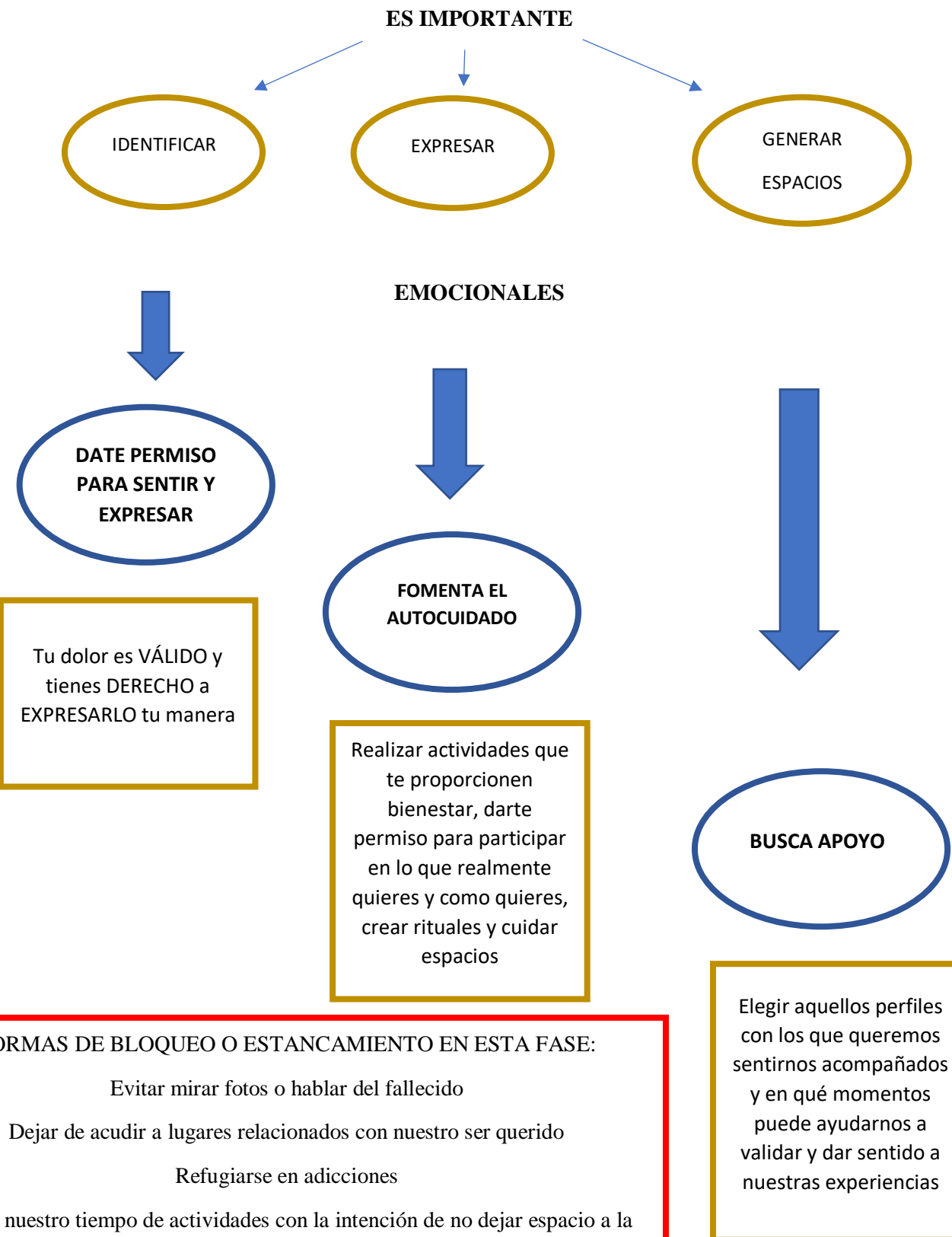


ELABORAR LAS EMOCIONES Y EL DOLOR DE LA PÉRDIDA



*“La música es el arte más cercano de las lágrimas y del recuerdo”*

*Oscar Wilde.*

Podemos trabajar en utilizar la música como canalizadora del dolor pues es profundamente evocadora y nos conecta con emociones muy intensas, facilitándonos la liberación de las mismas. Te propongo tratar de drenar el dolor, conectando con ese sentimiento del que los ruidos de la rutina diaria nos alejan. De nuevo es importante darnos permiso para manejar nuestras emociones en función de cómo las sentimos y recordar que cualquier reacción emocional, es normal, lo que es extraordinario es el proceso por el que estamos transitando. Por tanto, y desde ahí, hay personas que pueden elegir una canción por la intensidad con la que le conecta con el dolor de la pérdida y otras que pueden evitarla por el mismo motivo. Todo está bien. No hay normas. Tan sólo es importante que nos permitamos ese rato al día de conexión e integración emocional con lo que sentimos y, a veces la música es un gran facilitador. Aunque existen otros, como la pintura o la narrativa, es cierto que la música nos permite realizar la actividad de forma pasiva mientras nos entregamos a esa liberación emocional de la que hablamos. Existen muchos tipos de canción, que conectan irremediamente con todo tipo de emociones, podemos desencasillar la irremediable imposición social de que en el duelo la emoción prioritaria es la tristeza, por favor, date permiso a escuchar una canción alegre si lo necesitas o si te conecta con tu ser querido, o una canción que te permita liberar la rabia si es lo que más sientes en ese momento. **Es importante entonces, como te digo, primero identificar la emoción que más intensa sentimos y expresarla a través de la música como facilitador en un espacio que sintamos seguro para nosotras.**

Evitar la música para huir de los sentimientos que provoca el duelo, no nos permite avanzar si no prolongar en el tiempo el dolor y su afrontamiento, es normal no querer escuchar ciertas canciones mientras estamos realizando conductas en las que quizá no podemos sostener la emoción desbordada, pero es esencial que nos permitamos su expresión a través de esas mismas canciones en nuestro lugar seguro.

**A continuación, te dejo una playlist de YouTube creada específicamente con canciones que pueden ayudarte a enfrentar emocionalmente este proceso y drenar emocionalmente, pero quiero recordarte que, si hay algo más potente que la música, es la música personalizada. Utiliza aquellas canciones que te recuerden, que te evoquen y que te traigan cerca a quién ahora sientes lejos.**

**Playlist: Canciones para transitar el duelo tras la pérdida de un ser querido**

<https://open.spotify.com/playlist/17OkiYI3TrjpvlXnZ3mBpL?si=ARF69IQ0QMiTU4MOU8ALIw>

## **EJERCICIO 2. LA CAJA DE LOS RECUERDOS´**

Crear una caja de los recuerdos suele ser un ritual cargado emocionalmente pues nos permite recordar a nuestro ser querido mientras expresamos las emociones asociadas a la vinculación que manejamos hacia esos objetos físicos que nos conectan emocionalmente con nuestra pérdida.

Me gustaría que te dieras un momento, en ese espacio seguro que estamos utilizando para trabajar y transitar emocionalmente y, desde ahí, seleccionases primero el recipiente, caja o baúl, dónde vas a guardar objetos de tan alto valor, todo momento en este ejercicio requiere de su tiempo y su mimo, quizá un día sólo conseguimos elegir el recipiente, al día siguiente tan solo decorarlo... y así poco a poco, por lo que quiero pedirte que por favor no corras, respetes tus propios tiempos y te permitas, desde ahí, avanzar según tus emociones se van liberando y te van permitiendo.

Una vez elegido el lugar dónde vamos a guardar nuestros recuerdos en forma de objetos, vamos a tomarnos un tiempo para decorar cómo queramos, dicha caja. Este momento es importante también y podemos hacerlo como se nos ocurra, a mi me apetece sugerirte que lo decores con frases que sientas importantes y vinculadas a ti y a tu ser querido o con fotografías de ambos, por ejemplo. Tras ello, vamos a seleccionar cuidadosamente los objetos que queremos guardar y que quepan en la caja, vamos a tratarlos con tanto mimo que, si te parece, por cada objeto elegido, escribiremos una nota que guardaremos al lado, en cada nota dedicada a cada objeto, redactaremos un poco el motivo de nuestra elección y los recuerdos que nos evoca. Vamos a hacer este ritual del objeto, uno a uno. Una vez finalizada nuestra caja la guardaremos para poder acudir a ella siempre que necesitemos pero ahí va mi última proposición, me gustaría que, cada vez que visitases la caja ( o que se la enseñases a alguien emocionalmente próximo), anotases las sensaciones y emociones que te produce ver esos objetos de nuevo, guardando estas palabras dentro de la caja, de forma que podamos ir mostrándonos a nosotros mismos cómo avanzamos a través del camino iniciado y cómo las emociones se van transformando para acompañarnos mientras recolocamos emocionalmente a nuestro ser querido.



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA  
SUPERAR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO