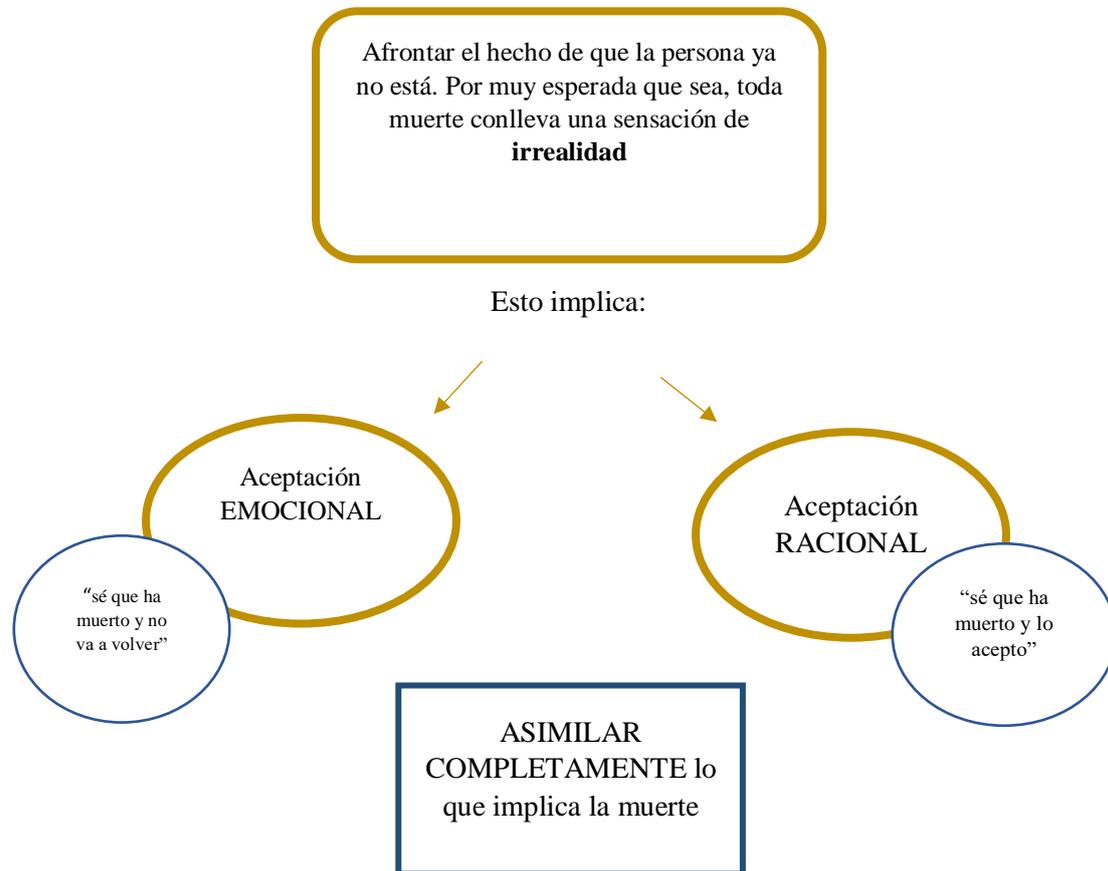


ACEPTAR LA REALIDAD DE LA PÉRDIDA



La aceptación consiste en asumir que la realidad es la que es. No quiere decir que nos guste o que estemos de acuerdo.

Evitar esta tarea no protege del dolor que supone vivir sin el fallecido. Aceptar que el fallecido ya no va a volver es una idea dolorosa, a veces casi tan grande que parece que no nos entra en la cabeza, pero permanecer a la espera de una vuelta que no se va a producir es, si cabe, una idea aún más angustiada.

Dejar intacta la habitación del fallecido, continuar hablando en presente de él o recoger todas sus pertenencias tras la muerte indica un bloqueo de esta tarea.

EJERCICIO 1. LA CARTA DE DESPEDIDA

Escribir una carta de despedida a un ser querido puede ser una experiencia emocionalmente complicada pero también realmente sanadora.

Es importante que elijamos un espacio que consideremos psicológicamente seguro, esto es, dónde nos podamos dejar ser y consideremos que podemos estar, libremente, el tiempo que necesitemos, podemos tener a nuestro alcance objetos que nos evoquen o recuerden a nuestro ser querido y que nos regalemos un momento tranquilo, libre de distracciones, sin ruidos, sin prisas, tan sólo para nosotros. Sólo esto hará que podamos concentrarnos, abrir nuestras emociones para narrarlas con calma.

Vamos a pensar que, la principal premisa de esta carta es, que no tiene grandes premisas, lo importante es imaginarnos que el folio en blanco que tenemos en frente, es ese ser querido que hemos perdido y que ya no está y desde ahí vamos a permitir que las emociones fluyan, no importa si vamos de adelante hacia atrás, si las frases carecen de “gran sentido” o si no seguimos una gran línea argumental, no importa si hacemos tachones, si los hacemos con rabia, si caen lágrimas que empañan nuestras palabras o si reímos mientras narramos. Todo vale. Todo es necesario. Todo aporta.

Vamos a intentar darle un sentido simplemente hablando desde el pasado, desde todo lo que hemos compartido desde el inicio con nuestro ser querido, desde el presente, cómo nos sentimos desde que no está presente en nuestra vida y como eso nos hace sentir, pero vamos a terminar la carta dándole un sentido hacia el dónde queremos mirar, hacia el futuro, hablando del cómo vamos a enfrentar el camino a partir de ahora. Es importante nombrar anécdotas o momentos que hemos vivido.

Finalmente, vamos a pensar en cómo vamos a despedirnos, siendo honesto y sincero al transmitir los sentimientos, sin miedo ni vergüenza a expresa el dolor o la tristeza, ni la melancolía o cualquier reacción emocional que aparezca.

Seguramente, una vez finalizada la carta, es posible que surja en ti esta pregunta: ¿Qué hacer con lo escrito? Sin embargo, la respuesta correcta a ello dependerá de nuestras circunstancias y de nuestros sentimientos.

Podemos guardar la carta tanto tiempo cómo necesitemos y, cuando nos sintamos preparados, deshacernos de ella, enterrándola o destruyéndola, buscando un lugar significativo para nosotros y nuestro ser querido de forma que, realicemos un pequeño rito de despedida, más íntimo y personal que los culturalmente establecidos, de forma que nos ayude a tener un lugar al que volver y donde conectar con todo lo expresado.

Sea cual sea la opción que elijas, lo más importante es que hagas lo que te haga sentir mejor. No hay una respuesta concreta para esta pregunta y la decisión correcta depende de ti.

Por ello, debes tomarte el tiempo que necesites para reflexionar sobre tus sentimientos y hacer una elección acorde a tus necesidades emocionales.



PROGRAMA DE ENTRENAMIENTO PARA
SUPERAR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

