



Submódulo 6.6 - Trabajando en los recuerdos positivos y manteniendo un vínculo sano con la persona fallecida

El duelo a menudo se asocia con una profunda tristeza y un sentimiento de vacío, que pueden llevar a las personas en duelo a concentrarse en la pérdida y el sufrimiento. Sin embargo, es igualmente importante conectarse con los recuerdos positivos y mantener un vínculo sano con la persona fallecida, para favorecer el proceso de curación emocional y dar significado a la pérdida. Como GRIEF COACH, puedes acompañar a tus clientes en esta delicada tarea, ayudándoles a explorar e integrar los aspectos positivos de su relación con el ser querido perdido, asegurando que este vínculo no se convierta en un obstáculo para su crecimiento personal.

Uno de los primeros pasos en esta tarea consiste en invitar a tus clientes a recordar y compartir los recuerdos positivos que tienen de la persona fallecida. Anímalos a contar anécdotas, a describir momentos de alegría, complicidad o ternura que vivieron juntos. Puedes sugerirles que creen un álbum de fotos o un libro de recuerdos, donde recopilarán imágenes, objetos y testimonios que evocan la personalidad, las pasiones y los logros de su ser querido. Al hacerlo, les ayudas a honrar la vida de la persona fallecida en su totalidad, reconociendo el impacto positivo que ha tenido en su existencia.

También es importante explorar con tus clientes las cualidades, los valores y las enseñanzas que recibieron de la persona fallecida, y que continúan inspirándolos y guiándolos. Puedes invitarlos a reflexionar sobre los momentos en que fueron tocados por la generosidad, el humor, la sabiduría o el coraje de su ser querido, y cómo estos ejemplos pueden iluminar su propio camino. Por ejemplo, una cliente podría recordar la pasión de su abuela por la pintura y la alegría que encontraba en la creación, y decidir inscribirse en un curso de arte

para honrar este legado y explorar su propia creatividad.

Mantener un vínculo sano con la persona fallecida también puede implicar rituales o gestos simbólicos, que permiten a las personas en duelo expresar su amor y su gratitud de manera concreta. Puedes alentarlos a escribir una carta a su ser querido, compartiendo los recuerdos, las emociones y las reflexiones que han surgido desde la pérdida. También pueden optar por conmemorar los aniversarios u ocasiones especiales encendiendo una vela, visitando un lugar querido o disfrutando de una actividad que la persona apreciaba. Estos gestos, cuando se realizan con intención y consciencia, pueden fomentar un sentimiento de conexión y continuidad, permitiendo a las personas en duelo avanzar en su proceso de duelo.

Sin embargo, es crucial asegurar que el vínculo con la persona fallecida no se convierta en un obstáculo para el desarrollo y el florecimiento de las personas en duelo. Algunos clientes pueden tener la tendencia a idealizar a su ser querido, a compararse constantemente con él o a aferrarse a proyectos o roles que ya no son adecuados para su situación actual. Tu papel como GRIEF COACH es ayudarles a encontrar un equilibrio saludable entre mantener un vínculo significativo y la necesidad de abrirse a nuevos horizontes. Puedes invitarlos a reflexionar sobre lo que su ser querido habría deseado para ellos, cómo los alentaría a seguir su propio camino, mientras mantienen su recuerdo en su corazón.

También es importante normalizar y validar los momentos en que las personas en duelo sienten la necesidad de tomar distancia de los recuerdos, para concentrarse en su propia vida y sus propias necesidades. El duelo es un proceso fluctuante, que alterna entre fases de conexión y separación, y es esencial respetar estos movimientos naturales. Puedes asegurar a tus clientes que su amor y su vínculo con la persona fallecida no se verán amenazados por estos momentos de pausa o alejamiento, sino que al contrario, pueden contribuir a fortalecer y profundizar esta relación con el tiempo.

Al acompañar a tus clientes en el trabajo sobre los recuerdos positivos y el mantenimiento de un vínculo sano con la persona fallecida, les ayudas a honrar la vida de su ser querido, a integrar su legado en su propia historia y a encontrar un equilibrio consolador entre el pasado y el presente. Les ofreces un espacio seguro y amable para explorar esta relación única, guiándolos con compasión y respeto en las diferentes etapas de su camino. Tu presencia atenta y tu escucha empática les permite navegar en las aguas a veces turbulentas del duelo, sabiendo que tienen un punto de anclaje sólido en la memoria amorosa de la persona fallecida, así como en tu apoyo incondicional.

Puntos a recordar:

1. Animar a los clientes a recordar y compartir los recuerdos positivos de la persona fallecida, contando anécdotas y momentos de alegría, complicidad o ternura.

2. Explorar con los clientes las cualidades, valores y enseñanzas recibidos de la persona fallecida, que continúan inspirándolos y guiándolos.
3. Sugerir rituales o gestos simbólicos para mantener un vínculo sano con la persona fallecida, como escribir una carta, encender una vela o visitar un lugar querido.
4. Asegurarse de que el vínculo con la persona fallecida no se convierta en un obstáculo para el crecimiento y desarrollo de los clientes, ayudándolos a encontrar un equilibrio entre mantener un vínculo significativo y abrirse a nuevos horizontes.
5. Normalizar y validar los momentos en que los clientes sienten la necesidad de tomar distancia con los recuerdos para centrarse en su propia vida y necesidades.
6. Ofrecer un espacio seguro y amable para explorar la relación única con la persona fallecida, guiando a los clientes con compasión y respeto en las diferentes etapas de su camino.