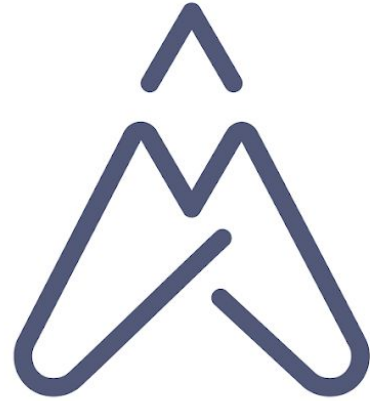


ANAMARÍA
C A L L E

Duelo: resignificando la vida



ANAMARÍA
C A L L E

Duelo: resignificando la vida

“Cuanto más me recuerdo este año en medio de mi luto, más me doy cuenta de lo mal que gestionamos el dolor, tratamos de endulcarlo. Tratamos de ser fuertes y eso equivale a dar la espalda a nuestros sentimientos, a no verbalizarlos y no darnos cuenta que la única forma de huir del dolor es pasarlo .

Libro: Mujeres que compran flores



ANAMARÍA
C A L L E

Etapas de la muerte (Kübler - Ross)

Primera etapa: Muerte del cuerpo físico y la salida del cuerpo de energía.

Segunda etapa: La persona es completamente consciente de seguir viva en un cuerpo no físico, llamado cuerpo energético.

Tercera etapa: La persona está envuelta en luz de amor necesaria para llevar a cabo la tarea de revisar su vida.



¿Por qué nos da duro la muerte?

Somos una sociedad basada en el tener, estamos en un plano físico y tangible.

La muerte nos enfrenta al silencio, a la ausencia, a la nada.

Nos lleva a un proceso de desaprender y reaprender a amar más allá de las barreras físicas.
Exige recolocar el amor de lo físico a lo intangible

La muerte nos confronta con la relación con la vida y con el otro.

La manera de enfrentar un duelo tendrá mucho que ver cómo nos relacionamos con la vida y las creencias que tenemos frente a la muerte.

Duelo

El duelo implica, más allá de procesar una ausencia, aprender a hacer el ser querido presente en el corazón. Es dejar llegar la energía, es dejar llegar la luz.

En el duelo en vez de enviar luz es permitir recibir luz, ya que nos quedamos en tinieblas ante la ausencia.

El duelo es el acto rebelde de aprender a amar a pesar de haber perdido todo

¿Qué pasa en nuestro cerebro ante el duelo?

SE BLOQUEA



Los cuatro cerebros evolutivos

Primero: Supervivencia, emoción principal; temor por la vida, evitamos, nos escondemos como mecanismo de defensa.

Segundo: Territorial, fuerza de grupo y de tribu, mecanismo de defensa: atacar.

Tercero: El cerebro racional, mecanismo de defensa el por qué y para qué

Cuarto: El compasivo conexión corazón - cerebro

Cada cerebro en el duelo

Primero: Entra en conflicto ya que la muerte va en contra de la supervivencia, fase de negación, huida, shock.

Segundo: Sentimiento de abandono, miedo ¿ahora que voy a hacer sin...?. Fase de agresividad, irritabilidad, es el cerebro saboteador.

Tercero: Colapso, confusión, no hay un porqué que abarque la muerte

Cuarto: Confiar en una energía amorosa, espiritual en dónde evolucionó mi ser querido



Tener en cuenta

Principio de economía cognitiva: La principal función que tiene nuestro cerebro es garantizar la supervivencia, que podamos responder en el mínimo tiempo posible a todos los estímulos y que nuestros sistemas primarios estén en funcionamiento.

Para enfrentar el duelo primero hay que comprender que no es un espacio de razón sino de amor, de qué sirve una explicación si lo que requieres es un abrazo.



¿Cómo intervenir el duelo?

Con y desde la historia de cada quién



¿Cómo intervenir el duelo?

El duelo de cada persona es diferente, no es lineal e influirá con sus creencias de vida, de muerte, espiritual, su entorno y de cómo se dió la muerte.

Permitir el sentir: Las emociones y sentimientos no son negativas o positivas, son instructivas. Están hechas para sentirlas, no evadirlas.

Dar a la tristeza una connotación histórica amorosa y no de angustia.
“ Me da miedo dejar de estar triste porque siento que te olvidé”
(entra la culpa)

¿Cómo intervenir el duelo?

Reconocer que la tristeza (te recuerdo) y la alegría (te honro) pueden convivir al mismo tiempo.

Permitir que las personas sean una montaña rusa de emociones, pero que siempre tenga de por medio el AMOR, me duele porque te amo, me alegra porque te amo.

Dejar de buscar el porqué el para qué y confiar, entender que hay una sabiduría compasiva y amorosa que es la que sostiene cuando pasa las cosas que no queremos que pase. Una energía que sostiene el alma.



¿Cómo intervenir el duelo?

¿Qué estás haciendo en esta vida para hacer esta vida más compasiva y amorosa?

Relacionarnos con la muerte desde el valor de la vida, agradecimiento por ese ser, por esas experiencias, por ese amor.

Vivir el proceso desde la compasión.

Cómo reflexión

“Es absolutamente cierto que moriremos y es incierto cuándo y cómo moriremos” La impermanencia

“No tendríamos la menor oportunidad de llegar a conocer la muerte si sólo se produjera una vez. Pero, afortunadamente, la vida no es sino una danza ininterrumpida de nacimientos y de muertes, una danza del cambio”



ANAMARÍA
C A L L E

“Cuanto más me recuerdo este año en medio de mi luto, más me doy cuenta de lo mal que gestionamos el dolor, tratamos de endulcarlo. Tratamos de ser fuertes y eso equivale a dar la espalda a nuestros sentimientos, a no verbalizarlos y no darnos cuenta que la única forma de huir del dolor es pasarlo .

Libro: Mujeres que compran flores



ANAMARÍA
C A L L E

Etapas de la muerte (Kübler - Ross)

Primera etapa: Muerte del cuerpo físico y la salida del cuerpo de energía.

Segunda etapa: La persona es completamente consciente de seguir viva en un cuerpo no físico, llamado cuerpo energético.

Tercera etapa: La persona está envuelta en luz de amor necesaria para llevar a cabo la tarea de revisar su vida.



¿Por qué nos da duro la muerte?

Somos una sociedad basada en el tener, estamos en un plano físico y tangible.

La muerte nos enfrenta al silencio, a la ausencia, a la nada.

Nos lleva a un proceso de desaprender y reaprender a amar más allá de las barreras físicas.
Exige recolocar el amor de lo físico a lo intangible

La muerte nos confronta con la relación con la vida y con el otro.

La manera de enfrentar un duelo tendrá mucho que ver cómo nos relacionamos con la vida y las creencias que tenemos frente a la muerte.

Duelo

El duelo implica, más allá de procesar una ausencia, aprender a hacer el ser querido presente en el corazón. Es dejar llegar la energía, es dejar llegar la luz.

En el duelo en vez de enviar luz es permitir recibir luz, ya que nos quedamos en tinieblas ante la ausencia.

El duelo es el acto rebelde de aprender a amar a pesar de haber perdido todo

¿Qué pasa en nuestro cerebro ante el duelo?

SE BLOQUEA



Los cuatro cerebros evolutivos

Primero: Supervivencia, emoción principal; temor por la vida, evitamos, nos escondemos como mecanismo de defensa.

Segundo: Territorial, fuerza de grupo y de tribu, mecanismo de defensa: atacar.

Tercero: El cerebro racional, mecanismo de defensa el por qué y para qué

Cuarto: El compasivo conexión corazón - cerebro

Cada cerebro en el duelo

Primero: Entra en conflicto ya que la muerte va en contra de la supervivencia, fase de negación, huida, shock.

Segundo: Sentimiento de abandono, miedo ¿ahora que voy a hacer sin...?. Fase de agresividad, irritabilidad, es el cerebro saboteador.

Tercero: Colapso, confusión, no hay un porqué que abarque la muerte

Cuarto: Confiar en una energía amorosa, espiritual en dónde evolucionó mi ser querido



Tener en cuenta

Principio de economía cognitiva: La principal función que tiene nuestro cerebro es garantizar la supervivencia, que podamos responder en el mínimo tiempo posible a todos los estímulos y que nuestros sistemas primarios estén en funcionamiento.

Para enfrentar el duelo primero hay que comprender que no es un espacio de razón sino de amor, de qué sirve una explicación si lo que requieres es un abrazo.



ANAMARÍA
C A L L E

¿Cómo intervenir el duelo?

Con y desde la historia de cada quién



¿Cómo intervenir el duelo?

El duelo de cada persona es diferente, no es lineal e influirá con sus creencias de vida, de muerte, espiritual, su entorno y de cómo se dió la muerte.

Permitir el sentir: Las emociones y sentimientos no son negativas o positivas, son instructivas. Están hechas para sentirlas, no evadirlas.

Dar a la tristeza una connotación histórica amorosa y no de angustia.
“ Me da miedo dejar de estar triste porque siento que te olvidé”
(entra la culpa)

¿Cómo intervenir el duelo?

Reconocer que la tristeza (te recuerdo) y la alegría (te honro) pueden convivir al mismo tiempo.

Permitir que las personas sean una montaña rusa de emociones, pero que siempre tenga de por medio el AMOR, me duele porque te amo, me alegra porque te amo.

Dejar de buscar el porqué el para qué y confiar, entender que hay una sabiduría compasiva y amorosa que es la que sostiene cuando pasa las cosas que no queremos que pase. Una energía que sostiene el alma.



¿Cómo intervenir el duelo?

¿Qué estás haciendo en esta vida para hacer esta vida más compasiva y amorosa?

Relacionarnos con la muerte desde el valor de la vida, agradecimiento por ese ser, por esas experiencias, por ese amor.

Vivir el proceso desde la compasión.

Cómo reflexión

“Es absolutamente cierto que moriremos y es incierto cuándo y cómo moriremos” La impermanencia

“No tendríamos la menor oportunidad de llegar a conocer la muerte si sólo se produjera una vez. Pero, afortunadamente, la vida no es sino una danza ininterrumpida de nacimientos y de muertes, una danza del cambio”



ANAMARÍA
C A L L E