



MAESTRÍA

Armonía del Ser

Comunicación intuitiva con animales y
Terapia Holística Integral Multiespecie



Mia
Vanegas

“Morir para renacer”

Wita
Vanegas



Los animales y la muerte



Recordemos que para los animales nacer y morir es igual, ninguno tiene una “importancia mayor” Los animales y los niños viven la muerte desde la pureza del ser ya que no tienen ego, por lo menos no los animales, y los niños aún no le han entregado al ego el poder.

Es por esto que la mayoría de seres humanos adultos, batallamos tanto los últimos momentos de la vida, vivimos el proceso de muerte como una lucha. Tenemos un concepto de la muerte heredado, como algo que nos hace sufrir, que senos llevo la mitad de nuestra vida, desde la religión la creencia colectiva de ser un castigo (la pena de muerte), debemos poco a poco integrar la muerte a nuestra vida, entendiendo que es parte de nosotros.

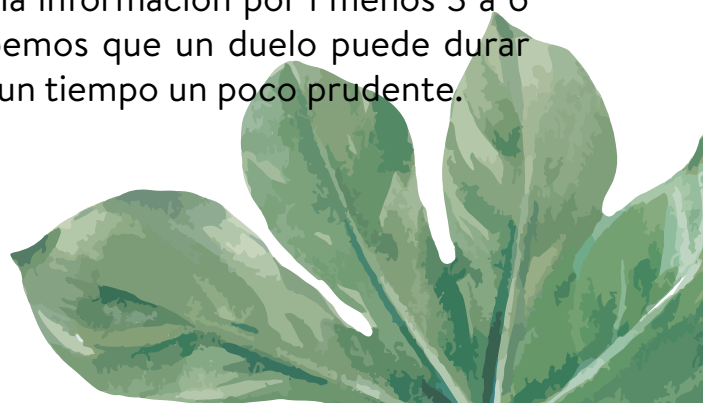
Aprender a vivir con ILUSIÓN y no con DESEO. El deseo lo vivimos con ansiedad de futuro, la ilusión se disfruta, se vive, se goza.

Los animales, son seres que “normalmente” vivirán menos que nosotros, obviamente habrá excepciones, es por esto que desde que llegan a nuestra vida, debemos intentar vivir con esta realidad, afrontar nuestro miedo y agradecerles cada día por compartir su corta vida con nosotros.

Un error que cometemos en muchas ocasiones, y no sólo con los animales, es llenar ese vacío que queda con un “reemplazo”, adquirimos otro animal en muy corto tiempo, o comenzamos una nueva relación.

Se recomienda a nivel psicológico procesar la información por l menos 3 a 6 meses antes de buscar llenar ese vacío, sabemos que un duelo puede durar mucho más, pero 3 meses son por lo menos un tiempo un poco prudente.

“No se llenan los vacíos con una vida”



LAS CINCO PUERTAS DE LA VIDA

Son las cinco líneas maestras para el cuidado de los moribundos, y por tanto, para una vida íntegra y con verdadero sentido. Porque la vida que no contempla la muerte es sólo media vida.

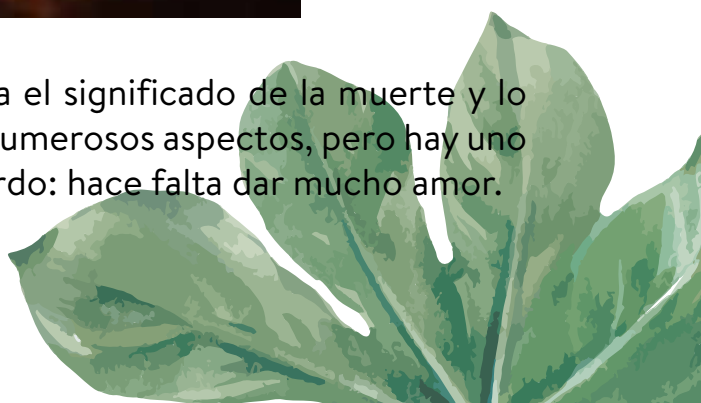
Cinco invitaciones a estar presente en tu propia vida.

1. No esperes, porque mientras esperas el próximo momento estarás perdiendo el presente.
2. Acepta todo, no rechaces nada; nada podrás cambiar si no lo recibes y afrontas.
3. Pon todo tu ser en la experiencia; tendemos a creer que solo el conocimiento nos ayuda, pero nuestra humanidad o nuestro yo más interno es igualmente necesario.
4. Encuentra un momento de reposo en medio de los acontecimientos; creemos que descansaremos cuando nos llegue el final o incluso en las vacaciones, pero esto nunca ocurre, y el descanso es necesario.
5. Cultiva una mente que no sabe, abierta, con capacidad de maravillarse, curiosa: una mente de principiante donde siempre cabe más conocimiento.

LA MUERTE EN DIFERENTES CULTURAS



La cultura y religión interpretan a su manera el significado de la muerte y lo que ocurrirá después de la vida. Difieren en numerosos aspectos, pero hay uno muy concreto en el que todas están de acuerdo: hace falta dar mucho amor.



Las religiones judeocristianas: Los humanos buscamos darle una explicación a la muerte desde el inicio de nuestra existencia. Es precisamente la explicación que demos a la muerte, fundamentalmente por medio de la religión, la que nos hace temerla en mayor o menor medida. En ciertas religiones, como la judía, la cristiana, o el islam, el final de la vida terrenal es resultado de un castigo divino. Un castigo que conlleva, por tanto, ciertas connotaciones negativas.

Lo mismo ocurría en las civilizaciones griega y romana, donde la muerte se explicaba como un castigo de los dioses a Prometeo, para vengar que este hubiese entregado el fuego a los humanos. En el momento en que tomamos la muerte como un concepto negativo, un castigo, pese a que más tarde afirmemos que existe una vida más allá, la perspectiva de la muerte es en sí misma aterradora. El color negro y el dolor, mitigados por la esperanza de una vida eterna, escenifican los rituales de entierro de estas culturas. El “castigo”, aunque esperanzador porque siempre cabe la opción de una vida eterna, se ha cumplido. Y temiendo por la idea de que el alma volverá a tomar forma en el cuerpo del difunto tras el fin de los tiempos, entierran el cuerpo en vez de incinerarlo y destruirlo.

El hinduismo: Cambia radicalmente el concepto del fallecimiento. Para el hinduismo, se trata de una simple transición. El cuerpo físico que alberga nuestra alma se marchita, y dicha alma encuentra un nuevo recipiente en otro cuerpo. En función de los actos cometidos durante la vida anterior, buenos o malos, el cuerpo que recibamos será mejor o peor.

La muerte no es un castigo, es el comienzo de un nuevo ciclo, tan natural como dormir y despertarse cada mañana. En caso de alcanzar la santidad absoluta en alguna de estas reencarnaciones, el alma abandonará el mundo terrenal y entrará en el Suarga (conjunto de mundos celestiales); si, por el contrario, cumple una vida extremadamente malvada, también saldrá del ciclo para entrar en el Naraka (infierno o purgatorio).

Los ritos fúnebres en la religión hinduista y budista son extremadamente diferentes a los judeocristianos. Tras expresar grandes muestras de dolor en el momento inmediato al fallecimiento de un ser querido, dolor explicado porque ya no estará con ellos nunca más, dolor por los que siguen vivos y no por quienes han partido, comienza un largo ritual que finaliza con la incineración del cuerpo. Se destruye el recipiente del alma para que esta encuentre uno nuevo. Aunque esta búsqueda de un nuevo cuerpo puede tardar milenios en cumplirse.



Las religiones africanas: La percepción que una sociedad otorga a la muerte también viene influida por la naturalidad con que se produzca. La esperanza de vida en Europa es muy elevada en comparación con la haitiana. La cultura haitiana y el vudú que la caracteriza vienen influidos por su ascendencia africana, donde la muerte es un elemento más de la naturaleza y no supone castigo alguno. Para ellos, no es más que el paso definitivo del mundo material al mundo espiritual.

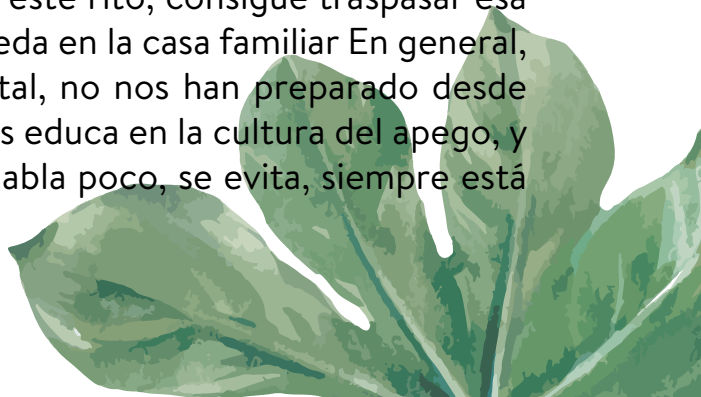
El mundo espiritual no puede verse, ni oírse, ni tocarse, pero está siempre presente a nuestro alrededor. En numerosas tribus, los cuerpos de los difuntos se entierran directamente debajo de la casa, de manera que los antepasados velan eternamente por la seguridad de la familia. El amor es la justificación de la vida en todas las culturas ¿Qué tienen en común las diferentes perspectivas sobre la muerte? Solo una y la más importante: la necesidad de hacer el bien. Ya sea para no ir al infierno, reencarnarnos en un cuerpo superior o ser un espíritu bueno que proteja a la familia. Incluso el ateísmo aboga por la bondad para hacer del mundo físico, el único que contempla, uno más amable a la vida.

La pregunta de qué habrá en el más allá está marcada por la fe en las diferentes creencias y la esperanza en un plano espiritual que cada una interpretada en función de su relación con la muerte y sus fuentes religiosas.

Para la cultura occidental, es más complicado el tema de la muerte, porque fomenta el concepto de aferrarse, de crecer con la idea de “para siempre”, de no hablar de la muerte y dificulta gestionar de manera sana los duelos. En otras culturas, ya desde niños, el tema de la muerte está tan presente en los ritos, en la vida misma, que se entiende que forma parte de ella y está perfectamente integrada. Nacemos, crecemos y morimos. Se normaliza y se acepta.

México: Tienen el Día de los Muertos y la práctica de hacer ofrendas al muerto para que no se fuera solo, sino con alimentos, armas y riquezas, era algo común desde hace miles de años. Las ofrendas y los altares el día de muertos con el fin de recordarlos y celebrarlos.

África: El Lumbalú hacía tanto referencia a los cánticos al muerto, como al rito de paso. En el Lumbalú se canta, se llora, se baila frenéticamente y se alaba al muerto, que está presente. La vela dura 9 días, y el más importante es el último y si al muerto se le honra bien con este rito, consigue traspasar esa frontera al mundo de los muertos y no se queda en la casa familiar. En general, y sobre todo en nuestra cultura, la occidental, no nos han preparado desde niños para la muerte, para las pérdidas, se nos educa en la cultura del apego, y se considera la muerte como algo tabú, se habla poco, se evita, siempre está



rodeada de miedo.

Budismo: En las culturas orientales que practican el budismo, la vida no acaba con la muerte. La persona se reencarna en otra vida y debe aprender en cada vida las lecciones para ir mejorando hasta llegar a ser un ser puro espiritual, que se ha ido perfeccionando a través de esas diferentes vidas. Según la visión budista, la vida es eterna. Ya que atraviesa sucesivas encarnaciones y la muerte no se considera tanto el cese de una existencia como el principio de una nueva vida.

Para los budistas el fenómeno de la reencarnación es obvio, así que la muerte es necesaria. Aunque a muchos les cueste aceptar, es inevitable y necesaria.

Según el hinduismo, cada persona vive muchas vidas a lo largo de su existencia. Este ciclo eterno de reencarnaciones se llama “samsara”. Cuando uno muere, su alma vuelve a nacer, reencarnarse, en otro cuerpo. Lo que le sucede en cada vida es el resultado de las vidas anteriores. Es decir, uno se reencarnará en un cuerpo bueno si en su vida anterior se ha comportado según su deber en la vida o “dharma”. Si son buenas, se reencarnará en una forma de vida superior. Lo que uno hace bien, le hace bueno y lo que hace mal, le hace malo.

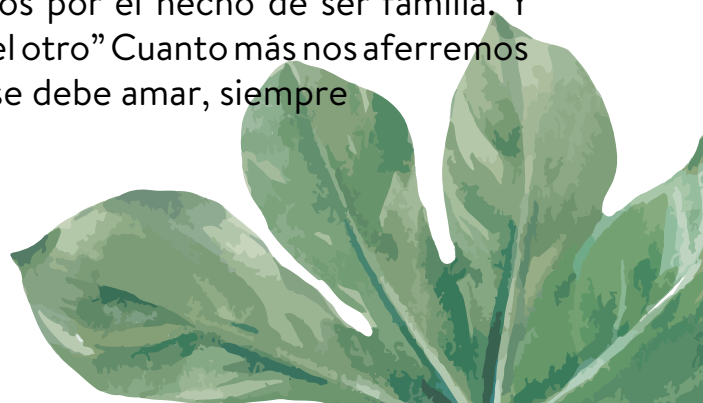
AMOR Y APEGO



Apego: presencia del ego- Te amo, quiero que me complazcas y me hagas feliz.

Amor: Capacidad de renuncia- Te amo y quiero que seas feliz aún sin estar conmigo.

La familia es un ejemplo claro de amor sin apego-Creencia impuesta de que siempre debemos estar juntos y amarnos por el hecho de ser familia. Y denitivamente “No nos podemos ahogar con el otro” Cuanto más nos aferremos al otro y a nuestra “idea correcta” de cómo se debe amar, siempre vamos a sufrir.



“NO SE NOS MUERE NADIE, SIMPLEMENTE HA MUERTO”

Los animales viven el apego desde nosotros, muchas veces piden permiso para partir porque dependen de nosotros (domésticos) están acostumbrados a eso. Las manadas saben vivir cada etapa. Ellos saben perfectamente cuales son los mecanismos de la muerte. Ellos no saben exactamente qué día van a morir, pero si llega un día en el que logran ver “ese túnel” y saben que su proceso comenzó.

El apego dice: dame.

El amor dice: toma.

El apego dice: tú eres responsable de cómo me siento.

El amor dice: yo soy responsable de cómo me siento.

El apego dice: eres mío.

El amor dice: valoro que elijas libremente estar conmigo.

El apego dice: lo que tengo de ti, nadie más debería tenerlo.

El amor dice: gracias por compartirte conmigo.

El apego dice: no me abandones (aunque seas infeliz a mi lado).

El amor dice: vuela (si con ello eres más feliz).

El apego dice: te necesito, quiero que me hagas feliz.

El amor dice: te amo, quiero que seas feliz.

LA LEY DEL DESAPEGO

La ley del desapego es la vía para alcanzar la felicidad. El apego es una expresión de inseguridad, en el momento que se aprende a renunciar a los condicionamientos, se libera del apego.

Renunciar al apego a las cosas, no implica rendirse ni ser una persona pasiva, no se renuncia a la intención, si no al interés del resultado, de tal manera uno se desliga al deseo que se confunde con la necesidad de perseguir metas que en el fondo no nos alimentan.

El apego está basado en la confianza, frente a la inseguridad de la pérdida que nos conduce a la dependencia con las cosas materiales o con personas y patrones relacionales dañinos. No depender de lo que tenemos, a nivel material y emocional es la base para amar desde la confianza y la seguridad. Si uno entiende que llegó al mundo sin nada y nos morimos sin nada, todos aquellos bienes materiales y personas que “poseemos”, no nos van a poder acompañar en la muerte.



¿COMO PODEMOS TRANSFORMAR EL APEGO EN AMOR REAL?

Para poder transformar el apego en el amor verdadero primero tienes que saber qué es el apego, saber identificarlo. Segundo, tienes que encontrar el antídoto del apego. Ese antídoto es *ecuanimidad.

Practicar la ecuanimidad hacia todos los seres sintientes. Si no amas a tus amigos y enemigos de igual forma, no hay manera en que puedas transformar tu apego en amor verdadero. Necesitas practicar el amor y la bondad. Necesitas la compasión y el desarrollo de cualidades. Este es el camino para transformar el apego en amor verdadero.

ACEPTACIÓN O SUFRIMIENTO

Tomar conciencia de nuestras emociones y reacciones ante las manifestaciones del miedo y las diferentes situaciones forma parte de observar, actuar y reflexionar, para sentir la coherencia interior. La falta de aceptación nos lleva al sufrimiento, en lugar de aceptar la realidad como viene y actuar como corresponde, nos negamos a aceptar aquello que no está en nuestras expectativas de vida y nos creamos sufrimiento. Por eso, la no aceptación de la muerte y el miedo a ella nos lleva al sufrimiento.

“El dolor es inevitable, el sufrimiento es opcional”

TIPOS DE SUFRIMIENTO:

La aceptación de la realidad es una condición fundamental para el cese del sufrimiento. Tratamos de poner condiciones a la vida, no queremos aceptar la muerte propia ni de los otros queridos, se hace tabú, se evita. Debemos aceptar todo de la vida tal como es.

Hay dos tipos de sufrimiento:

El propio: En los que los momentos dolorosos nos hacen sufrir, como por ejemplo el duelo por la pérdida de un ser querido. Esta forma parte de la existencia humana.

El sufrimiento generado por la mente: Es el que reacciona ante acontecimientos resistiéndose a la vida y sigue acumulando sufrimientos por expectativas de apegos poco reales.

“Sufrir mas por algo o alguien no es un indicador de amar más, es un indicador de apego”



LA CULPA



Esto es uno de los sentimientos mas frecuentes cuando perdemos a un ser querido, yes por esto que nos van a contactar muchísimo para realizar comunicación con un animal que ya partió, es importante entender que TRABAJAMOS PARA EL BIENESTAR DEL ANIMAL, la persona debe trabajar aparte su culpa.

La culpa la llevamos impregnada desde la religión (Timo) y sin duda, es algo que nos ha hecho ser víctimas constantes en todo lo que hacemos y vivimos, además de ser un gran poder para manipularnos.

Debemos ser conscientes de que cada momento vivimos la muerte, y a lo largo de nuestra vida tenemos pequeños duelos, aprendamos a amar la impermanencia y a vivir en el presente como los animales.

¿Recuerdas cual fue tu primer duelo?

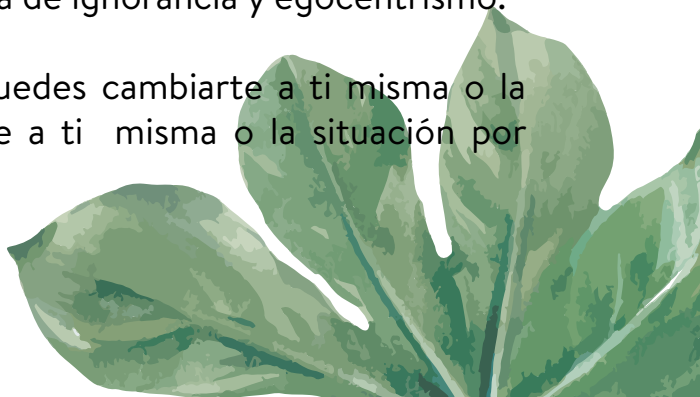
“Es muy diferente estar triste sufriendo a estar triste consciente”

Trabajamos constantemente en superar mil traumas de la infancia, en sanar relaciones y hasta vidas pasadas y LO ÚNICO QUE TENEMOS SEGURO NO LO TRABAJAMOS.

ANTIDOTOS PARA LA CULPA:

ANTÍDOTO 1 - Reflexionar sobre la responsabilidad. A menudo se puede demostrar que es o no es mi responsabilidad ni culpa. Echarse la culpa a sí misma por todo lo negativo que ocurre es una forma de ignorancia y egocentrismo.

ANTÍDOTO 2 - Cambiar o aceptar. Si tu puedes cambiarte a ti misma o la situación, cámbiala! Si no puedes cambiarte a ti misma o la situación por cualquier razón, acéptalo!



ANTÍDOTO 3 - Perdonar. Cometer errores es una cualidad inherente al ser humano: si no cometemos errores no somos definitivamente un ser humano normal. Si no somos capaces de perdonarnos a nosotras mismas, nunca seremos capaces de perdonar a las demás correctamente.

ANTÍDOTO 4 - Verificación de la realidad con los demás. Puedes superar tus sentimientos de culpa tratando de discutir estos asuntos con los demás y ver si tus razones para sentirse culpable son realmente ciertas.

ANTÍDOTO 5 - Vacío. Como cura definitiva para todos los engaños, comprender la vacuidad (algo que carece de existencia) también librerá a nuestra mente de culpabilidad.

FASES DE ACOMPAÑAMIENTO DURANTE EL PROCESO DE MUERTE.

FASE 1: ELEMENTO TIERRA

En esta fase es cuando toman la decisión. Dejan de comer y de tomar agua, no quiere decir que todos los que dejan de comer se están muriendo, esto puede ser por otra causa, pero no comer les ayuda a abandonar más rápido su cuerpo cuando ya han tomado la decisión de partir.

Comienzan a soltar la energía de la tierra. Pueden tener comportamientos obsesivos, de esta manera armonizan su energía para tomar la decisión, si esto se presenta es bueno utilizar or de bach de impaciencia.

En muchos casos se esconden, es bueno darles su espacio, ellos son más conscientes del trabajo energético tanto en la vida como en la muerte.

Durante esta fase es en la que debemos hacer la comunicación necesaria para transmitir sus mensajes de despedida y hacerles saber que estamos bien y que tienen todo nuestro permiso para partir.

Por muy claro que ellos tengan que morir no es dejar de existir, igual se encuentran en un cuerpo físico que ha generado apegos, por lo cual para algunos no es tan fácil dejar su cuerpo físico y pueden sentir miedo.

Esta fase es bueno acompañarla con **color AMARILLO**, rodearlo de cosas de este color, envolverlo a él o ponerle en el lugar donde duerme, mantas o telas de este color.

La flor de Bach recomendada en esta etapa puede ser avena silvestre que le



ayudará a tomar mejor la decisión. Desde esta etapa es bueno comenzar a hacer vaporizaciones orales de victoria regia, la cual nos ayudará a ambos a ir soltando el proceso.

FASE 2: ELEMENTO AGUA

En esta fase casi siempre se ve implicado el riñón, normalmente cuando esto sucede es porque el animal ha decidido seguir su camino y esto físicamente se refleja en fallos renales.

Comienzan a soltar la tierra.

Pueden ver cosas que antes no veían ya que se conectan más con el “otro lado” Aunque físicamente pareciera que tienen un gran dolor y es en la etapa en la que los humanos siempre decimos “no quiero verlo así, sufriendo”, realmente tienen menos dolor que en la fase 1, ya que en esta fase su cuerpo comienza a liberar endorfinas y estas ayudan a contrarrestar ese dolor.

Recuerda que el sufrimiento es algo creado por nosotros los humanos. Durante esta fase es muy bueno limpiar energéticamente el espacio y subir los niveles de vibración donde se encuentra el animal, esto puede hacerse con mantras, sonidos de campanas, también puede hacerse una infusión de romero y salvia con plantas naturales o con aceites esenciales, y esta puede utilizarse durante todas las fases.

El color que nos ayudará durante esta fase será el **AZUL** ya que ayuda a liberar endorfinas.

La flor de Bach recomendada es AGUA DE ROCA que le ayudará a no crear resistencias y liberarse de apegos.

En esta etapa es normal que el animal busque alejarse de su humano debido a la energía de apego que este le transmite, muchas veces buscan la forma de morir lejos de su humano, ya que somos nosotros los que desde el sufrimiento no permitimos el desprendimiento.

Recuerda siempre que “cuando sueltas el apego, lo que queda es el amor”.

FASE 3: MADERA

Esta fase está relacionada con el hígado, el cuál es el encargado de distribuir la energía. Durante esta fase es normal que tengan espasmos musculares, que no



se hallen en el espacio; gemir, aullar, maullar, gritar, son algunos de los sonidos normales que pueden tener durante esta fase, ya que esto les ayuda a que la energía salga de su cuerpo; no debemos angustiarnos, no debemos intentar tranquilizarlos, ya que comienza la etapa de paro respiratorio.

Esta fase puede también ser acompañada por **flor de Bach** de impaciencia mezclada con acebo, esta última ayudará a tranquilizarlos y a entender nuestra actitud de sufrimiento debida a lo que ellos están viviendo.

Podemos comenzar a vaporizar esencia orar de victoria regia la cuál ayudara a que la energía salga del cuerpo y ayudar en el proceso de desapego tanto para ellos como para nosotros, puede ser mezclado con nogal que ayudará a ambos a adaptarse al cambio y con espino blanco que nos ayudara a nosotros a estar un poco tranquilos y de esta manera poderle transmitir tranquilidad al animal.

El reiki o la técnica Armonía del Ser es muy beneciosa durante esta etapa, ya que lo ayudará a armonizar su energía y así poderla liberar más fácilmente.

El color favorable durante esta etapa es el VERDE y recomiendo mucho ponerlos en el pasto y recibir un poco de sol, realmente lo recomiendo en todas las fases, pero sobre todo en esta.

La duración de esta fase normalmente no es de más de un mes, incluso puede ser mucho menos, solo unos cuantos días u horas.

En esta fase normalmente se toman mucho las decisiones de eutanasia

FASE 4: EL FUEGO

Decide quemar la energía vital y soltar. En esta fase incluso, muchas veces parece que el animal se mejora, porque comienza a comer, a tomar agua de nuevo, quieren correr y hasta jugar, esto realmente es con la intención de quemar la poca energía que les queda y soltarla completamente; este comportamiento puede durar desde minutos hasta unos cuantos días.

Es probable que lo anterior no suceda con algunos animales, y esto se manifieste sólo, con comportamientos no tan notorios.

Durante esta y todas las fases es bueno manifestarles siempre nuestro agradecimiento y dejarles saber que, aunque estaremos tristes por un tiempo, estaremos bien, y pueden irse tranquilos.



Durante esta etapa muchos de nosotros entramos en negación y no queremos que ellos partan, por lo que es muy normal e incluso frecuente, que cuando deciden partir no estemos a su lado y esto realmente es porque ellos así lo deciden.

Color favorable durante esta fase es el ROJO, aunque a veces esta etapa es tan rápida que no alcanzamos a utilizarlo.

En esta fase abandonan su cuerpo físico.

El humano desde la primera fase puede consumir esencia de rescate, mezclada con nogal, espino blanco y estrella de belén.

FASE DEL ELEMENTO ETHER:

Es bueno durante esta fase envolver el cuerpo del animal en una manta color morado y dejarlo en ella de 7 a 12 horas.

Durante esta fase el alma recoge la energía de todos los seres y espacio en los que estuvo.

Aunque sé perfectamente lo dolorosa que es esta fase, debemos tratar de mantener nuestra calma, sin culparnos sobre todo y siempre agradeciéndoles desde el amor, los animales no nos culpan, no nos juzgan, ellos son puro amor; también nos favorecerá mucho vestir de naranja, conectarnos a la madre tierra caminando descalzos en el pasto y recibir la fuerza, la potencia, la energía natural que nos regala el sol.

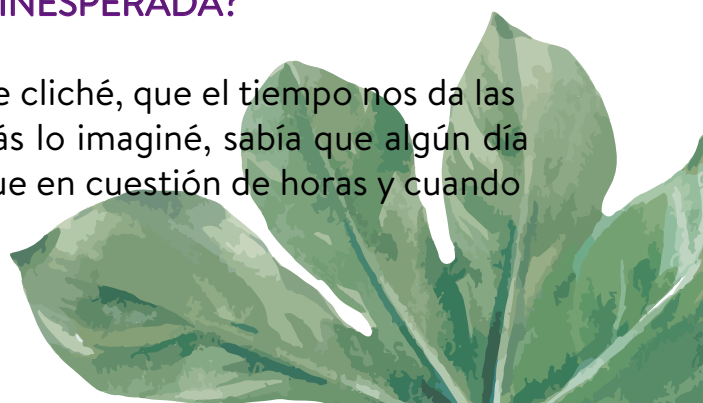
Vivir y morir con consciencia es comprender y aceptar las circunstancias sin sufrimiento y con serenidad; y es de esta manera que ellos lo hacen y lo cuál nosotros debemos aprender de ellos.

Muy importante: Siempre deben volver a la tierra, enterrarlos es la mejor opción y si los cremas sus cenizas no las debes guardar, debes regresarlas a donde pertenecen, la tierra; preferiblemente NO una maceta.

“SIEMBRA VIDA A TRAVES DE LA MUERTE”

¿QUE HACER EN CASO DE UNA MUERTE INESPERADA?

Por experiencia puedo decirte, aunque suene cliché, que el tiempo nos da las mejores respuestas, cuando Mia partió, jamás lo imaginé, sabía que algún día ese momento llegaría, pero no tan pronto, fue en cuestión de horas y cuando



aparentemente ella se veía en perfectas condiciones; hoy lo entiendo, no fue un proceso rápido pero cada que me conecto a un animal, cada que hago lo que hago, entiendo cuál fue su misión y su propósito. Gracias Mia.

EUTANASIAS:

La mayoría de estos casos se producen porque los humanos no soportamos el “sufrimiento” del animal, creería yo que más bien es que no soportamos nuestro sufrimiento.

Cuando una decisión de estas sea inevitable SIEMPRE es bueno hacérselo saber al animal por medio de comunicación, también preguntarles en caso que se tenga la duda entre aplicarla o esperar un poco más; ya que ellos pueden tomar esta decisión.

Una vez que esta decisión sea tomada, debemos esperar como MINIMO una hora después de la comunicación para que el animal tenga tiempo de asimilarlo y hacer su propio proceso de desconexión, durante esta hora se le administrará un frasco con la mezcla de todas las flores mencionadas en cada etapa, encender una vela morada que ayudara con el proceso de transmutación, limpiar el espacio con infusión de romero y salvia y solo conectarnos a ellos desde el amor y el agradecimiento.

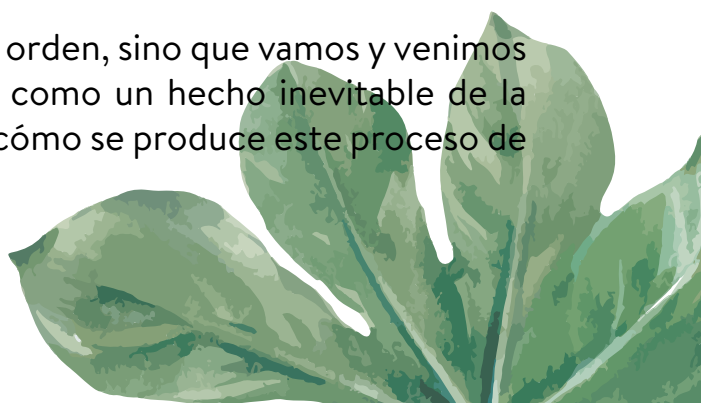
Una vez realizado el proceso de eutanasia darle paso a la fase ether.

Recuerda que no morimos, somos eternos, sólo nos vamos de viaje a otro lugar, se va el cuerpo físico, pero todas las alegrías y sentimientos hermosos que nos brindó ese ser que partió se quedan en nuestro corazón y cada vez que los recordemos debe ser con una sonrisa. Muere un cuerpo, pero los recuerdos permanecen para siempre.

ETAPAS DEL DUELO

Las 5 etapas del duelo: negación, ira, negociación, depresión y aceptación es el recorrido que se transita para sanar la pérdida de un ser querido, según Elisabeth Kübler-Ross”.

Debo aclarar que estas etapas no suceden en orden, sino que vamos y venimos de ellas hasta finalmente aceptar la muerte como un hecho inevitable de la vida, la clave de estas etapas es comprender cómo se produce este proceso de duelo y en qué etapa nos encontramos.



PRIMERA ETAPA DEL DUELO: LA NEGACIÓN

Cuando una persona se entera de la enfermedad terminal o muerte de un ser querido, su primera reacción es negar la realidad de esta noticia devastadora.

La negación consiste en el rechazo consciente o inconsciente de los hechos o la realidad de la situación. Este mecanismo de defensa busca amortiguar el shock que produce la nueva realidad para sólo dejar entrar en nosotros el dolor que estamos preparados para soportar.

Se trata de una respuesta temporal que nos paraliza y nos hace escondernos de los hechos. La frase que podría resumir la esencia de esta etapa es “Esto no me puede estar pasando a mí”. En este primer momento, el mundo pierde sentido y nos abruma. Nos preguntamos cómo podemos seguir adelante. No es que estemos negando que la muerte o la pérdida se hayan producido sino que nos invade un sentimiento de incredulidad de que la persona que amamos no la veremos nunca más.

Los sentimientos de esta etapa nos protegen brindando a nuestro cuerpo y mente un poco de tiempo para adaptarse a esta nueva realidad sin la persona fallecida. Luego el doliente comienza a sentirse como si lentamente estuviera despertando, recordando lo sucedido progresivamente.

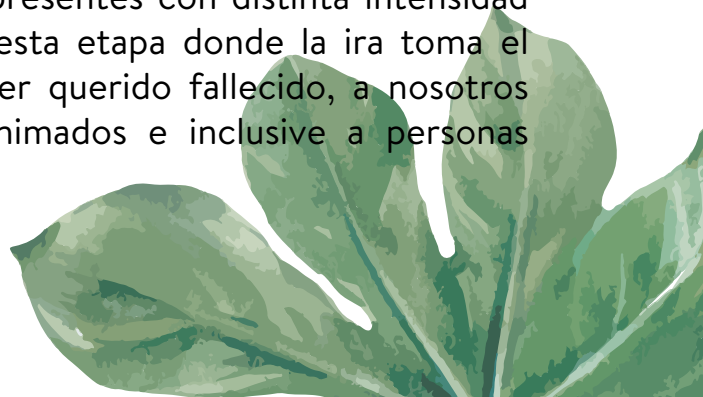
Si bien la negación es una parte normal del proceso de duelo es importante destacar que si el doliente perdura durante mucho tiempo en ella puede llegar a ser perjudicial ya que al no aceptar lo que les ha ocurrido, no son capaces de enfrentar esta pérdida y seguir adelante.

Cuando esta negación se hace persistente, la represión podría también dar lugar a enfermedades físicas como malestar estomacal, dolor de pecho o hipertensión.

SEGUNDA ETAPA DEL DUELO: LA IRA

Cuando ya no es posible ocultar o negar esta muerte comienza a surgir la realidad de la pérdida y su consecuente dolor.

Si bien los sentimientos de enojo estarán presentes con distinta intensidad durante todo el proceso de duelo, es en esta etapa donde la ira toma el protagonismo dirigiéndose este enojo al ser querido fallecido, a nosotros mismos, a amigos, familiares, objetos inanimados e inclusive a personas extrañas.



Se siente un resentimiento hacia la persona que nos ha dejado causando un inmenso dolor en nosotros pero este enojo se vive con culpa haciéndonos sentir más enojados aún. La frase que podría contener la esencia de esta etapa es “¿Por qué yo? ¡No es justo!”, “¿Cómo puede sucederme esto a mí?” Esta comprensión del “por qué” de las cosas puede ayudarte a encontrar una cierta paz.

Puedes preguntarte, “¿Dónde ha estado Dios cuando me sucedía esto es importante que los familiares y amigos del doliente dejen que éste exprese libremente su ira sin juzgarlo o reprimirlo ya que este enojo no sólo es temporal sino que, principalmente, necesario.

Debajo de esta ira ilimitada se encuentra el dolor producido por esta pérdida. Si somos capaces de identificar esta ira y expresarla sin temores podremos comprender que ella es parte del proceso de curación.

Para eso se pueden emplear diversos métodos de expresión como escribir una carta al ser querido fallecido para expresar tu enojo, establecer un diálogo imaginario con ellos para compartir tus sentimientos, hablar con un amigo o familiar, realizar ejercicios físicos o bien practicar la meditación y ejercicios de respiración como un camino para calmar y canalizar estas emociones abrumadoras.

TERCERA ETAPA DEL DUELO: LA NEGOCIACIÓN

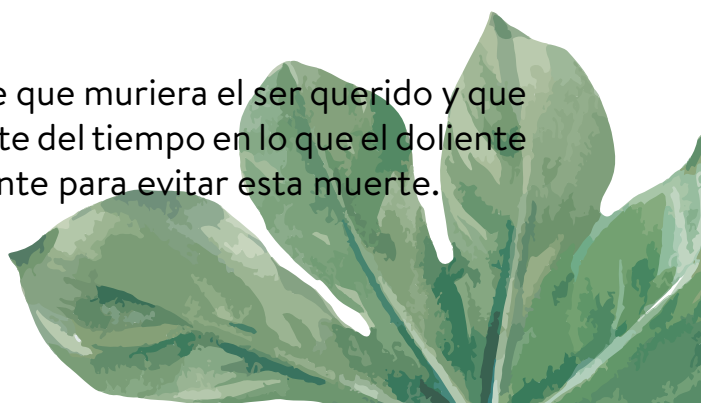
En esta etapa surge la esperanza de que se puede posponer o retrasar la muerte de la persona moribunda.

La etapa de negociación puede ocurrir antes de la pérdida, en caso de tener a una familiar con enfermedad terminal, o bien después de la muerte para intentar negociar el dolor que produce esta distancia.

En secreto el doliente busca hacer un trato con Dios u otro poder superior para que su ser querido fallecido regrese a cambio de un estilo de vida reformado.

Este mecanismo de defensa para protegerse de la dolorosa realidad no suele ofrecer una solución sostenible en el tiempo y puede conducir al remordimiento y la culpa interfiriendo con la curación.

Se desea volver a la vida que se tenía antes de que muriera el ser querido y que éste vuelva a nosotros. Se concentra gran parte del tiempo en lo que el doliente u otras personas podrían haber hecho diferente para evitar esta muerte.



Las intenciones de volver el tiempo atrás es un deseo frecuente en esta etapa para así haber reconocido a tiempo la enfermedad o evitar que el accidente sucediera.

La frase que resume esta etapa es “¿Qué hubiera sucedido si...?” Nos quedamos en el pasado para intentar negociar nuestra salida de la herida mientras pensamos en lo maravillosa que sería la vida si éste ser querido estuviera con nosotros.

Esta fase del duelo suele ser la más breve de todas las etapas ya que se trata del último esfuerzo para encontrar alguna manera de aliviar el dolor por lo que supone un trabajo agotador para la mente y el cuerpo al tener que lidiar con pensamientos y fantasías que no coinciden con la realidad actual. Por eso es importante conectarse con las personas y actividades del presente siguiendo una rutina que le brinde a tu mente la comodidad de realizar tareas regulares.

CUARTA ETAPA DEL DUELO: LA DEPRESIÓN/RENDICIÓN

En esta cuarta etapa el doliente comienza a comprender la certeza de la muerte y expresa un aislamiento social en el que se rechaza la visita de seres queridos. Se siente tristeza, miedo e incertidumbre ante lo que vendrá. Sentimos que nos preocupamos mucho por cosas que no tienen demasiada importancia mientras que levantarse cada día de la cama se siente como una tarea realmente complicada.

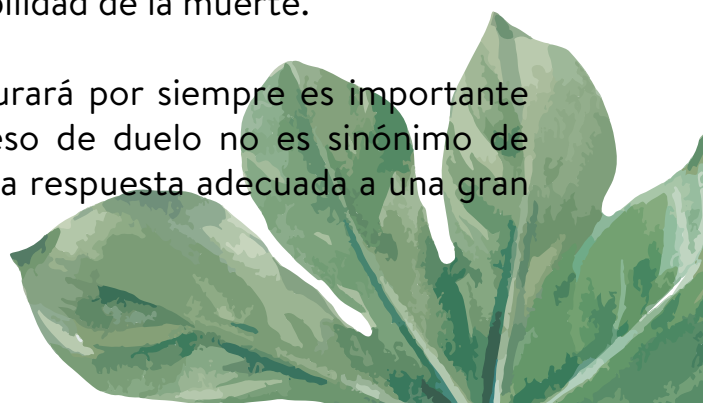
Estos sentimientos muestran que el doliente ha comenzado a aceptar la situación.

La frase que contiene la esencia de esta etapa es “Extraño a mi ser querido, ¿por qué seguir?”

En esta etapa la atención del doliente se vuelve al presente surgiendo sentimientos de vacío y profundo dolor. Se suele mostrar impaciente ante tanto sufrimiento sintiendo un agotamiento físico y mental que lo lleva a dormir largas horas.

Además, la irritabilidad y la impotencia toman un gran protagonismo ya que durante esta etapa se enfrenta a la irreversibilidad de la muerte.

Si bien el doliente siente que esta etapa durará por siempre es importante considerar que la depresión de este proceso de duelo no es sinónimo de enfermedad mental, sino que se trata de una respuesta adecuada a una gran



pérdida por lo que las emociones de la depresión deben ser experimentadas para sanar. Sé paciente contigo mismo y recuerda que sentir esta depresión es la manera de salir de ella.

QUINTA ETAPA DEL DUELO: LA ACEPTACIÓN

Es el momento en donde hacemos las paces con esta pérdida permitiéndonos una oportunidad de vivir a pesar de la ausencia del ser querido.

El doliente llega a un acuerdo con este acontecimiento trágico gracias a la experiencia de la depresión. Esta etapa no significa que estamos de acuerdo con esta muerte, sino que la pérdida siempre será una parte de nosotros. Este proceso nos permite reflexionar sobre el sentido de la vida así como lo que queremos de la vida a partir de ahora.

La frase que resume la esencia de esta etapa es “Todo va a estar bien”.

Esta etapa consiste en aceptar la realidad de que nuestro ser querido se ha ido físicamente por lo que debemos comprender que esta nueva realidad que vivimos sin él será nuestra realidad permanente de ahora en adelante. Se trata de aprender a convivir con esta pérdida y crecer a través del conocimiento de nuestros sentimientos.

Comenzamos a depositar nuestras energías en nuestras amistades y en nosotros mismos estableciendo una relación distinta con la persona fallecida.

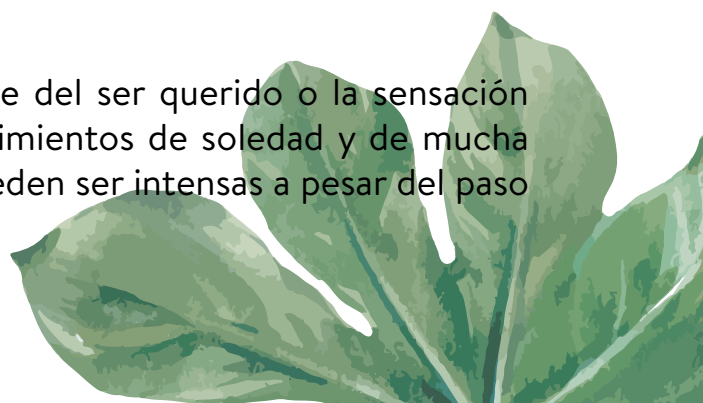
La rutina diaria toma un mayor protagonismo en la vida del doliente mientras que ya no se invocan los recuerdos del ser querido con sentimientos de culpa.

Esta introspección te permitirá realizar una evaluación de tu vida y analizar cuál es el crecimiento obtenido durante este proceso a partir del cumplimiento de asuntos irresueltos.

DUELO PATOLÓGICO:

Se considera duelo patológico cuando ha pasado un año aproximado y no tiene mejoría ninguno de los síntomas o incluso han aumentado en número y cantidad.

Señales: Dificultades para aceptar la muerte del ser querido o la sensación de no poder creer que haya fallecido. Sentimientos de soledad y de mucha tristeza. También la ira, la pena y la culpa pueden ser intensas a pesar del paso



de meses o incluso años.

- Evita todo aquello que la recuerde a la persona fallecida como por ejemplo ordenar la ropa, fotos o bien incluso hablar sobre el/ella. En algunos casos, hay personas que se mantienen en silencio porque piensan que los demás podrían sentirse muy incómodos y no comparten sus sentimientos de dolor.

- Tener recuerdos o imágenes intrusivas acerca de la persona, de las circunstancias en que falleció, o bien sobre el cuerpo de la persona fallecida que le impiden

hacer sus cosas. A diferencia de un estrés postraumático, resulta raro encontrar personas con duelo patológico que tengan pesadillas sobre la persona fallecida. En realidad, muchas veces tienen sueños placenteros o pensamientos positivos acerca del ser querido. A veces se observa una tendencia a atesorar estos recuerdos positivos hasta tal punto que la persona no puede continuar con su vida.

- Buscar o tener deseos intensos de encontrarse con la persona fallecida o buscar los lugares en los que solían verse, o hacer las cosas que solían compartir.

- Algunas personas evitan aquellas cosas que le puedan recordar al ser querido, a la muerte, lo cual puede resultar muy difícil debido a que apenas se despierta se encuentra con actividades que hacían juntos diariamente.

- Sentirse aislado o distante respecto de sus familiares o amigos. Por momentos sentir que ve o escucha a la persona que murió.

- Culparse por no haber hecho lo suficiente para impedir la muerte o no haberlo ayudado o acompañado lo suficiente.

Las personas en estado de duelo pueden tener creencias que contribuyan al mantenimiento de las reacciones del duelo patológico. Entre esas creencias se encuentran la culpa por estar vivo y disfrutar de las cosas cuando una persona muy cercana ha fallecido.

Para otras personas mantener los sentimientos de tristeza significa poder estar más cerca de la persona fallecida y el dejar de hacerlo podría resultar en una pérdida definitiva del vínculo. En otros casos, continuar con la vida de una misma puede disparar los sentimientos de estar abandonando o traicionando al ser que falleció.



AYUDAS COMPLEMENTARIAS DURANTE EL PROCESO DE MUERTE Y DUELO

FLORES DE BACH:

Estrella de belén: es la esencia por excelencia para el manejo del duelo. Para el shock causado por malas noticias, la pérdida de un ser querido, susto tras un accidente, etc. También funciona para los duelos no resueltos en el pasado, para los dolores reprimidos que siguen causando malestar de forma inconsciente.

Espino blanco: ayuda a evitar el deseo de muerte y la desmotivación que a veces se presentan en el duelo, ya sea por una muerte cercana o por un rompimiento sentimental. Reduce la apatía y la impotencia.

Nogal: ayuda a adaptarse a la nueva realidad. Su utilidad es mayor cuando las circunstancias del duelo le implican a la persona afrontar cambios en su rol individual, familiar o laboral.

Castaño dulce: útil para la angustia extrema. Suele usarse para casos de muerte violenta o pérdidas inesperadas, que no han dado tiempo a la preparación.

Genciana: actúa sobre la depresión de tipo conocido: cuando la persona sabe la causa de su tristeza. Por ejemplo, perder un empleo, sacar malas calificaciones en el colegio o fracasar en proyectos económicos.

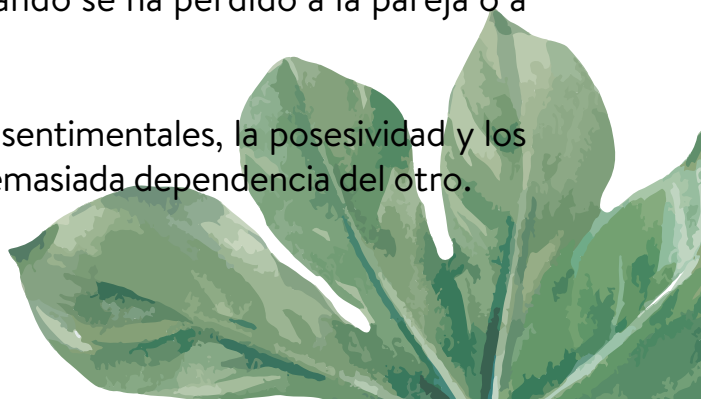
Castaño blanco: es la esencia para sacarse de la cabeza las ideas jas que se meten y no dejan descansar de día ni de noche. Cuando la pérdida que se ha tenido se convierte en el único pensamiento.

Álamo temblón: funciona para manejar algunos de los síntomas físicos que acompañan el duelo. Entre ellos el insomnio.

Castaño rojo: permite reducir el temor por lo que le pueda suceder a otros. Tras la muerte de un ser querido, se teme por lo que le suceda a los demás.

Mímulo: para el temor de origen conocido, generado por la ausencia de la persona que daba seguridad. Sobre todo, cuando se ha perdido a la pareja o a los padres.

Achicoria: es la esencia oral para las rupturas sentimentales, la posesividad y los celos. En el caso del duelo, sirve cuando hay demasiada dependencia del otro.



Pino: puede ser empleada como compañera oral durante casi toda la terapia del duelo; mitiga el dolor causado por la culpa, que es uno de los sentimientos más constantes ante una pérdida.

Acebo: sirve para tratar la rabia, sobre todo cuando no es expresada consciente y abiertamente; restaura el amor que existía por la persona que ha fallecido.

Sauce: para el resentimiento y la amargura. Funciona cuando el duelo se ha vuelto patológico y sentimientos como la rabia y la culpa no desaparecen con los días.

Agrimonia: para la anestesia emocional, que hace que la gente en apariencia muestre tranquilidad, aunque en su interior haya dolor y tristeza. Permite asumir la realidad, así sea muy dura.

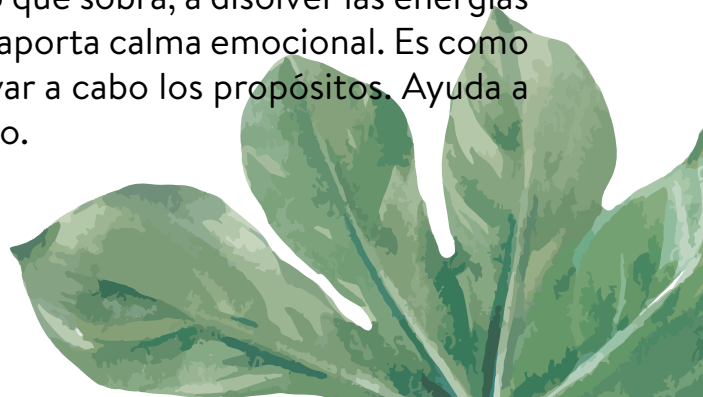
Rosa silvestre: es la esencia para tratar la apatía y la resignación. Cuando la persona abandona sin quejas la lucha por la vida.

REJILLAS ENERGÉTICAS:



Punta Cuarzo Blanco o Cristal: es la piedra de la paz mental, la que ayuda a alejar los malos pensamientos y proporciona grandes dosis de energía positiva. Es aconsejable para afrontar estados de confusión, tristeza y nos ayuda a pensar con mayor claridad.

Cuarzo ahumado: ayuda desprendernos de lo que sobra, a disolver las energías densas, promueve el pensamiento positivo y aporta calma emocional. Es como un antidepresivo. Potencia la fuerza para llevar a cabo los propósitos. Ayuda a integrar la información del trabajo energético.



Amatista: es la piedra del Alma, para la calma, la transición, el despertar y la meditación. Calma la mente y equilibra los hemisferios cerebrales.

Se coloca con la amatista en el centro de la rejilla, encima del nombre del animal o personas que habremos escrito en un papel. Las 4 puntas de cuarzo, en los cuatro puntos cardinales y se envía por 5 minutos energía a través a de la conexión tierra-universo, anclando la energía al chakra corazón y transmitiéndola a través de las manos.

REJILLA ARMONIA DEL SER:

Puedes utilizar el grafico de la flor de la vida, poner en medio el nombre de la persona o animal, el cristal correspondiente a cada color de chakra o puedes testar cual cristal poner en cada chakra, en el medio puedes poner un obelisco o pirámide de amatista, cuarzo cristal o cuarzo rosa, acompañar del solfeggio 396 hz para liberación de miedos.

ACEITES ESENCIALES:



Sandalo: Limpiador de energías densas.

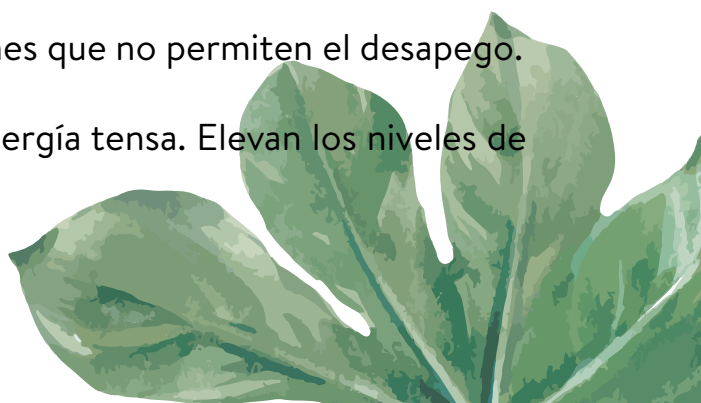
Lavanda: Aporta calma y tranquilidad.

Elemí: Ayuda a cruzar el umbral sagrado.

Rosa o Geranio: Elevan los niveles de amor y restauran la armonía.

Incienso: Aporta calma, desbloquea emociones que no permiten el desapego.

Naranja o Bergamota: Relajan y disipan la energía tensa. Elevan los niveles de vibración.



Recomendado de la marca Doterra exclusivo para procesos de DUELO:

Console. En caso de que en el proceso de duelo se manifieste mucha culpabilidad se combina con **Forgive.**

