

KAREN ADLER, MSW, LCSW

EL DUELO - EL GRAN REVELADOR



- ★ Dolor es una respuesta normal a perder aquello a lo que estamos apegados debido a la muerte o pérdida de relaciones, traición, carrera, seguridad financiera, etc.
- ★ Nuestros cuerpos están programados para sobrevivir. Entonces, cuando la supervivencia se ve amenazada, nos resistimos a dejar ir.
- ★ La muerte es una parte natural de la vida.
- ★ Vivimos en una cultura que niega la muerte con tabúes en torno a la expresión emocional.
- ★ Lo opuesto a la muerte es el nacimiento. La vida es eterna. Eckhart Tolle
- ★ Grief vive en el mismo lugar que el corazón; Es el gemelo siameses de Love. (Wolfelt) El
- ★ dolor es un viaje espiritual al corazón basado en el alma.
- ★ El trabajo del dolor es rompernos en pedazos y volver a unirnos transformados.
- ★ Cuando está involucrado en el dolor, descubre otras capas de dolor y trauma.
- ★ El dolor está en el interior, el duelo está en el exterior. El duelo mueve el dolor
- ★ El mundo está de duelo. El dolor no resuelto puede parecer una división y una rabia tribales
- ★ Todo trauma implica dolor, pero no todo dolor es traumático.
- ★ Curamos el dolor apoyándonos en el proceso de identificar las fases del dolor y expresar las emociones.
- ★ El dolor necesita un testigo compasivo para seguir adelante.
- ★ Sea un participante activo en su dolor para mantenerse libre: Inclínese hacia adentro.
- ★ Tenemos el dolor en nuestros cuerpos. A través de la exploración de la sensación podemos descubrir y descargar capas de dolor.
- ★ Una herramienta sencilla para que el proceso siga fluyendo es caminar y hablar.

★ El dolor nunca desaparece, pero podemos hacer más y más espacio entre el dolor de la pérdida y el afligido. Esto crea más espacio para la Luz y despierta la capacidad de amar.



PODEROSA TÉCNICA CENTRADA EN EL CUERPO PARA EL DUELO EN MOVIMIENTO

Técnica Gestalt que identifica bloqueos en el cuerpo mientras se dirige al ser querido que está sufriendo.

- ★ Acuéstese en el piso con las rodillas hacia arriba y los pies planos y estírese con los brazos hacia arriba.
- ★ Con los ojos cerrados, imagina a un ser querido y extiende las palmas hacia adentro.
- ★ "Yo-Tú" Como si estuvieras en la habitación. "Todas las cosas que extraño de ti".
- ★ "Todas las cosas que no me perderé"
- ★ "Gracias por todo lo que me enseñaste".
- ★ Te amaré por siempre y adiós.
- ★ Repita y sienta las sensaciones corporales

Asegúrese de tener un testigo o practicante compasivo para asegurarse de que el cuerpo esté seguro y asentado, ya que pueden desencadenarse emociones fuertes. Permanezca con las sensaciones corporales, mantenga los pies sólidamente redondeados y repita hasta que cambie y entre en un flujo tranquilo.



EL DOLOR NECESITA UN TESTIGO

- Un testigo compasivo es capaz de estar completamente presente por la magnitud de la pérdida sin señalar el lado positivo.
- Muestra empatía sin volverse igualmente emocional y distraer la atención.
- Verifica días, semanas, meses después de la pérdida, incluso cuando no hay respuesta.
- Si se le solicita, coordina el apoyo que ingresa y asegura las necesidades del doliente.
- No les convence de sus sentimientos.
- Evita comparar pérdidas.
- No se toma personalmente los cambios emocionales.



HERRAMIENTAS PARA EL Duelo

- ★ Prepárese para un maratón, no un sprint, cosas que puede controlar: comida, agua, descanso.
- ★ Di "Sí" a las ofertas de ayuda.
- ★ Encuentre un testigo compasivo: amigo, terapeuta, mentor.
- ★ Deja que las emociones sucedan, ¡llora! Inclinarse.
- ★ Entrenamiento de autoaceptación: escuchar las señales del cuerpo permitir la descarga cuando sea seguro
- ★ Mover el cuerpo mueve la energía y las emociones caminar hablar
- ★ Busque apoyo adicional si es necesario. Terapeuta de duelo, grupo de apoyo.

- ★ Herramientas de puesta a tierra para asentar el cuerpo
 - -Respiración baja y prolongada- activan el nervio vago.
 - -Quédate en el presente.
- ★ Sea paciente con el lugar en el que se encuentra.
- ★ Cuando esté listo, encuentre sentido a la vida vivida y a sus seres queridos

6 Fases del duelo - Kubler-Ross y David Kessler

Todas las fases son mecanismos de respuesta y afrontamiento dinámicos, naturales y normales.

1. Negación / Choque:

envoltura de burbujas emocionales alrededor del sistema nervioso central.

Proporciona un descanso del dolor.

Prepara al cuerpo para recibir la información en dosis manejables.

Signos de posibles puntos de:.

estancamientoadormecimientoDistraerse

en actividades como el trabajo / cuidar de todos los demás.

Mantener intactas las pertenencias de sus seres queridos.

Pensamientos como "No puedo creerlo". o "¿Eso realmente sucedió?"

Avistamientos de un ser querido caminando por la calle, en un café, etc.

Tarea de testigo: Permita que el doliente esté donde está sin juzgarlo ni presionarlo para cambiar la emoción.

Donde hay aberturas aumenta la realidad de la pérdida. Subrayar cuando se hagan declaraciones reconociendo la pérdida.

Intervención de autoaceptación "No estoy listo para decir adiós y eso está bien" o "No estoy listo para decir adiós y ... adiós".

2. **Ira**:

Protesta por la pérdida. Dolor agudo.

La ira cubre la tristeza.

La ira es una respuesta adecuada a la pérdida de alguien que nos importa.

Signos de posibles puntos atascados:

culparse a sí mismo oa los demás, mal cuidado de las enfermeras, los miembros de la familia y los cónyuges.

Participar en acciones agresivas - peleas verbales y físicas Comportamiento autodestructivo - Autolesión.

Tareas de testigos: Demostrar testigos sin juzgar la ira y la tristeza subyacente

3. Negociación:

Regresar a la escena de la pérdida: los "Qué pasaría si" y "Si tan solo".

Arrepentimientos. Confabulación (Historia que te dices a ti mismo que crees que es verdad)

Puede ser la fase más difícil de afrontar debido a la culpa y la culpa.

Señales de posibles puntos atascados: "Si no le hubiera pedido que nos trajera el almuerzo, no se habría metido en el accidente". Era mejor persona que yo, debería haber sido yo ". "¡La última vez que hablamos estábamos enojados! ¡Nunca me perdonaré a mí mismo! "

Tareas de testimonio: Evite convencer al doliente de sus sentimientos.

Repase cada declaración de negociación de manera objetiva y verifique

... ¿es eso

cierto? ¿El almuerzo causa la muerte? Reemplace "qué pasaría si" por "incluso si".

4. Depresión:

Alma presionando el botón de PAUSA

Sentado en la herida- Las lágrimas evidencian el amor / las lágrimas limpian el alma. Situacional, no estás roto, no se recomiendan medicamentos.

Alma diseñada para recibir muchos golpes. Estamos diseñados para la muerte, venimos de una larga línea de muerte.

Signos de posibles puntos atascados:

Aislamiento durante períodos prolongados de tiempo (la cantidad de tiempo es variable) Incapacidad para participar en actividades de rutina durante períodos prolongados de tiempo

Ideas o gestos suicidas, aunque algunas ideas pueden ser normales

Tareas del testigo:

Permita y valide la depresión y la depresión subyacente tristeza desnudo testigo de las lágrimas ininterrumpido - evitar detenerlo, los tejidos que dan, señalando resquicio de

5. aceptación:

Reconociendo la realidad de la pérdida.

Perdón, sucesos en esta confusión: libertad del resentimiento y la ira. No dejar que las acciones de los demás nos definan. Ablandarse a sí mismo.- no el monstruo debajo de la cama.

Ejemplos de puntos atascados: resentimientos retenidos, repetir las circunstancias una y otra vez, no avanzar.

Tareas de testigos:

ayude a encontrar el adiós "bueno" versus el adiós "malo": "Dime el primer momento después de la pérdida, ahora cuéntame otros momentos, ahora toda la relación". Escribe una historia de la pérdida desde varias perspectivas.

"Silla vacía". (Hable con el ser querido como si estuviera en la habitación. Dígale que todas las cosas se pierden, no se perderán, gracias por todo lo que me han enseñado y adiós.)

Diálogo de Kubler Ross: te amo, gracias, perdóname, Te perdono, adios

6. Encontrar sentido:

Fase activa en la que ves cómo te cambiaron el vivir.

No es igual a comprensión, desde la ruptura hasta la ruptura.

El volver a estar juntos cambió. Mosaico.

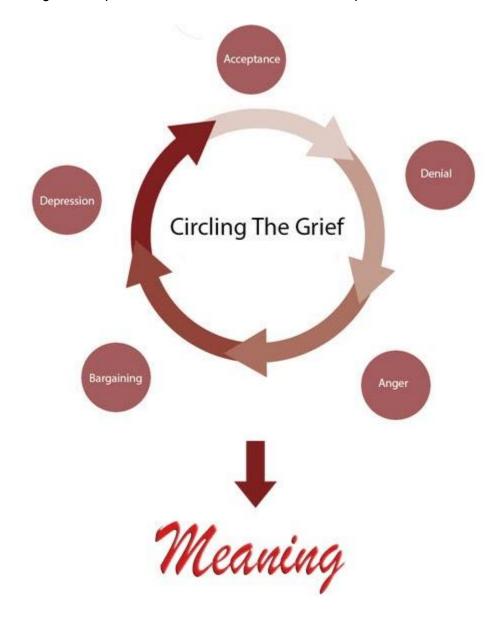
Abiertos a la comprensión espiritual, panorama más amplio

No existe una etapa llamada "Cierre" - No significa que el dolor sea para siempre, aprendemos a vivir con el que perdimos.

El ser querido se mueve de "frente a nosotros" a nuestro lado ".

Tareas de testimonio: Permita que el milagro se desarrolle como un oyente activo. Si no puede encontrar el significado, sea paciente, "Espérelo". - "Hamilton" Honre a un ser querido a través de rituales, ceremonias, música, poesía.

¿Qué significado pueden traer al resto de su vida, a las personas en su vida ahora?





ESTABLECIMIENTO DEL CUERPO

Cuando su cuerpo se estabiliza, es más probable que esté tranquilo, alerta y completamente presente, sin importar las fuerzas externas que estén en juego. Te permite armonizar y conectarte con otros cuerpos que te rodean, influyendo en esos cuerpos para que sigan tu ejemplo y se establezcan también.

Esto crea una base para la salud, la curación, la ayuda a los demás y el cambio del mundo. La sensación sentida de "Asentamiento" es conectarse a un recurso interno infinito que nunca nos ha abandonado, simplemente está cubierto con capas o caparazones de trauma o dolor. Las emociones retenidas que quedan sin expresar retenidas dentro de los pliegues del cuerpo.

NERVIO VAGO (NERVIO DEL ALMA)

Órgano unificador de todo el sistema nervioso. Llega a la garganta, los pulmones, el corazón, el estómago, el hígado, el bazo, el páncreas, los riñones y el intestino.

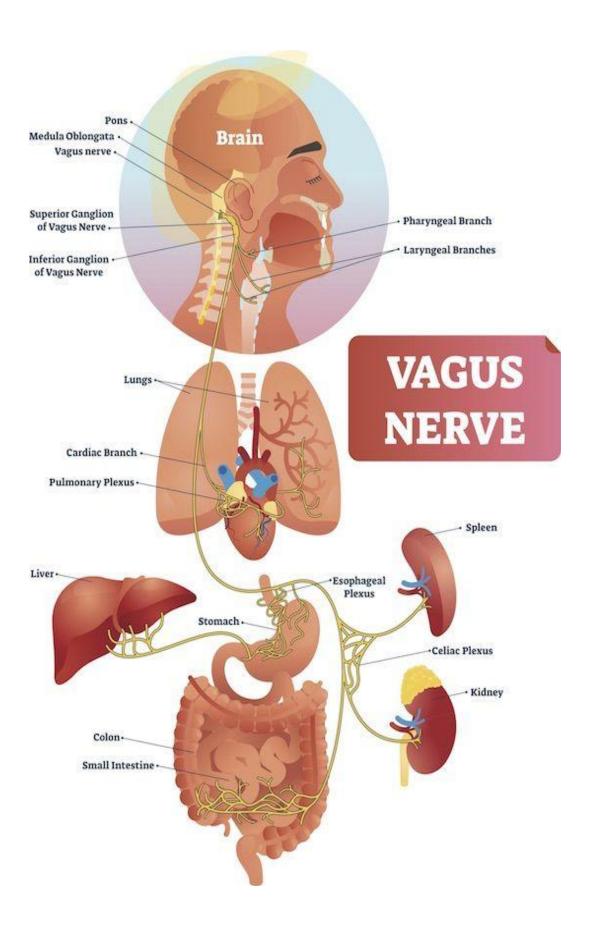
Sentidos en el cuerpo, amor, miedo, compasión, dolor, pavor, tristeza, soledad, esperanza, empatía, ansiedad, cariño, disgusto, desesperación, etc. (sentimiento GUT)

Informado por la corteza límbica del cerebro de lagarto y se extiende por todo el cuerpo.

Y opuesto - está bien; estás a salvo ahora mismo; puedes relajarte

Capta vibraciones y sensaciones no solo entre diferentes partes del cuerpo sino de una persona a otra. Sentido de pertenencia y conexión.

Trabajar con este órgano instala el cuerpo trae a la presencia y la curación del nervio del alma acuñado por Resmaa Menakem, "Las manos de mi abuela".



HACER y NO HACER para los que están en duelo

Hacer:

- ★ Ofrecer y dar seguimiento con apoyo
- ★ Ofrecer cosas específicas. (no pueden tomar decisiones), es decir, "Puedo ir a caminar contigo el lunes a las 3 pm".
- ★ Envía mensajes de texto, llama, envía inspiraciones.
- ★ Escucha sin juzgar ni esforzarte por cambiar o arreglar.
- ★ Comparta historias y recuerdos
- ★ Comparta su vida también, ellos necesitan un descanso de su propio dolor y concentración.
- ★ Busque formas creativas de mantener su energía en movimiento. Paseos, paseos en bicicleta, clases de yoga.
- ★ Diga el nombre de sus seres queridos. Honra y reconoce la realidad.
- ★ Mantenga la calma y esté presente para estallidos de emoción.Las lágrimas limpian el alma.
- ★ Subraye y apoye las declaraciones de significado de los dolientes sin forzarlo.
- ★ Oraciones de meditación: ¡lo sienten!
- ★ Lo mejor para decir:
 - "Ojalá tuviera las palabras adecuadas, solo sé que me importa".
 - "No sé cómo te sientes, pero estoy aquí si puedo ayudarte de alguna manera".
 - "Tú y tus seres queridos estarán en mis pensamientos y oraciones".
 - "Mi recuerdo favorito de su ser querido fue ..."
 - Mantenga el enfoque en ellos.

.

- ★ No hacerEvite la incomodidad de ver o hablar con el doliente por temor a sentirse incómodo o decir algo incorrecto.
- ★ Busque una salida a las ofertas de apoyo.
- ★ Desaparecer después de la pérdida inicial.
- ★ Comparar el dolor
- ★ Evitar las emociones intensas
- ★ Interrumpir las lágrimas
- ★ Peores cosas que decir:
 - "¿Cómo estás?" en verdad terrible!
 - "Todos tienen que morir algún día".
 - "Crees que tu pérdida es mala ... mi amado ..."
 - "Al menos todavía estás vivo". " entiendo."
 - "Sé cómo te sientes"
 - "Dale tiempo".
 - "En un lugar mejor". "Dios necesitaba otro ángel". "Fuera del dolor ahora"
 - "Dios se lleve los buenos".
 - "Todavía eres joven"

Cuando el aborto espontáneo. "Puedes tener otro" o "al menos tienes otros hijos".

Bibliografía y lectura / visualización recomendada

Dr. Frank Gabrin (2013). De regreso del agotamiento, siete pasos para curarnos de la fatiga por compasión y redescubrir (Y) nuestro corazón de cuidado. ISBN 9780989660068

Elizabeth Kubler –Ross y David Kessler. Sobre el duelo y el duelo, encontrar el significado del duelo a través de las 5 etapas de la pérdida. ISBN-13 9780743266291

David Kessler (2019), Finding Meaning, The Sixth Stage of Grief, ISBN 978-1-5011-9273-9

Dr. Alexander Lowen, Bioenergética: La terapia revolucionaria que utiliza el lenguaje del cuerpo para curar los problemas del Mente. ISBN-13: 978-0140194715

Dennis A. Marikis, Ph.D. Los hábitos de las personas resistentes al estrés.

Cherie McCoy (2016). Volviéndose vivo y real, viaje hacia la verdad del cuerpo. ISBN 9781535074902

Roslyn Moore, Walking in Beauty: Una colección de conocimientos psicológicos y sabiduría espiritual de Dick Olney. ISBN-13: 978-0964699908

Fritz Perls, The Gestalt Approach and Eye Witness to Therapy / Edición 1. ISBN-10 083140034; ISBN-13 9780831400347

Wilhelm Reich, Análisis de personajes. ISBN-13: 978-0374509804

John Rigg, El efecto del trauma en el cerebro y cómo afecta el comportamiento / TEDXAugusta

Monica Berg (2017). El miedo no es una opción, ISBN: 978-1-57189-964-4

Alan D. Wolfelt, PH.D., CT (2018), When Grief is Complicated, ISBN: 978-1-61722-258-0

Elizabeth A . Stanley, Ph.D. (2019), Amplíe la ventana, ISBN 9780735216594 Bessel Van Der Kolk, MD (2014), El cuerpo mantiene la puntuación, ISBN 978-0-14-312774-1

Resmaa Menakem, MSW, LICSW, SEP (2017), Las manos de mi abuela, ISBN 9781942094470

Pat Ogden, (2015), Psicoterapia sensoriomotora, ISBN: 978-0-393-70613-0

Viktor E. Frankl, (2006), La búsqueda del significado del hombre, ISBN 978-0-8070-1427-1

La pérdida Viajero, @bevinMurchisonmugford - Thursday Thrive.

Nora McInerny, "Terrible gracias por preguntar - Podcast