

**Diplomado
Kali Iscali
Humanizar para sanar AC**



DUELO POR SEPARACION

NOVIEMBRE 2021



“Duelo por separación”

El Duelo por Separación ó Duelo Amoroso

- ▶ **EL DUELO AMOROSO** es la reacción emocional que vive una persona ante el final de una relación sentimental, o hasta que percibe que dicha relación ha terminado, e implica dolor y sufrimiento.

El efecto que tenga una ruptura de pareja ya sea positivo o negativo, dependerá de factores: qué tan importante era esta relación de pareja, su duración, quién decidió romper, los motivos de ruptura, el grado de involucramiento, entre otros.

El Vínculo se pierde



Por tratarse de interacción entre DOS INDIVIDUOS con diferentes características personales existe la posibilidad de que esta, entre en conflicto y se fracture, rompiéndose el VÍNCULO amoroso, creándose en ellos sufrimiento.

Preguntas individuales:

- 1. Has tenido una ruptura amorosa a lo largo de tu vida?**
- 2. Que emociones hubo en esa ruptura amorosa?**
- 3. Que emociones y sensaciones actualmente vivo después de esa relación?**
- 4. He podido recuperarme de ese rompimiento?**
- 5. Identifico en que etapa del duelo me encuentro?**

QUE ES UNA RELACIÓN DE PAREJA?

Es un nexo DE AMOR que surge entre dos personas.

Una relación de pareja tiene distintas etapas cuando evoluciona en positivo, el enamoramiento, la etapa del noviazgo, la consolidación de la historia y posiblemente el matrimonio.

Se trata de un vínculo positivo en el que el amor es una suma y no una resta.



Maureira, 2011 menciona que las relaciones de pareja corresponden a una de las relaciones más intensas que se pueden establecer entre seres humanos y son el vínculo de mayor significación fuera de la familia de origen.



La pareja amorosa es la unión de dos seres que viven pasos entrelazados a través del tiempo, mismos que determinan el grado de intimidad y acercamiento, Díaz-Loving y Sánchez (2004).

Esta relación se verá afectada por las experiencias previas de cada uno y por las expectativas que se tengan acerca de la relación (Collins & Gillath, 2012).



UNA RELACIÓN DE PAREJA INFELIZ

Es aquella en la que el amor se ha vuelto una carga de dolor y de sufrimiento.

LAS RELACIONES DE PAREJA

TÓXICAS muestran amor a algo que no lo es.

Existen personas que confunden el amor con la compañía, con los celos o con la dependencia.



Que UNE a una pareja?



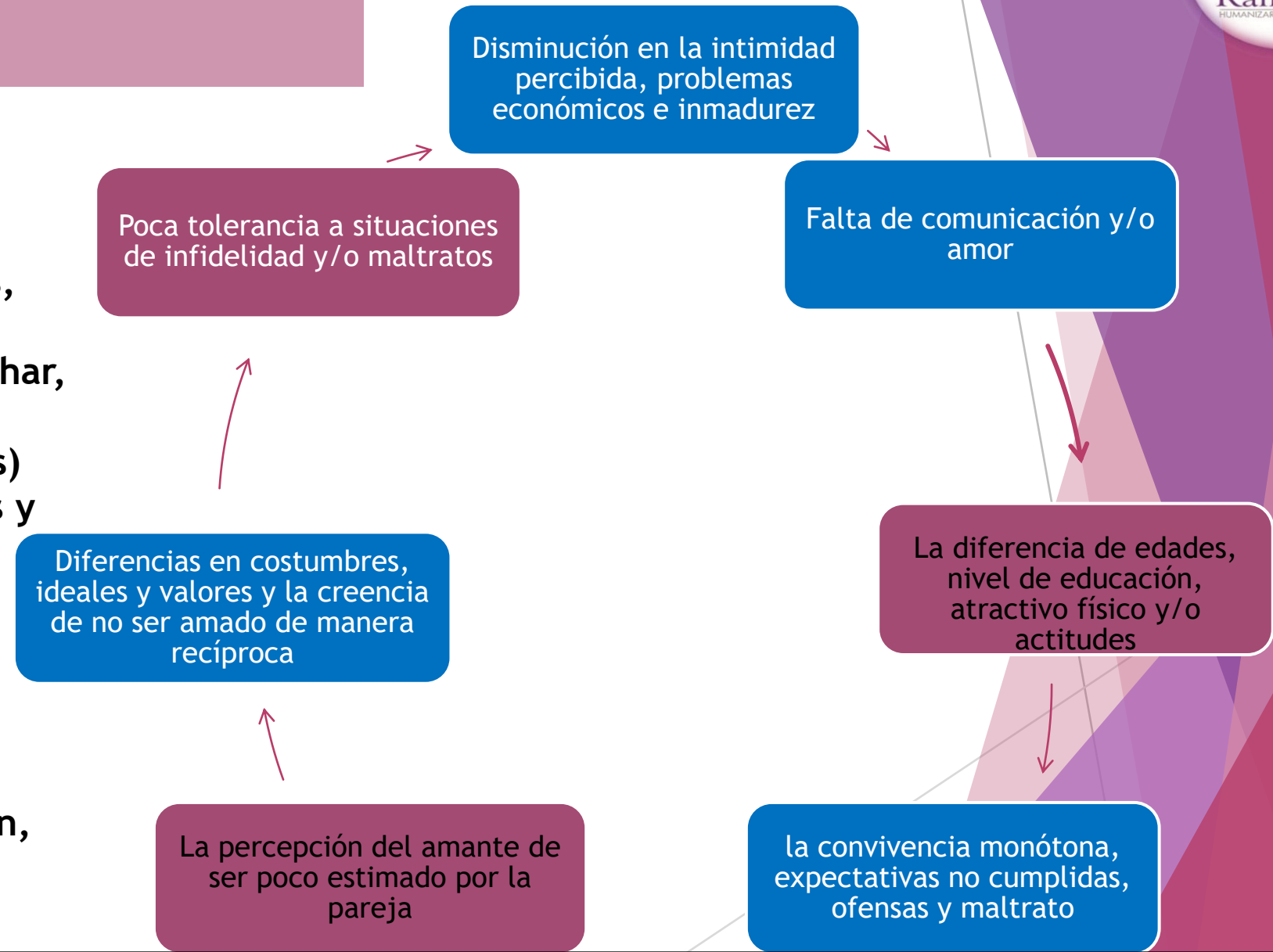
- ▶ **AMOR, AFECTO**
- ▶ **ILUSIONES**
- ▶ **ESPERANZA**
- ▶ **PROYECTOS**
- ▶ **INTERESES EN COMUN**
- ▶ **ÉXITO**
- ▶ **IDEALIZACION**
- ▶ **COMUNICACIÓN**
- ▶ **CONFIANZA**
- ▶ **ETC**

Preguntas individuales :

1.
Que factores desencadenan una ruptura amorosa?

FACTORES DESENCADENANTES O QUE INFLUYEN EN UNA RUPTURA AMOROSA

1. La Historia personal,
2. Elección del compañero,
3. Ideales del elegido,
4. Necesidades y expectativas,
5. La Dependencia,
6. La Comunicación (No Escuchar, interpretar, utilizar un doble vínculo, crear agendas ocultas)
7. Relaciones extraconyugales y Rutina,
8. Violencia y maltrato,
9. Inmadurez psicológica,
10. Incompatibilidad de Caracteres,
11. Situación económica,
12. Alcoholismo y drogadicción,
13. Sexualidad,
14. Homosexualidad



COMO SE SIENTE LA PAREJA DESPUES DE UN ROMPIMIENTO AMOROSO



- ▶ **IRA, ENOJO RENCOR, RESENTIMIENTO, RABIA**
- ▶ **MIEDO, TRISTEZA**
- ▶ **DES-ILUSION**
- ▶ **DES-ESPERANZA**
- ▶ **DES-AMOR**
- ▶ **DES-MOTIVACION**
- ▶ **DES-INTERES**
- ▶ **FRUSTRACIONES**
- ▶ **IMPOTENCIA, ODIO**
- ▶ **VENGANZA**

¿QUÉ ES UN PROCESO DE SEPARACIÓN?


❑ Toda SEPARACIÓN viene seguida por una etapa de DESILUSIÓN.

❑ Todo el proceso de separación-

Desde el inicio en el que surge el conflicto o dificultad en la pareja hasta el final, la propia separación, es un proceso que resta energía a la persona y capacidad de esperanza para mirar hacia el futuro.



Por que se cree que es más difícil de superar un Duelo por separación?



▶ Es más difíciles de superar, porque de hecho, la persona no desaparece (como cuando fallece) sino que sigue existiendo y viviendo pero SIN MÍ.

- ▶ Y porque **No** se desvincula totalmente de él/ella y trata de seguir formando parte de su vida, deteniendo el proceso de elaboración de la pérdida, (Doménech, 1994).

FACTORES QUE INCIDEN EN LA ELABORACION DEL DUELO

Elaborar del duelo está influido por una multitud de circunstancias:

1. Los recursos internos de quien sufre la separación y sus experiencias de pérdida previa.
2. La calidad y el tipo del vínculo perdido.
3. Las características de la ruptura en si.
4. El momento de la vida en que ella ocurre **para ambas personas.**
5. La actitud de la familia y la disponibilidad de una red de apoyo.



Preguntas individuales :

1. En tu experiencia personal crees que has sufrido más que tu pareja?
2. Quién crees que sufre más cuando hay una separación?

El género juega un papel de suma importancia

1. AMBOS viven la misma intensidad de angustia.
2. Y en ambos sexos existe una relación significativa entre el impacto que generó la ruptura de la relación y la salud en general.



COMO LO VIVEN LAS MUJERES Y LOS HOMBRES?

- ❑ **LOS ESTUDIOS** que dicen que los hombres sufren más, es en el hecho de que las mujeres **tienen más recursos** para combatir el sufrimiento porque están habituadas a hablar de sus emociones con sus amigas, que se convierten en su grupo de apoyo. A los hombres les falta “esta herramienta”.
- ❑ Refiriéndose al dolor según Rotella, “Normalmente sufre menos el que toma la decisión de acabar con la relación de pareja, porque él o ella ya ha pasado internamente por ese duelo, antes de comunicar su decisión al otro.





- ❑ Las mujeres sufren un mayor impacto emocional y físico tras la ruptura.
- ❑ Sin embargo, tienden a recuperarse antes y se vuelven emocionalmente más fuertes.
- ❑ En comparación, según los investigadores, los hombres tienden no a recuperarse totalmente sino simplemente a seguir adelante.

▪ Los hombres reaccionan ante una ruptura de una manera más autodestructiva. "Esto puede durar meses o años. *Ellos tienden a 'seguir adelante' con frecuencia con otra relación*"



Existen DOS PERDIDAS en la separación



LA PRIMERA ES LA PERDIDA TANGIBLE y concreta que es la persona.

En la SEPARACIÓN que se pierde ?



PERDEMOS al amigo, al compañero con el que teníamos interés y actividades en común.

PERDEMOS al amante, al que le entregamos nuestros sentimientos, nuestro cuerpo, nuestro amor.

PERDEMOS al socio financiero con el que era más fácil repartir los gastos del diario vivir;

PERDEMOS al padre o a la madre de nuestros hijos; perdemos aquel ser con el cual compartíamos las tardes aburridas del domingo . . .

LA SEGUNDA ES LA PERDIDA INTANGIBLE

Que consiste en los sueños, las ilusiones, las expectativas, las promesas repetidas de compañía y de amor incondicional, se pierden partes de seguridad e invulnerabilidad de la relación, de la autoestima que ese amor nutria y protegía, se pierde la confianza.



La noción reconfortante del futuro compartido y la sensación reasegurante de un presente con significado pleno, el significado, ese que solo quien se fue le otorgaba, la sensación de completud que repara carencias infantiles y que es en el fondo, quizás el mérito mas importantes de ese VINCULO.

Manifestaciones durante el duelo por separación

A) MANIFESTACIONES FISIOLÓGICAS

Están asociadas a las consecuencias emocionales de la separación -como el estrés o la tristeza.

- ❑ Alteraciones del sueño
- ❑ Sensación de intranquilidad,
- ❑ Apatía,
- ❑ y pérdida o aumento del apetito.
- ❑ Desencadenan problemas de salud física.

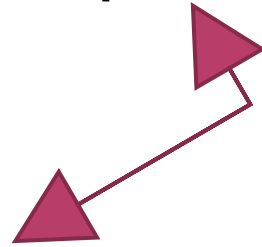


B) MANIFESTACIONES EMOCIONALES Y COGNITIVAS



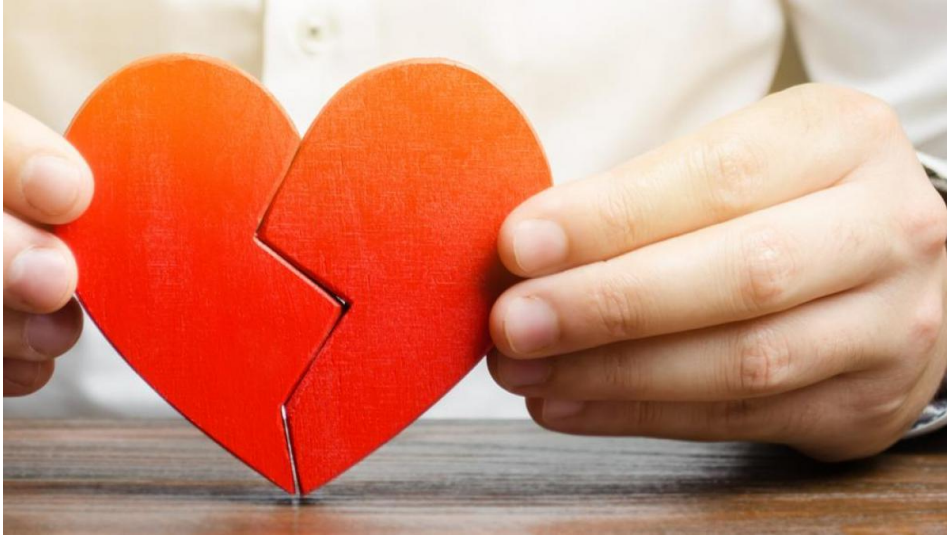
- ❑ Keller y Nesse (2005): Tristeza, llanto, enojo, disminución de la autoestima, un pobre autoconcepto, ansiedad, altos niveles de estrés físico, conductas autodestructivas tales como autolesiones, consumo nocivo de alcohol y otras sustancias; finalmente, reportan inseguridad hacia sí mismo y celos hacia la pareja.
- ❑ Las reacciones normales o adaptativas son sentimientos de pena o vacío, sensación de desorganización, incertidumbre e inseguridad.
- ❑ Reacciones emocionales más complicadas, trastornos psicológicos, sentimiento de culpa persistente, el miedo intenso, las crisis de ansiedad el llanto constante, el aislamiento, o una profunda rabia.
- ❑ Se aumenta el riesgo de padecer diversos trastornos mentales, como depresión severos.

□ Pineda (2005) Al consolidarse una relación se crea un proyecto de vida en común, y ambos encaran cambios importantes en su estilo de vida, esta vinculación hace que los demás queden excluidos, entonces perder a una pareja es perder la fuente de seguridad.



□ La amenaza de pérdida despierta ansiedad, y la pérdida afectiva ocasiona pena, tristeza, y cada una de estas situaciones es posible que despierte un sentimiento de rabia (Bowlby, 1995).





C) CONSECUENCIAS SOCIO-ECONOMICAS

- ▶ Tras la **separación**, la red social de la pareja se ve afectada.
- ▶ El *reparto* se incluye también a los amigos, y se incorporan nuevas amistades a la vida personal de cada uno.
- ▶ El nivel de ingresos se modifica, las condiciones de vivienda, laborales (en algunos casos se decide trabajar más para ganar más dinero, o es necesario restringir el horario para atender a los hijos),
- ▶ Algunos cónyuges comienzan a salir más por aquello de *recuperar el tiempo*, etc.

Estos cambios son en gran parte la razón por la que la separación supone la necesidad de adaptarse a una nueva vida.

Preguntas individuales :

1. Hacer una lista de las manifestaciones que presentaste al pasar por una separación.
 - fisiológicas
 - conductuales
 - sociales y económicas

El proceso de DUELO es personal y diferenciado



Tener en cuenta:

- 1) **Quién** finaliza la relación (no es igual dejar que se dejado o dejada)
- 2) **El motivo** de ruptura no es lo mismo que sea porque no te llevas bien o porque hay otra persona y descubres una infidelidad
- 3) También influye **la forma** en que se acaba la relación, si se habla o no hay oportunidad de explicación, si es por una pelea o es consensuado
- 4) **El impacto** que tiene en tus circunstancias vitales: tener hijos o no, cómo te quedas económicamente, si tu red de apoyo y amistades eran individuales o compartidas o de la otra parte ...
- 5) **Características de la propia relación mantenida:** años de convivencia, tipo de convivencia, que te aportaba esa relación...

- 6) **Características personales:** no es lo mismo la ruptura a los 20 años que a los 50 años, si tienes una vida laboral y de ocio o no, si es la primera ruptura que la cuarta...
- 7) **Qué te va a pasar** a partir de la ruptura, cómo se comporta la ex-pareja, no es lo mismo que no pare de llamar a que se mude a otra ciudad, que si te da problemas con los hijos y no hay buena comunicación , que te controla y te vigila y te hace la vida imposible...
- 8) **Qué impacto familiar y social** tiene: no es igual verte apoyado/ apoyada por familia y amigos a que si te critican y reprochan continuamente. Incluso en el caso de los hijos.



Cuando el duelo por separacion se complica

**DUELO EN LA SEPARACION se puede convertir en:
El duelo complicado ó duelo postergado**

El duelo complicado, o duelo postergado se llama al hecho que después de una separación te mantienes en una conducta desadaptada con respecto a la nueva estructura familiar que se desarrolla después de la separación.

Te quedas atrapado/a en alguna fase del duelo adaptativo, sintiendo que no consigues una vida plena y feliz en tu nueva situación

El duelo complicado por separación



Por tener activa la fantasía de reconciliación y de querer prolongar el vínculo emocional con tu ex, estar juntos y volviéndose a separar una y otra vez sin llegar a solucionar los problemas.

Llamada CODEPENDENCIA- esta conducta entorpece el proceso de duelo.

Se ve con frecuencia las guerras y los celos patológicos hacia la relación nueva del otro miembro, que sí ha transitado de manera efectiva su duelo y quiere rehacer su vida.

El duelo complicado puede cursar e incluso se puede confundir con patologías como la depresión y la ansiedad.

Se pueden generar adicciones para evitar el dolor y llenar el vacío constante en nuestro interior.

- A. Refugiarte en la fantasía de reconciliación como una forma de evitar el dolor que conlleva la aceptación de la pérdida.
- B. La no aceptación de la pérdida. si empiezas a auto-engañarte: es una reacción excesiva seguro que pronto se le pasará.
- C. Si vuelves a tener contacto con tu ex-pareja y sí especialmente estos contactos incluyen relaciones sexuales. □
- D. Si aparecen sentimientos de culpa, en especial cuando crees que es tu conducta la principal causa de la separación por infidelidad, maltrato, enfermedad...
- E. La ausencia de rituales facilitadores de apoyo económico y socio-familiar lo que no ocurre tras el duelo por muerte, como la expresión socio-familiar de apoyo y afecto, el respaldo económico de forma de pensión.

INTERVENCIÓN EN EL PROCESO DEL DUELO

- ❑ Resolver el DOLOR implica uno de los caminos que requieren de nuestra mayor atención y concentración para dar el siguiente paso y continuar tomando con serenidad y energía la vida.
- ❑ No debe perder tiempo pensando " ya pasará" . Nada pasa por sí solo. Las sesiones terapéuticas pueden ir desde una sola o muchas, dependiendo de la gravedad del suceso.





INTERVENCIÓN EN EL PROCESO DEL DUELO

- ❑ El duelo no trata únicamente de la recuperación por la ausencia del otro, sino que también incluye un trabajo de reestructuración interna que tiene que ver con la pérdida de uno mismo.
 - ❑ El dolor de la separación es un dolor anterior ya conocido.
 - ❑ El duelo por la pérdida de pareja, no sólo es **el sufrimiento** por lo que alguna vez tuvimos y ya no esta, no, es el dolor por **TODO LO QUE QUEDA DESPUÉS DE...** de una separación, proyectos, sueños, ilusiones.
-
- ❑ Los sueños, proyectos e **ILUSIONES NO SON IGUAL** para los hombres que para las mujeres, Filósofo John Gray, en su libro "Los hombre son de Marte, las mujeres de Venus. Cualquier cosa que oyes, piensas y sientas es verdad para ti, pero no para los demás.
 - ❑ El proceso de **RECUPERACION** va encaminado a ver que depositamos en el otro como nuestros sueños e ilusiones y nuestro propio bienestar en el otro, dejando sobre sus hombros toda la responsabilidad de nuestra felicidad, y la culpa hacia el otro por que no nos da el resultados que esperamos, y trabajar el miedo y el odio y resentimiento hacia sí mismo ó la pareja.

RECOMENDACIONES PARA INICIAR EL PROCESO DE DUELO

FACILITA EL DUELO.

- 1.- **“Abstinencia”**: No tener contacto durante un tiempo con sus ex parejas, ya lo harán si lo desean cuando se encuentren un poco mejor y más fuertes.
- 2.- Si es **imprescindible** algún contacto (por hijos, propiedades comunes, negociaciones), intentar que sea el mínimo y además de la forma que menos malestar provoque (explicando por qué y que es temporal).
- 3.- **Bloqueo de información sobre su ex pareja**: A veces la persona que hace el duelo necesita saber del otro/a, y pregunta, busca en redes sociales, queda con amigos comunes.
- 4.- **Tiempo de duelo primero, amigos después**: En muchos casos las relaciones no acaban mal, y el que abandona, movido en parte por la culpa o el miedo a las consecuencias, no para de llamar.

5.- **Resolver lo que puedan y necesiten, posponer lo que no sea muy importante.** Hay casos donde parece que la separación tiene que resolverse en un tiempo record, con propiedades repartidas, todos los objetos personales entregados, papeles, abogados, etc

Priorizar lo que sea muy importante para ambas partes, y conforme se vaya encontrando más fuerte, ir haciendo el resto de tareas pendientes



Herramientas y estrategias de apoyo

HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS DE APOYO

“Caída calmada”

Esta técnica te va a dar paz en medio del caos del profesor Sarano Kelly.

Tómate de 2 a 5 minutos, para caer con calma, para volver a conectar con tu yo superior de manera que seas más consciente de tus acciones y puedas elegir mejor.

Antes de llamar por teléfono a tu ex-pareja, visitar a tu abogado/a, antes de ir a recoger o dejar a tus hijo/as, antes de pagar facturas...

Siéntate en una silla o en el suelo, en un lugar apartado sin ruidos.

Cierra los ojos y respira lenta y profundamente cinco veces.

Imagínate **cayendo** a un lugar tranquilo y en calma, como en nubes de seda que rebotan suave de una a otra.

Es un caer dentro de ti, en lo más profundo de tu ser.

Sigue respirando, deja que tus preocupaciones desaparezcan.

Recuperas la paz interior cuando tranquilizas la mente, en calma total, no hay problemas ni dolor.

“Lugar sagrado”

Crea un lugar sagrado donde puedas pensar, meditar, rezar, escribir, llorar o contemplar la vida... lo que desees en cada momento.

Crear un altar sagrado te va a permitir no sentirte sola/o.

Lo vas a considerar tu espacio personal, donde te vas a permitir ser y hacer lo que quieras.

Te va a dar la oportunidad de liberarte.

Este tipo de espacios se crean a lo largo del tiempo, recogiendo objeto, fotos, materiales que te transmitan en positivo.

Puedes colocar un pañuelo, fotos tuyas o de tus hijos/as, velas, algún símbolo que para ti sea poderoso.

Puedes colocar un libro de oraciones, si no tienes, las puedes crear tú mismo/a.

Más abajo te dejo una plantilla con variedad de oraciones para que elijas las que mejor te convengan.

Elige una oración para usarla como mantra de tu separación. Utilízala para curarte el corazón.

Reserva un tiempo al día para realizar las actividades en tu lugar sagrado donde nadie te moleste.

HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS DE APOYO

“El dolor de la responsabilidad”

Si vives con la creencia de que tu dolor no tiene nada que ver contigo, que todo es culpa de tu ex-pareja.

Estás seguro/a, de que si tu ex-pareja cambia, todo va a ir bien.

Escribe una lista de las actitudes y comportamientos que creas que tu ex- pareja debe cambiar.

Escribe su nombre o el apelativo que quieras ponerle si es demasiado doloroso.

Responde a estas preguntas:

¿Cómo crees que puede cambiar las actitudes y comportamientos?

¿Va a cambiar su forma de actuar por mucho que te enfades e intentes hacerle ver lo que tú crees mejor?

Ahora, párate, observa y evalúa la lista.

Te vuelvo a preguntar: ¿Será esta lista la receta de cocina que tú necesitas para alimentar de forma sana tu espíritu?

¿Cómo crees que vas a cambiar las actitudes y comportamientos?

¿Vas a cambiar tu forma de actuar porque alguien externo a ti te lo diga? o por mucho que se enfaden contigo e intenten hacerte cambiar de opinión?

A pesar de que te escueza y creas que eso no es así y tu actuación es buena.

Te recomiendo que mires más allá de tus defensas.

Reconoce las emociones que tienes sin resolver y acepta tu parte de responsabilidad.

“Tormenta de emociones”

Identifica emociones a través de preguntas reveladoras.

No sigas insistiendo vivir encerrada/o en tu prisión emocional.

Si has dejado la relación y uno de los motivos ha sido por infidelidad, hazte esta pregunta:

¿Qué clase de persona engañaría a su pareja? ¿Cómo te hace sentir?

¿Qué clase de persona le pega a su pareja y la trata mal?

Si era por discusiones continuas. ¿Porqué discutían tanto? Y qué emociones eran las que salían a flote?

Piensa en la actualidad, qué emociones son las que tu cuerpo revela cuando piensas en tu ex-pareja?

Piensa desde lo más profundo, ¿cuándo empezaron esas sensaciones y en qué momento llegaron a convertirse en emociones negativas?

Debes responsabilizarte de tu curación.

Y el primer paso es ser consciente que se trata de “tu dolor”.

El segundo paso es decidir abandonarlo, ¿Quiero seguir sintiendo ese dolor?

No te limites a buscar maneras de esconder los sentimientos o de no hacerles caso.

Debes de explorarlos y descubrir la raíz de su existencia incluso en tu vida anterior al matrimonio.

HERRAMIENTAS Y ESTRATEGIAS DE APOYO

“Lección de tu dolor”

Piensa: ¿Qué es lo que tu ex -pareja te estaba intentando enseñar? Por ejemplo lo que yo detecté cuando hice este ejercicio es que me enseñó a quererme y valorarme.

¿Cómo es tu dialogo interno hacia ti mismo/a?

¿Qué te dice?

- Eres feo/a, ¿quién te va a querer a ti?
- No tienes trabajo, a dónde vas, si no sirves para nada?

Esta suerte de ideas son las que pueden rondar por tu cabeza, pero seguro que hay muchas más.

Esto permite que otras personas también puedan maltratarte. Les abres ranuras de tu vida privada por las que pueden colar (aunque te sorprendas) cualquier tipo de persona te puede dañar.

Se hace más peligroso y dañino con la pareja, porque compartes muchas emociones, el día a día, la intimidad, los hijos, las ilusiones y hasta una cierta dependencia, en casos normales.

Excesiva dependencia en casos patológicos.

Siguiendo con las emociones. Si las exteriorizas de manera sana, no te verás condicionada/o por ellas.

La emoción negada, escondida o suprimida cobra vida propia cuando destruye los sentimientos de dignidad interior y te altera el estado natural de paz

“Inventario de la relación”

Mientras sigas culpando a alguien, seguirás atrapado/a en la ilusión de que no puedes hacer nada para cambiar las cosas.

Cuando aceptas la responsabilidad de que esta es tu vida, tus emociones y sentimientos negativos, crearás un movimiento interno que te va a apoyar a liberarte del dolor y evitar repetirlo en el futuro.

Embárcate en el viaje de la creación de un inventario de tu relación.

Sé honesto/a y riguroso/a sobre las acciones comportamientos y faltas, podrás ver con claridad cómo has participado en la ruptura de tu relación.

Si tienes emociones encontradas, libéralas, no te las guardes, te va a servir de catalizador.

Ejemplo de un inventario de ella hacia él:

- No me importaban las necesidades de mi cónyuge
- Gastaba más dinero del que quería que gastara
- Quedaba con mis amigos y mi familia y lo convencía para que no viniera
- Le controlaba mucho
- Criticaba su forma de vestir
- Me negaba a acostarme con él
- Le culpaba de mi infelicidad
- Olvidé todos mis valores para conseguir su amor
- No me enfrenté a las heridas de mi infancia y descargaba mi ira contra él
- Me quejaba por todas las cosas que no hacía.

Puedes decir, pues claro, con razón la ha dejado. Sabéis que no es tan fácil. Para seguir indagando elabora un listado de **él hacia ella** (Me refiero a qué cosas te echaba en cara tu ex -pareja) e ir viendo los puntos en que puedes perdonar y perdonarte.

Consejos para acompañar



RESPETA TUS EMOCIONES



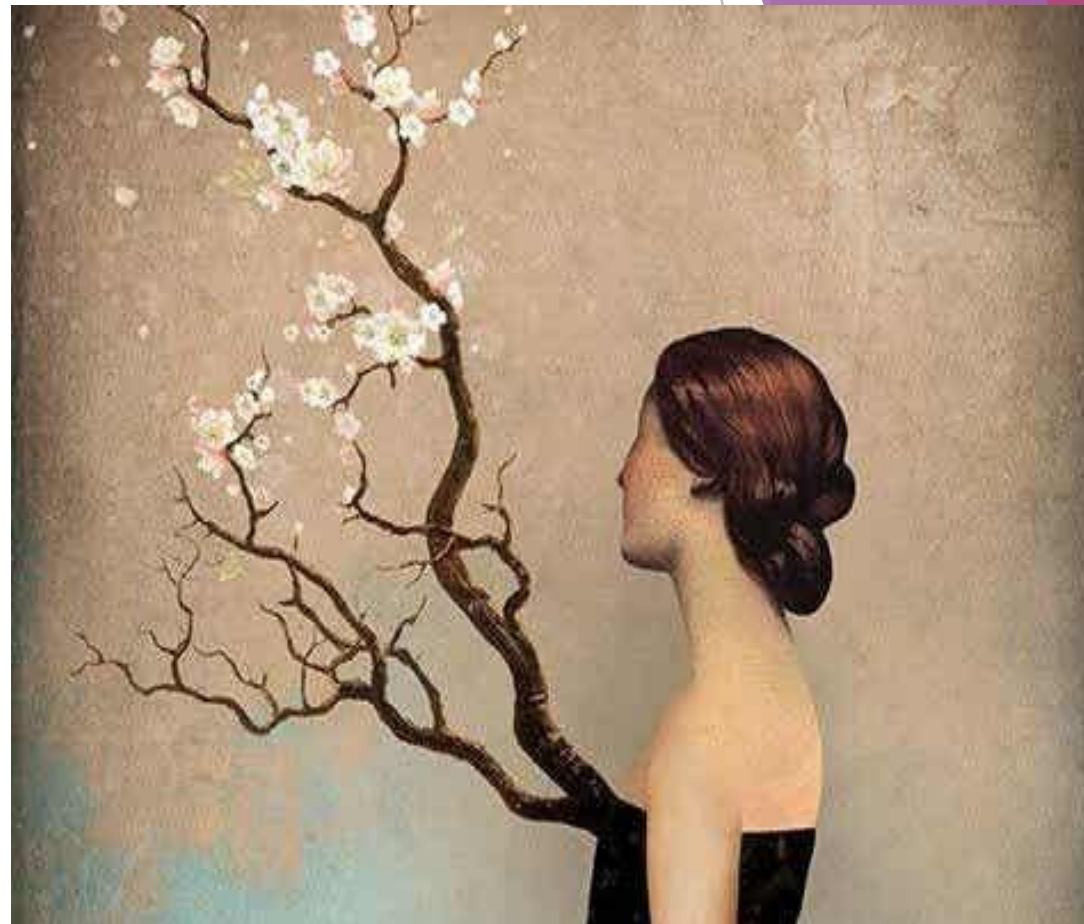
ACEPTA APOYO DE LOS DEMAS



CUIDA DE TI MISMO



REORDENA TU RUTINA



No me dejes pedir protección ante los peligros,
sino valor para afrontarlos.

No me dejes suplicar que se calme mi dolor,
sino que tenga ánimo para dominarlo.

No me dejes buscar aliados en el campo de batalla de la vida,
como no sea mi propia fuerza.

No me dejes anhelar la salvación lleno de miedo e inquietud,
sino desear la paciencia necesaria para conquistar mi libertad.

Concédeme no ser un cobarde,
experimentar tu misericordia sólo en mi éxito;

pero déjame sentir que tu mano me sostiene en mi fracaso.

Rabindranat (El gran Tagore)
Poeta Hindu

FINAL

Una separación de pareja pone fin a una relación, no así al vínculo.

El vínculo sigue en nuestra alma, más allá de la lejanía del otro. Lo importante es otorgarle el lugar que corresponde al otro, y este deberá ser lo más amoroso posible, un lugar de paz, un lugar que nos brinde tranquilidad.

Procesar el duelo no es olvidar aquello que vivimos, aquello que nos lastimó, no, es encontrarme con esos recuerdos, tocarlos, palparlos, pero ya sin dolor.

Debemos comprendernos y tratarnos con amor, sólo de este modo podemos hacer renacer nuevamente nuestra capacidad de sentir, de aceptación, y de esa manera recuperar nuevamente la confianza y permitir que vuelva a entrar el amor y la pasión a nuestra vida .

**FIN
GRACIAS**

**Sara Liliana Serrano Castro
Psicóloga Tanatóloga**

Tel- 3331164874