El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Qué es un taller de duelo

Es un acompañamiento colectivo para personas que tienen en común la pérdida de un ser querido o una pérdida significativa

El ser humano se enfrenta a un cambio de vida cuando ha tenido una pérdida significativa o cuando ha fallecido su ser querido, aunado a ello, las emociones, sentimientos y pensamientos que se presentan están a flor de piel. La individualidad es esencial y fundamental para vivir el duelo sin juicios y de manera responsable. De ahí que los especialistas y personal de la salud mental empleen talleres para acompañar el proceso de duelo de ese ser humano que sufre y que decide honrar la memoria del fallecido, viviendo.

Hoy te comparto una reflexión sobre para qué asistir a un taller de duelo, con la finalidad de que te permitas seguir adelante con tu vida responsablemente.

El taller de duelo es un medio de acompañamiento colectivo donde las personas tienen en común la pérdida de un ser querido o han tenido una pérdida significativa. Los talleres están adaptados a la realidad local donde se imparten, es decir, cada lugar tiene sus propios contextos, creencias y cultura y, desde ahí, se estructuran los contenidos a abordar.

Es un lugar de reflexión individual y grupal sobre la vida y el proceso de duelo que se vive. Este espacio, creado para tal fin, no lo hace el edificio o el salón, sino las personas. Es aquí donde el doliente comparte con palabras o actitudes su dolor. El especialista o grupo de instructores(as) dirigen cada sesión de acuerdo con un programa previamente estructurado.

Las características del taller son variadas, pero sí se perciben desde que se encuentra en un taller. Es cerrado, quiere decir que los talleres están dirigidos a menos de 20 personas. De ahí que se permitan acompañar en su proceso de duelo.

El duelo es una manifestación de emociones y sentimientos por la pérdida de un ser querido, cuyo proceso, por la naturaleza de sus creencias y cultura, el doliente decide trabajar en grupo. El trabajo de las emociones en grupo no impide el trabajo individual, al contrario, lo acompaña y lo contiene. La contención es fundamental en el taller, puesto que cada persona vive su duelo de manera personal e intransferible, es único.

El crecimiento personal del doliente es lo que se busca y qué mejor que sea en grupo, ya que cada integrante del grupo ha aceptado salvaguardar lo que se ve y se dice en el taller.

La privacidad y el respeto a la individualidad son fundamentales, porque son el reconocimiento del otro en tanto que es el otro; es decir, como doliente frente a otro ser humano que sufre y que le permite pensar, reflexionar sobre su ser y su propio dolor. Los especialistas o facilitadoras(es) están atentos a la intervención oportuna sin juicios y desde el amor, conducen las prácticas necesarias para el crecimiento personal de los integrantes.

Dependiendo de la naturaleza del taller, los contenidos pueden variar, si es un taller de duelo por un ser querido, por el divorcio, por la pérdida de trabajo o por la primera vez que se está sin su ser querido en su cumpleaños, navidad, aniversario, etcétera.

Respecto a los contenidos del taller, también pueden variar, de acuerdo al tipo de duelo que se esté acompañando en grupo. Sin embargo, existen temas fundamentales en todos los talleres, entre ellos, qué es el duelo, cuáles son las etapas del duelo, las emociones y sentimientos de coraje o rabia, la culpa, el perdón, aprender a decir adiós. Para cada uno de estos temas se realizan actividades exprofeso. Las actividades que se dejan para hacer en casa permiten continuar con el repaso o reforzamiento de un tema en particular; en la medida que el doliente las vaya realizando conscientemente, su crecimiento se manifestará muy pronto y de manera significativa.

La reflexión sobre las redes de apoyo es fundamental, pueden ser familiares, amigos, especialistas o vecinos, todos tendrán una función importante en el trabajo de duelo que se esté realizando. Y quizá con el tiempo, tú seas parte de una red de apoyo para alguien.

Desde esta perspectiva, el taller ofrece al doliente pistas de superación personal, de integración de su pérdida, de ver de otra manera la vida. Es muy loable honrar al ser querido que ha partido mediante la asistencia a un taller de duelo. Es válido pedir ayuda, sólo el doliente puede decidir hacerlo, no se le puede presionar o exigir que no sufra o que no llore, porque se aprende a respetar su espacio y su dolor, recuerda, el duelo no es una enfermedad, es la respuesta emocional ante la pérdida de un ser querido y que el taller también acompaña en silencio.

Recuerda que es una reflexión y que no suple al médico o la consulta médica o tanatológica. Cada uno da lo que lleva en su corazón. Esto te lo doy sin temor. Sólo escoge lo que te sirve. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, te allanará el camino de tu vida.

*** Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador. Correo electrónico: mi.red.soc@gmail.com**