

Cuestionario para trabajar el duelo y las pérdidas

1

(Sugiero que dediques un cuaderno a tus sucesivos momentos de trabajo con este cuestionario. Tu estado evolucionará, tendrás altibajos, conviene trabajar cada momento con sinceridad y honestidad, descartando por completo el quedar bien con uno mismo o lo que consideramos conveniente o aceptable.)

Nota previa: Deshaciendo la madeja

Aquí no se trata de eliminar de golpe el dolor, la angustia, las dudas, la vergüenza y la culpa. Somos seres sensibles y tenemos la característica, el derecho y el deber de sentir. El duelo tiene sus fases que conviene atender si queremos crecer como personas y como seres espirituales.

Se trata aquí de sacar, expresar y escuchar lo que sentimos y pensamos, en cada fase del duelo, para lograr tomas de consciencia instructivas y liberadoras. Así nos damos las oportunidades de una progresiva y auténtica reconciliación con nosotros mismos y los demás.

Cabe señalar que el duelo aparece y se siente, en mayor o menor medida y se suma o superpone en diversas circunstancias de nuestra vida.

Lo único que nos libera del sufrimiento agónico, crónico y estéril son las tomas de consciencia progresivas mediante el trabajo con herramientas como la presente. En un primer tiempo ciertos tratamientos farmacológicos pueden ser necesarios para amortiguar reacciones extremas y dañinas. No obstante, tengamos en cuenta que no permiten hacer el duelo correctamente. Por su lado, dar la espalda al duelo y entregarse a una espiral de diversiones para anestesiar la desesperación, tampoco resuelve el tema. Eso no quita que nos conviene acoger con gratitud las ocasiones de sentirse alegre y vivo. Si elegimos progresar y crecer, es preciso realizar regularmente algún trabajo como este, porque sólo lo que concienciamos y sentimos se libera y nos libera.

Cuestionario:

1- Nombra a quien o a qué has perdido o estas perdiendo:

2- Si se da el caso, aquí haz una lista de otras personas involucradas en la situación que te la hacen más dolorosa o difícil: (Familiares, amigos, un jefe, compañeros de trabajo, etc. Antes de 48 horas, trabaja estas energías haciendo una plantilla de Perdón Radical para cada una.)

3- Qué ha ocurrido, cuales son las circunstancias según tu versión de persona dolida: (Aquí tomate el tiempo para conectar profundamente contigo mismo, para percibir y expresar todo, en desorden, tal como viene, en tu cuaderno y sin retener ni censurar nada. En este momento del cuestionario, es preciso que te expreses únicamente como víctima de la situación).

4- Ahora confronta a la persona o la cosa que has perdido. Haz como si le estuvieras escribiendo una carta, exprésale todo tu dolor, tu rabia, tus reproches, etc. "por haberte dejado":

5- Qué pensamientos, sentimientos, emociones y sensaciones identificas en estos momentos con respecto a esta pérdida: (Procura nombrar con precisión tus sentimientos, tus sensaciones, las partes del cuerpo que te duelen...)

6- Qué profundas convicciones o valoraciones sobre ti mismo hace emerger la situación: (Marca las que resuenen dentro de ti en este momento. Añade las que eventualmente se vayan revelando.)

Siempre me abandonan Estoy solo Me han dejado solo No valgo la pena La vida no es justa Otros son más importantes que yo No soy capaz No estoy a la altura Es culpa mía Nunca lo conseguiré Vivir es muy duro No tengo suerte No merezco que me amen Qué va a ser de mí ahora Estoy perdido Siento vergüenza La carga siempre es para mí Nadie me entiende Nadie me escucha Nadie se da cuenta de lo que sufro Tengo que sufrir Siempre me acaban traicionando Siempre me acaban quitando lo que me corresponde Tenía que haber nacido chica/chico Es peligroso decir lo que pienso Debe haber algo malo en mí Tengo que expiar Soy un fraude Soy un fracasado Siempre abusan de mi

.....

7- En qué otras ocasiones a lo largo de tu vida pasada ha ocurrido, has pensado o has sentido lo mismo: (Haz una lista, indicando las similitudes que tienen. Si no recuerdas nada, no te preocupes, pasa a la siguiente pregunta).

8- Qué papel y significado tenía en tu vida la persona o lo que has perdido: (Aquí expláyatelo en tu cuaderno precisando qué te aportaba y eventualmente en qué te perjudicaba o te hacía daño):

9- Qué "malas" consecuencias tiene esa pérdida para ti (tanto las consecuencias afectivas como las materiales):

10- Qué te reprochas a ti mismo en relación con esta pérdida:

Cuestionario para trabajar el duelo y las pérdidas

2

11- En tu opinión, que acciones de responsabilidad y crecimiento personal te sugiere esta pérdida:

12- Qué capacidades estas descubriendo en ti a raíz de esta perdida:

Ahora lee hasta el final en voz alta

13- Reconozco que lo que he contestado o expresado hasta ahora forma parte de mi perspectiva mental y sensible. Dejo de analizar y juzgar las circunstancias y las personas como buenas o malas, como correctas o incorrectas, sencillamente abrazo mis juicios, forman parte de mí. Acojo todas estas valoraciones, las amo y me amo por tenerlas, respiro a consciencia y dejo que fluyan. Mi amor por ellas las transforma y aumenta mi poder personal.

14- Estoy dispuesto a perdonarme y a perdonar a la persona o a lo que he perdido.

15- Estoy dispuesto a recibir el “regalo” psicológico o espiritual contenido en esta pérdida. El primero es la oportunidad de conocerme mejor, de aceptarme en mi totalidad, de entrenarme a amarme incondicionalmente y de ser auténtico.

16- Me abro a recibir las enseñanzas que acompañan toda pérdida y que se revelan a mí espontáneamente y en su momento.

17- La situación y mi estado con esta pérdida irán mejorando de forma progresiva y natural.

18- Elijo conscientemente el poder de la paz, de la gratitud y del amor. Respiro profundamente en esa frecuencia. Mi ser se abre y se renueva en la paz, la gratitud y el amor.

19- Nunca estoy solo. Dios, la vida, el universo, o como yo elija nombrarlo, me envuelve, me protege y me guía. Soy único, valioso y muy amado.

20- Yo amo a esa fuente y me abro a sus influjos. Le pido y le agradezco en todo momento su apoyo, inspiración y orientación, sean cuales sean la forma y los medios por los que se manifiesten.

21- Soy un ser encarnado en un cuerpo sensible cumpliendo la misión que elegí, antes de nacer, de experimentar situaciones y estados sensibles como el presente, a favor de mi crecimiento psicológico y espiritual. Todo lo que me ocurre tiene sentido. Abrazo mi totalidad de luces y sombras. Me acepto, me amo y me apoyo incondicionalmente.