Lugares y objetos que me recuerdan a mi ser querido

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Al inicio del duelo pueden presentarse visiones auditivas o visuales; es decir, crees oír o ver a tu ser querido fallecido. Es normal, es el proceso de adaptación a su ausencia

Se ha cumplido ya un año desde que se declaró a nivel mundial la pandemia por Covid-19, quizá algún familiar o amigo haya fallecido, sea por este virus o por otra enfermedad.
Al llegar el tiempo de revisar las pertenencias o pasar por los lugares donde conviviste con tus seres queridos vienen los recuerdos y sentimientos o emociones. Quiero compartirte una pequeña reflexión sobre los objetos y lugares que te vinculan con la persona fallecida.
Uno de los temas que se ofrecen en el Taller de Duelo Grupo de Apoyo es "Lugares y objetos de vinculación". Quiere decir que hay cosas y lugares que se compartieron con el ser querido y que, al momento de tener nuevamente contacto con ellos, vienen a tu mente los recuerdos y emociones. La finalidad de este tema es que explores y transformes estos sentimientos para que puedas integrarlos a tu vida.
Ten calma. Recuerda la respiración de tres tiempos, respira lenta y profundamente, luego detén, después exhalas. Toma tu tiempo. Hazlo tres veces, te ayudará a tener calma y capacidad de reflexión.
Durante el proceso de duelo es muy normal buscar al ser querido que ha fallecido; lo haces mediante la revisión de fotos, videos, ropa, utensilios de casa, objetos de higiene personal, loción o perfumes. En ese momento vienen los recuerdos compartidos. Es normal que se presenten algunas emociones; inclusive, es probable que vengan episodios de llanto. Ten calma, sin racionalizarlo, sólo siéntelo. Después, vuelve a respirar.
En ocasiones la revisión de estas cosas puede tardar días o meses, nadie te presiona, eres tú quien lleva su propio ritmo. Al inicio del proceso pueden presentarse visiones auditivas o visuales; es decir, crees oír o ver a tu ser querido fallecido. Es normal, es el proceso de adaptación a su ausencia.
¿Qué hacer en tal caso? Antes que nada, respirar y mantener la calma. No estás enferma(o). Es importante comprender la relación que tenías establecida con la persona fallecida, eso te permitirá hablarle sobre lo que sientes.
Puedes seleccionar las cosas que te permitan recordar de manera positiva; es decir, que al momento de observarlas te impulsen a ser mejor persona y de las que puedas decir: Hoy tengo la oportunidad de vivir mi vida. Hoy decido vivir mi vida. Hoy te recuerdo con amor y te honro.
Las otras cosas puedes regalarlas, de preferencia a los asilos u orfanatos, será una manera de honrar. Y al momento de entregar las cosas, te dices: hoy mi ser querido comparte algo para tu vida. En caso de que lo hagas, puedes experimentar llanto o alegría. Es normal, toma tu tiempo.
Por otro lado, es probable que recurras a lugares que acostumbraban frecuentar, porque te permite establecer vínculos. Es normal. Imagina ese lugar antes de ir. Visualízalo. Recórrelo con tu mirada, trata de ver los colores o, en su caso, si percibes un olor, ¿cómo es?
Una vez que lo hayas visualizado, entonces ve a ese lugar; ten calma, pueden presentarse algunas emociones o quizá te tiemblen los pies, se seque tu boca o sientas que no puedes caminar. Es normal. Respira y toma tu tiempo. Conecta con tu ser querido y háblale, exprésale tus sentimientos. Puedes decir: Tu partida me ha dolido; reconozco que tu muerte, en estos momentos, me sobrepasa. Sé que es parte de la vida, también sé que sí me repondré.
El lugar o los lugares ya no los verás igual, pero ten en mente que sólo son sitios. Imagina el primer lugar donde viviste, el vientre materno, una vez que naces no puedes regresar a él. Pero sí puedes tener la convivencia con mamá. De igual manera con los lugares, no estarás con la persona fallecida, pero sí aprenderás a verlos de otra manera que te permita impulsarte a ser mejor persona.
No te exijas demasiado. Lleva tu propio ritmo. Cada uno lleva su propio duelo. Recuerda que esto es sólo una pequeña reflexión y no suple una terapia o consulta tanatológica. Es importante que identifiques tu duelo, porque sólo así podrás enfrentarlo. Es un proceso. Y como tal, habrá momentos en que creerás desfallecer, pero es cuando más fuerte eres, porque ellos están aquí apoyando tus empresas, tus proyectos. Yo te reconozco que me hayas permitido compartir estas ideas, también es parte de mi proceso. Nadie da lo que no tiene. Esto te lo doy sin temor. Sólo escoge lo que te sirve. En mi experiencia como tanatólogo, he visto el cambio de muchas personas que se permiten ser responsables de sus vidas, porque ellas lo decidieron.

*** Tanatólogo. Conferencista sobre ética y valores. Licenciado en Filosofía. Maestro en Administración Educativa, Maestro en Desarrollo Educativo, Doctor en Administración Educativa.**
Correo electrónico: mi.red.soc@gmail.com