

Educación para la Familia y los Cuidadores

DUELO

Escribiendo un Diario Informal para Enfrentar la Pérdida y Recuperar su Centro

Un diario es un recurso seguro, de bajo riesgo, sutil y siempre presente disponible para todos. Escribir un diario puede causar ventajas positivas en su vida:

- Puede ayudarle a despejar sus pensamientos de su vida cotidiana.
- Puede ser una fuente de profundo estímulo en tiempos de problemas o duelo.
- Puede ser un amigo a quién recurrir con todos sus pensamientos, emociones y sentimientos más profundos.
- Puede suministrarle un medio para tomar parte activa de su propia recuperación y curación.
- Puede ayudarle a conocer más a la persona que es usted ahora.

Cuando está en duelo, lo que le ayudará a superar este tiempo terriblemente difícil de su vida es su habilidad y voluntad de comprometerse honestamente en el trabajo de duelo. Mientras que escribir un diario no está destinado a ser terapia, puede ser muy terapéutico. Mejorará cualquier terapia en la que usted se involucre. La investigación muestra que al abrirse a experiencias difíciles de la vida su sistema inmune mejorará y reducirá la ansiedad, algo importante para las personas en duelo.

Autoexpresión—escribir sus sentimientos—no puede cambiar el mundo, pero la autoexpresión tiene el poder de cambiarlo(a) a usted, y la manera en que ve y experimenta el mundo.

Al colocar sus sentimientos en palabras éstos toman forma y significado, y le permitirán colocar sus pensamientos y sentimientos en el mundo que le rodea. Al hacer esto, puede conectarse a su mundo de una manera nueva y mejorada. Esto puede hacer que se sienta más completo(a) y centrado(a).

Una vez afuera de su mente, las palabras proporcionan claridad y significado a sus sentimientos y pensamientos y pueden permitirle liberarse de éstos. La expresión permite cierto tipo de libertad. Al ver sus sentimientos en papel le permitirán:

1. Reconocer y superar lo que le preocupa.
2. Llegar a conocer todas las partes diferentes de usted.

Servicios de Duelo

(602) 530-6970

3. Reparar sus relaciones.
4. Tener acceso a información almacenada en su subconsciente y mente inconsciente.
5. Rastrear ciclos, patrones y tendencias de su vida.
6. Reconocer símbolos significativos de su vida y desarrollar su intuición.
7. Explorar sus sueños y su creatividad.

A continuación se especifican algunos “mitos de escribir un diario.” Una vez que supera cualquier mito que tiene, descubrirá que llevar un diario es tan fácil como la misma respiración.

- Debería deletrear todas las palabras correctamente y utilizar gramática y puntuación adecuadas.
- Debería de escribir todos los días o por lo menos en intervalos regulares.
- Debería dedicar grandes porciones de tiempo ininterrumpido para escribir en el diario.
- Debería de escribir hasta llegar al fondo de un asunto. No está bien dejar de escribir hasta que haya terminado.
- Mi diario debería de ser interesante para que lo lean los demás.
- No debería permitir que alguien más lea mi diario.
- No debería decir cosas crueles, horribles sobre las personas que quiero, utilizar insultos, quejas o lamentos.

Recuerde que se recomienda llevar a cabo más de un paso para lograr beneficiarse de escribir un diario. Solo con escribir sobre el evento puede desencadenar angustia y/o sentimientos profundos. Lo que ayuda a curar es concentrarse en el significado del evento. Las palabras como porque, darse cuenta y entender a menudo se asocian con beneficios obtenidos.

- Cuando aprendí de la muerte, sentí _____ porque _____.
- Mi reacción a la muerte era _____ porque _____.
- Después de la muerte, me di cuenta de _____.
- Desde la muerte, principalmente siento _____, ahora que entiendo _____.
- Desde la muerte, mi vida ha cambiado más en el sentido de que _____ porque _____.

Cosas a considerar:

- ¿Fue difícil escribir sobre su pérdida, o fue más fácil de lo que pensaba? ¿Escribir fue una experiencia positiva, negativa o neutral?
- ¿Al escribir surgieron otros pensamientos, sentimientos o reacciones? En caso afirmativo, ¿qué hará usted con estos?

El diálogo también es una técnica poderosa para clarificar nuestros sentimientos, practicar habilidades de comunicación, resolver heridas y conflictos pasados y explorar aspectos de nosotros mismos. En el diario, un diálogo es una conversación escrita entre usted y otra persona o entidad. Puede escribir un diálogo entre usted y:

- Una persona viva o muerta.
- Un concepto como amor o familia.

- Diferentes aspectos de usted como su “niño(a) interior” o “crítica interna,” o diferentes épocas de su vida, de joven o viejo(a).
- Un evento como su cumpleaños o aniversario.
- Su cuerpo o cualquier parte de éste.
- Un objeto, recuerdo o plan futuro.

Le recomendamos que quizá salga de su elemento y haga algo como llevar un diario, que puede ser muy reconfortante y reparador para usted y su vida interior. El diario ha sido llamado el “espejo del alma,” entonces tal vez este es solo el momento de echar un nuevo vistazo a la persona que es usted... y en la que se está convirtiendo. Llevar un diario es seguro, gratificante e incluso divertido. Puede hacerse en tan poco tiempo como a la “carrera en cinco minutos,” cuando sea y donde sienta el impulso o la necesidad. Escribir un diario puede crear paz, esperanza y sentido de control en nuestras vidas.

En Internet hay varios sitios Web de cómo escribir un diario. Uno en particular puede ser un buen punto de partida:

journalmagic.com. O simplemente escriba “diario” en su función de búsqueda del navegador Web.

También se recomienda que lea los siguientes libros:

- *The Understanding Your Grief Journal: Exploring the Ten Essential Touchstones* por Alan Wolfelt (Entendiendo su Diario del Duelo: Explorando los Diez Fundamentos)
- *The Healing Journey Through Grief: Your Journal for Recovery* por Phil Rich (El Trayecto de la Curación a Través del Duelo: Su Diario para la Recuperación)
- *A Journal of Love and Healing: Transcending Grief* por Nancy Dufresne (El Trayecto de Amor y Curación: Dolor trascendental)
- *I Remember You: A Grief Journal* por Laynee Gilbert (Te Recuerdo: Un Diario para el Duelo)
- *Write From Your Heart: A Healing Grief Journal* por Peterson, Palmer, Smith (Escribiendo desde su Corazón: Un Diario para Curar el Duelo)