

El Agradecimiento, una Herramienta para Avanza en el proceso del Duelo

El Agradecimiento en el duelo, es una forma de recordar con Amor todo lo vivido

La muerte de nuestros hijos nos cambio la vida. Su ausencia puede despertar tristeza, rabia, miedo, culpa o una profunda sensación de vacío. En medio de ese dolor, hablar de Agradecimiento puede parecer difícil, sin embargo, cuando nace libremente y a nuestro propio ritmo, Agradecer puede convertirse en una manera de reconocer el amor vivido y aun presente.

El agradecimiento puede convivir con las lágrimas y con la añoranza.

La Gratitud no borra el dolor, pero ayuda a sanar y permite encontrar paz en medio de la tristeza.



Cuando hubo poco tiempo...

Para ninguno de nosotros el tiempo compartido con nuestros Hijos fue suficiente....

Pero debemos seguir mirando hacia adelante, Agradeciendo su vida, caminando con su presencia en nuestros corazón, porque nuestra vida importa.

El amor que nos une a nuestros hijos es un lazo eterno, que su ausencia física no podrá romper



El dolor y el agradecimiento

Nos duele su ausencia física y no poder abrazarlos.

Hoy podemos agradecer aquel abrazo que todavía recordamos.

La ausencia sigue siendo dolorosa, pero aun en los días que hay lagrimas, agradecer lo vivido nos permite recordar los momentos valioso compartidos con nuestros hijos.



El Agradecimiento

Agradecer no es estar bien:

Es reconocer que a pesar del dolor, hubo momentos que merecen ser recordados por siempre.

Agradecer no significa aceptar sin dolor:

Significa reconocer el Amor que fue tan valioso, y que sigue y seguirá siendo parte de nosotros.

Agradecer, en el proceso del Duelo es una forma de sostener el Amor por nuestros hijos sin negar su partida

Una manera de decirle al dolor: Valió la pena todo lo vivido.



Agradecer en medio del dolor

Podemos extrañar profundamente a nuestros hijos y agradecer el amor que compartimos.

El agradecimiento puede convivir con las lágrimas y con la añoranza. Podemos sentir gratitud por un abrazo que recibimos y, al mismo tiempo, desear profundamente que esa persona estuviera aquí. Ambas emociones tienen lugar en nuestro corazón.

Reconocer algo valioso no disminuye la importancia de la pérdida.

No tenemos que agradecer la muerte, la enfermedad, el accidente, ni el sufrimiento. Podemos agradecer la vida compartida, los recuerdos, sus enseñanzas, su Amor, sin considerar justa o deseable la pérdida.



Podemos también Agradecer:

Su vida y nuestra relación

Su manera de ser, su manera de amar, un abrazo, una conversación o un gesto.

Los recuerdos que conservamos

Una foto, una canción, sus palabras o una historia, la vida que compartimos; algunas de sus pertenencias se convierten en tesoros invaluables para nosotros.

Lo que deseamos cuidar

El cariño recibido y lo que su presencia significó para nosotros.



Agradecer: la ayuda que nos sostiene

La presencia

Agradecer y honrar la vida de nuestros hijos, nuestro núcleo Familiar, Familiares, Amigos, quienes nos escucha y permite hablar de nuestros hijos.

Aceptar el apoyo

Agradecer y aceptar el apoyo o compañía en el proceso del Duelo nos permite avanzar y sanar.

La propia capacidad de cuidarse

Reconocer el esfuerzo de levantarnos, continuar la vida, descansar o pedir ayuda cuando sentimos que no podemos solos.



La importancia de la Gratitude en el proceso de Duelo:

Fomenta la Resiliencia

Nos permite encontrar un equilibrio entre el sufrimiento y la apreciación de la vida.

Ver Positivo

La *Gratitud* nos sirve como un recordatorio de lo positivo de la vida y para contrarestar los sentimientos dolorosos con las Experiencias Felices compartidas con nuestros hijos.

Reconforta el Alma

Reconocer las Bendiciones de la vida proporciona un respiro emocional en el duelo, y aunque no puede curar todas las heridas, es un Faro de Luz en medio de la oscuridad.

Sentido de Vida

La Gratitude no ayuda a encontrar un nuevo significado de vida, nos recuerda que aún en medio del dolor hay Bendiciones y Amor.



Formas de Incorporar la Gratitude en el Duelo:

Agradecer Diariamente

Agradecer algo cada día nos ayuda enfocarnos en lo positivo: nuestra vida, la salud, la familia, momentos compartidos, el apoyo de: familiares, amigos y compañeros, y las cosas cotidianas de la vida, como el techo, la comida, la naturaleza, entre otros. Siempre hay algo que agradecer por oscuro que parezca el camino...

Escribir una Carta de Agradecimiento

Escribir y agradecer la vida de Nuestros Hijos, nos permite sanar, liberar la angustia y el dolor por las palabras no dichas, los abrazos no entregados y los sueños no cumplidos.

Escribir nos alivia el dolor por la perdida y nos reconfortar el alma

Guardar un Objeto Representativo

Algunos objetos, fotos, diplomas, entre otros se convierten para nosotros en Tesoros que nos permiten encontrar consuelo y recordar momento felices.



Formas de Incorporar la Gratitude en el Duelo:

Ayudar a otros

Realizar Actos de Bondad, en honor de nuestros Hijos, es una forma poderosa de expresar gratitud por su vida, de mantener viva su memoria y de Honrarlos.

Participar en Grupos de Ayuda Mutua

Los Grupos de Ayuda Mutua, como LAZOS, nos brindan herramientas para avanzar en nuestro proceso de Duelo, resignificar lo que nos pasó y encontrarle un nuevo sentido a nuestra vida.



GRACIAS FAMILIA LAZOS!

Hoy, hace 1 año exactamente, viviendo el momento mas difícil de Mi Vida, como una Gran Bendicion, llegue a hacer parte de esta Maravillosa Familia: LAZOS, por lo que hoy les Agradezco a todos Queridos Hermanos, por ser el Espacio Seguro para Recordar, Honrar, Compartir y Agradecer por la Vida de mi Hija ANA CATALINA GOMEZ GALLO

