Reiniciando

| Tú Puedes Comenzar De Nuevo |

Hoy

Por Enrique Alvarado | Psicólogo y Coach Tanatólogo Certificado |

ReIniciando

REINICIA



- Introducción
- Dedicatoria
- 1 Evalúa donde estás
- 2 Un día a la vez
- 3 Busca ayuda
- 4 Empodérate
- 5 Las 2 llaves secretas
- Conclusión

REINICIA

INTRODUCCIÓN

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

"La vida es una larga e impetuosa tormenta con pequeños oasis de paz, tranquilidad, éxito y felicidad que se deben aprovechar y agradecer cuando suceden", fueron las palabras del reconocido y muy respetado conferencista Dante Gebel, las cuales escuché un 22 de Mayo del año 2012, 16 días después de la muerte trágica y repentina de mi mejor amiga, esposa, compañera de vida y madre de mi hijo Emmanuel; Berenice. Cuando escuché estas palabras dichas por Dante Gebel me inundaron muchas emociones, por un lado estaba destrozado, sin rumbo, sin saber cómo recoger las piezas en que quedé y cómo seguir viviendo. Por otro lado recordaba todos los momentos bonitos que compartí con Berenice, todas las risas, los retos y éxitos compartidos juntos, desde el primer día que la vi con esa gran sonrisa y sus ojos tan brillantes, nuestro primer beso, nuestro día de bodas, el día del nacimiento de nuestro hijo, hasta el día que tuve que reconocer su cuerpo en la morgue de la ciudad de San Pedro Sula, escoger que vestimenta llevaría el día de su velorio y luego despedirme de ella en su entierro.

Mi nombre es Enrique Arturo Alvarado, originario de la ciudad de San Pedro Sula Honduras, no soy escritor, no soy un conferencista, ni tampoco soy un maestro de vida. Simplemente soy alguien a quien la tormenta de la vida lo hizo pasar por un momento de naufragio y de mucha incertidumbre, aprendí a levantarme de donde me encontraba ahogado y agonizando, un día a la vez, poco a poco y como quien aprende a volver a caminar. Así volví a comenzar de nuevo.

INTRODUCCIÓN

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

Tomé la decisión de darle sentido a la muerte de Berenice, trabajé en Call Centers en turnos de noche y madrugada para poder entrar a estudiar en la universidad durante el día. 7 años después logré graduarme como Licenciado en Psicología y con mucho sacrificio estudié y me certifiqué en ciudad Guatemala como Coach Tanatólogo, especialista en manejo de duelos, pérdidas, cambios y transiciones de vida.

Hoy en día dedico mi vida a acompañar y enseñarle a otros como manejar sus pérdidas, cómo vivir sus duelos de manera sana, cómo adaptare a los cambios de vida y cómo volver a comenzar de nuevo.

Es mi más sincero deseo y oración que este eBook sea una guía de vida para ayudarte a salir del agujero y situación en la que te encuentras, deseo que puedas encontrar en estas lineas la inspiración, la fuerza, el consuelo, la guía, la estrategia, el sentido de vida para seguir hacia adelante, no darte por vencido, volver a vivir y luego ayudar a otros a hacer lo mismo.

Aquí te compartiré mi experiencia de vida, quiero regalarte mi secreto de cómo lo hice y sobre todo quiero tomarte de la mano, abrazarte, llorar contigo, reír contigo y ver cómo vuelves a vivir, más fuerte, más sabio y más agradecido con estos pequeños oasis que nos da la vida.

Dios te bendiga y gracias por tomarte el tiempo de leer esta guía. Bienvenido a ReIniciando.

DEDICATORIA

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

A Berenice Muñoz de Alvarado (QEPD), mi mejor amiga, compañera de vida, esposa, madre de nuestro hijo Emmanuel. La vida te llevó de regreso al lugar de donde saliste de una manera inesperada, repentina y trágica. Me enseñaste el don del servicio, me enseñaste a perseguir sueños, me enseñaste a reír hasta el punto de llorar, me enseñaste a nunca darme por vencido y sobre todo, me enseñaste a amar a Dios por sobre todas las cosas.

Dedico esta guía de cómo volver a comenzar de nuevo a tu memoria. Tu sonrisa y tu mirada permanecen en nosotros para siempre. Gracias por tanto.

Enrique A. Alvarado

Capítulo 1

EVALÚA DONDE ESTÁS



| Tú Puedes Comenzar De Nuevo Hoy |

Evalúa donde estás

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

"La ciencia del prudente está en entender su camino" Proverbios 14:8

A la edad de los 19 años tuve la oportunidad de moverme a vivir a la ciudad de Monterrey México, donde pude realizar estudios universitarios y conseguir trabajo como conserje en una distribuidora de lentes y óptica localizada en el centro de la bella ciudad de Monterrey. Uno de los retos más grandes que tuve en mi puesto de trabajo de conserje es que debía hacer las entregas de paquetes en diferentes puntos de la ciudad, para esto debía hacer uso del servicio de autobuses y transporte público de la ciudad.

Debido a que era un extranjero me costó mucho trabajo aprenderme las rutas y perdí la cuenta de las veces que me perdí debido a que no sabia cómo llegar al lugar de dónde debía hacer mis entregas. Yo era muy penoso, callado y tímido en aquel entonces (ahora me tienen que callar), además mi acento Hondureño era visto de manera rara por los queridos Regiomontanos (así se les llama a las personas de Monterrey), por lo que cada vez que me perdía optaba por no decir nada y simplemente bajarme del autobús. Tuve que aprender a preguntar dónde tomar el mismo autobús que me llevara de regreso y comenzar de nuevo la búsqueda de la ruta. A la semana, preguntando descubrí que había un mapa de la ciudad con las rutas de los autobuses, aprendí a usarlo, estudiar mis rutas y comencé a ser más efectivo y perderme menos, en cuestión de 1 mes ya era todo un experto en rutas y jamás me volví a perder.

Cuando nos encontramos en medio de un duelo como consecuencia de una pérdida, tenemos que saber en qué etapa de este proceso nos encontramos, evaluar consciente y honestamente donde estamos.

Evalúa donde estás

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

Según varios autores y expertos en procesos de duelos y pérdidas hay 5 etapas que se experimentan y qué deben de ser manejados sanamente durante este duro proceso. A continuación te comparto estas 5 etapas y te pido que seas lo más honesto contigo mismo para ubicar y evaluar donde te encuentras. Has esto en un lugar tranquilo, con lo menor de distracciones posibles.

Sé amable contigo mismo y permítete encontrarte sin emitir juicio ni culpa.

A continuación las 5 etapas del duelo.



Evalúa donde estás

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

¿Cuáles con las etapas del duelo?

Las 5 etapas del duelo son: Negación, Ira, Negociación, Depresión y Aceptación.

Este es el recorrido que se transita para sanar la pérdida, según Elisabeth Kübler-Ross.

La negación

La negación consiste en el rechazo consciente o inconsciente de los hechos o la realidad de la situación. Este mecanismo de defensa busca amortiguar el shock que produce la nueva realidad para sólo dejar entrar en nosotros el dolor que estamos preparados para soportar. Se trata de una respuesta temporal que nos paraliza y nos hace escondernos de los hechos. La frase que podría resumir la esencia de esta etapa es “Esto no me puede estar pasando a mí”.

En este primer momento, el mundo pierde sentido y nos abruma. Nos preguntamos cómo podemos seguir adelante. No es que estemos negando que la muerte o la pérdida se hayan producido sino que nos invade un sentimiento de incredulidad de que la persona que amamos no la veremos nunca más. Los sentimientos de esta etapa nos protegen brindando a nuestro cuerpo y mente un poco de tiempo para adaptarse a esta nueva realidad sin la persona fallecida. Luego el doliente comienza a sentirse como si lentamente estuviera despertando, recordando lo sucedido progresivamente.

Si bien la negación es una parte normal del proceso de duelo, es importante destacar que si el doliente perdura mucho tiempo en ella puede llegar a ser perjudicial ya que al no aceptar lo que les ha ocurrido, no son capaces de enfrentar esta pérdida y seguir adelante. Cuando esta negación se hace persistente, la represión podría también dar lugar a enfermedades físicas como malestar estomacal, dolor de pecho o hipertensión.

Evalúa donde estás

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

La Ira

Cuando ya no es posible ocultar o negar este duelo comienza a surgir la realidad de la pérdida y su consecuente dolor.

Si bien los sentimientos de enojo estarán presentes con distinta intensidad durante todo el proceso de duelo, es en esta etapa donde la ira toma el protagonismo dirigiéndose este enojo al ser querido fallecido, a nosotros mismos, a amigos, familiares, objetos inanimados e inclusive a personas extrañas. Se siente un resentimiento hacia la persona que nos ha dejado causando un inmenso dolor en nosotros pero este enojo se vive con culpa haciéndonos sentir más enojados aún. La frase que podría contener la esencia de esta etapa es “¿Por qué yo? ¡No es justo!”, “¿Cómo puede sucederme esto a mí?” Esta comprensión del “por qué” de las cosas puede ayudarte a encontrar una cierta paz.

Puedes preguntarte, “¿Dónde ha estado Dios cuando me sucedía esto?”. De acuerdo a la psiquiatra Elisabeth Kübler-Ross, es importante que los familiares y amigos del doliente dejen que éste exprese libremente su ira sin juzgarlo o reprenderlo ya que este enojo no sólo es temporal sino que, principalmente, necesario. Debajo de esta ira ilimitada se encuentra el dolor producido por esta pérdida. Si somos capaces de identificar esta ira y expresarla sin temores podremos comprender que ella es parte del proceso de curación.

Para eso se pueden emplear diversos métodos de expresión como escribir una carta al ser querido fallecido para expresar tu enojo, establecer un diálogo imaginario con ellos para compartir tus sentimientos, hablar con un amigo o familiar, realizar ejercicios físicos o bien practicar la meditación que aquí te ofrecemos: “Meditación – Respirar y Soltar” como un camino para calmar y canalizar estas emociones abrumadoras.

Evalúa donde estás

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

La Negociación

En esta etapa surge la esperanza de que se puede posponer o retrasar la muerte de la persona moribunda.

La etapa de negociación puede ocurrir antes de la pérdida, en caso de tener a una familiar con enfermedad terminal, o bien después de la muerte para intentar negociar el dolor que produce esta distancia. En secreto el doliente busca hacer un trato con Dios u otro poder superior para que su ser querido fallecido regrese a cambio de un estilo de vida reformado. Este mecanismo de defensa para protegerse de la dolorosa realidad no suele ofrecer una solución sostenible en el tiempo y puede conducir al remordimiento y la culpa interfiriendo con la curación.

Se desea volver a la vida que se tenía antes de que muriera el ser querido y que éste vuelva a nosotros. Se concentra gran parte del tiempo en lo que el doliente u otras personas podrían haber hecho diferente para evitar esta muerte. Las intenciones de volver el tiempo atrás es un deseo frecuente en esta etapa para así haber reconocido a tiempo la enfermedad o evitar que el accidente sucediera. La frase que resume esta etapa es “¿Qué hubiera sucedido si…?” Nos quedamos en el pasado para intentar negociar nuestra salida de la herida mientras pensamos en lo maravillosa que sería la vida si éste ser querido estuviera con nosotros.

Esta fase del duelo suele ser la más breve de todas las etapas ya que se trata del último esfuerzo para encontrar alguna manera de aliviar el dolor por lo que supone un trabajo agotador para la mente y el cuerpo al tener que lidiar con pensamientos y fantasías que no coinciden con la realidad actual. Por eso es importante conectarse con las personas y actividades del presente siguiendo una rutina que le brinde a tu mente la comodidad de realizar tareas regulares.

Evalúa donde estás

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

La Depresión

En esta cuarta etapa el doliente comienza a comprender la certeza de la muerte y expresa un aislamiento social en el que se rechaza la visita de seres queridos.

Se siente tristeza, miedo e incertidumbre ante lo que vendrá. Sentimos que nos preocupamos mucho por cosas que no tienen demasiada importancia mientras que levantarse cada día de la cama se siente como una tarea realmente complicada. Estos sentimientos muestran que el doliente ha comenzado a aceptar la situación. La frase que contiene la esencia de esta etapa es “Extraño a mi ser querido, ¿por qué seguir?”

En esta etapa la atención del doliente se vuelve al presente surgiendo sentimientos de vacío y profundo dolor. Se suele mostrar impaciente ante tanto sufrimiento sintiendo un agotamiento físico y mental que lo lleva a dormir largas horas. Además la irritabilidad y la impotencia toman un gran protagonismo ya que durante esta etapa se enfrenta a la irreversibilidad de la muerte.

Si bien el doliente siente que esta etapa durará por siempre es importante considerar que la depresión de este proceso de duelo no es sinónimo de enfermedad mental sino que se trata de una respuesta adecuada a una gran pérdida por lo que las emociones de la depresión deben ser experimentadas para sanar. Sé paciente contigo mismo y recuerda que sentir esta depresión es la manera de salir de ella.

Evalúa donde estás

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

La Aceptación

Es el momento en donde hacemos las paces con esta pérdida permitiéndonos una oportunidad de vivir a pesar de la ausencia del ser querido.

El doliente llega a un acuerdo con este acontecimiento trágico gracias a la experiencia de la depresión. Esta etapa no significa que estamos de acuerdo con esta muerte sino que la pérdida siempre será una parte de nosotros. Este proceso nos permite reflexionar sobre el sentido de la vida así como lo que queremos de la vida a partir de ahora. La frase que resume la esencia de esta etapa es “Todo va a estar bien”.

Esta etapa consiste en aceptar la realidad de que nuestro ser querido se ha ido físicamente por lo que debemos comprender que esta nueva realidad que vivimos sin él o ella será nuestra realidad permanente de ahora en adelante. Se trata de aprender a convivir con esta pérdida y crecer a través del conocimiento de nuestros sentimientos. Comenzamos a depositar nuestras energías en nuestras amistades y en nosotros mismos estableciendo una relación distinta con la persona fallecida.

La rutina diaria toma un mayor protagonismo en la vida del doliente mientras que ya no se invocan los recuerdos del ser querido con sentimientos de culpa. Esta introspección te permitirá realizar una evaluación de tu vida y analizar cuál es el crecimiento obtenido durante este proceso a partir del cumplimiento de asuntos irresueltos. Esto se debe a que puedes observar que las cosas malas le suceden a la gente buena y a la gente mala también, por lo que la muerte no es percibida como un “castigo” sino como parte de la vida.

Evalúa donde estás

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

No existe un orden cronológico y especifico de cómo se deba manejar y sobrellevar un proceso de duelo, todos somos seres muy diferentes y únicos, que sentimos, pensamos y accionamos de maneras no iguales a los demás. Esto debido en gran manera a nuestra única personalidad y resiliencia (manera cómo nos anteponemos a las adversidades). En la mayoría de las circunstancias nos dejamos llevar por el consejo de las personas que nos rodean y la verdad es que ninguna de ellas va a entender ni sentir tu dolor de la manera que tú lo haces.

En lo personal te confieso que después de la muerte de Berenice estuve por mucho tiempo estancado en la etapa de la ira, cargaba con mucha culpa hacia mi mismo, tenía mucho resentimiento para todas aquellas personas y familiares que nos dieron la espalda (a mi hijo Emmanuel y a mi) y se olvidaron de nosotros por muchos años.

Hasta que un día me dije a mí mismo “basta, yo no merezco cargar con tanto dolor y con tanta ira”, comencé a ser más agradecido por las cosas buenas que aún me pasaban y por las personas valiosas que Dios había mandado como instrumentos de consuelo y ayuda a mi vida. Tomé la decisión de perdonar a todos los involucrados en este proceso de duelo, y poco a poco la ira fue desapareciendo, comencé a vivir el aquí y el ahora, dejé de pasar mucho tiempo en el pasado y me enfoqué en mi presente (ya que es lo único que en realidad tengo).

El proceso de duelo aplica a toda clase de pérdida, ya sea la muerte de un ser amado, divorcio, separación, enfermedad, suspensión o despido de trabajo, daño de la salud, mutilación física, cierre o quiebra de negocio, etc.

Ya luego que aprendí a identificar dónde me encontraba y a manejarlo de manera sana, di entonces el siguiente paso. Acompáñame al siguiente capítulo.

Capítulo 2

UN DÍA A LA VEZ



| Tú Puedes Comenzar De Nuevo Hoy |

Un día a la vez

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

El caballo se alista para el día de la batalla;
Mas Jehová es el que da la victoria (Proverbios 21:31).

Cuando Berenice murió el 6 de mayo del 2012 quedé en un estado de desconcierto emocional, no sabía qué hacer ni como poder continuar mi vida. Uno de mis mejores amigos, Mark Gorveatte, me regaló el siguiente consejo “un día a la vez”, en el momento no me hizo mucho sentido, yo quería desaparecer el dolor, la confusión y saber qué hacer; pero no fue así. Así que tomé el consejo de mi buen amigo Mark y comencé a retomar mi vida, un día a la vez.

En el capitulo anterior hablé acerca de las 5 etapas del duelo, una vez que logras identificar en cual de estas etapas te encuentras tienes que darte el espacio para vivir esa etapa y manejarla de la manera más sana posible, si tienes que llorar; llora, si tienes que gritar; grita, si tienes que hablar con alguien; habla, si quieres callar; calla, si quieres descansar; descansa, si quieres escribir; escribe, si quieres componer una canción; hazlo, si quieres bailar; baila. No te presiones en “estar bien” o “ser fuerte”, no tienes porque correr para estar “recuperado”, vive tu duelo, es tuyo y de nadie más. Recuerda esto siempre; no estás obligado a superar nada, vas a aprender a cómo manejar y vivir con esa pérdida, adaptarte a un nuevo estilo de vida, y con el tiempo vas a crecer, madurar y ser más fuerte. Vas a vivir con la cicatriz para siempre, pero la herida cerrará, sanará y vas a estar bien.

Una de las cosas que más tiempo me tomó recuperar fue mi pasión por la música. Aprendí a tocar el piano y a cantar en una iglesia local a la edad de los 16 años, esta ha sido una de mis mayores pasiones y áreas de mi vida en las que he encontrado una gran satisfacción al hacerlo. Por la música y mi servicio en la iglesia tuve la oportunidad de viajar y vivir fuera del país, primero en Monterrey México, luego en los Estados Unidos, en la ciudad de Los Angeles, estado de California, luego en el estado de Indiana y por último en el estado de Michigan.

Un día a la vez

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

Fueron 13 años que viví fuera de Honduras. En todo este tiempo siempre toqué el piano, canté y serví en la iglesia, es algo que es parte importante de mi vida y que nunca pensé dejar de hacerlo. Pero todo cambió la mañana del 6 de mayo 2012 cuando Berenice murió, muchas cosas dentro de mí se derrumbaron, la tormenta de la vida me había botado del barco y llevado hasta lo más profundo de las aguas, la música y el canto se apagaron en mi, no tenía las fuerzas, el ánimo, la motivación, ni encontraba sentido en hacerlo.

Los primeros 4 meses después de la muerte de Berenice no puede conectar con la música, miraba mi piano, tocaba unas cuentas notas y me detenía, me rendía en el intento y me traía muchos recuerdos de cuando la tenia a ella a mi lado y disfrutaba de tener a mi familia. En ocasiones llegué hasta sentir irá contra la música, me alejé de la gente y del servicio en la iglesia; simplemente no podía hacerlo más.

Poco a poco me fui acercando nuevamente a mi piano y a la música, un día a la vez, comencé tocando por minutos, luego por horas, luego comencé a cantar al mismo tiempo que tocaba el piano, en ocasiones la voz me salía y en otras se apagaba, pero fui aprendiendo a tenerme paciencia, a no ser tan duro conmigo mismo y luego fui encontrándome con parte de lo que había perdido.

Comencé poco a poco a tomar pequeñas salidas a caminar, visitar amistades, visitar familiares, ir a la iglesia, ir de compras, salir a tomar un café. Volví otra vez a darme la oportunidad de reír, de hacer cosas que me ayudaran a volver conectar conmigo mismo. No fue nada fácil, pero como dice la sabia frase “el más difícil de los pasos, es siempre el primero”.

Un día a la vez

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

Quizá parezca que no estás avanzando, que no estás volviendo a vivir o salir del agujero donde estás. Hazlo un día a la vez, el proceso del duelo es como el proceso del desarrollo del bambú, déjame te comparto esta anécdota sobre el bambú.

«Hace mucho, mucho tiempo, dos agricultores iban caminando por un mercado cuando se pararon ante el puesto de un vendedor de semillas al ver unas que nunca antes habían visto.

Uno de ellos preguntó: ¿qué semillas son estas?. El mercader le respondió: son semillas de bambú, unas semillas muy especiales que vienen del lejano Oriente.

Ante la curiosidad, no pudo contenerse el agricultor y volvió a preguntar: ¿y por qué son tan especiales estas semillas?

El mercader le animó: si te las llevas y las plantas lo averiguarás, tan sólo necesitan abono y agua.

Finalmente, la curiosidad se impuso y los dos agricultores se llevaron las semillas de Bambú, las plantaron, regaron y abonaron siguiendo estrictamente las instrucciones del mercader.

Tras un tiempo, los resultados no eran los esperados, apenas crecían y uno de los agricultores se dirigió al otro: el mercader nos ha engañado, esto no crece, así que no seguiré regándolas ni abonándolas.

Pero el otro agricultor pensó que no tenían nada que perder, de manera que decidió hacerse cargo y seguir manteniendo las semillas. El tiempo pasaba y aquello seguía sin dar sus frutos.

Un día a la vez

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

Pero un buen día, cuando el agricultor estaba ya a punto de tirar la toalla y dejar de cultivarlas, se sorprendió al encontrarse que el bambú había crecido alcanzando una altura de 30 metros en tan solo 6 semanas».

Como ven, el bambú no crece rápidamente por mucho que se le riegue y se le abone, es más, no sale a la superficie durante los primeros siete años. Esto haría pensar a cualquier cultivador que la semilla no es fértil, pero nada más lejos de la realidad, tras siete años el Bambú empieza a crecer con fuerza hasta alcanzar los treinta metros de altura en solo seis semanas.

Esto es debido a que el bambú durante los primeros siete años se dedica únicamente a fortalecer y desarrollar sus profundas raíces, y tras esos años es cuando empieza a crecer realmente. si en los siete años no se le cuida y mima, no se le riega y abona cada día, jamás crecerá y terminará el bambú muriendo.

El proceso del duelo es como el bambú. Las cosas no producen sus frutos de un día para otro. Necesitan de paciencia, perseverancia, de realizar todos y cada uno de los días pequeñas acciones, que mañana terminarán por dar sus frutos.

Te invito a salir de donde estás un día a la vez, llegará el día en que volverás a renacer, florecer; volverás a vivir de nuevo.

Capítulo 3

BUSCA AYUDA



| Tú Puedes Comenzar De Nuevo Hoy |

Busca ayuda

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

Es mejor ser dos que uno, porque ambos pueden ayudarse mutuamente a lograr el éxito. Si uno cae, el otro puede darle la mano y ayudarle; pero el que cae y está solo, ese sí que está en problemas.(Eclesiastés 4:9-10).

Una vez que has evaluado donde estás, una vez que has logrado avanzar un día a la vez; el siguiente paso es buscar ayuda. No tienes porque hacerlo solo y con tus propias fuerzas y experiencia. El tener a alguien con quien platicar como vas en tu proceso, el tener a alguien de quien apoyarte cuando sientas que te faltan las fuerzas es de suma importancia para poder seguir en tu jornada de volver a comenzar de nuevo.

Recuerdo en mis primeros meses después de la muerte de Berenice que no quería hablar con nadie del tema, me molestaba que me hicieran preguntas al respecto, quería estar solo y solo estar en paz. Me frustraba conmigo muchas veces ya que de pronto volvía el dolor y las cosas no salían de la manera que yo quería. Recuerdo un día viendo la película de Disney “Buscando a Nemo”, como Marley andaba en la búsqueda desesperada de su hijo Nemo, quien había sido capturado y llevado cautivo a un lugar desconocido, de pronto Marley conoce a Dory (la olvidadiza), al principio rechaza la ayuda de ella y busca la manera de deshacerse de ella, hasta que descubre una característica muy importante en ella; sabe leer! La única pista que Marley tenía acerca del posible paradero de su hijo Nemo era una careta para bucear con la dirección del dueño y Dory pudo leerla. Con esa información emprendieron el viaje y finalmente encontraron a Nemo. Esto me dejó dos lecciones muy grandes que te quiero compartir; No tienes porque hacerlo solo y siempre que busques ayuda asegúrate por favor que sea de alguien que de verdad te vaya a ayudar, a ser de guía, que te agregue valor y de ser posible alguien que ya haya caminado por el mismo lugar (situación) que estás caminando.

Busca ayuda

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

Mantén esto muy presente: ten mucho cuidado con el tipo de ayuda que vas a buscar, por lo general cuando tenemos problemas y estamos en un proceso de pérdida, duelo y cambios significativos tendemos a recurrir a nuestros amigos cercanos, compañeros de trabajo; a nuestras personas de confianza. El conferencista Leslie Brown dijo algo que siempre lo voy a recordar “cuando le cuentes a alguien tus problemas y como te sientes, ten en consideración que al 80% de las personas realmente no les importa , el 15% te va querer ver igual o peor que ellos y solo el 5% realmente te ayudará, se preocupará por ti y caminará junto a tu lado.

Las mejores ayudas que encontré para manejar y resolver sanamente mi proceso de pérdida no fueron mis amigos cercanos, mis compas de salidas, mis compañeros de trabajo que le eran infieles a sus esposas o novias y que gustaban salir a tomar y alcoholizarse los fines de semana. Allí en ese circulo cercano a mí no encontré ningún tipo de ayuda buena. A la mayoría realmente no le importaba y otros querían (inconscientemente) verme igual o peor que ellos.

La ayuda que necesitas puedes encontrarla en tus padres (si aún tienes la bendición de tenerlos), líderes espirituales capacitados en el área de consejería y procesos de duelo, libros de procesos tanatológicos (manejo de duelos y pérdidas), libros biográficos de personas que vivieron procesos difíciles y lograron anteponerse a la adversidad, convirtiéndose en lideres de impacto y trascendencia, profesionales del área de manejos de duelos y pérdidas, psicólogos y terapeutas.

El hacerte dueño de una mascota puede ser de gran ayuda, es increíble como la compañía y el amor desinteresado que te da una mascota te ayudan en gran manera. Puedes también unirte a grupos de oración, ir a una iglesia, unirte a un gimnasio y hacer ejercicio, unirte a un grupo de voluntarios de ayuda social, visitar casas de niños huérfanos y casas de ancianos.

Busca ayuda

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

Mi madre me contó una historia que me impactó mucho y quiero compartirla contigo. Cuando mis padres se encontraban en proceso de divorcio (tenia yo 4 años de edad), mi padre le pidió a mi mamá que abandonáramos la casa lo antes posible, la orden fue “cuando regrese no quiero verlos aquí en la casa”, mi mamá estaba devastada, no sabía que hacer y no tenía nadie con quien hablar de su problema. Era un tiempo donde no existían los teléfonos en casa, no había teléfonos celulares, internet, Facebook, WhatsApp, Instagram, YouTube, TikTok; nada de redes sociales y facilidades de comunicación.

En su desesperación y soledad comenzó a orar a Dios y le pidió que le enviara a alguien que le pudiera llevar una palabra de sabiduría, de consuelo, de aliento, un abrazo; alguien en quien poder encontrar ayuda. Como un acto de milagro, mientras oraba y pedía por ayuda, una amiga de ella que tenía meses de no ver ni saber nada de ella estaban tocando el portón de nuestra casa y llamándola. Mi mamá muy asombrada le fue a abrir el portón, la paso adelante de la casa y al sentarse ella le dijo “venía en el autobús, camino a mi casa, cuando de repente sentí en mi corazón una gran necesidad de saber como te entrabas, sentí algo así como una angustia muy grande, le pedí al conductor del autobús que se detuviera y vine a buscarte y te traigo esta palabra de Dios “Torre fuerte es el nombre de el Señor tu Dios; a Él correrá el justo, y será levantado (proverbios 18:10)”.

Hoy te quiero decir que no estás solo, si no encuentras en nadie a la persona o personas indicadas para encontrar ayuda, pide de arriba y estoy seguro que tu ayuda llegará.

Puedes también escribirme a mi correo reiniciacoachinghn@gmail.com, visitar mi página web www.reiniciacoaching.com, llamarme a mi número de celular o enviarme un mensaje por WhatsApp al +504 9763-6397. Visitarme en https://www.facebook.com/ReIniciaCoaching/, en https://www.instagram.com/enriquereinicia/ y en https://www.linkedin.com/in/reinicia-coaching-8005151ab/

Capítulo 4

EMPODÉRATE



| Tú Puedes Comenzar De Nuevo Hoy |

Empodérate

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

"A un hombre le pueden robar todo menos una cosa: la elección de su actitud ante cualquier tipo de circunstancia" Viktor Frankl

Me llevó aproximadamente 6 meses el poder llegar a aceptar mi nueva realidad y a comenzar de nuevo. Aprendi a dar un paso a la vez, dar lo mejor de mi día a día, ser un mejor padre para mi hijo, busqué la ayuda de personas maduras, espirituales , profesionales y capacitadas en lo que yo necesitaba. En mi proceso de duelo fui conociendo nuevas personas, nuevas amistades, nuevos lazos de relaciones que me ayudaron a crecer como persona y a recuperarme de mi pérdida. Creo fielmente que cuando uno hace lo posible, Dios se encarga de hacer lo imposible.

Continué con mi trabajo de turno nocturno en un Call Center, el horario era de 6 pm a 1 am y cuando podía hacer tiempo extra entraba a trabajar a las 3 pm y salía a la 1 am. Mi objetivo era mantenerme lo más ocupado posible. De pronto me di cuenta que tenía bastante tiempo libre por las mañanas, investigué en varias universidades de la ciudad sobre cursos, diplomados o certificaciones que me ayudaran a crecer como persona, capacitarme en lo que sería mi próximo objetivo en la vida; ayudar a otros a manejar y aprender a vivir con sus pérdidas y duelos.

En marzo del 2013 me matriculé en la carrera de Licenciatura en Psicología y comenzó un nuevo capitulo en mi vida. Nuevas personas llegaron, gente extraordinaria que aportaron un valor excepcional, me re incorporé a las actividades de música y servicio en la iglesia, visité hospitales, casas de menores de edad en riesgo social, casas de asilos de ancianos, salas de cuidados intensivos, salas de pediatría oncológicas con niños debatiéndose entre la vida y la muerte; me di cuenta que afuera habían buenas personas pasando situaciones similares a peores a las mía.

Así fue cómo tomé una decisión muy personal al darle sentido y propósito a la muerte de mi compañera de vida, esposa y madre de mi hijo Emmanuel.

Empodérate

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

Viktor Frankl, psiquiatra austriaco y sobreviviente del holocausto nazy nos dice en su libro “el hombre en busca de sentido” que ante la pérdida tenemos dos opciones: decidir por el camino del crecimiento al darle sentido y propósito a nuestra pérdida, o podemos optar por el camino de la autodestrucción al victimizarnos, buscar culpables y no tomar control de nuestras vidas de manera responsable.

Por mucho tiempo le reclamé a Dios del por qué de la necesidad de pasar por una situación tan trágica, por qué a mí, si me consideraba una “buena” persona. Pero después de tener la oportunidad de conocer tantas personas maravillosas con necesidades y situaciones muy difíciles y dolorosas, me llegó el momento de tomar el control de mi vida y entonces decidí seguir por el camino del crecimiento, madurez y darle un propósito a mi pérdida.

Dejé de quejarme tanto y comencé a agradecer más por lo que aun tenía, descubrí que el agradecimiento abre puertas de bienestar y prosperidad. Comencé a disfrutar y apreciar cada instante que la vida me regala, sabiendo que nada es mío y nada es eterno. La vida te va a prestar por un momento a personas, situaciones y muchas otras cosas para que las aprecies al máximo, para que las ames, para que aprendas de ellas; pero nada es para siempre.

Comprendí que nadie más que yo tiene el poder de influir en mis tomas de decisiones y actitudes para afrontar las situaciones retadoras que la vida me va a presentar. Aprendi que toda crisis es una oportunidad para poder hacer las cosas de manera diferente, hacerlas mejores, de crecer y ser una mejor versión como persona de la que fui anteriormente.

Diseñé y ejecuté un plan de ación de cómo quería manejar mi vida y a dónde estar a corto, mediano y largo plazo. Puse mi plan en las manos de Dios y accioné cada día sabiendo hacia dónde me dirijo, cual es mi destino y para que quiero llegar allí.

Empodérate

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

Sé que en el momento de la tormenta todo parece muy difícil y a veces hasta imposible de poder sobrellevar. Pero ten presente lo siguiente “la decisión de qué hacer y cómo estar se encuentra en poder de tus manos; te podrán quitar todo, podrás perder mucho, pero tú voluntad y manera de afrontar la vida nadie te lo puedo quitar.

Pasados 4 meses después de la muerte de Berenice, un 10 de septiembre de 2012 tuve uno de los sueños más hermosos que jamás olvidaré. Me encontraba en el séptimo piso de la torre de negocios donde trabajaba y donde vi por última vez a Berenice, me encontraba a punto de tomar el elevador y en eso el pasillo fue inundado por una luz blanca que me dejó ciego, de pronto alguien tocó mi mano y cuando pude ver allí estaba ella, Berenice, parada enfrente de mí con un cuerpo de luz impresionante, era como un cuerpo de cristal, como de diamante que brillaba de una manera increíble, hermosa, una luz que nunca he visto antes y me dijo las siguientes palabras “Enrique me dieron permiso para venirte a visitar por un corto momento, no voy a poder volver a venir a verte, quiero que sepas que estoy en un lugar increíble, trabajando mucho y donde tu también un día vendrás, cuida mucho a nuestro hijo Emmanuel, dile que lo amo mucho y que lo estaré viendo crecer y ser el hombre de bien que está destinado a ser y dile que lo amaré siempre, eres una persona que dentro tuyo llevas una luz y un poder que aun no conoces, no te des por vencido nunca, siempre creí en ti y se que llegaras muy lejos, los que me dieron permiso de venir a verte te están observando a diario, eres muy especial, no lo olvides nunca, te amo y siempre estaré contigo”. Luego que me dijo esto me besó y abrazó y me dijo “me tengo que ir, se me acabó el tiempo”, después de esto se abrió un un pasillo de luz grande detrás de ella, había mucha gente con cuerpo de luz esperándola, se comenzó a desvanecer y desapreció. Cuando desperté mi corazón palpitaba a una velocidad que pensé que se me iba a salir.

Nunca olvidaré cada una de las palabras que Berenice me dijo y dedico cada día de mi vida a honrar su memoria, a cumplir con mi propósito aquí en la tierra y ayudar a otros a que descubran que son muy valiosos y que también pueden salir adelante. Luego tocará ayudar a otros y a hacer lo mismo”.

Capítulo 5

LAS 2 LLAVES SECRETAS



| Tú Puedes Comenzar De Nuevo Hoy |

Las 2 llaves secretas

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

Pon todo lo que hagas en manos del Señor, y tus planes tendrán éxito. (Proverbios 16:3)

Dos meses después de la muerte de Berenice, estaba con mi hijo Emmanuel viendo una película animada, de pronto comencé a notar a mi hijo muy callado y mirando por la ventana hacia el cielo, comenzó a llorar y su expresión de tristeza profunda era muy conmovedora, lo tomé en mis brazos y le pregunté en varias ocasiones que le pasaba, que sentía, pero no me respondía nada, solo lloraba y me miraba como pidiendo ayuda, como quien quiere gritar pero tiene atoradas las palabras en la garganta. De pronto cerró los ojos y comenzó a temblar y a repetir las palabras “mami, mami”, empezó a ponerse muy caliente, como con fiebre; yo no sabía qué hacer. Recordé que tenia guardado un acetaminofén para niños y le di un poco, pero no lograba balarle la temperatura corporal ni el temblor de cuerpo. Yo no sabía que hacer, de pronto me puse en mis rodillas, con mi hijo de 4 años y medio en mis brazos y le pedí desesperadamente a Dios que me ayudara, que quitara el dolor de mi hijo y que él pudiera estar bien. Emmanuel se quedó dormido, su temperatura bajó, el temblor desapreció y la expresión de su rostro cambió de angustia a paz y serenidad. Me quedé dormido de rodillas en la cama orando por mi hijo, en mi sueño seguí orando y le dije a Dios “ Señor gracias, me basta tu gracia, me basta tu amor”, de pronto comencé a escuchar una melodía, una canción nueva que decía “Me basta tu gracia, me basta tu amor, es tu presencia lo que anhelo Señor”, desperté y me fui a mi piano a terminar de componer mi canción, luego la grabé y hoy la conservo como un recuerdo de esa noche donde pude comprobar la eficacia de una llave que abre puertas milagrosas; la oración.

Hoy quiero darte y regalarte la primer llave secreta que me ha abierto tantas puertas en la vida y con la cual muchas más se siguen abriendo y llevándome a mejores lugares. Esta llave no es exclusiva solo para mi o para unos cuantos privilegiados, tú también puedes tener acceso a ella, y lo mejor de todo es que es gratis y está a la disposición de todo aquel que desea usarla.

Las 2 llaves secretas

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

Tú puedes también hacer uso de esta llave secreta, son tantos los testimonios que juntamente al mío te pueden decir que cuando las fuerzas de uno se acaban y oramos, entonces el cielo se abre y algo milagroso, sobrenatural pasa. Estoy más que convencido que orar, pedirle a Dios de su ayuda y poner nuestros planes en sus manos tiene un respaldo milagroso y que nunca falla.

La segunda llave que quiero regalarte es probablemente la que más tiempo me tomó poder llegar a comprender pero cuando lo hice todo hizo sentido y entonces mi propósito de vida se hizo claro. Esta llave es “el servicio a otros”.

No soy un maestro religioso, no me considero un gran estudioso de las escrituras bíblicas, sin embargo las siguientes palabras han marcado para bien mi vida “El que da al pobre no pasará necesidad, pero el que cierra sus ojos tendrá muchas maldiciones. (proverbios 28:7) y también "Hay quien reparte, y le es añadido más, y hay quien retiene lo que es justo, sólo para venir a menos. (proverbios 11:24)”.

Cuando dispuse en mi corazón ayudar a otros a manejar sus situaciones de pérdidas y duelos no sabía realmente cómo hacerlo. Pero sí sabía que podía darles un abrazo, llorar con ellos, escucharlos, ayudar en aquellas cosas que no se necesita muchas preparación para hacerlo, como lo son el colaborar con compras de vivieres de casa, medicinas, regalarles un café o salir a caminar un rato. No tenía ninguna preparación psicológica, tanatológica o de consejería, simplemente quería ayudar a otros.

De pronto comenzaron a abrirse puertas que yo no busqué; llegaron personas a mi vida que me becaron para poder estudiar en Guatemala y graduarme como Coach Certificado Internacional en Tanatología; recibí ayuda para poder terminar mis estudios de Licenciatura en Psicología, fundé y dirijo el proyecto de ReInicia Coaching. Todo esto y muchas cosas más llegaron a mi vida como resultado de algo: el servir a otros. Estoy convencido que como me dijo Berenice “me están observando desde allá arriba”.

Capítulo 5

CONCLUSIÓN



| Tú Puedes Comenzar De Nuevo Hoy |

Conclusión

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

Gracias por haberte tomado el tiempo de leer hasta este punto y sobre todo gracias por la confianza que me diste de llegar por este medio a tu vida. Es para mí un privilegio el poder compartir contigo mi experiencia en el camino de volver a comenzar de nuevo y deseo poder inspirarte e invitarte a que también tú lo hagas. Todos podemos re iniciar y comenzar de nuevo.

No pretendo que esta sea una guía única y milagrosa que ayude en todas las circunstancias a volver a comenzar de nuevo. Todos los duelos y pérdidas se viven de maneras diferentes, todos somos seres muy únicos, que sentimos, pensamos y actuamos de maneras tan distintas. Habrán casos donde se necesitará de la intervención de un especialista dependiendo del caso.

Te resumo los 5 capítulos en las siguientes lineas:

1. Has una evaluación consciente de dónde estás, detente un momento, trata de aquietar el ruido de tu cabeza y observa en que etapa del duelo te encuentras, en cual estás atrapado y en cual necesitas más apoyo para poder seguirte moviendo hacia adelante.
2. Recuerda; un día a la vez. No es una carrera de superación, es un proceso donde aprenderás a vivir una nueva normativa de vida, es adaptarse a un nuevo modelo de vivir.
3. Busca ayuda; no tienes porque hacerlo solo, no tienes porque desgastarte usando tus propias fuerzas en un proceso tan difícil, por lo general este tipo de situaciones nos toman por sorpresa y no sabemos qué hacer. Te recomiendo que busques ayuda profesional, de fuentes comprobadas con un historial y competencias que sean las idóneas para mostrarte el camino a seguir.
4. Empodérate; toma el control de tu vida, tú eres el único que va a poder avanzar y salir de donde estás, nadie mas lo podrá hacer por ti. Utiliza las herramientas que te han ayudado antes a salir de situaciones similares. Recuerda, te pondrán quitar todo, pero tu actitud ante la adversidad, esa es solamente decisión tuya.

Conclusión

Tú puedes comenzar de nuevo hoy

5. Ora a Dios, cuando tus fuerzas se acaban, busca de arriba y verás como Dios no deja a ninguno de sus hijos desamparados. Ayuda a otros, una vez que hayas logrado aceptar y vivir con tu nueva realidad, hazlo incluso si aun no lo logras en totalidad. El universo y sus leyes eternas trabajaran a favor tuyo y muchas puertas se te van a abrir.

Quiero decirte que si bien es cierto que el tiempo se encarga de sanar muchas heridas y poner cada pieza en donde debe estar, no esperes volver a estar como antes, eso no va a pasar, nada volverá a ser lo mismo y lo que te pasará es que aprenderás a vivir con tu pérdida, serás más fuerte, más maduro, más sabio y tendrás la capacidad de ayudar a otros a salir adelante de situaciones similares.

Ante la pérdida, las personas se ven interpeladas por la vida, ya que en general pueden considerar que tienen una vida "normal", predecible y segura, y a partir de la pérdida considerar que ya nada tiene sentido.

Ante tal situación, lo que corresponde es vivir el duelo y no pretender encontrar un sentido a lo ocurrido, con los cuidados y el tiempo, él vivir el proceso de duelo conducirá a la persona a volver a experimentar su vida de manera equilibrada y en paz.
"La vida en sí misma no tiene sentido, éste se confiere a través de la interpretación que hacemos con ella. El sentido lo damos nosotros".

Me despido por ahora con el siguiente pensamiento:
“La vida es un reto, superálo. La vida es un regalo, aceptálo. La vida es una aventura, atrevéte. La vida es dolorosa, sobreponéte. La vida es una tragedia, enfrentála. La vida es un deber, hacélo. La vida es un misterio, descubrílo. La vida es una canción, cantála. La vida es una oportunidad, tomála. La vida es una viaje, aventuráte. La vida es una promesa, completála. La vida es bella; admirála. La vida es complicada, perserverá. La vida es una meta, cumplíla. La vida es un rompecabezas, resolvélo”.

Enrique A. Alvarado.

Enrique Arturo Alvarado Molina | ReIniciando© 2020 |

+504 9763-6397

reiniciacoachinghn@gmail.com

Reiniciacoaching

EniqueReinicia

www.reiniciacoaching.com

Cuando ya no somos capaces de cambiar una situación, nos encontramos ante el desafío de cambiarnos a nosotros mismos

Viktor Frankl

ReIniciando

| Tú Puedes Comenzar De Nuevo |

Hoy

Por Enrique Alvarado | Psicólogo y Coach Tanatólogo Certificado |

ReIniciando

Se parte de nuestra comunidad y comparte con otros tu historia de como volviste a comenzar de nuevo. Visita mi sitio web y hazte miembro totalmente gratis. Esperamos saber de ti pronto.

www.reiniciacoaching.com