

EL DUELO DEL EMIGRANTE



TALLER - 16 HORAS

Cuando nos vamos de nuestra tierra, dejamos atrás muchos temas pendientes. Unas veces sin darnos cuenta, otros, a propósito, tal vez con la esperanza de retomarlos alguna vez. Detrás de fondo, esta situación encierra el dolor de - la pérdida -. Cotidianamente, nos -e n f r e n t a m o s - y lamentamos pérdidas “menores” como la venta del coche, de la juventud, la pérdida de aquello que se nos partió y tanto significaba... aquello que se nos desapareció... y ante esa situación podemos pasar días lamentando y sufriendo esa falta.

Hay pérdidas por supuesto más importantes y significativas, aquellas que realmente identificamos como tal. La muerte de un conyugue, un hijo, o familiar cercano, son las situaciones que encabezan los sentimientos de extremo dolor ante la pérdida, le siguen entre otros momentos: el divorcio, un despido laboral, la jubilación, etc.

Perder la patria, es una pérdida y es una pérdida, dura, dolorosa, y sin luto. Es decir, cuando se nos muere algún ser querido, la gente te comprende y te ayuda a superar el trance doloroso que estás viviendo. Tú sabes identificar que tu sensación de dolor, de pérdida, de nostalgia, o depresión, tiene un porqué. Sin embargo, cuando dejamos nuestra tierra, nadie se percató de esa situación que vivimos; por el contrario, se nos puede reprochar –Sobretudo, aquellos que dejamos en la distancia- que lo que estamos pasando “nosotros nos lo buscamos, porque nadie nos obligó a irnos”. La pérdida de una patria, encierra tantos desarraigos, tantas cosas sutiles y cotidianas, que es muy difícil percatarse de que ciertamente estás dolido, nostálgico o triste por algo en particular.

Es como esos virus de ordenador...que están allí y no parecen que están, pero poco a poco vas teniendo “trastornos” de funcionamiento, hasta que te colapsan el equipo.

¿Cómo no nos va a afectar el perder nuestro arraigo, nuestra memoria, nuestra historia, nuestros afectos, nuestra PATRIA?. ¡¡Todo de golpe!!

En el taller del Duelo, recorreremos esos senti-mientos que en ocasiones nos impiden avanzar y que gracias a la inteligencia descubriremos las herramientas apropiadas para salir adelante.

TEMA 1

EL DUELO

El duelo

- Definición.
 - Características.
 - Tipos de duelo.
 - De que somos dolientes-definir la pérdida.
 - Valores, tradiciones, lazos familiares, comidas, música, eventos, arraigo, identidad.
-

TEMA 2

ETAPAS DEL DUELO

- La Negación.
 - La Rabia.
 - La Negociación.
 - La Depresión.
 - La Aceptación.
-

TEMA 3

RECONFORTAR

EN LA PERDIDA

- Como ayudar- Empatía con el inmigrante.
 - Valores, tradiciones, lazos familiares.
-

TEMA 4

REVIVIENDO AL MUERTO

- Diferencia entre Insatisfacción personal depresión y duelo.
 - ¿Rabias, tristezas y otros sentimientos.
-

TEMA 5

HERRAMIENTAS DE

SALVACIÓN

- Nuestra pérdida personal.
- Duelo y depresión.
- Depresión.
- La carta.
- Ayudar ayuda.
- El humor.
- Tranzar con la vida – Esquema de salvación.