Taller Sicología y Espiritualidad de la Muerte

Taller Sicología y Espiritualidad de la Muerte

Objetivos:

- Reflexionar y experienciar la posibilidad de un después
- Intercambiar experiencias y conocimientos básicos acerca del duelo
- Entregar nociones básicas para ayudar a personas queridas en situación de morir
- Mostrar una guía para prepararnos para nuestra propia muerte

Temario:

Acercándonos amigablemente a la muerte
Abrirse a la posibilidad de algo más y precisar nuestras creencias
Comprendiendo el Duelo
Las Etapas del Duelo
Cómo ayudar a una persona que evidentemente va a morir pronto
Experiencias y recomendaciones
Intercambios acerca de experiencias del momento de muerte
Algunas recomendaciones para preparar nuestra propia muerte
Elementos del Mensaje de Silo

1' 0.- Encuadre : Es un taller que dura 3 a 4 hrs. Es bastante ambicioso tanto por el tema escogido, como por lo que pretende abarcar...a veces tendré que acortar tiempos----es una introducción y mucho de lo que no alcanzaremos a decir está escrito y otro tanto quedará para trabajo posteriores..

10' 1.- ¿Qué es lo primero que les viene a la cabeza cuando escuchan la palabra muerte

15' 2.- Acercándonos Amigablemente a la muerte

- De los XX que estamos acá cuantos creen ustedes que le tenemos miedo a la muerte
- Levanten la mano quienes le tienen miedo a la muerte
- A cuantos le han hablado de ella tan cotidianamente como del nacimiento
- Levante la mano...
- Esclarecimiento.....La cultura...el miedo a la muerte

5’ 3.-. Como se trata de prepararnos cuando vamos a ir de viaje qué es lo primero que tenemos que saber, a dónde voy, cómo será el lugar, a qué voy, es muy distinto ir de camping, que ir a un hotel en una ciudad europea, es muy distinto ir de turista que ir a dar una conferencia....ir al trópico o a la Antarctica, necesitaremos ropa ligera o gruesos abrigos? es decir si no tenemos alguna imagen o creencia de hacia dónde vamos es muy difícil prepararnos adecuadamente...

- Que creo sucederá en el momento de morir
- Qué creo que me sucederá después de morir
- Quién o cómo podría ser yo más allá de la muerte
    - Cómo creo que se determina la naturaleza de mi muerte y mi trascendencia
    - Tengo alguna experiencia personal que me haga intuir la verdad de la trascendencia

Pero al juntarme a revisarlo con Dario....partió la primera reflexión...es que Rosita el problema de este viaje es que es probable sea de ida y sin vuelta...eso lo hace muy distinto a un viaje , más podría parecer una migración...un irse sin vuelta, pero tampoco es real esa imagen porque la idea de una migración es como que uno llega a un lugar del cual uno es ajeno...la verdad quizás mas que viaje o migración...podría ser un retorno.....ahí me dejó reflexionando....pero al elaborar este taller creo haber logrado intuir de qué hablaba....este es un taller deja muchos acertijos...

10’ 4.-Trabajo Grupal de a 3 0 4 (se asigna de acuerdo a los grupos)

1-4-7¿Qué existe en uno que no muera?
Acertijo 1: El que muere antes de morir no morirá jamás

2-5-8 ¿Qué existe en uno que no muera?
Acertijo 2: No hay sentido en la vida si todo termina con la muerte

3-6- ¿Qué existe en uno que no muera?
Acertijo 3: Cómo lo inmortal puede generar la ilusión de lo mortal

5’ 5.- INTERCAMBIO INTERRUMPIDO....REFLEXION

Quiero ahora que interrumpan la conversación para preguntar hacia adentro...cierren los ojos...respiren...tomen contacto con lo mejor de si mismo, sientan su pecho, amplíenlo....el mentón levemente hacia arriba....y pregúntense

Existe algo adentro que no muera?...

¿qué existe adentro de nosotros que no muera?

Pregunten hacia adentro por aquel acertijo que les tocó reflexionar...
Ya sea....El que muere antes de morir no morirá jamás
O...No hay sentido en la vida si todo termina con la muerte
O... Cómo lo inmortal puede generar la ilusión de lo mortal

....qué intuyo...qué siento....qué me quieren decir....repitan el acertijo tres veces y dejen silencio....

15' 6.- Creencias e Imágenes acerca del Después...

- PLENARIO: Rescatar experiencias extrasensoriales entre los presentes...aquellas experiencias que alguien a tenido donde se pueda rescatar que hay algo mas que el cuerpo y que existe otra dimensión de tiempo y espacio. 20'

40' 7.- Cómo Ayudar a una persona que evidentemente va a morir pronto

- TRABAJO GRUPAL: Imagínese que es usted quien está en esa cama afrontando la muerte y entonces pregúntese ¿qué es lo que más necesitaría? ¿qué me gustaría más? ¿Qué desearía realmente de un amigo que ha venido a verme?...Rescatar en grupo a partir de experiencias vividas que cosas útiles han aprendido y qué cosas han visto ser inútiles.....
- PLENARIO: Lo que es bueno y lo que no es (Agregando)
- Esclarecimiento: LAS ETAPAS DEL DUELO mostrar hoja de manual…...

10´ POESIA COLECTIVA: El UMBRAL (organizada)

CAFÉ?

45' 8.- Cómo prepararnos para un bien morir.....

- Esclarecimiento general (lluvia de ideas)
- TRABAJO INDIVIDUAL: Los Pendientes: Si tuvieras una semana más de vida.....qué harías qué dejarías resuelto....Material escrito, con los hijos, con mis padres, com mi pareja, con amores pasados, en lo laboral, conmigo mismo....Trabajo escrito 10´
- La reconciliación: Su importancia ....¿Con quienes creen tener cosas pendientes?... preparar la experiencia...en base a material situaciones a reconciliar. 10
- Experiencia de la muerte (Se lee y hace en voz alta) 10

20’ 9-Experiencia de la agonía o muerte .....

10’ UNA POESIA A...EL CAMINO

10’ 10.- Qué me llevo?... (Yo les doy pistas...que no nos pille sin estar preparado)

5’ 11.- Invitación a inscribirse los que quisieran seguir en estos temas

MATERIALES

1.- Manual Anillado
2.- Hojas de taller
3.- Café y dulces
4.- Lápices
5.- Hoja de inscripción para continuar

“Llamaremos duelo simplemente a esa reacción que se experimenta ante una pérdida afectiva. Es conocido el duelo, en términos de tiempo, como el período que sigue tras la muerte de alguien afectivamente importante. El duelo es un proceso activo (no un estado) de adaptación ante una pérdida de un ser amado, por ello se habla de hacer un duelo , es una tarea por emprender de parte de los que quedan, una tarea activa que implica cambios, no exenta de ansiedad, temor pero también con posibilidad. A cada pérdida le corresponde a su vez un logro y un nuevo avance interior

El duelo preparatorio de la familia

En la medida que se haga un duelo anticipatorio sano, el duelo post mortem será más tranquilo, sereno y menos tormentoso.
La familia se prepara para una muerte anticipada. Fase inicial o preparatoria
Segunda fase: Convivir con la enfermedad
Tercera fase: Aceptación del final

El duelo post mortem

‘Shock’, aturdimiento y anestesia emocional
Enfrentar la ausencia: Fase aguda
Volver a la vida: Cambio, reorganización y restablecimiento

El duelo preparatorio en la persona que tiene diagnóstico terminal

1.- Negación y aislamiento

2.- Rabia e irritabilidad

3.- Negociación

4.- Tristeza y depresión

5.- Aceptación

l