



Centro San Camilo A.C.

Para la Humanización de la Salud y del Sufrimiento

CONGRESO DUELO 2021 CERRAR CICLOS Y DECIR ADIÓS

YOLANDA SIERRA SÁNCHEZ

Tel: (33) 3640-4090
www.camilos.org.mx

OBJETIVO GENERAL

El participante al finalizar el curso-taller conocerá, practicaré y valorará los beneficios de cerrar ciclos.

TEMARIO

1. Creencias
2. Apego
3. Cómo desapegarnos
4. Soltar
5. Qué es un ciclo
6. Qué es cerrar ciclos
7. Cómo cerrar ciclos
8. Meditación.

BIBLIOGRAFIA

- Jorge Bucay. Hojas de ruta. Editorial Océano.
- Marcelo Rittner. Aprendiendo a decir adiós. Editorial Grijalbo. 2021.
- Cristina Stecca de Alvizúa. Cerrando ciclos vitales. Editorial Pax México. 2015.
- Walter Riso. Desapegarse sin anestesia. Editorial Planeta. 2019.
- Paul Watzlawick. Lo malo de lo bueno, Editorial Herder, 1999.
- Satir, Virginia. Vivir para crecer. Edt. Pax México, México, 1996.

BIBLIOGRAFIA

- O' Hanlon, Bill y Hudson, Patricia. Rewriting Love Stories. W.W. Norton and Company, New York, 1996.
- Riso, Walter. Amar o depender. Edt. Norma, S.A., Colombia, 1999.
- Stevens, JOHN o. El darse cuenta. Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile, 1981.
- Gaby Perez Islas. Viajar por la Vida. Editorial Diana.
- Gaby Perez Islas. Elige no tener miedo. Editorial Diana.
- Gaby Perez Islas. Cómo curar un corazón roto. Editorial Diana.
- Gaby Perez Islas. La niña a la que se le vino el mundo encima. Editorial Diana.
- Gaby Perez Islas. Convénceme de vivir. Editorial Diana.

BIBLIOGRAFIA

- O' Hanlon, Bill y Hudson, Patricia. Rewriting Love Stories. W.W. Norton and Company, New York, 1996.
- Riso, Walter. Amar o depender. Edt. Norma, S.A., Colombia, 1999.
- Stevens, JOHN o. El darse cuenta. Cuatro Vientos Editorial, Santiago de Chile, 1981.
- Gaby Perez Islas. Viajar por la Vida. Editorial Diana.
- Gaby Perez Islas. Elige no tener miedo. Editorial Diana.
- Gaby Perez Islas. Cómo curar un corazón roto. Editorial Diana.
- Gaby Perez Islas. La niña a la que se le vino el mundo encima. Editorial Diana.
- Gaby Perez Islas. Convénceme de vivir. Editorial Diana.

BIBLIOGRAFIA

- M. Koenig Sharon. Los Ciclos del Alma. Ediciones Obelisco.
- Stecca de Alvizua Cristina. Cerrando Ciclos Vitales. Una perspectiva sistémica y gestáltica del pasado. Editorial PAX
- Edith Eger. La bailarina de Auschwitz. Editorial Planeta.
- Viktor Frankl. El hombre en busca del sentido. Editorial Herder. Barcelona, 1986.
- Wendy Paris. Happily Ever After. Editorial Harper Collins. New York, 2001.
- Teresa de Calcuta. Las enseñanzas de la Madre Teresa, Libro Latino, Buenos Aires, 1999.
- Dennis Pragger. A la conquista de la felicidad. Editorial Norma, Bogotá, 1999.

- Nos cuesta mucho **soltar, dejar ir:**
- Ideas,
- Trabajos,
- Relaciones,
- Sentimientos,
- Resentimientos,
- **Creencias** (certezas) porque aseguramos que **necesito o me necesitan.**

APEGO O DEPENDENCIA EMOCIONAL

- **POR MIEDO**
(AGARRADO)
- A NO PODER
- A PERDER (SEGURIDAD, PLACER, ESTATUS, ETC.)
- CATASTROFES
- A LA SOLEDAD
- **POR NECESIDAD**
(SOSTIENES)
- PARA NO PERDER ESO
QUE TANTO AMO,
VALORO O NECESITO
- PARA QUE NO FRACASE
- PARA QUE NO LE PASE
NADA MALO.

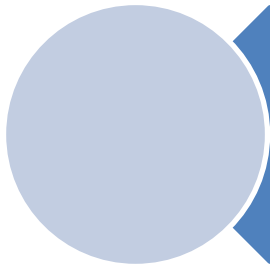
CREENCIAS

- **Una creencia es** todo aquello en lo que crees que determina tu vida.
- Son principios ideológicos que dan significado y sentido al mundo que percibes.
- Se **construyen**, **aprenden** y se **generalizan** a través de la experiencia donde intervienen la cultura, sociedad, **familia**...

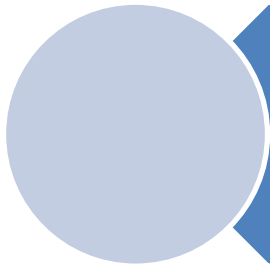
CREENCIAS

- **CREENCIAS RACIONALES:** aquellas sanas, productivas, que se adaptan y son compatibles con la realidad.
- **CREENCIAS IRRACIONALES O LIMITANTES:** son rígidas, dogmáticas, enfermizas, se adaptan mal y la mayoría son **obstáculos que se interponen en nuestros objetivos.**
Son demandas u obligaciones .

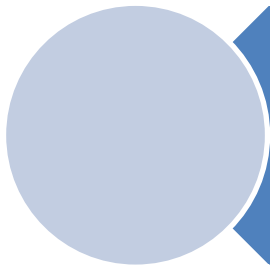
CREENCIAS



ACERCA DE MI
MISMO



ACERCA DE OTROS



ACERCA DE LA VIDA

CREENCIAS

Uno de los falsos mitos culturales que aprendimos **es que no estamos preparados para el dolor ni para la pérdida.**

Repetimos casi sin pensarlo:

“No hubiera podido seguir si lo perdía”

“No puedo seguir si no tengo esto”

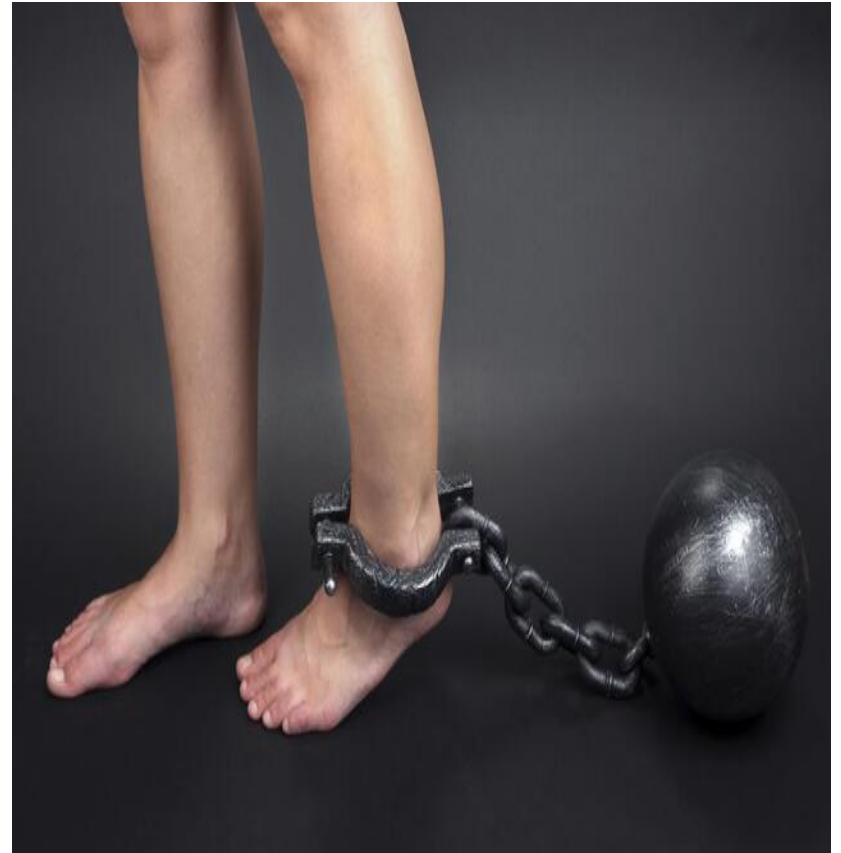
“No podría seguir si no consigo lo otro”

APEGO/VINCULO

**LA PERSONA REALIZADA ES
LIBRE**



**LA PERSONA APEGADA ES
ESCLAVA DE SUS NECESIDADES**



CREENCIAS LIMITANTES

- Las creencias limitantes son condicionamientos mentales que **determinan la conducta de una persona**, **impidiéndole progresar, crecer, desarrollarse, alcanzar metas y/o la hacen caer una y otra vez en los mismos errores.**
- **No son ciertas**, pero para nuestra mente, sí porque están basadas en experiencias o dichos propios o ajenos.

EJEMPLOS DE CREENCIAS

- No confíes en nadie porque te fallaran...
- Ser débil es malo porque te vuelves vulnerable...
- Si eres buena, te irá bien...
- A los malos, Dios los castiga...
- Más vale malo por conocido, que bueno por conocer.
- El amor duele...
- Sin mi, no puede...



CREENCIAS

- ¿Qué creencias tienes?
- Escribe una lista de ellas.
- ¿Estoy consciente de lo que nuestros condicionamientos pueden llegar a hacer con nosotros?

¿QUÉ ES EL APEGO?

- Si consideras que algún deseo, sueño o meta es **imprescindible, necesario y/o determinante para tu existencia emocional**, es muy probable que te apegues a ello con toda la fuerza posible.
- El apego es un **vínculo mental y emocional a objetos, personas, actividades, ideas o sentimientos**, originado en la **creencia irracional** de que nos **proveerá** de manera **única y permanente de placer, seguridad o autorrealización**.

Qué es el apego?

- Buda describió al apego como una forma de dependencia psicológica compleja y peligrosa.
- Es una forma enfermiza de relacionarse con los deseos. Todos son dolorosos y afectan la salud mental.
- Ejemplos:
 - moda-comprador compulsivo
 - apego a la
 - Apego al propio cuerpo- vigorexia
 - Apego al poder y dinero- workalcoholic

¿QUÉ ES EL APEGO?

- **Permanente= indestructible, eterno, inmodificable.**
- La persona apegada estará convencida de que sin esa relación le será imposible ser feliz, alcanzar sus metas vitales o tener una vida “normal” y satisfactoria.
- Entonces, lo que define el apego es la incapacidad de renunciar a él en el momento oportuno.

¿QUÉ ES EL APEGO?

- El apego es el **temor** a perder algo o a alguien.
- “El miedo llamó a la puerta, la confianza abrió y afuera no había nadie”

Proverbio chino



¿QUÉ ES EL DESAPEGO?

- Soltarse o **desprenderse** de la avidez y/o desistir de lo que nos lastima, liberarse del deseo mal sano.
- Disfrutar las cosas sabiendo que son **transitorias** y desarrollar un estilo de vida fundamentado en la **independencia emocional**.
- **NO desarrollar vínculos obsesivos y ansiosos.**

¿QUÉ ES EL DESAPEGO?

- **Salir de lo que nos sobra, de lo que no le viene bien a nuestra vida, ser uno mismo a cada instante.**
- **Que nada ni nadie nos robe la esencia y nos quite el sueño.**
- **Sufrir para dejar de sufrir.**
- **Quitar el poder psicológico. Nadie puede hacerte esclavo sin tu consentimiento.**

LA PRÁCTICA DEL DESAPEGO

- 1. Identificar el **miedo** que impide el desapego.
- ¿Qué me ofrece este apego?
- ¿compensa algunas de mis limitaciones o debilidades?
- ¿aporta a mi realización?
- ¿suple una necesidad impostergable?
- ¿me brinda algún placer adictivo?
- Cuestionate directamente y sin disculpas ¿qué te ata?

LA PRÁCTICA DEL DESAPEGO

- Si consideras que eres una persona poco querible, tendrás miedo a que tu relación afectiva se acabe. “Nadie me amará jamás”
- Si estás convencid@ de que “vales por lo que tienes”, perder tus bienes afectan tu autoestima.
- **DESCUBRE LA SECUENCIA: DEFICIT-MIEDO-APEGO**

LA PRÁCTICA DEL DESAPEGO

- 2. **Acepta lo peor que puede ocurrir.** Matar toda esperanza, aspiración que te relacione con el apego. **Hay que ir hasta el final de la cadena de acontecimientos.**
- Imagínate lo que más temes, mantenlo en tu mente, no lo evites, piensa en la catástrofe que sería perder eso imprescindible, retenla hasta que sientas algo de resignación o te habitúes a la imagen. Juega a que no te importe en lo absoluto, a no desear, a no querer, a no esperar nada de ese apego.
- Cuando alguien dice: “me da lo mismo”, ya no teme: es libre.
- **Lo peor nunca es lo peor, porque tiene fecha de caducidad y se acaba.**

LA PRÁCTICA DEL DESAPEGO

- Si algo depende de ti y vale la pena, lucha, pero si escapa de tu control, no persigas un imposible, deja que la vida, Dios o lo que sea, se haga cargo del asunto.

LA PRÁCTICA DEL DESAPEGO

- 3. **Asustar al miedo.** Retar a los temores, hacerle frente, como si estuvieras enfrentando a un enemigo que es cobarde.
- Hacer exactamente lo que tus miedos o creencias irracionales te impiden hacer.
(hablar en público, ayunos programados a los apegados a la comida, salir sin dinero y mirar las vitrinas para los adictos a las compras)

LA PRÁCTICA DEL DESAPEGO

- 4. tener confianza en ti mism@. Somos lo que nos decimos. No autoengaño, realismo convincente.

SOLTAR

- Soltar no duele. Lo doloroso es perder.



Download from
Dreamstime.com

This watermarked comp image is for previewing purposes only.



PERDER

Él andaba por el pueblo diciendo: He perdido la mula, he perdido la mula, estoy desesperado, ya no puedo vivir!!

No puedo vivir si no encuentro a mi mula!

Aquel que encuentre a mi mula va a recibir como recompensa: mi mula.

Y la gente le grita: estás loco, totalmente loco! ¿perdiste la mula y ofreces recompensa la propia mula?

Y él contesta: Sí, porque a mi me molesta no tenerla, pero **mucho más me molesta haberla perdido.**

SOLTAR

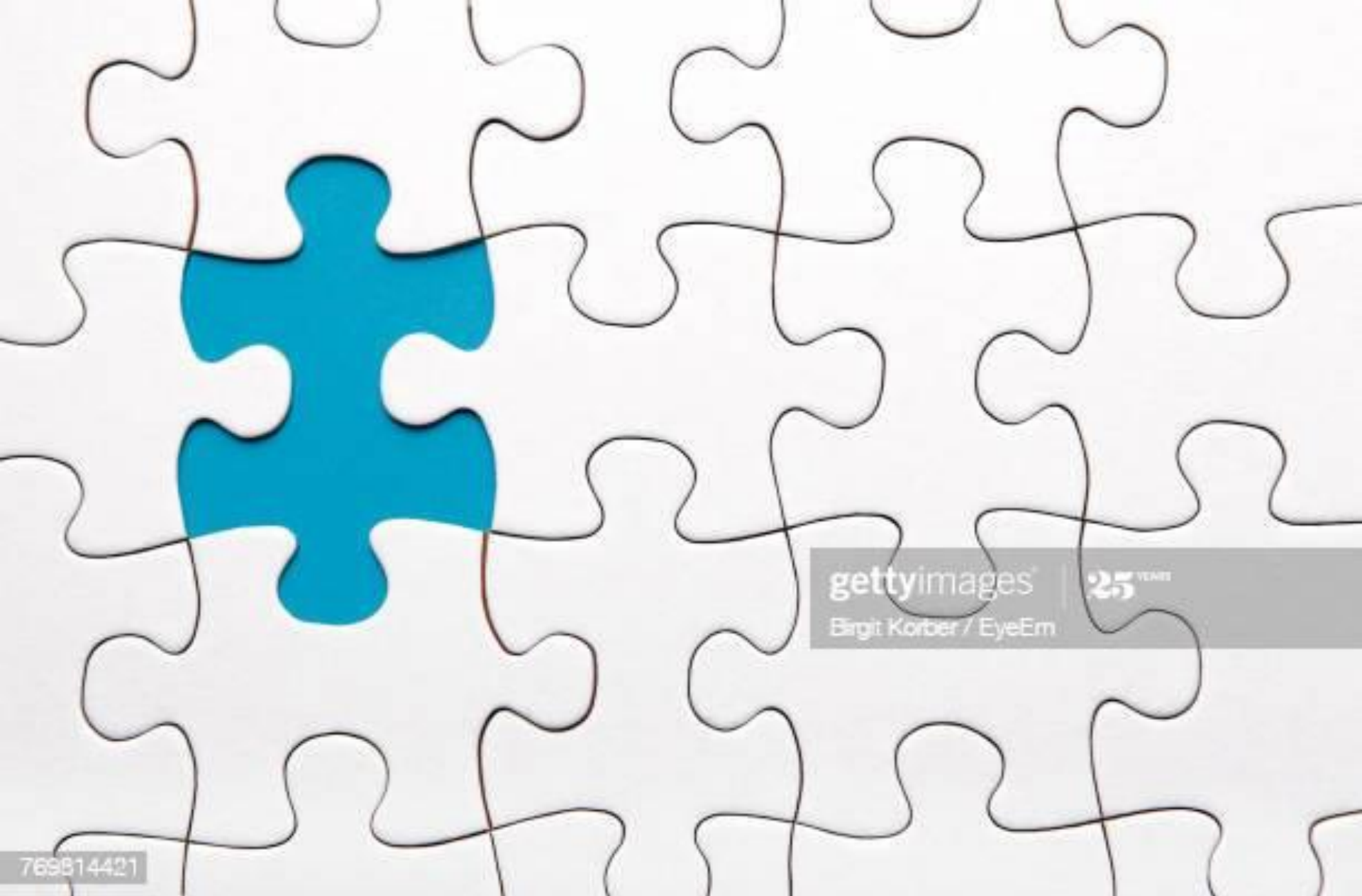
- Soltar, **alivia**, es mucho más fácil de lo que se cree.



SOLTAR



- Soltar es un arte.
- Arte significa hacer
- No es sólo un acto de la voluntad.

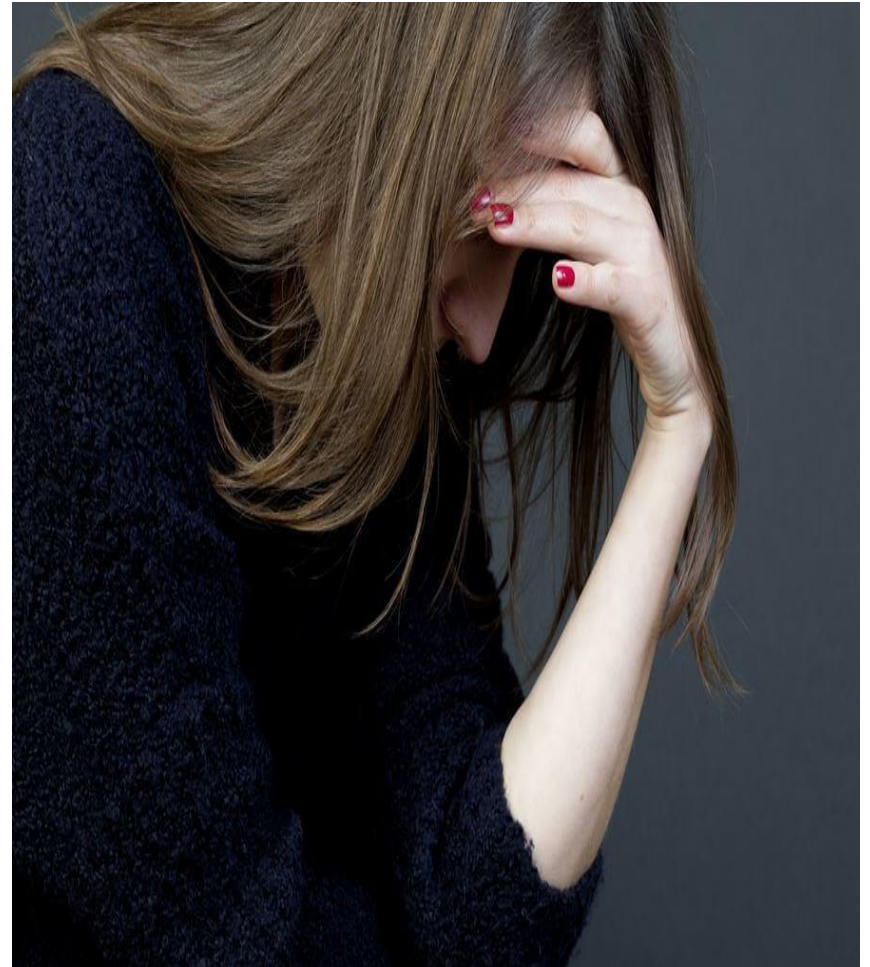


SOLTAR

- Soltar requiere **enfocarte en lo que sí tienes**, no sólo en lo que no tienes

SOLTAR

- Soltar implica **cambiar mis pensamientos catastróficos.**
“no voy a poder”



SOLTAR SIGNIFICA:

- **Confiar en ti mism@.** En que sí vas a poder.



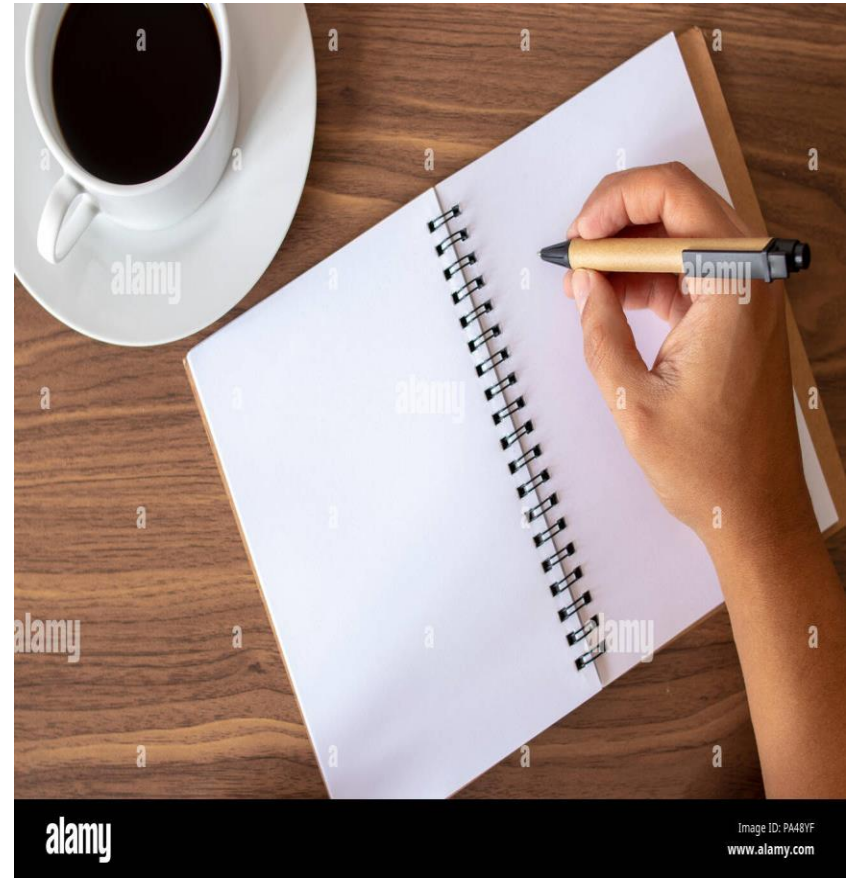
SOLTAR

- **Tener el valor. De ser tú,** agarrarte de ti,
- de creer que eres capaz de concluir tus duelos,
- de ser **feliz a pesar de todo,**
- de creer en ti y en **tus posibilidades y recursos internos.**
- Haz una lista de tus recursos internos, fortalezas.



SOLTAR

- Soltar requiere pensar en los beneficios de hacerlo
- escribe



SOLTAR

- Honrar la memoria de quién o de lo que ya no está.
- Entender cuál fue el significado de su paso en nuestra vida.
- Él o ella no querían tu infelicidad.
- ¿ De qué manera o cómo lo vas a honrar?
- Escribe
- Elige el amor y el agradecimiento.



SOLTAR SIGNIFICA

- **Tener fe** (no desesperanza)

Cuento: los mineros



- El mecanismo también funciona al revés de la historia, cuando creemos y confiamos en que se puede seguir adelante, nuestras posibilidades de avanzar se multiplican.
- La actitud positiva **por sí misma** no es capaz de evitar la fatalidad.
- Pero las **creencias autodestructivas condicionan la manera** en la cual **enfrentamos las dificultades.**

DEFINICIÓN DE CICLO

- La palabra ciclo deriva del latín *cyclus*, y éste a su vez del griego *kyklus* que significa “círculo o rueda”.
- Ciclo es una palabra que tiene un uso muy extendido y puede ser empleado en diferentes temas o áreas según lo que se desee dar a conocer o relacionar.



QUÉ ES UN CICLO

- Serie de fases o estados por las que pasa un acontecimiento o fenómeno y que se suceden en el mismo orden hasta llegar a una fase o estado a partir de los cuales vuelven a repetirse en el mismo orden



CUÁNDO CERRAR UN CICLO

- Cuando se cumplió su propósito.
- Cuando se cumplió una misión.
- Cuando algo ya no funciona.
- Cuando me impide crecer o avanzar.
- Cuando daña, lastima o duele.



CÓMO CERRAR UN CICLO

- 1. **Aceptar** que la relación, el trabajo, etc. se terminó o la persona se murió.
- 2. **Hablar y compartir tus sentimientos** con una persona que te sepa escuchar.
- 3. **Escribe 20 cosas que no te gustaban de la relación. Escribe 20 ventajas de cerrar ese ciclo.**



CÓMO CERRAR UN CICLO

- 4. Guarda en una caja o deshazte de todo lo que te recuerda a la persona.
- 5. No pienses en; “y si hubiera”...
- 6. Rodéate de personas positivas y apoyadoras.



CÓMO CERRAR UN CICLO

- 7. Reconstrúyete. ¿quién quieres ser? haz un proyecto de vida:
- El objetivo que deseas alcanzar.
- Las acciones que vas a realizar para lograr el objetivo.
- El plazo que llevará cada acción.
- Las habilidades y elementos que vas a necesitar.



CÓMO CERRAR UN CICLO

- 8. Permítete sentir tristeza, enojo y todos los sentimientos que experimentes.



CÓMO CERRAR UN CICLO

- 9. Perdónate y perdona
- 10. Permanece en el aquí y ahora. No en el pasado.
- 11. Agradece profundamente la experiencia. (Qué te enseñó, qué aprendiste)
Escribe.



CÓMO CERRAR UN CICLO

- 12. Deja de sentirte víctima.
- 13. Agradece 10 cosas en tu vida todos los días.
- 14. convierte la experiencia y los recuerdos en tesoros para el presente y el futuro.



Cerrar capítulos implica un proceso de:

- **RECONOCIMIENTO** . Reconocer lo que fue, lo que no fue y no podrá ser.
- **RESPONSABILIDAD**. Asumir consecuencias de las elecciones propias y dejar de culpar a los demás.(lectura víctima)
- **CONCILIACIÓN**. Estar en paz con lo que haya sucedido, humildad ante lo que se pueda cambiar, ante las limitaciones.
*“Dios concédeme **serenidad** para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las que si puedo y sabiduría para reconocer la diferencia”.*
- **INTEGRACIÓN**. De todas las piezas del rompecabezas de nuestra historia.

CICLO

- Cerrar un círculo significa *detenerse, evaluar, reconocer la influencia del pasado, identificar los patrones y las tendencias que no nos sirven, rescatar los que sirven, y cambiar la perspectiva de nosotros y de los demás, de los hechos y de las situaciones.*
- No se trata de sentir lastima, justificar o tergiversar los hechos, ni de disculparnos y repetir lo mismo, ni de buscar culpables, de resignarse. Se trata de *mirarnos con dignidad y amor.*

CICLO

- ***mirarnos con dignidad y amor*** es permitirnos observarnos desde otra perspectiva que nos facilita:
 - **diferenciar las conductas y estrategias asertivas, de las que nos llevan a zonas de malestar, frustración y error,**
 - **realizar una investigación acerca de nosotros y apoyarnos en los aprendizajes que nos llevarán a vivir plenamente.**
 - **Cerrar un ciclo puede significar abrir nuestro libro de vida en busca de fortalezas, estrategias, posibilidades y tendencias con un maestro amoroso al lado nuestro.**

EJERCICIO

- ¿Cuál es la conducta o situación que se repite a pesar de tus esfuerzos por cambiarla?
- ¿Dónde estoy en este momento, cuál es mi sentimiento, forma de vivir y reaccionar con esta experiencia?
- ¿Cómo llegué hasta el punto en que me encuentro, qué hice?
- ¿Cuál es mi escenario actual? ¿quiénes están involucrados, qué hacen, cómo reaccionan, qué sirve y qué no está como lo deseo o necesito?
- ¿Qué me pasa y cómo ocurre que no puedo hacer o dejar de hacer; cuáles son las secuencias o pautas conductuales y emocionales, limitaciones y posibilidades y a quiénes culpo o responsabilizo de mi situación?
- ¿Qué haría si esta situación estuviera resuelta, qué sería diferente, cuáles serían mis sentimientos, qué haría si estuviera libre de este problema o situación indeseable?
- ¿Qué deseo y cómo, cuál es mi escenario ideal al detalle?

MEDITACIÓN GUIADA

<https://youtu.be/g9uUiO0lkgM>

Cerrando ciclos Paulo Coelho

“

Aprende a cerrar
ciclos porque no se
trata de olvidar, si
no de sanar

”

Canva

La llave para todo es soltar...

Dejar ir...



GRACIAS