



## El gran legado de vida

Habitualmente, por “legado”, entendemos a las herencias materiales que dejaremos al morir. Sin embargo, la herencia recibida tras el fallecimiento de alguien querido va más allá de los elementos tangibles. Hablamos de un legado muy valioso, aquel que se desprende de la persona, de su experiencia vital y compartida: el legado de vida.



*La herencia que dejamos son, más allá de lo material, los recuerdos de las experiencias vividas y los valores transmitidos que pueden perdurar generaciones.*

Desde el momento del nacimiento, la esencia de cada persona queda impregnada en nuestra familia y círculo de amistades cercanas, con las que se comparten las diferentes facetas de su vida, y es, durante la experiencia vital individual y compartida, donde se destacan aquellos aspectos personales que nos caracterizan, los gustos y aprendizajes.

Tras el fallecimiento de una persona querida, todo esto se hace más latente y comenzamos a rememorar cómo era, cuánto le gustaba ir a determinada ciudad o lo rico que le salía un plato concreto. Cobra importancia la receta que me dio de aquel postre y el valor de la honestidad que me transmitió. Es decir...el legado de vida que esa persona ha ido construyendo. ➤

- Existen dos perspectivas desde donde podemos relacionarnos con el legado de vida, al entregarlo y al recibirlo. Los beneficios de poder trabajar este legado son amplios desde ambos puntos de vista.

Desde quien se va, se trata de ser conscientes de que podemos participar en nuestro recuerdo cuando ya no estemos y de facilitar respuestas a preguntas como: ¿quién soy?, ¿cómo he vivido mi vida?, ¿qué me gustaría hacer antes de morir?, ¿qué quiero que sepan o no sepan mis seres queridos? o ¿tengo asuntos pendientes?



En cuanto a la perspectiva de la persona que lo recibe, el legado contribuye a propiciar momentos de conexión y confidencias previas al fallecimiento, a la construcción del recuerdo con la persona querida o a dar valor a la existencia no solo ajena, sino propia... lo que permite transitar el proceso de duelo con la posibilidad de haber expresado y almacenado el recuerdo de aquellas personas a las que se ha querido y con las que se ha compartido la vida. Un recuerdo de las personas importantes que me han acompañado. Un homenaje de vida.

## Ideas para enviar

Podemos preparar nuestro legado como si de un regalo se tratase, reuniendo aquello que soy, lo que he vivido y cómo me gustaría ser recordado. He aquí unas ideas:

- Una caja de recuerdos: recetas, fotografías, objetos personales, cartas...
- Un álbum de fotos
- Un cuaderno con escritos o anécdotas
- Una recopilación de canciones

Existen iniciativas que hacen llegar el legado preparado de forma personal por el ser querido fallecido, como el caso de [Cuandomevaya.org](http://Cuandomevaya.org).

## Recibir el legado

Si has perdido a alguien, el duelo te facilitará identificar y atesorar el legado de la persona fallecida, ya que te permitirá:

- Honrar y conmemorar su existencia
- Hacer presente a la persona querida a pesar de la ausencia
- Atesorar parte de su historia de vida
- Continuar con intereses compartidos
- Transmitir generación tras generación, aquellos valores destacados
- En ocasiones, si el legado es entregado en vida, se puede generar la posibilidad de cerrar asuntos pendientes