

Vínculos continuos



Una de las mayores dificultades que experimentamos tras la muerte de un ser querido es aceptar la realidad de la muerte. Aunque la cabeza nos diga que ha muerto, el corazón anhela cambiar esa realidad. Racionalmente entendemos que la muerte es permanente e irreversible, pero es probable que nos resistamos a creerlo. Tememos seguir adelante sin la persona fallecida o porque queremos aferrarnos a la relación tal como fue anteriormente. Es importante recordar que las relaciones no terminan, simplemente cambian.

Salir adelante en la vida tras la muerte de un ser querido no consiste en abandonar la relación u olvidarnos de la persona fallecida, sino en aprender a integrar su recuerdo en nuestra nueva vida. Para ello es necesario conectar el pasado al presente, lo que con frecuencia se denomina “desarrollar un vínculo continuo”. Esto se puede hacer buscando el modo de integrar recuerdos de nuestro ser querido, o lo que más nos gustaba de esta persona, a la nueva vida que hemos construido desde su muerte. Gracias a ello se logra permanecer conectados a nuestro ser querido y continuar la relación. Considere estas sugerencias:

- Comparta recuerdos de su ser querido con la familia y los amigos.
- Haga planes para el aniversario de la muerte y otras fechas señaladas, como el cumpleaños, el Día de la Madre o el Día del Padre. Si tiene hijos, aliéntelos a que contribuyan. Estas son algunas ideas:
 - Salir a comer al restaurante favorito de la persona fallecida; o quedarse en casa y preparar su plato favorito para comer.
 - Prenda una vela especialmente en su honor en fechas y ocasiones señaladas.
 - Haga una donación en recuerdo de su ser querido a alguna organización o causa benéfica que lo entusiasmare.
 - Visite en compañía de familiares la tumba o un lugar en el que sienta la cercanía de la persona fallecida.
 - Planifique un acto conmemorativo para celebrar el aniversario de su muerte.
 - Plante un árbol o flores en recuerdo de su ser querido.
 - Póngase alguna prenda de vestir especial, o alguna pieza de joyería que haya pertenecido a su ser querido.
- Escriba cartas a la persona fallecida o lleve un diario de todo el año.
- Hable de la persona fallecida con personas que no la conocieron. Cuénteles lo que más admiraba de ella y cómo influyó en su vida.
- Escuche la música que le gustaba a su ser querido, ya sea en el carro o en casa. Es una manera sencilla de estar siempre con su recuerdo.
- Resérvese momentos especiales para reflexionar y pensar en la persona fallecida.
- Si los hijos le cuentan que hablan con la persona fallecida, la ven o sueñan con ella, tranquilícelos y dígalos que está bien. Puede ser una manera de continuar con el vínculo.
- Converse con la persona fallecida. Así es como muchas veces los niños permanecen conectados, siga su ejemplo. Al igual que les ocurre a ellos, quizá le consuele saber que todavía puede hablar con su ser querido.





Cuando se muere un ser querido termina su vida pero no la relación que tenían. Aunque ya no pueda hablar con la persona que murió físicamente, la relación continúa cuando se permanece conectado al recuerdo. Los vínculos continuos son tan únicos como cada uno de nosotros y no hay una manera correcta de realizar esta tarea. Como siempre, considere lo que le hace bien a usted y su familia.

Lectura adicional:

- *Love Never Dies* de Sandy Goodman
- *The Invisible String* de Patrice Karst
- *A Birthday Present for Daniel* de Juliet Cassuto Rothman

Referencias:

- Continuing Bonds: Shifting the Grief Paradigm - What's Your Grief. (2014, February 17). Retrieved June 30, 2015, from <http://www.whatsyourgrief.com/continuing-bonds-shifting-the-grief-paradigm/>
- Lynn, L. (2014, February 24). Continuing Bonds Theory of Grief. Retrieved June 30, 2015, from <http://www.aftertalk.com/blog/grieving-process-aftertalk-continuing-bonds-theory/>
- 16 Tips for Continuing Bonds with People We've Lost. (2014, March 24). Retrieved June 30, 2015, from <http://www.whatsyourgrief.com/16-practical-tips-continuing-bonds/>

