

Creando Sentido de la Muerte



Como seres humanos, anhelamos entender nuestro mundo. Muchas veces buscamos la seguridad a través de respuestas definitivas. Aun así, la vida no se organiza tan fácilmente en blanco y negro. Algunas preguntas tienen muchas respuestas diferentes y algunas preguntas no tienen ninguna respuesta. Las respuestas relacionadas a encontrar un profundo significado, o tratar de encontrar sentido de una muerte, puede caer en ambas categorías. Intentar a entender la razón porque ocurrió una muerte puede no resultar en simples respuestas; sin embargo, puede abrir una puerta a las discusiones sobre la vida, la identidad, los valores y las relaciones. Después de la muerte de un ser querido, dar importancia puede ser una actividad familiar o individual. La aflicción que sigue la muerte de un ser querido nunca desaparece. Continuará siendo una parte de su vida y, en tiempo, será integrada en su vida mientras establece su nuevo normal. Puede tomar un papel activo en su proceso del duelo haciendo sentido de la muerte que ha experimentado. La mejor manera para empezar a crear significado es tomar un paso a la vez. A continuación unas sugerencias que podrían ayudarlo a Usted y a sus familiares hacer significado de la muerte de su ser querido:

- **Practique la concientización.** Una manera efectiva para lograr la conciencia de sí mismo es a través de las actividades de concientización. Sea consciente de sus vulnerabilidades. Analice su cuerpo por cualquiera sensibilidad—física o emocional—y tome inventario. Conocer su posición emocional al comienzo de cada día lo puede ayudar para cualquiera reacción que tendrá. Para información adicional sobre la concientización, por favor haga referencia a su folleto de Concientización y el duelo.
- **Reconstruya su identidad.** Restaurar su identidad puede sentirse muy incómodo, entonces tome las cosas paso a paso y a su ritmo. Considere darse permiso a sí mismo para hacer preguntas sobre su identidad. Preguntar cosas como “¿Ahora quién soy?” y “¿Quién seré?” podrá ayudarlo a reconstruir su concepto de sí mismo. Escribir en un diario, escribir una historia sobre su vida sin la persona fallecida, o mirar fotos de usted mismo pueden ser buenos puntos de partida para reflexionar. Si necesita más dirección, busque consejo de sus creencias y/o líderes culturales, religiosos o espirituales, o de un terapeuta o consejero.
- **Construya maestría.** Para recuperar su sentido de control, puede ser útil buscar actividades o tareas que puede completar con confianza. Empiece descubriendo las cosas que más le importan en su vida y busque más de eso. Examine eventos del pasado que tenían significado especial para usted y pregúntese que del evento lo hizo importante. Parta de ahí y remítase a usted mismo a probar nuevos proyectos, hacer nuevos amigos e intentar nuevas actividades que pueden ayudarlo a aprender más sobre sí mismo. Tome en cuenta que construir maestría es un proceso que tomará tiempo si se está empujando mentalmente, físicamente o socialmente. Su meta es permanecer comprometido a estas nuevas actividades a pesar de cualquier incomodidad/ansiedad, sabiendo que esos sentimientos incómodos disminuirán con el paso del tiempo.
- **Sea paciente.** Sea paciente con usted mismo y con los demás. No existe una cronología durante el duelo. Conozca sus límites emocionales y solo cumpla tareas que se siente cómodo haciendo. Recuerde de cuidarse a sí mismo; si esto significa recibir un masaje o dar un paseo, sea amable con sí mismo. También trate de recordar que los otros miembros de su familia podrán estar afligidos de un ritmo diferente y podrán no estar listos para empezar el proceso de “crear significado”.



Bo's Place existe para mejorar las vidas de aquellos que han experimentado la muerte de un ser querido.

10050 Buffalo Speedway, Houston, TX 77054 • 713.942.8339 • info@bosplace.org • www.bosplace.org



- **Hable con su familia.** Podría ser una buena idea iniciar un diálogo familiar sobre los cambios de roles que ocurrirán. Si tiene hijos, trate de recordar de ser consistente con sus nuevas reglas y compromisos para poder darles a sus hijos una estructura fiable, que fomentará la seguridad. Demasiados cambios de manera muy rápida podrían ser abrumadores para los niños, entonces considere cambiar la rutina de su familia de pasos graduales y chicos. Por ejemplo, mantener algunas rutinas que son consistentes con sus vidas antes del fallecimiento podría ayudarlos a sentir algo de control. Mantenga una línea de discusión abierta con sus hijos para respetar su lugar en el proceso del duelo. Contestar las preguntas dolorosas que surgen mientras uno está tratando de hacer sentido de la muerte de un ser querido puede ser un reto insoportable. ¿Cómo se contesta la pregunta de cuántos miembros familiares tiene uno todavía reconociendo la vida de su ser querido? ¿Qué significa su vida ahora que su ser querido está muerto? ¿Quién es sin su ser querido en su vida; cambiará su identidad? Estas preguntas lo pueden abrumar, particularmente con todas las otras responsabilidades que ahora tiene. Trate de respirar profundamente y detenerse. Recuerde que no hay necesidad de tener todas estas respuestas inmediatamente. Siéntase libre de tomar su propio ritmo y recuerde que algunas preguntas podrán no tener respuestas y las que tienen podrán cambiar con el tiempo.

Lectura adicional:

- *The Orphaned Adult: Understanding And Coping With Grief And Change After The Death Of Our Parents* de Margo Requarth
- *Never the Same: Coming to Terms with the Death of a Parent* de Donna Schuurman
- *Love Never Dies: A Mother's Journey from Loss to Love* de Sandy Goodman
- *The Gifts of Grief: Finding Light in the Darkness of Loss* de Therèse Tappouni
- *Mindfulness for Prolonged Grief: A Guide to Healing after Loss When Depression, Anxiety, and Anger Won't Go Away* de Sameet M. Kumar

Referencias:

- Clark, E. (2013, May 16). Identity Crisis. Retrieved July 7, 2015, from <http://www.hellogrief.org/identity-crisis/>
- Coleman, P. (2012, August 6). The search for meaning during loss and adversity. Retrieved July 7, 2015, from <http://www.opentohope.com/the-search-for-meaning-during-loss-and-adversity/>
- Currier, J. M., Holland, J. M., & Neimeyer, R. A. (2006). Meaning reconstruction in the first two years of bereavement: The role of sense-making and benefit-finding. *Omega: The Journal of Death and Dying*, 53(3), 175-191. doi: 10.2190/FKM2-YJTY-F9VV-9XWY
- Worden, J. W. (2009). *Grief counseling and grief therapy: A handbook for the mental health practitioner*. New York: Springer Publishing Company.
- Zemites, M. (2009, December 2). Who burned my roles? How our identity changes after a loss. Retrieved July 7, 2015, from <http://www.opentohope.com/who-burned-my-roles-how-our-identity-changes-after-a-loss/>

