

La Nueva Normalidad



El duelo puede sentirse imposible de describir, pero, por la mayor parte, es el proceso de ajustarse a la muerte de alguien importante y de crear una vida nueva y estable. De esta perspectiva, el duelo es el proceso de encontrar una “nueva normalidad” sin su ser querido. Descubrir lo que esto significa, como individual y como familia, puede ser desafiante por varias razones, pero dos sentimientos comunes pueden contribuir a la dificultad de este reto.

- **Sentirse resistente.** Usted puede sentir que era feliz con su familia tal como era, que no pidió esto y/o que actualmente preferiría volver a tener su “vieja normalidad”.
- **Sentirse abrumado.** Como Evan Hadkins (2010) dijo: “La normalidad está hecha de muchas cosas chicas tanto como cosas grandes. Entonces, cuando sufrimos una pérdida, nos podemos sentir desorientados por tantas cosas que hacer...”.

Estos son sentimientos muy reales y dolorosos y, solamente aprender como estar con estos sentimientos puede ser la nueva normalidad de una familia durante el momento inmediato tras una muerte. Sin embargo, hay esperanza de un futuro diferente, estable y menos doloroso. Como otros han dicho:

- “La vieja normalidad ya se fue...y después de un tiempo de fuerte dolor, será diferente. La persona quien era ya no está. Es una amputación. Con el tiempo una nueva persona emergerá. Será la nueva normalidad (Edwards, 2011).”
- “Dos años y medio después, tengo una mejor comprensión de lo que es mi ‘nueva normalidad’. Y, lo entiendo. La vida no es necesariamente peor para mí. . . solo es diferente (Becky, 2014).”

No existe una mejor ni una peor nueva normalidad. No hay una cantidad de tiempo correcta o equivocada para alcanzar su nueva normalidad. Y, quizás lo más frustrante de todo, es que no hay manera de adelantar el proceso de alcanzar este nuevo destino, pero otros dolientes y profesionales ofrecen una preguntas que podrán ser de ayuda durante este proceso:

- **¿Qué he/hemos aprendido?**
- **¿Con quién quiero/queremos pasar tiempo?**
- **¿Cómo quiero/queremos vivir?**
- **¿Qué cosas, costumbres y tradiciones quiero/queremos que tomen parte de nuestra nueva normalidad?**
- **¿Qué actividades y habilidades de afrontamiento son útiles?**
- **¿Cómo quiero/queremos ser en el futuro?**

Contestar estas preguntas podrá ayudarlo a definir y empezar a vivir su nueva normalidad.

Lectura adicional:

Para adultos:

- *Life After Loss*, de Bob Deits
- *A New Normal*, de Darlene Cross





Para niños:

- *The Grief Bubble*, de Kerry DeBay

Referencias:

- Becky. (2014 March 6). What is the new normal after death? Retrieved from <http://www.oursideofsuicide.com/2014/03/06/what-is-the-new-normal-after-death/>
- Edwards, C. (2011). When your husband has died: A survival guide. Publisher: Author.
- Hadkins, E. (2010, June 28). Good grieving: Finding a new normal. Retrieved from <http://blogsinnmind.com/lib/2010/06/28/good-grieving-finding-a-new-normal/>

