

4ª clave. Recuerda a tu ser querido y continua con tu vida

Para continuar viviendo nuestra vida, necesitamos darle un espacio especial en nuestro corazón a la memoria de nuestro ser querido, un lugar donde no olvidemos su importante papel en nuestra historia, y que nos permita aprovechar su legado y su amor para que podamos seguir con nuestra vida. De este modo, también podremos abrir nuestro corazón al amor de otras personas.

Para esto:

- Aprovecha el legado de tu ser querido y el amor que te dio.
- No entierres el recuerdo de tu ser querido ni hagas como si nunca hubiera existido.
- Ten cuidado de no formar una imagen de tu ser querido que someta tu voluntad y dirija todos tus pasos.
- Convéncete de que tienes derecho a seguir viviendo y date permiso para disfrutar lo que la vida aún tiene para ofrecerte.
- Continúa amando a esa persona especial y alimenta ese sentimiento con el recuerdo de su legado y de su influencia en tu vida.

Si estás trabajando constantemente con estas 4 claves ¿Cuándo puedes decir que has finalizado tu duelo?

Para eso te sugerimos poner atención a estas cuatro señales que te pueden orientar en el avance de tu proceso de duelo y determinar si has superado con madurez y amor la ausencia física de una persona amada. Los resultados no son inmediatos e implican un trabajo constante.

1. Cuando pienses en tu ser querido sin dolor, o al menos con una pena moderada y una añoranza tranquila que evoca felicidad por su legado en ti.
2. Cuando puedas volver a interesarte en la vida y en otras personas que aún están a tu lado e inviertes tu cariño en ellos.
3. Cuando puedas expresar que has aceptado que tu ser querido no volverá pero influirá en tu vida a través de tus recuerdos.
4. Cuando sientas que lo importante que te dio tu ser querido fue mientras vivió, y que ahora solo puedes aprovechar su amor, su influencia y la sabiduría que te transmitió.

GUÍA DE BOLSILLO

para encontrarle sentido a la vida ante la muerte

El duelo tiene un tiempo, un rito, y éste depende del doliente, del tipo de pérdida, de los lazos con el fallecido y del apoyo social con que se cuente. No puedes, por tanto, anticipar su término ni acortar su duración. Tu proceso de duelo tendrá la duración que necesite para facilitar que te adaptes a tu pérdida y para hacerte sentir que puedes seguir viviendo. Lo que sí puedes hacer es propiciar que tu duelo tenga más posibilidades de ser saludable y de que llegue a un buen término. Puedes conseguir esto trabajando las cuatro claves del duelo:



1ª clave. Acepta la realidad de tu pérdida

Siempre que un ser querido muere, sobreviene una sensación de negación, de que “no es verdad lo que ha pasado”. Afronta la realidad de tu pérdida y acepta conscientemente los siguientes hechos: tu ser querido ha fallecido, se ha ido y nunca volverá a tu lado, porque la muerte es irremediable.

Las personas que no aceptan el fallecimiento de su ser querido se estancan en la negación, y para superarla es necesario entender

3 cosas: qué es la muerte, el significado de la pérdida y que el fallecimiento es irreversible.

Para empezar:

- Acepta que tu ser querido realmente ha fallecido, ya no está.
- Revisa si te surgen ideas sobre un posible reencuentro con ese ser amado.
- Considera que las conductas de búsqueda, sobre todo si ha pasado poco tiempo desde el fallecimiento, son muy normales.
- Estipula lo que harás con las pertenencias de tu difunto tras un tiempo razonable.
- Confiesa si estás tratando de sustituir al fallecido con alguna otra persona.
- Reconoce si has tenido deseos de experimentar alguna manera especial de comunicarte con tu difunto.
- Realiza algún ritual con el que te sientas a gusto para conmemorar a tu ser querido.

2ª clave. Trabaja las emociones y el dolor que genera tu pérdida

Tras la muerte de tu ser querido seguramente has sentido diversos tipos de dolor: emocional (ira, tristeza, frustración, anhelo), físico (cabeza, estómago, pecho, hombros), conductual (desesperanza, inactividad, lentitud, falta de apetito, cansancio). Esos dolores requieren ser atendidos para que no sientas que la pena te asfixia. El dolor que no se reconoce y no se atiende, tarde o temprano, se manifiesta en conductas dañinas para tu cuerpo, tu mente y tu relación con otras personas.

Para trabajar en esto:

- Date permiso para sentir tus emociones: reconócelos, nómbralos, acéptalos, exprésalos y aprovéchalos.
- Equilibra los recuerdos negativos de tu ser querido con los positivos.
- Habla sobre tus miedos con personas comprensivas que te permitan desahogarte.
- Recuerda que cada emoción requiere una forma de expresión adecuada.

- o El **enojo** necesita expresión física (gritar, golpear un colchón).
- o La **tristeza** se expresa con llantos o gritos.
- o La **culpa** necesita verbalizar con una persona comprensiva.
- o La **ansiedad** requiere consuelo y comprensión.

3ª clave. Adáptate a tu entorno sin tu ser querido

Es necesario sentir que pertenecemos a este mundo tras las sensaciones de ineficacia, pérdida de identidad y desesperanza que conllevan la muerte de una persona querida. Solamente reaprendiendo a vivir nuestra cotidianidad avanzamos en el proceso de duelo.

Dado que superar una pérdida puede llevar tiempo, lo primero que te recomendamos es que no tomes decisiones precipitadas que produzcan cambios drásticos en tu vida, sobre todo si la muerte de tu ser querido es muy reciente.

La muerte de esa persona altera tres espacios concretos de tu existencia y es necesario que seas consciente de ellos:



Para lograrlo:

- Trata de ser lo más flexible que puedas para afrontar los cambios.
- Intenta no tomar decisiones precipitadas.
- Identifica los planes que tienen la intención de forzar la disminución de tu dolor y desiste de ellos, no te serán útiles por el momento.
- Define cuáles son los roles que desempeñaba tu ser querido y que ahora te tocan ejercer.
- Inicia con el aprendizaje de esas nuevas tareas para sentirte competente, satisfecho y en control de tu vida.