

Trabajar con el duelo

CATHOLIC GRIEF SUPPORT SERIES (Apoyo para el duelo)

Si usted o un ser querido está de duelo, comuníquese con la oficina parroquial para ver que recursos están disponibles para usted.

“El Señor está cerca del corazón deshecho y salva a los de espíritu abatido.” Salmo 34:19

Su vida ha cambiado para siempre.

Está es una realidad que lleva tiempo para absorber por completo. Aquellos que están en duelo a menudo sienten aislamiento emocional y social, rabia y pérdida de vigor para toda la vida. Trate de no ser demasiado duro consigo mismo.

Un ejercicio que puede hacer para conectarse con algo de la vida y la relación que tenía con ese ser querido, que ya no está, es cerrar los ojos y, en lugar de ver a la persona lejos, véala y siéntala cercana a usted como cuando compartían, convivían y caminaban juntos.

No puede reemplazar a la persona que amaba, pero sí puede preservar los beneficios y las cualidades de la relación. Quizas había calidez, intimidad y una profunda amistad.

Puntos claves para recordar:

- **Experimentaremos una amplia gama de emociones.**
- **Es importante preservar los beneficios y cualidades de la relación perdida.**
- **Puede ser útil escribirle una carta a ese ser querido.**
- **Escribir una carta puede ayudarle a expresar o verbalizar muchas de las emociones interiores que hay en usted.**

“

El duelo es un viaje que nos enseña a amar de otra manera ahora que nuestro ser querido ya no está con nosotros. Recordar conscientemente a los que han muerto, es la llave que abre los corazones, que nos permite amarlos de nuevas maneras.

Tom Attig, The Heart of Grief

”

Tal vez había inteligencia, humor y energía. Quizás usted se valora más a si mismo debido a relación que tuvo con ese ser querido. Sea lo que haya sido, tome esas cualidades y valores que estuvieron presente en su relación en el pasado e imagine la forma en que podrían tomar esos valores y cualidades en el futuro, a medida que continúa viviendo en usted. Puede intentar escribir una carta a la persona que falleció, respondiendo a las siguientes preguntas:

- **¿Qué cualidades extraño más ti?**
- **¿Qué extrañaré de nuestra relación?**
- **¿Qué desearía no haberte dicho?**
- **¿Qué me hubiera gustado haberte dicho?**
- **¿Qué desearía no haberte hecho?**
- **¿Qué me hubiera gustado hacerte?**
- **¿Qué es lo más difícil con lo que tengo que lidiar?**
- **¿Cuál es un recuerdo especial que tengo de ti?**
- **¿Cuáles son algunas de las formas en que seguirás viviendo en mí?**

Oramos para que estas sugerencias sean útiles para usted y le permitan sentir el amor de la persona que murió.