

Volviendo a la “normalidad”

CATHOLIC GRIEF SUPPORT SERIES (Apoyo para el duelo)



DIÓCESIS
CATÓLICA de RALEIGH

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

¡Vean cómo es él, el Dios que me salva! En él confío y no tengo más miedo, pues Yavé es mi fuerza y mi canción, él ha sido mi salvación. Isaías 12:2

¿Qué es la “normalidad”?

En el duelo, a menudo hay un sentido de espera para que las cosas vuelvan a la “normalidad”. Sin embargo, sabemos que las cosas nunca volverán a ser igual, y que nuestra vida ha cambiado irrevocablemente con la muerte de nuestro ser querido. Es posible que encontremos una “nueva normalidad”. Lo normal, para usted, puede ser diferente para sus amigos, esto se debe a la experiencia que usted ha vivido. La muerte tiene una forma de cambiar a las personas, a menudo, haciéndolas más fuertes y sabias. A medida que viva la experiencia de duelo, su sentido de “normalidad” cambiará y será diferente conforme pasa el tiempo. Aunque su manera de pensar sea diferente a los de sus amigos, puede ser normal para aquel que está de duelo. Es posible que se encuentre más enojado o enfadado, que se preocupe más por el dinero que los demás, que llore más fácilmente o que quiere estar a solas más frecuentemente. Estas emociones pueden tomarlo por sorpresa. Por ejemplo, es posible que usted esté de compras y se encuentre con alguien que se parezca a ese ser querido y quiere salir huyendo del lugar o quizás escuche una determinada canción que le traiga recuerdos tristes, incluso, regresar a la iglesia puede traer muchos recuerdos vividos con su ser querido, incluso cuando fue la misa del funeral.

Puntos claves para recordar:

- **Su experiencia de duelo es completamente única.**

“
Somos débiles pero el Espíritu viene en nuestra ayuda. No sabemos cómo pedir ni qué pedir, pero el Espíritu lo pide por nosotros, sin palabras, como con gemidos. Y Aquel que penetra los secretos más íntimos entiende esas aspiraciones del Espíritu...

Carta a los Romanos 8:26-27



- **Es posible que experimente diferentes o nuevas emociones.**
- **Estas emociones pueden tomarnos por sorpresa, sea paciente con usted mismo.**
- **Es posible que otras personas no sepan cómo responder ante una situación de duelo y traten de evadirlo.**
- **Nos necesitamos los unos a los otros y el sentido de comunidad.**

Cualquier cosa que le haga recordar el pasado puede hacerlo llorar, sentirse confundido o querer correr. Debe saber que esto es una parte común del duelo. Respire profundamente y repítalo un par de veces, llore si es necesario, salga a caminar por un rato, o haga cosas que le ayuden a reencontrarse con usted mismo. Estos sentimientos son reales y es importante reconocer que están ahí. Al principio, será difícil, pero irán disminuyendo. Posiblemente, le resultará difícil regresar al trabajo, a sus actividades habituales, a las reuniones sociales o a la iglesia. Se encontrará con personas que no saben qué decir en momentos como estos, y probablemente traten de evadirlo. A veces, los amigos o familiares dicen cosas que pueden lastimarlo. En la mayoría de los casos, no tienen ninguna intención de hacerle daño; simplemente no saben cómo reaccionar ante una situación como esta. A medida que siga enfrentando estas experiencias dolorosas, se hará más fuerte, y cada paso del dolor lo guiará en el proceso del duelo y lo llevará de regreso a la vida. Ciertamente, nos necesitamos los unos a los otros; así nos hizo Dios. En medio de su pérdida y de su dolor, que pueda volver a descubrir el sentido de comunidad.