

El Desarrollo de Rituales Personales Puede Ayudar a Superar el Duelo

Objetivo: Encontrar rituales personales que puedan ayudarte en tu proceso de duelo.

Dicen que "el tiempo cura todas las heridas", y para la mayoría de las personas incluso la terrible tristeza de perder a un ser querido se disipa con el tiempo. George Bonanno, psicólogo clínico de la Universidad de Columbia y autor de *The Other Side of Sadness (El otro lado de la tristeza)*, descubrió en sus investigaciones que entre el 50 y el 60% de los dolientes no muestran síntomas de duelo después de un mes de la pérdida. Esto no significa que se olvide al ser querido, sino que incluso después de una pérdida importante, las personas se asientan en sus antiguas rutinas o desarrollan otras nuevas, y sus vidas recuperan un sentido de orden. Aunque sigan estando tristes, sus emociones ya no dominan sus decisiones cotidianas.

Para otros, la pérdida de un ser querido sigue perturbando sus vidas durante meses o incluso años y dicen que no pueden recuperar la sensación de "normalidad". Informan de una sensación de falta de sentido, desesperanza y desesperación incontrolable. El Trastorno del Duelo Prolongado, a veces llamado "duelo complicado", tiene síntomas que duran más de un año después de la pérdida de un ser querido. La siguiente es una lista de síntomas que definen el Trastorno de Duelo Prolongado. Marca con una cruz cualquier síntoma que describa tu duelo:

_____ Sientes una intensa pena, dolor y reflexión excesiva por la pérdida de tu ser querido

_____ Te resulta difícil concentrarte en otra cosa que no sea la muerte de tu ser querido

_____ Te concentras excesivamente en los recuerdos de tu ser querido o haces todo lo posible por evitarlos

_____ Tienes una intensa y persistente nostalgia o añoranza por el fallecido

_____ Te das cuenta de que realmente no puedes aceptar la muerte

_____ Sientes un adormecimiento o desapego

_____ Siempre estás amargado por la pérdida

_____ Sientes que la vida no tiene sentido ni propósito

_____ Te cuesta confiar en los demás

_____ No puedes disfrutar de las actividades, incluso de las que te gustaban.

_____ Tienes problemas para llevar a cabo las rutinas normales

_____ Te aíslas de los demás y te retiras de las actividades sociales

_____ Experimentas depresión, profunda tristeza, culpa o auto culpabilidad

_____ Crees que hiciste algo mal o que podrías haber evitado la muerte

_____ Sientes que la vida no vale la pena sin tu ser querido

_____ Desearías haber muerto junto con tu ser querido

La investigación sugiere ahora que los rituales personales pueden ser una gran ayuda en el proceso de curación. Los rituales públicos, como el uso de ropa negra o la "Shiva" en el judaísmo (un periodo de siete días en el que los afligidos reciben la visita de invitados) pueden ayudar, pero los rituales personales y privados parecen ser aún más importantes.

Los investigadores Michael I. Norton y Francesca Gino, de la Escuela de Negocios de Harvard, estudiaron cómo las personas se enfrentan a una pérdida extrema. En un estudio publicado en el *Journal of Experimental Psychology*, informaron de que los rituales personales pueden desempeñar un papel importante a la hora de ayudar a las personas a superar su duelo. Los rituales que la gente encuentra más útiles no suelen realizarse en un entorno social o como parte de una observancia religiosa. Eran privados y personales.

Esta hoja de trabajo está diseñada para ayudarte a pensar en rituales personales que puedan ayudarte en tu proceso de duelo. Puedes elegir hacer un ritual todos los días, o bien realizarlo sólo en el aniversario de tu pérdida. Eso es algo que depende de ti. Utiliza la segunda hoja de trabajo para ayudarte a determinar si los rituales te ayudan en tu proceso de duelo.

Elegir Un Ritual De Duelo

Instrucciones: Empieza marcando los rituales que te parezcan útiles. A continuación, añade tus propios rituales personales a esta lista. Por último, utiliza la segunda hoja de trabajo para registrar tus reacciones después de realizar uno o varios de estos rituales personales. Recuerda que los rituales están diseñados para hacer aflorar sentimientos fuertes, pero también deberían ayudarte a sentirte más en control de tus sentimientos y que, eventualmente, tus sentimientos de desesperanza y tristeza ya no se entrometerán en tu vida cotidiana.

Poner música que te recuerde a tu ser querido

Ver una película que te recuerde a su ser querido

Escribir una carta a tu ser querido

Coge flores y lanza los pétalos al agua (especialmente a un río que se los lleve). Con cada pétalo dile algo a tu ser querido

Enciende una vela en momentos especiales del día o de la semana para recordar a tu ser querido

Crea un álbum de recuerdos, llenándolo con fotografías, cartas, postales, notas u otros recuerdos significativos de su vida en común.

Dedicar tiempo a escuchar la música favorita de tu ser querido o crea una mezcla especial de música que te recuerde a tu ser querido

Ver su película favorita o una película que te recuerde a la persona que has perdido

Plantar un árbol o flores en memoria de tu ser querido

Hacer una donación a una organización benéfica que apoyaba tu ser querido o dedicar tiempo a trabajar para esa organización

Visitar el lugar de entierro de tu ser querido

Llevar algo especial que te recuerde a tu ser querido

Crear una obra de arte en memoria de tu ser querido

Preparar y comer una comida especial en honor a tu ser querido

Crear un monumento a tu ser querido con fotos y objetos que eran importantes para él

Enciende una vela especial que se utilice sólo para tus propósitos rituales

Leer o decir en voz alta un verso, un poema o una oración inspiradora

Cantar una canción a una foto de tu ser querido

Cantar o rezar

Tocar un timbre o una campana

Anota las fechas y horas en las que crees que un ritual personal puede ser más útil.

Anota las personas que conoces con las que podrías hablar sobre tu ritual y tu reacción.

Escribe las formas específicas en las que sabrás que un ritual de duelo personal te ha ayudado.

¿Qué tan útil fue este ejercicio?

_____ (1 = poco útil, 5 = medianamente útil, 10 = extremadamente útil) ¿Hay

algo en particular que hayas aprendido de este ejercicio?