

## Bereavement Newsletter

Inside This Newsletter	Page
Grieving	2
The Emotions of Grieving	3
The Tasks of the Grieving Process	4
Grieving From the Spiritual Perspective	6

Dentro de Éste Boletín	Página
El Duelo	8
Las Emociones del Duelo	9
Las Tareas de este Proceso de Duelo	10
Cómo Hacer Frente al Duelo Desde el Punto de Vista Espiritua	12

## Passages



### Grieving

In the course of life, we will experience many losses—a divorce, loss of a job, problems related with health, the death of a loved one, etc. These are very difficult moments we may face in our life that bring about sorrow, pain, affliction and grief. The experience of grief is unique for everyone.

The relationships we have in life, such as a marriage, parents, siblings, friendships, are all unique. Some relationships are closer, while others may carry tension or conflict. The circumstances of the death may differ as well—some are sudden, others are expected. But in either context, it is hard to lose somebody close to your heart.

It is important to remember the following:

- Grieving is a process and a natural reaction to the loss of a loved one.
- The grieving process is unique to each person. There are no two persons that go through this process the same way.
- Very few are prepared for this process, as it may be very difficult and sometimes a lonely experience.
- Grieving has been compared sometimes to an open wound. With good care this wound will heal, but there will always be a scar.
- To be able to move forward in this process of healing, one must “work” and face whatever presents itself each day.
- The best therapy for one who is grieving is to find someone that will listen without judging.
- It is not selfish to care for oneself. That is what our loved would want for us.
- It will help to try to live life each hour at a time and then each day at a time and then each week at a time. It will get easier as time goes on.

## The Emotions of Grieving

Everyone has a rhythm and a style of grieving. When a person decides to engage in the task of “working” on his/her healing process, some feelings will arise. Individuals usually experience some of these emotions independently and nobody will experience them in the same order. Which of these emotions have you already experienced?

- Denial and disbelief, even knowing that death has already occurred.
- Physical symptoms: tightness of the throat and chest, a knot in the stomach.
- Anxiety
- Fear
- Depression
- Bargaining
- Low self-esteem

- Feeling guilty for what was said or not said, done or not done
- Anger
- Loneliness
- Concern
- Abandonment
- Unexpected tears
- Tiredness, lack of energy
- Problems with sleep
- Lack of appetite or eating more than the usual
- Difficulty making decisions
- Thinking that life has no meaning
- Wanting to isolate one self

It is important to remember to seek professional help if the intensity of our pain will not allow us to function for long periods of time or if it is causing us more pain than we can bear. It is always vital to seek the support of those who are close to us.

## **The Tasks of the Grieving Process**

“Time heals” is a well-known saying. It is generally true that, with time, the pain of the separation lessens, although a permanent sense of emptiness remains for some. Attention and care are imperative to heal this wound. Dr. J. William Worden’s suggests completing four tasks to support the healing process. Each task can be seen at its most basic level or at more complex levels.

### **I. FIRST TASK: TO ACCEPT THE REALITY OF THE LOSS**

When a death has occurred, there is usually a resistance to believe or accept what has occurred. A funeral or memorial service can help one accept this reality. They are both opportunities to reminisce the person and offer a prayer to our loved one. They also may be helpful to release some of the tension and intense emotions associated with separation and loss.

### **2. SECOND TASK: THE WORK THAT NEEDS TO BE DONE**

It is important to express our feelings without judging them whether it be internally, with God or with someone we can trust. It may bring about feelings of anger or guilt and even feelings that are confusing regarding the person who has died. Such as, feelings that are unresolved, a word that one wishes to take back or not have said, a gesture that could have been made or not. It is important to do this work to move forward in this healing process.

### **3. THIRD TASK: TO ADJUST TO A NEW ENVIRONMENT WHERE OUR LOVED ONE IS NOT PRESENT**

Losing a loved one—a best friend, confidant, or even a family's source of income—requires one to make many external, internal and emotional adjustments. The absence of a deceased person can change the life of another person, affecting their sense of self and the way he/she sees the world. Many times, it moves one to take on new responsibilities, change daily routines, create a new emotional environment, and learn an array of new skills and tasks such as bill paying, parenting, living alone. All these changes move one to discover how they see themselves without the other person.

### **4. FOURTH TASK: TO FIND A WAY TO KEEP THE MEMORY OF OUR LOVED ONE ALIVE AS WE EMBARK ON A NEW LIFE**

This task involves finding an ongoing emotional connection with your late loved one, while allowing yourself to continue living and creating new experiences. Often, the ongoing fear of losing an emotional connection with our loved one can cause the suffering to be prolonged. It is imperative to remember that life does not stop and must continue—with a sense of purpose and meaning. When you are ready, you can choose to find a new way forward while incorporating the profound love you feel – and always will—for your loved one. You can choose to heal.



## Grieving From The Spiritual Perspective

The start of the grieving process is always very difficult. There is much pain, grief and affliction. It is there, in that very place of pain and confusion, where God makes himself present. This can be a very rich moment for the person who has lost a loved one—a moment of deep encounter with the loved one, with God, and with those closer to us.

Different religions have teachings about death and grieving that can be helpful in our grieving process.

Buddhism speaks about how all that is born, must die. Everything changes, life is by its very nature impermanent and the cause of suffering is our attachment to life. Judaism is rich in rituals and traditions that are helpful in the grieving process. It teaches that the body disintegrates but the soul is eternal and lives forever. The soul of the person whom we knew and loved in this world will continue to exist after death. This soul is aware of what happens in our life, is the object of our love and of the positive actions that we do in his/her name. It still claims, however, that death is not the end for the physical body. The soul will unite itself with the body as a living being and enjoy the fruits of what they accomplished together in the difficulties of our present-day existence.

For Christians followers of Jesus Christ in the diverse denominations: Episcopalian, Catholic, Evangelical, etc. Jesus' teachings, encourage us through the help of our faith to face the pain after separation from our loved one. In the Gospel of John II:1-45 tells the story of Lazarus and his two sisters, Martha and Mary. The sisters were grieving the death of their brother, Lazarus. Jesus is deeply moved and cries upon hearing the news of the death of his friend Lazarus. He orders the tomb stone to be removed and orders Lazarus to come out. Jesus enters into the pain of his people.

We are consoled as we see how Jesus has experienced our pain, loss, rejection, treason and death. He took our sins upon himself and He is our Good Shepherd who gives his life for his sheep. Faith in Christ does not take away our pain, but it fills us with hope. For Christians, death is a path to life everlasting.

These are some religions that guide us toward a deeper encounter with God through the pain of the loss of a loved one. We must also not forget that God makes himself present through the gestures of kindness shown by those close to us: a phone call, a visit, or food shared are all signs of God who consoles us in our pain.

## Pasajes



### El Duelo

Durante el transcurso de la vida, experimentamos muchas pérdidas ya sea un divorcio, pérdida de trabajo, problemas de la salud, la muerte de un ser querido, etc. Son momentos muy difíciles que nos toca afrontar. Las pérdidas traen consigo dolor, pesar, angustia, aflicción... Así como cada persona es única, la manera de superar el duelo es única para cada persona.

Las relaciones que tenemos en la vida – esposo/a, hijo/a, padre/madre, hermano/a, amigo/a – cada cual es única también. Algunas de estas relaciones pueden ser cercanas y pudieran conllevar tensión o conflicto...Así también, las circunstancias de la muerte de un ser querido pueden diferir: algunas ocurren de modo repentino, otras en el transcurso de una larga enfermedad, etc.



El duelo por la muerte de un ser querido puede traer consigo reacciones que afectan a la persona en lo físico, mental, emocional y social. Estas pueden incluir ira, culpabilidad, ansiedad, tristeza, desesperación, cambios significativos en el sueño, el apetito, problemas físicos y enfermedad de cualquier índole.

Es importante recordar lo siguiente:

- Que el duelo es una reacción natural a la pérdida de un ser querido y que implica un proceso.
- El proceso de duelo es único a cada persona. No hay dos personas que pasen por este proceso de modo idéntico.
- Muy pocas personas están preparadas para esto, siendo que es un proceso muy difícil y a veces solitario.
- El duelo se ha comparado algunas veces a una herida que está abierta. Con buen cuidado esta herida sanará, pero siempre quedará una cicatriz.
- Para poder avanzar en este proceso de sanación, hay que "trabajar", hacerle frente a lo que se presente cada día. No hay alternativa.
- La mejor terapia para el duelo es encontrar personas que le escuchen a uno.
- No es egoísta el cuidarse a uno mismo. Ese cuidado es lo que nuestro ser querido hubiese querido para ti.
- Es importante recordar que hay que vivir la vida cada hora, cada día, cada semana.

## Las Emociones del Duelo

Cada persona tiene un ritmo y un estilo de duelo. Cuando una persona se embarca en la tarea de "trabajar" en su proceso de sanación, pueden surgir muchas emociones. Algunas personas experimentan solo algunas de estas emociones. Nadie las experimenta en el mismo orden. ¿Cuál de estas emociones ya has sentido?

- Negación, incredulidad, aun sabiendo que la muerte ha ocurrido
- Síntomas físicos: garganta y pecho apretados, nudo en la boca del estomago
- Idealización
- Ansiedad
- Miedo
- Depresión
- Negociación
- Baja autoestima
- Culpabilidad por lo que dijo o no dijo, por lo que hizo o no hizo
- Ira
- Soledad
- Preocupación
- Desamparo
- Llantos inesperados
- Fatiga, falta de energía
- Problemas con el sueño
- Falta de apetito o deseo de comer más de lo usual
- Dificultad para hacer sus propias decisiones
- Pensar que la vida ya no tiene sentido
- Deseo de apartarse de las personas

Como nota aclaratoria: es importante tener en cuenta que si la intensidad de nuestro dolor no nos permitiese funcionar durante largos periodos o nos pudiese causar más sufrimiento de lo que podemos soportar, es importante buscar ayuda profesional. Es siempre apropiado buscar el apoyo de personas allegadas, el apoyo de Dios.

## **Las Tareas de este Proceso de Duelo**

Hay un conocido refrán que dice: "el tiempo cura las heridas" ...Mientras que es generalmente cierto que con el tiempo el dolor de la separación se aminora, para algunas personas queda un permanente sentido de vacío. Hace falta atención y cuidado para sanar esta herida. Podríamos hablar de pasos, de tareas en este proceso de sanación. Presentaremos cuatro tareas, basadas en el trabajo de investigación del Dr. J William Orden. Cada tarea puede verse en su nivel más simple o más complejo.

### **I. PRIMERA TAREA: ACEPTAR LA REALIDAD DE LA PERDIDA**

Suele ser que al ocurrir la muerte de un ser querido hay una resistencia a creer o aceptar lo ocurrido. Un funeral o un servicio conmemorativo pueden ayudarnos a aceptar esa realidad. Pueden ser oportunidades para hablar de nuestro ser querido, de ofrecer una oración por él/ella. El verbalizar esta realidad a través de una conversación, a través de una oración, puede ayudarnos a liberar algunas de las intensas emociones asociadas con esta separación, a esta pérdida.

### **2. SEGUNDA TAREA: EL TRABAJO QUE HACE FALTA HACER**

Es importante expresar nuestros sentimientos, sin juzgarlos, ya sea internamente, con Dios, o con alguien de quien uno se pueda fiar. Cada sentimiento que pueda aflorar dentro de nosotros, inclusive los sentimientos de enojo o de culpabilidad. A veces hay sentimientos confusos acerca de la persona que ha muerto o sentimientos "no resueltos" – como unas palabras que quiso haber dicho y no lo dijo, un gesto o un acto que podía haber hecho y no lo hizo. Es importante hacer este trabajo para poder seguir adelante en el proceso de sanación.

### **3. TERCERA TAREA: ADAPTARSE A UN AMBIENTE EN QUE EL SER QUERIDO YA NO ESTÁ**

Puede haber perdido a su mejor amigo/a, confidente, fuente de ingreso de la familia... La ausencia de esa persona generalmente puede cambiar la vida de una persona. Muchas veces implica el aprender nuevas responsabilidades, cambiar la rutina de cada día, crear un nuevo entorno emocional, etc.

### **4. CUARTA TAREA: ENCONTRAR EL MODO DE MANTENER VIVO EL RECUERDO DEL SER QUERIDO MIENTRAS SE INICIA UNA NUEVA VIDA**

Se trata de mantener viva la presencia del ser querido, al tiempo que uno se abre a nuevas experiencias, relaciones nuevas, actividades que nos proporcionan alegría, un sentido de bienestar. Muchas veces se presenta el miedo a olvidar o perder la conexión con el ser querido, y esto hace que el sufrimiento continúe. Cuando esta disyuntiva se presenta quizá sea de ayuda el hacerse estas preguntas: ¿Qué recuerdos especiales tengo de mi ser querido? ¿Qué aprendí de él/ella? ¿Cómo puedo mantener viva su memoria? ¿Qué asuntos del pasado me convendría descartar? ¿Qué nuevas habilidades pudiera yo adquirir? Poco a poco esta transición se ira realizando, al tiempo que se ira creando un espacio interior donde guardar vivo esos recuerdos y vivencias.



## Cómo Hacer Frente al Duelo Desde el Punto de Vista Espiritual

El inicio del proceso de duelo es siempre muy difícil. Hay mucho dolor, pesar, congoja, aflicción...Es el proceso normal del duelo. Hay una gran variedad de emociones. Es allí en ese mismo espacio de dolor y de confusión en el que Dios se hace presente. Este puede ser un momento muy rico espiritualmente para la persona que ha perdido a un ser querido. Un momento de encuentro profundo con el ser querido y con Dios y un momento de encuentro más profundo con otros seres queridos.

Las distintas religiones nos presentan enseñanzas acerca de la muerte y del duelo, que pueden enriquecer nuestro proceso de duelo. El budismo nos dice que todo lo que nace muere. Todo cambia. La vida es por su naturaleza impermanente. La causa del sufrimiento es el apego a la vida.

El judaísmo es muy rico en rituales y costumbres que ayudan en el proceso de duelo. El judaísmo enseña que el cuerpo se desintegra y el alma es eterna e indestructible. El alma de la persona que conocemos y amamos en este mundo, continúa existiendo después de la muerte, siendo consciente de lo que sucede en nuestras vidas y continúa siendo el objeto de nuestro amor y de las acciones positivas que hacemos en nombre de él/ella. Pero también para el cuerpo la muerte no es el fin. El alma se volverá a unir al cuerpo, de modo que habrá gozo en el disfrutar de los frutos obtenidos en el transcurso de los sufrimientos y tribulaciones de la vida presente.

Para los cristianos -los seguidores de Jesús de las diversas denominaciones: Episcopales, Católicos, Evangélicos, etc.- Jesús es nuestro mejor modelo de cómo hacer frente al dolor con ayuda de la fe. En el pasaje del Evangelio de San Juan se nos relata la historia de Lazaro y sus dos hermanas Marta y Maria que estaban angustiadas por la muerte de su hermano. Jesús se conmueve profundamente y llora al recibir la noticia que su amigo Lazaro ha muerto. Ordena que quiten la piedra de la tumba y ordena a Lazaro que salga. Jesús entra en el dolor de su pueblo.

Nos consuela saber que Jesús ha experimentado nuestro dolor, incluso la perdida, rechazo, traición y muerte. El cargo con nuestros pecados. Él es nuestro Buen Pastor que da la vida por sus ovejas. La fe en Cristo no quita el dolor, pero si nos llena de esperanza. Para los cristianos la muerte es el camino a la vida eterna.

Es así que el dolor de la perdida de un ser querido, las lágrimas, la soledad, etc. pueden ser medios para un encuentro más profundo con Dios. No olvidemos que Dios se hace presente en nuestras vidas a través de su presencia, en los gestos de amor y de cuidado de las personas allegadas a uno: una llamada de teléfono, una visita, un plato de comida. Son todas señales de la presencia de ese Dios que nos consuela en medio de nuestro dolor.