

Passages

It is almost one year..

"Hard to believe it is almost a year ...and I had been doing well lately ...But now all of a sudden those feelings of sadness and depression are creeping up again. It almost feels as if he passed away a few days ago..."

Anniversaries are for most people a very difficult time. Few of us are prepared for the long journey of grief, that at times can be devastating, frightening and lonely. It is a well-known fact that no two people grieve the same way. The journey through grief is a highly individual experience. However, it may be helpful to take into consideration some pieces of advice which can be useful as we navigate this journey:

- Be patient with yourself. Be aware that grief has been likened to an open, raw wound. With patience, love and care, it will eventually heal. The scar will be there however, reminding us of all we went through, of all the lessons learned. Gratitude for the life of the person we have grieved, will eventually emerge.
- For the most part, there is a progression in the journey of grief. A loss always leaves an imprint in our lives. Grief affects people physically, emotionally and spiritually. Initially grief can be overwhelming. With time people may find that they are better able to choose when to access memories and emotions.
- Be free to do whatever you find is more helpful to you, in order to facilitate the grieving process. People are individuals who are unique, with unique life experiences and personalities, and this influences the way they deal with grief. Every time we lose a person we love, the experience is new. Every relationship has a particular meaning. Each person's way of grieving must be respected, that is to say that there is no right or wrong way of grieving.
- Decide who you want to share this journey with. For most people having someone to accompany us and provide us support, can help in the recovery process. People often have an awareness about what they need to do to feel better, but feel judged or inhibited to act on that. Being able to talk about this and to express emotions in a supportive environment can be helpful. There are cultural factors as well that need to be considered regarding a "right" or "wrong" way to grieve. Some people may prefer to be by themselves, and find solace and peace in silence. Others may want to spend time with their pet and find the consolation they are seeking, by doing that.
- Develop a ritual to mark the anniversaries. It can be something as simple as lighting a candle or writing a letter to our loved one where one can express their feelings and anything they wished they would have said to him/her but were not able to express before.

Anniversaries

Often, anniversaries create an emotional, special bond between two persons. The anniversary of the death of a loved one can bring about deep feelings.

As you may know, hospice services include care and support for the patient and a year of support accompanying the family of the patient. It is a year so as to give the bereaved, a chance to experience all the important special days without the presence of the loved one. Such as the loved one's birthday, a wedding anniversary or other meaningful days.

Holidays such as Thanksgiving, Christmas, Chanukah, Kwanzaa can be particularly difficult days, since families usually gather to celebrate.

As the anniversary comes closer, the bereaved may find him/herself experiencing anxiety, sadness, depression, disbelief, denial, bargaining, guilt, anger, loneliness, helplessness, guilt, preoccupation. It may be helpful to prepare oneself by engaging in a ritual.

Rituals

Rituals can provide a meaningful way to ease emotions and help in the healing process. It can provide a set up where to share emotions, either privately or with family or close friends. Here are some suggestions in how to go about creating a simple ritual.

- In a quiet corner of your home, place a photo of your loved one, some flowers and a lit candle in memory of your loved.
- Choose a poem, a Psalm, a short story or a piece of music that reminds you of your loved one.
- Plant a flower, or a tree, in a special place.
- Bring flowers to your place of worship.
- Share with someone who is in need: listen to them, share some food, or something that the other person may be needing.
- Have a special meal where you invite a few members of your family and friends and share one of your loved one's favorite dishes.



Journal Writing

Writing a journal may be a good way to get in touch and articulate what you are going through in your grieving process. Journaling involves the following:

- Having a notebook dedicated to this. A "journal".
- Choosing the appropriate time and space where you can jot down your thoughts, feelings, anxieties, questions.
- If you are a believer, you may consider writing this journal as a "letter to God". It can be a form of prayer.
- You might also consider, writing a letter to your loved one expressing what you might have wanted to say to him/her but were not able to do so.

A journal can be a tool to help you realize where you have been, where you are now and where you are heading. Journaling can give you an overall picture of yourself, your sense of direction, your insights into what is going on in your life and the emotions that are surfacing. It can be a valuable tool in your healing process.



Grieving

Grief is a normal and natural reaction to the death of a loved one. A variety of feelings and emotions make themselves present with an intensity many times that can be frightening and lonely. As one engages in the grieving process, one engages in a process of healing.

From a *SPIRITUAL* perspective, grieving can become a *GIFT*.

In the grieving process one can learn:

- To be patient with oneself, open to learning the lessons we need to learn and being grateful for the gifts received.
- To feel free to express one's feelings in a secure and supportive environment, without fear of being judged.
- To value even more the support received from family and friends, with its many expressions of care and concern: food, flowers, visits, prayers.



These can all be ways in which God makes himself present to us, at a moment when we need it the most.

Pasajes

Es casi un año..

"Es increíble pensar que ya ha pasado un año...Y yo estaba de lo más bien... Pero ahora, así de repente, esos sentimientos de pesar, de depresión están reapareciendo de nuevo. Y me siento como me sentía como cuando el recién murió..."

Los aniversarios son momentos muy difíciles para muchas personas. Muy pocos estamos preparados para navegar el largo camino del duelo, que muchas veces puede ser devastador, aterrador y solitario. Debemos recordar que no hay dos personas que navegan este camino del mismo modo. El camino del duelo es una experiencia muy personal. Podría ser de ayuda, tomar en consideración algunos consejos para guiarnos en este camino.

- Sé paciente contigo mismo. Recuerda que el duelo se asemeja a una herida que está abierta. Con paciencia y mucho amor y cuidado, esa herida sanará. La escara estará allí, sin embargo, recordándonos lo que hemos pasado... todas las lecciones aprendidas. Eventualmente, la gratitud por la vida de nuestro ser querido, aflorará.
- Se puede decir que hay un avance, una progresión en el camino del duelo. Las pérdidas siempre dejan una huella en nuestras vidas. El duelo afecta a la persona física, emocional y espiritualmente. Al inicio el duelo puede ser abrumador. Al pasar el tiempo uno aprende como y cuando procesar memorias y emociones.

Siéntete libre de hacer lo que te ayuda más, para así facilitar el proceso de duelo. Las personas somos seres

- únicos, con experiencias y personalidades únicas, y esto influye en el modo en que experimentamos el duelo. Cada vez que perdemos una persona que amamos, la experiencia es única.

Decide con quien quieres compartir esta experiencia de duelo. Para muchas personas, el tener alguien

- que nos acompañe y nos de apoyo, puede ayudarnos enormemente en el proceso de sanación. Muchas personas saben lo que necesitan hacer para sentirse mejor, pero se sienten juzgadas o inhibidas de atender a su proceso de duelo a su modo. El poder hablar y expresar emociones en un ambiente en el cual uno se siente seguro, puede ser de gran ayuda. Hay factores culturales también, que deben de ser considerados. No hay tal cosa como la manera "correcta" o "equivocada" en el proceso de duelo. Algunas personas prefieren pasar este proceso solas, ya que encuentran paz y tranquilidad en el silencio. Otros prefieren pasar tiempo con su mascota, y encuentran de este modo el consuelo que buscan.

Crear un ritual para conmemorar aniversarios. Puede ser algo sencillo como el encender una vela, o escribir

- una carta a nuestro ser querido en la que uno expresa sus sentimientos y lo que uno quisiera decir a nuestro ser querido que no ha tenido la oportunidad de decirle antes.

Aniversarios

Los aniversarios suelen crear lazos emocionales entre dos personas. El aniversario de la muerte de un ser querido puede hacer aflorar emociones muy profundas..

Como sabemos, los servicios de hospicio incluyen el cuidado y el apoyo al paciente y a su familia, y un año de apoyo a la persona – muchas veces el familiar- que acompaña al paciente. Este acompañamiento es de un año, con el propósito de dar al familiar/acompañante la oportunidad de experimentar los días significativos, como el cumpleaños, aniversario de boda del ser querido, en su ausencia.

Días de fiesta como el Día de Acción de Gracias, Navidad, Chanukah, Kwanzaa pueden ser días particularmente difíciles, ya que son días en que la familia suele reunirse.

Cuando el aniversario se va acercando, el familiar/acompañante puede sentir ansiedad, tristeza, depresión, negación, soledad, culpabilidad, preocupación...Puede ser de ayuda el preparar un sencillo ritual.

Rituales

Los rituales pueden proveer un espacio significativo para expresar sentimientos y así ayudar en el proceso de sanación, ya sea de modo privado o en compañía de la familia o amigos cercanos. Estas sugerencias pueden ayudar en la preparación de un ritual sencillo.

- En un rincón callado, colocar sobre una mesita una fotografía de su ser querido, algunas flores y una vela encendida
- Escoger un poema, un Salmo, una corta historia o una música que le recuerde al ser querido
- Plantar una flor, un arbolito en un lugar especial, en nombre del ser querido
- Llevar flores a la Iglesia o Sinagoga
- Compartir con alguien necesitado: darles de nuestro tiempo para sencillamente escuchar, compartir comida o algo que la persona necesite.
- Organizar una comida especial donde se invite a algunos miembros de la familia o amistades y se comparte algunos de los platos favoritos del ser querido.



Escribir un Diario

Escribir un diario puede ser un buen modo para conectarse y articular los sentimientos y emociones en este proceso de duelo. Escribir un diario implica lo siguiente:

- Tener un cuaderno dedicado a esto. Lo que se llama un "diario".
- Escoger el tiempo y el espacio apropiado para escribir en el diario los pensamientos, sentimientos, preguntas.
- Si es usted una persona creyente, puede considerar escribirle una "carta a Dios". Puede ser esta una forma de oración.
- También pudiera considerar, escribir una carta a su ser querido, expresando lo que quizá haya querido decirle a su ser querido.

Un diario puede ayudarle a tomar mayor conciencia de donde ha estado y hacia dónde se dirige usted. El escribir un diario puede ayudarle a profundizar sobre su vida y así ayudarle en su proceso de sanación.



Duelo

El duelo es una reacción normal y natural a la muerte de un ser querido. Una variedad de sentimientos y emociones se hacen presente muchas veces con una gran intensidad. Al entrar en este proceso de duelo, uno entra en un proceso de sanación.

Desde el punto de vista *ESPIRITUAL*, el duelo puede ser un *REGALO*.

En el proceso de duelo uno puede aprender:

- A ser paciente con uno mismo y abierto para aprender las lecciones que uno necesita aprender y a ser agradecido por los dones recibidos
- A sentirse libre para expresar los sentimientos en un ambiente donde uno se siente seguro y apoyado, sin miedo a sentirse juzgado
- A valorar aún más el apoyo recibido de la familia y amistades, con sus múltiples modos de expresar cuidado y aprecio: comida, flores, visitas, oraciones.



Estos pueden ser modos a través de los cuales Dios se hace presente a nosotros, en los momentos en que más lo necesitamos.