

Técnicas Saludables para el Duelo

Rvdo. Dr. Mark Poindexter, Pastor Principal, West Side Christian Church (DOC)
Septiembre de 2020

El día que comencé a escribir este blog sobre técnicas saludables para el duelo durante esta época de pandemia, apareció un artículo en la portada del periódico local, *The Virginia Pilot*. El artículo habla de lo que se conoce como duelo despojado. Es el dolor que se complica por factores más allá de la propia pérdida. El artículo describe el duelo de una familia que se complicó porque no pudieron estar con su ser querido en el momento de su fallecimiento, y por eso las palabras marcadas "**Lo único que puedo pensar es en él muriendo solo.**" Con el número de muertes por el virus superando las 180.000, esta es la experiencia que muchas personas están teniendo. Debido a la cuarentena que ha causado el virus, el dolor de muchos individuos y familias se ha intensificado y su complejidad es multifacética.

El duelo provocado por la pandemia, y su naturaleza complicada, no se limita sólo a lo que se experimenta por la muerte. Está el duelo que acompaña a la pérdida de varios tipos diferentes: la pérdida de empleo, la pérdida del contacto físico con otros, la pérdida de la rutina, posiblemente la pérdida de un lugar donde vivir y la alimentación adecuada o la certeza de las necesidades más allá del día. De esta forma, tales pérdidas se vuelven complejas porque pueden afectar nuestro sentido interno de valía, nuestra comprensión de comunidad y cualquier sentido de control sobre nuestra circunstancia, etc. El duelo que se siente en este momento es más complejo que el que proviene de la pérdida. Puede afectar, de forma negativa, cómo alguien se entiende a sí mismo y al mundo en el que vive. La pérdida en sí es bastante difícil, los sentimientos que la acompañan pueden parecer abrumadores. Esto es muy posible en nuestras circunstancias actuales.

Sin embargo, hay varias cosas que podemos hacer para evitar sentirnos abrumados por nuestro duelo.

1. Permítase tener una salida para sus sentimientos. Ya sea un amigo, pastor, consejero o un grupo que se enfoca en diferentes aspectos del duelo, encuentre a alguien con quien pueda compartir sobre usted. Ninguno de nosotros está supuesto a manejar las cosas solo o sola, y esto es especialmente cierto en un momento que es extraño para todos. Si intentas mantener tu dolor reprimido dentro de ti, aún así buscará la forma de salir. A menudo saldrá de formas que no son saludables, como la ira, indiferencia o letargo. Una llamada telefónica de corazón a corazón con un amigo de confianza o una visita por video con un terapeuta son cosas que se pueden hacer ahora.

2. Ya sea en un diario o en forma de oración/meditación hablada, cada día identifique tres cosas o personas por las que esté agradecido. Incluso puedes hacerlo por la mañana y por la noche. Especialmente cuando el duelo se complica por otros asuntos, puede sentir que se está ahogando en él. Tomar unos momentos para recordar que todavía hay cosas en la vida por lo que estar agradecida, te permitirá mantener la cabeza fuera del agua. Le ayudará a comprender que el duelo es parte de la vida, pero no lo es todo. Además, en este momento en que gran

parte de lo que está sucediendo está fuera de su control, puede tomarse un tiempo para recordar lo que sí puede controlar. Incluso cosas simples como mantener limpio su propio espacio o recordar decir "gracias" a aquellos que le mostraron bondad o mostrar incluso un solo acto de bondad hacia otra persona cada día. Esto ayuda a recordarle que no todo está fuera de su control.

3. La relación entre cuerpo, mente y espíritu es extremadamente importante. Por lo tanto, en este momento de duelo complicado, es fundamental que se mantenga físicamente en movimiento. Ejercita tu cuerpo. Camina. Corre bicicleta. Trabaja un poco en el jardín. Prueba el yoga. El ejercicio no debe ser una distracción de su duelo, sino es una forma en que lo enfrenta de manera proactiva. Aún en tiempos de duelo, treinta minutos al día de movimiento enfocado pueden hacer maravillas en su bienestar mental, emocional y espiritual.

Finalmente, pero quizás más importante, aunque su duelo es suyo, recuerde que otros también están sufriendo en este momento. Su duelo es un viaje personal, pero el viaje a través del duelo no tiene por qué ser un viaje aislado. De hecho, estamos todos juntos en esto.

El Dr. Mark E. Poindexter ha sido pastor Discípulos desde 1989. Además de sus casi tres décadas de ministerio congregacional, ha servido tanto a la iglesia regional como general de muchas maneras, incluso como consejero/director de campamento durante 20 años, presidente del Grupo de Trabajo de Discernimiento Regional de Indiana, moderador regional y miembro de la Junta General. Fue publicado en Best Sermons in Indiana de Guild Press y ha escrito numerosos artículos sobre la intersección de la fe y la cultura para el blog religioso [D] mergent. Mark sirvió en el Cuerpo de Marineros de los Estados Unidos de 1980 a 1986. También ha corrido 13 maratones completos o medios, ha completado cinco triatlones y ha recorrido en bicicleta el estado de Indiana cuatro veces. Además, Mark ha luchado contra una depresión severa y es un sobreviviente de suicidio.

Como ministerio general de servicios sociales y de salud de la Iglesia Cristiana (Discípulos de Cristo), la Asociación Nacional de Benevolencia se asocia con congregaciones, regiones, ministerios generales y una variedad de proveedores de servicios sociales y de salud relacionados con los Discípulos para crear comunidades de compasión y cuidado. Fundada en 1887 por seis mujeres que respondían a las necesidades del día y en su entorno, durante más de 130 años la NBA ha seguido sirviendo a "los más pequeños". Obtenga más información en www.nbacaes.org.