

Afrontar la muerte de un familiar

Contenido del curso

1. Afrontar la muerte. Introducción
2. Culpa. Reproche y condenación
3. Desvalorización de sí mismo
4. Descuido personal
5. Sentimientos suicidas
6. Aislamiento
7. Inseguridad. Inutilidad
8. Patrones viciosos
9. Búsqueda ansiosa de soluciones alternas
10. Sueños. Visiones y alucinaciones
11. Descontrol del sueño y del apetito
12. Dolor
13. Desvalorizar a los vivos
14. Consideraciones finales

En la vida hay muchas circunstancias difíciles de manejar pero la situación más complicada de todas está relacionada a la forma como afrontamos la muerte de un ser querido. Hay ciertos patrones de conductas que comúnmente son repetidos en los círculos familiares, donde ha partido un ser querido de forma inesperada. Algunos de estos factores pueden presentarse también cuando la familia está anticipadamente esperando la muerte de un familiar por conocimiento de su estado de salud. Estos patrones de conductas generalmente están presentes en mayor grado de afectación cuando la partida del ser querido es una sorpresa para todos.

Este curso te guiará a revisar ciertos patrones de conductas equivocados que la mayoría de las personas tienden a realizar como producto de la poca información que suelen manejar al respecto.

Autor: Pérez María

Fecha de publicación: 13/10/08

Dificultad: Fácil

Categoría: [Calidad de vida](#)

1. Afrontar la muerte. Introducción

Capítulo siguiente: [2 - Culpa. Reproche y condenación](#)

Hay ciertos patrones de conductas que comúnmente son repetidos en los círculos familiares, donde ha partido un ser querido de forma inesperada. Algunos de estos factores pueden presentarse también cuando la familia está anticipadamente esperando la muerte de un familiar por conocimiento de su estado de salud. Estos patrones de conductas generalmente están presentes en mayor grado de afectación cuando la partida del ser querido es una sorpresa para todos.

Patrones de conductas más comunes:

- Culpa, Reproche y Condenación,
- Desvalorización de sí mismo,
- Descuido personal,
- Sentimientos suicidas,
- Aislamiento,
- Inseguridad e Inutilidad,
- Patrones viciosos,
- Búsqueda ansiosa de Soluciones Alternas,
- Sueños, visiones y alucinaciones,
- Descontrol del sueño y del apetito,
- Enseñorear al dolor,
- Desvalorizar a los vivos,

2. Culpa. Reproche y condenación

Capítulo anterior: [1 - Afrontar la muerte. Introducción](#)

Capítulo siguiente: [3 - Desvalorización de sí mismo](#)

La culpa es uno de los sentimientos más dañinos, que puede experimentar una persona, y cuando se trata de una culpa por algo que hicimos o debimos hacer, pero que ya no se puede remediar el error, es mayor la influencia de ella sobre nosotros.

Cuando nos sentimos culpables, y hay oportunidad de reparar el daño ocasionado, hay cierto nivel de paz, que nos envuelve y nos hace sentir seguros de que pronto, resolveremos ese problema de la culpa. Pero en el caso contrario no hay nada que nos ayude a reparar lo irreparable, y esto causa más que culpa, frustración, impotencia, y desesperanza. Ante estos sentimientos de culpa, lo primero que hacemos es reprocharnos y condenarnos por nuestros errores, y muchas veces, aunque alrededor de nosotros hay una gran cantidad de personas apoyándonos, son los sentimientos de culpa los que nos envuelven y atrapan nuestros sentimientos, descargando sobre nuestras mentes atribuladas, una carga de reproche y condenación, por lo que consideramos somos extremadamente culpables.

Hay algunas fases que van sucediendo una tras de otra:

1. Fase de Culpa,
2. Fase de Reproche,
3. Fase de Condenación.

- Fase de Culpa:

Hay algunas alternativas que la persona empieza a crear en su mente, referente a como hubiese sido de diferente la situación si ella hubiese hecho algo distinto a lo que hizo hasta que su familiar falleció:

Ejemplos:

- ¡Si yo no le hubiera dicho!
- ¡Si no le hubiese dado permiso!
- ¡Si no le hubiese dado el pasaje!
- ¡Si yo me hubiese quedado con él o ella!
- ¡Si no yo no hubiese peleado con él o ella!
- ¡Si no le hubiese dado la cola!
- ¡Si no le hubiese invitado a esa fiesta!
- ¡Si no le hubiese llevado a ese lugar!

Todos estos **"Y Si yo"** se hacen repetitivos en nuestras mentes y hacen un repetido estallido en nuestros corazones, al igual que en nuestras mentes, y no le permite a la persona pensar en algo más.

- **Fase de Reproche** Hay algunos argumentos que suelen repetir las personas que están siendo controladas con estos sentimientos de culpa, luego de ese proceso, de pensar en **"Y si yo"** la persona argumenta; tengo la culpa porque:

Ejemplos de Porque siente culpa:

- Yo Debí haber.....
- Yo no Debí haber.....
- Yo tenía que.....
- Yo no tenía que.....
- Yo no me di cuenta que.....
- Yo no estaba pendiente de.....
- Yo me descuide.....
- Yo no lo hice a tiempo.....

La persona, entra en un estado donde se encuentra luchando en su mente por todo lo que debió haber hecho, y todo lo que no tenía que haber hecho, y argumenta todos los errores y equivocaciones que cometió, y de alguna forma directa e indirectamente, se siente altamente responsable por la culpa de la muerte de su familiar.

- Fase de Condenación

Toda culpa tiene un castigo, y como nada de lo que hicimos tiene tal gravedad como para ameritar un castigo por la muerte de nuestro ser querido, nosotros mismos, inconscientemente suministramos una forma de castigo, por nuestra incompetencia, torpeza, ignorancia, o cualquier otro error que hayamos cometido, que de alguna forma nos hace tener cierto grado de culpa. La forma como nos castigamos es condenándonos a nosotros mismos; sintiéndonos que somos unos incapaces, torpes, estúpidos, y muchísimas cosas podemos asumir que somos, y cada una de estas acusaciones, que hacemos contra nuestra propia persona, repercute en una baja autoestima, que nos hace sentir indignos, no merecedores de ser amados, ni de merecer respeto, ni nos merecemos ser perdonados, ni aun por nosotros mismos.

Esta fase es la mas delicada porque la persona, puede hasta llegar al suicidio, por experimentar culpa, reproche y condenación, sintiéndose que no merece vivir, porque por su culpa la otra persona ya no está.

3. Desvalorización de sí mismo

Capítulo anterior: [2 - Culpa. Reproche y condenación](#)

Capítulo siguiente: [4 - Descuido personal](#)

Este patrón de conducta, está muchas veces alimentado, por los sentimientos de culpa, y reproche que siente la persona, sin embargo no en todos los casos esto es así, porque muchas veces podemos experimentar esa desvalorización, no por sentimientos de culpa, sino por sentimientos, de que valíamos cuando esa persona estaba entre nosotros, pero que ahora que ya no está con nosotros, ya nada tiene sentido, nuestras vidas no tiene sentido, y nosotros mismos ya no tenemos razones para vivir:

Argumentos que suelen decir las personas que están en este estado:

- Mi vida ya no tiene sentido,
- Para que vivir si ya no está,
- Ya no tengo ganas de vivir,
- Yo no se vivir si ya no está,
- Para que quiero seguir viviendo,
- Ya nada vale la pena,
- Era mi razón de vivir,
- Yo siento que yo también me morí

Nuestro sentido de valor propio, no debe estar basado en la existencia de otras personas, valemos por nosotros mismos, y el hecho de que esa persona valía en gran medida para nosotros, no significa que al ya no estar, nosotros carecemos de valor, seguimos valiendo igual, nuestras vidas siguen teniendo sentido, nuestro valor propio no cambió, solo ha cambiado nuestra manera de ver la vida, pero todo lo que sentimos en ese momento, es un sentimiento aparente, que nos confunde por un período de tiempo, que si no lo atacamos a tiempo, puede volverse una frustración, de por vida.

4. Descuido personal

Capítulo anterior: [3 - Desvalorización de sí mismo](#)

Capítulo siguiente: [5 - Sentimientos suicidas](#)

Cuando una persona, está inmersa en ese abismo de auto-condenación, de desvalorización de su propio sentido de existencia, empieza a experimentar una serie de desmotivaciones que le van llevando a otras etapas mas preocupantes.

Ejemplos:

1. Desmotivación por el cuidado de su aseo personal,
2. Desmotivación por el arreglo de su casa, habitación, oficina, etc.
3. Desmotivación por hacer actividades productivas que le ayuden,
4. Desmotivación por su salud, emocional, física y espiritual.
5. Desmotivación por sus compromisos laborales, académicos, etc.

Ya nada le motiva, y nada le preocupa, y puede estar deteriorándose su imagen, pero la persona no se siente motivada a hacer algo al respecto, no le preocupa su apariencia personal en lo absoluto.

5. Sentimientos suicidas

Capítulo anterior: [4 - Descuido personal](#)

Capítulo siguiente: [6 - Aislamiento](#)

Estos sentimientos pueden presentarse de diferentes maneras, algunas están presentándose en el nivel subconsciente y otras están mostrándose en el nivel consciente. Algunos de los comportamientos suicidas que empieza a tener la persona son claramente visibles, al que le rodea, pero otros son menos evidentes:

Comportamientos suicidas:

- No preocuparse por su alimentación,
- No preocuparse por dormir,
- No preocuparse por su salud,
- Tener rebeldía, y hacer cualquier cosa que le perjudique,
- Intentar envenenarse,

- Arriesgarse a hacer cosas peligrosas, deseando internamente morir.

Hay muchas personas, que ya no están con nosotros, como producto, de estos sentimientos, estuvieron experimentando deseos suicidas, muy inconscientemente, seguidamente empezaron a volverse intensos, hasta que concientemente tomaron control sobre su mente, sus sentimientos y emociones, y al final, sobre su voluntad, la cual le llevó a tomar la decisión final, de acabar con su existencia.

6. Aislamiento

Capítulo anterior: [5 - Sentimientos suicidas](#)

Capítulo siguiente: [7 - Inseguridad. Inutilidad](#)

El aislamiento, es otra forma de dañarnos emocionalmente a nosotros mismos, si nos enfrentamos a la soledad continuamente, nos estamos permitiendo mas tiempo con nuestro ser que está siendo altamente atacado con sentimientos de derrota, frustración, inutilidad, culpabilidad y condenación, y esto lejos de alejarnos del dolor, nos hace participe de un ciclo de dolor, que continua amenazando una y otra vez nuestra estima, y nuestra paz.

El alejarnos de todos, nos hace limitarnos a convivir con nuestro peor enemigo "*que es nuestra mente acusadora*", y quedarnos sin la protección, que podemos recibir del mundo exterior, a través de otras personas, que están viendo la situación de una manera más realista, más sana, y más tolerante acerca de los errores que pudimos haber cometido.

Cuando nos aislamos perdemos la oportunidades de:

- Sentirnos apoyados moralmente por otros,
- Recibir consuelo acerca de lo que estamos sintiendo,
- Recibir consejos acerca de cómo podemos salir rápido de ese dolor,
- Recibir afecto, abrazo, cariño, ternura de otros.
- Conocer el grado de afecto, comprensión y amor que otros sienten por nosotros, etc

7. Inseguridad. Inutilidad

Capítulo anterior: [6 - Aislamiento](#)

Capítulo siguiente: [8 - Patrones viciosos](#)

No solamente puede sentirse el sentimiento de inutilidad, por haber perdido a nuestro ser querido, sino que podemos incrementar ese sentimiento generalizando ese error a todos los demás aspectos de nuestra vida, y creernos que como fracasamos en esta situación, seremos unos fracasados de por vida y ya nada de lo que hagamos lo haremos bien. Otra forma de sentirnos inútiles, es cuando la persona que partió, tenía extremada afinidad con nosotros, y estaba establecida una relación de dependencia emocional, financiera, socio-afectiva o de cualquier otro índole.

Esta dependencia puede ser de tres maneras básicas:

1. La persona que partió dependía de nosotros,
2. Dependíamos de la persona que ya partió,
3. La dependencia era recíproca.

Nunca es saludable, depender al extremo de las personas, o hacer que otras personas dependan de nosotros, o fomentar relaciones en las que ambos dependan extremadamente del otro.

La muerte, es tan solo uno de los factores que nos hacen sentir inútiles cuando ya no está la persona con la que hayamos establecido una relación de dependencia, porque otras razones de separación pueden ser:

- Divorcio,
- Cambio de domicilio de la otra persona,
- Traición,
- Establecimiento de nuevas relaciones,
- Problemas personales,
- Mal estado de salud, etc.

Nunca la dependencia es saludable, y hay que trabajar en ella, no solamente con los que ya están muertos, sino también con los que todavía están vivos.

8. Patrones viciosos

Capítulo anterior: [7 - Inseguridad. Inutilidad](#)

Capítulo siguiente: [9 - Búsqueda ansiosa de soluciones alternas](#)

Los vicios, son uno de las mayores conflictos a los que se enfrentan las personas que quieren huir de los problemas, y el huir de los problemas relacionados con la muerte de un familiar no es la excepción, muchas de las personas que hoy día están estancadas en algún vicio, es producto, de el querer huir de el dolor, por la ausencia de un familiar.

Los vicios comienzan como una forma de tratar de distraer nuestras mentes para evitar pensar en aquello que nos causa dolor, algunos de estos vicios pueden ser:

- Uso de Alcohol,
- Uso de drogas,
- Uso de medicamentos,
- Juegos de azar,
- Compras Compulsivas,
- Inmoralidad Sexual
- Uso de cualquier otro vicio,

Cuando las personas, no son concientes del vicio, al que se están esclavizando, pueden entrar en una etapa mas difícil, que puede desencadenar nuevas circunstancias aún peores, ejemplos:

- Enfermedades Incurables,
- Deudas imposibles de pagar,
- Relaciones rotas,
- Derroche extremado de dinero, etc.

9. Búsqueda ansiosa de soluciones alternas

Capítulo anterior: [8 - Patrones viciosos](#)

Capítulo siguiente: [10 - Sueños. Visiones y alucinaciones](#)

Las personas cuando están confundidas, comienzan a sentir un deseo por reparar lo que no pudieron reparar y una forma de sentirse que pueden reparar algo es hacer todo lo posible por comunicarse con esa persona que se fue, tratar de disculparse con esa persona, tratar de conocer si esa persona desde donde está le ha perdonado, garantizarle una vida eterna feliz en el más allá, y cualquier otra meta relacionada con su propia paz y la del fallecido. Para tratar de conseguir esas metas personales con las que sueña, busca soluciones alternas, que le permitan lograrlas en alguna medida, y muchas veces esta necesidad les hace explorar en el mundo espiritual, cualquier sin número de opciones que otras personas le propongan, aun no importando, que esas alternativas vayan en contra de su religión, su conciencia moral, etc.

Posibles alternativas que la gente busca:

- Hacer novenarios,
- Consultar las cartas,
- Prenderle velas,
- Buscar a un médium para que contacte con el muerto,
- Ir a la tumba, llorar y pedirle perdón en la tumba,
- Cualquier otra alternativa.

Todas estas alternativas sin duda algunas, son alternativas relacionadas a diferentes culturas, formas de culto, religiones, sectas, pseudo-religiones e incluso practicas ocultistas.

Todos los seres humanos tienen derechos a tomar las decisiones en su vida como le parezcan, pero esas decisiones no siempre le garantizarán la felicidad, y ese el mayor problema, de estas soluciones alternativas que la gente busca, ya que en mayor o menor grado, siempre queda un nivel de desconfianza, de que de verdad valga la pena esa decisión.

Ninguna de estas prácticas garantizan veracidad, fidelidad, seguridad y confianza de estar basadas en la verdad absoluta, y aunque la persona lo admita o no, aunque realice cualquiera o todas estas prácticas, siempre habrá un margen de duda en que si de verdad logró sus objetivos o fue defraudado

10. Sueños. Visiones y alucinaciones

Capítulo anterior: [9 - Búsqueda ansiosa de soluciones alternas](#)

Capítulo siguiente: [11 - Descontrol del sueño y del apetito](#)

La forma de querer obtener una respuesta acerca de **la verdad de esta muerte** y todo lo concerniente a su partida, está arraigada en el subconsciente de la persona, y muchas veces la mente crea situaciones, en el mundo de la imaginaciones, y la gente comienza a tener sueños, visiones, alucinaciones, y creencias de que tubo apariciones, pero muchas de estas circunstancias, son efectuadas como producto de la confusión que hay en su mente, cuando esta situación no es confrontada a tiempo, la persona, puede experimentar ciertos problemas en la mente, que le pueden hacer sospechar a las demás personas que esta siendo atacada por principio de locura, y que tiene algún tipo de trastorno mental.

Algunos de estos **sueños pueden ser muy hermosos**, pero otros pueden ser una especie de pesadilla, algunos de estos sueños pueden ser muy convincentes y otros muy extraños, algunos pueden parecer muy reales, y otros serán muy vagos, pero si la persona, comienza a darle credibilidad o mayor importancia a estos sueños, puede experimentar trastornos emocionales basados en la manera como enfrenta los sueños, visiones y alucinaciones.

Una manera mas saludable de enfrentarlos es creer que simplemente su mente está pasando por un proceso de transición entre aceptar, admitir, y resignarse a que hubo una pérdida, y que mientras pase, su mente va a estar experimentando muchos procesos, y mientras esto pase, no debe darle tanta importancia a sus pensamientos, a menos que sean los que le motiven a salir adelante, a descansar emocionalmente, y a mantenerse calmado.

11. Descontrol del sueño y del apetito

Capítulo anterior: [10 - Sueños. Visiones y alucinaciones](#)

Capítulo siguiente: [12 - Dolor](#)

El dormir y la alimentarse, son las dos hábitos mas naturales del ser humano, y también son los más cooperadores con la salud de la persona, pero son los más fáciles de vulnerar y alterar cuando las personas, están confrontando problemas.

Cuando hay una partida, estos son los principales hábitos afectados, las personas se distorsionan emocionalmente, y no sienten motivación alguna por comer, y tampoco sus mentes les permiten alcanzar el sueño.

Aunque son factores que inevitablemente se alteran, esto no necesariamente implica de que no haya solución, es verdad que es difícil tratar de controlar la falta de apetito, o la ansiedad de comer demasiado, y el insomnio o por el contrario el alto grado de somnolencia, pero para eso, están disponibles, la ayuda médica, y es necesario que conscientemente la persona busque ayuda en esas dos áreas, a penas se esté sintiendo afectada.

12. Dolor

Capítulo anterior: [11 - Descontrol del sueño y del apetito](#)

Capítulo siguiente: [13 - Desvalorizar a los vivos](#)

Alguna forma no sana de enfrentar el dolor es no admitirlo, no buscarle alivio, e incrementarlo desconsideradamente.

El dolor, es un proceso por el cual todos pasamos una y otra vez, mientras estemos en este mundo, hay diferentes tipos de dolores, diferentes intensidades del dolor, y diferentes maneras como lo enfrentamos.

La manera mas equivocada de enfrentar el dolor es "enseñorearlo" esto implica darle mayor valor en nuestra vida, del que realmente tiene, permitir que nos esclavice, y que nuestros sentimientos, pensamientos, emociones, y decisiones estén basadas en el, porque esto implicaría hacerlo el señor de nuestras vidas.

No podemos hacer de el dolor el señor de nuestras vidas, así como tampoco debe ser nuestro señor el temor, ni la confusión, ni la preocupación, ni la frustración, ni ninguna cosa que nos cause dolor.

El dolor existe, pero también existen dos maneras de enfrentarnos a él, dejarnos atrapar por él, o huir de él. Usted debe escoger, ser esclavo o libre.

13. Desvalorizar a los vivos

Capítulo anterior: [12 - Dolor](#)

Capítulo siguiente: [14 - Consideraciones finales](#)

Una de los peores errores que se cometen cuando un familiar fallece, es aislarse del mundo de la realidad para tratar de conectarse con el muerto, y olvidarse de los vivos, que le rodean todavía.

Muchas veces las personas tratando de encontrar salidas, respuestas, soluciones, o evadiendo la realidad, descuidan las relaciones familiares, con las personas que le rodean, que todavía están vivas, y que incluso se sienten tan igual de frustrados y adolorido como él.

Se alejan de sus hijos, padres, amigos, hermanos, cónyuge, y otras personas que aunque él no ha tomado tiempo para reflexionar en ello, desafortunadamente estas personas también tendrán que partir próximamente, y el se está perdiendo de los últimos tiempos de su vida, pensando en el que ya no está. En vez de aprovechar de invertir tiempo, en los que le acompañan.

14. Consideraciones finales

Capítulo anterior: [13 - Desvalorizar a los vivos](#)

La muerte es parte del ciclo de la vida, un día llegamos al mundo y otro día nos iremos, y aunque muchas religiones y creencias, discrepan en cuanto a lo que sucederá luego de la muerte, si hay vida después de la vida, si existe reencarnación o resurrección, si hay infierno y cielo después de morir, o si hay un ciclo de karma de nacer, morir y reencarnar, entre otras discrepancias, y puntos de discusión del cual no haremos mayor mención en este momento, todos los seres humanos, independientemente de nuestra raza, credo o religión, tenemos que admitir que la muerte es definitivamente parte de todo ser vivo, bien sea del mundo animal, del mundo vegetal o del ser humano, todos los seres vivos, en algún momento de la vida dejamos de existir, sin lugar a dudas, la muerte es parte de nuestra existencia terrena.

No importa cuánto luchemos por no morir, el ser humano, tiene que partir de esta vida terrena, y nosotros los seres humanos no podemos seguir viviendo como si la muerte no es realidad, no podemos seguir en negación, pretendiendo que viviremos eternamente, y entonces cuando nos sorprende la muerte a nosotros o a nuestros seres queridos estemos desprevenidos.

Necesitas confrontarte con la muerte, aceptarla, admitirla y tomar una decisión consciente de asumir una posición acerca de que sucede después de la muerte, para que puedas saber qué hacer para garantizarte la vida eterna, y la de tu familia en el caso de que creas en ella, o de concientizarte si es verdad absoluta o mentira, el caso de que luego de morir seremos cualquier otra cosa cuando reencarnemos.

Necesitas también tomar decisiones serias acerca de cómo vivirás tu vida, mientras vivas, para que en la otra vida, sea para ti reencarnación, o resurrección, seas feliz, y no tengas que ser juzgado por tus hechos en esta vida, en el caso del juicio final si es lo que crees, o para no sufrir en la otra vida, en el caso del karma si crees en la reencarnación. Pero debes de seguir lo que te dicta tu conciencia y no los patrones religiosos que te quieran imponer y aunque sientes que no son la verdad, te da temor aceptar la verdad que te dicta tu conciencia. Reflexiona.