

Apoyo al duelo

“En esta guía podrás consultar aspectos sobre el proceso de duelo, su duración y etapas. Te mostraremos las tareas que puedes realizar para vivir la pérdida de la persona querida. Además, encontrarás aspectos que mejoren la comunicación con niños y adolescentes sobre el fallecimiento de alguien querido y aspectos para ayudar a otros.

Los autores, M^a José Quiles Sebastián, Miguel Bernabé Castaño, Cristina Esclapés García, Maite Martín-Aragón Gelabert y Yolanda Quiles Marcos, son miembros del Equipo de Investigación, Formación e Intervención en Psicología de Emergencias y Catástrofes de la Universidad Miguel Hernández.



Apoyo al duelo

GRUPO ASV
SERVICIOS FUNERARIOS
www.grupoasv.com



Obsequio de:
GRUPO ASV
SERVICIOS FUNERARIOS
www.grupoasv.com

Fotos cedidas por: Miguel Ángel Catalá Miralles

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de la titular del Copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes, la reproducción parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía y el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo público.

© 2007 M^a José Quiles Sebastián, Miguel Bernabé Castaño, Cristina Esclapés García, Maite Martín-Aragón Gelabert y Yolanda Quiles Marcos

Editado por:

© ASV FUNESER, S.L.

Web: WWW.GRUPOASV.COM

ISBN: 978-84-612-1614-7

Depósito legal: MA-94-2008

Impreso en los talleres de:

AltaGraphics - Telf.: 952 33 00 10 - www.altagraphics.es

Puedes llorar porque se ha ido o puedes sonreír porque ha vivido.

Puedes cerrar los ojos y rezar para que vuelva o puedes abrirlos y ver todo lo que ha dejado.

Tu corazón puede estar vacío porque no lo puedes ver o puede estar lleno del amor que compartisteis.

Puedes llorar, cerrar tu mente, sentir el vacío, dar la espalda o puedes hacer lo que a él o ella le gustaría: sonreír, abrir los ojos, amar y seguir.

Poema Popular Escocés

El duelo es una de las experiencias más dolorosas que atravesamos en nuestra vida. Es un proceso lleno de etapas, momentos y tareas a las que hemos de hacer frente.

Con esta guía, elaborada por los miembros del Equipo de Investigación, Formación e Intervención en Psicología de Emergencias y Catástrofes de la Universidad Miguel Hernández para GRUPO ASV, pretendemos ser una fuente de apoyo y de resolución de posibles dudas ante pensamientos, sentimientos y acciones que puedas estar viviendo.

Te animamos a leerla a tu ritmo, sin prisas.

Apoyo al duelo

AUTORES

M^a José Quiles Sebastián

Miguel Bernabé Castaño

Cristina Esclapés García

Maite Martín-Aragón Gelabert

Yolanda Quiles Marcos

Los autores son miembros del Equipo de Investigación, Formación e Intervención en Psicología de Emergencias y Catástrofes de la Universidad Miguel Hernández.



ÍNDICE

CAPÍTULO 1: DUELO	11
1. Introducción.	11
2. ¿Qué es el duelo?.....	11
3. Vivencias de la persona en duelo.	13
4. Etapas del proceso de duelo.	17
5. Duelo complicado.	21
CAPÍTULO 2: ¿QUÉ PUEDO HACER YO?.....	27
1. Introducción	27
2. Las tareas del proceso.	27
3. Recuerda	38
CAPÍTULO 3: ¿CÓMO VIVE UN NIÑO EL DUELO?	41
1. Introducción.....	41
2. ¿Qué debemos tener en cuenta cuando hablamos con los niños de la pérdida de un ser querido?.....	41
3. ¿Cómo influye la edad del niño en la forma de entender la pérdida de un ser querido?	44
4. ¿Cómo comunicar el fallecimiento a un niño?	47
CAPÍTULO 4: ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A LOS DEMÁS?	55
1. Introducción.	55
2. ¿Cómo puedo ayudar durante el duelo?	55
3. ¿Qué puedo hacer para ayudar durante el funeral?	60
4. Recuerda.	61
BIBLIOGRAFÍA	62
QUEREMOS SABER TU OPINIÓN	63



CAPÍTULO 1: DUELO

1. Introducción.

La muerte de un ser querido es una de las circunstancias más terribles a las que debemos enfrentarnos a lo largo de la vida. A la vez, se trata de una situación por la que irremediablemente hemos de pasar. En ocasiones nos puede parecer que el dolor es insoportable, tanto más en la medida en la que más queremos a la persona fallecida. Sin embargo, conviene recordar que la elaboración de un duelo puede convertirse en una experiencia enriquecedora, que suponga la maduración y el crecimiento personal; no olvidemos que elaborar un duelo es transformar el dolor en amor.

2. ¿Qué es el duelo?

El duelo es la reacción psicológica, el dolor emocional que sentimos cuando hemos perdido a alguien importante en nuestras vidas. Por tanto, es un proceso normal por el que pasamos cuando hemos perdido a un ser querido y en el que tenemos que ir adaptándonos a una nueva realidad: la vida sin él o sin ella.

La pérdida de un ser querido significa una ruptura inesperada con lo que ha sido nuestra vida hasta ese momento. Todo a partir de ahora se ve de forma diferente y necesitamos un

tiempo para adaptarnos. Tras la pérdida, nos vemos inmersos en una crisis emocional que puede servirnos para crecer como personas o para debilitarnos y enfermarnos, dependiendo de cómo la afrontemos.

El duelo es un proceso normal cuya evolución, habitualmente, progresa hasta la superación. Podemos decir que hemos completado un duelo cuando somos capaces de recordar a nuestro ser querido sin sentir ese dolor tan intenso, cuando hemos dejado de vivir centrándonos sólo en el pasado y en lo que pudiera haber sucedido si no hubiera fallecido, y guardamos un recuerdo entrañable de nuestra vida con esa persona, invirtiendo de nuevo toda nuestra energía en la vida que ahora nos toca vivir.

Aunque es difícil, no hay que entender la pena de la pérdida como algo exclusivamente negativo; su elaboración puede favorecer la maduración y el crecimiento personal. A pesar del sufrimiento que causa, el duelo es normal y ayuda a adaptarse a la pérdida, nos prepara para vivir sin la presencia física de esa persona a la vez que mantiene el vínculo afectivo con ella. Las pérdidas implican un gran sufrimiento para la mayoría de las personas, y sólo para una minoría el proceso se puede complicar y suponer incluso trastornos psíquicos.

La intensidad y duración del duelo es distinta para cada persona (recordemos que hay tantos duelos como personas) y depende de muchos factores: de las circunstancias de la muerte, de la intensidad de la unión con el fallecido, de las características de

la relación con la persona perdida, de si existían conflictos no resueltos, de la edad del fallecido, etc. Los dos primeros años son los más duros, luego se experimenta un descenso progresivo del malestar emocional. De todas formas, cada persona tiene su propio ritmo y necesita un tiempo distinto para adaptarse a su nueva situación.

3. Vivencias de la persona en duelo.

El duelo se caracteriza por la aparición de pensamientos, emociones y comportamientos causados por la muerte del ser querido. Cada persona vive el duelo de una forma distinta, se trata de una experiencia personal, en la que cada uno se ve afectado de forma diferente. No obstante, podemos destacar una serie de vivencias que podemos considerar comunes a la mayoría de nosotros, aunque en cada uno destaquen una serie de emociones por encima de las demás.

No te sientas obligado a tener todas las sensaciones y experiencias que describimos. Recuerda que cada duelo, como cada persona, es único.

¿Cómo nos podemos sentir a nivel físico?

Al principio vivimos momentos de confusión en los que sentimos gran angustia. Entre las sensaciones corporales que podemos sentir están sequedad de boca, dolor u opresión en el pecho y

en la garganta, palpitaciones, sensación de ahogo o de falta de aire, tensión muscular, inquietud, insomnio, pesadillas, despertares frecuentes, mareos, pérdida del apetito, falta de energía, fatiga, pérdida de fuerza, oleadas de calor, temblores, etc. que van disminuyendo en frecuencia e intensidad a medida que pasa el tiempo. Es el llamado duelo del cuerpo.

Recuerda que si estas molestias persisten o si observas un deterioro importante en tu salud, debes consultar a tu médico.

¿Qué solemos pensar?

También en los primeros momentos es habitual que nos cueste creer lo que ha pasado. Estamos confusos o, incluso, podemos tener la sensación momentánea de que está presente la persona que hemos perdido. Le damos vueltas a los “por qué” y las respuestas que encontramos muchas veces nos hacen más daño.

Asimismo es frecuente que experimentemos dificultades al concentrarnos hasta para realizar tareas sencillas, que tengamos confusión o sensación de embotamiento mental, falta de interés por las cosas, ideas repetitivas (generalmente relacionadas con lo sucedido), olvidos frecuentes, etc.

Todo esto es normal e irá desapareciendo poco a poco, aunque en ocasiones, como en fechas señaladas, pueden volver a presentarse.

¿Cómo nos suele afectar?

Nos suele costar dormir, quizá no tengamos apetito. En ocasiones no tenemos ganas de ver a nadie, mientras otras veces nos podemos sentir solos a pesar de estar rodeados de gente. Es frecuente el sentimiento de aislamiento social, la actividad excesiva o bien la inactividad, también puede aumentar nuestro consumo de tabaco, alcohol y/o psicofármacos.

Podemos estar muy susceptibles, nos irritan determinadas cosas a las que en otros momentos no daríamos importancia.

Podemos pensar que nadie puede entender por lo que estamos pasando.

A nivel espiritual, es posible que nos replanteemos nuestras creencias y nos formulemos preguntas acerca del sentido de la vida y de la muerte que en ocasiones nos abruman.

¿Qué sentimientos son más frecuentes?

Según las circunstancias y el momento en el que nos encontremos, experimentaremos un estado de ánimo determinado. Recuerda que el duelo ocurre en un momento concreto donde tenemos una situación personal, familiar y laboral determinada, que influirá en nuestra manera de afrontar la pérdida con mayor o menor dificultad.

En todo caso, son momentos de confusión en los que podemos sentir toda clase de emociones: profunda tristeza, enfado, rabia, desamparo, impotencia, sensación de abandono, amargura, vacío, soledad, miedo, o culpa. También son frecuentes los cambios de humor: los sentimientos pueden ser cambiantes y contradictorios incluso a lo largo del día.

Recuerda que cualquier sentimiento, pensamiento o conducta es normal ante la pérdida de un ser querido. Necesitamos un tiempo para adaptarnos a vivir de esta manera, sin nuestro ser querido.

Recuerda también que estos sentimientos y emociones irán cambiando a lo largo del tiempo. Tras la pérdida, es normal que todos nuestros pensamientos giren en torno a la persona desaparecida. Le recordamos constantemente y le echamos de menos en muchas situaciones de nuestra vida cotidiana. Pero a medida que pasa el tiempo y afrontamos nuestro duelo, el recuerdo se volverá menos doloroso e irá dando paso a recuerdos entrañables que nos reconfortarán. No te preocupes si en fechas significativas, como aniversarios, cumpleaños, navidades, etc. se intensifican las emociones, también es normal.

En algún momento, después de procesar todo lo que ha pasado y de encontrar un lugar adecuado para tener en nuestro corazón el recuerdo de nuestro tiempo con la persona que hemos perdido, nos daremos cuenta de que, a pesar de

que ya nada será lo mismo, somos capaces de ilusionarnos por nuevas cosas. Esto no supone, en ningún caso, que lo hayamos olvidado, sino que se está produciendo una adaptación a la nueva situación que nos ha tocado vivir.

4. Etapas del proceso de duelo.

En general, se considera que el duelo es un camino por donde tenemos que atravesar una serie de etapas o tramos. Esto no supone que todas las personas deban pasar necesariamente por ellas en el orden establecido, sino que se trata de una aproximación a lo que ocurre, con retrocesos y avances a lo largo del proceso.

La primera etapa se conoce como ***fase de shock o estupor***. En los primeros momentos, podemos encontrarnos en un estado de desconcierto y embotamiento, sintiendo como si nuestras emociones estuvieran anestesiadas o fluctuaran intensamente de un estado a otro. También es muy frecuente tener sentimientos de irrealidad o de incredulidad (“*no es posible; esto no es real*”). En estos primeros momentos hay personas que actúan como si no hubiera ocurrido nada, aparentando ante los demás que aceptan plenamente la situación. En otros casos, encontramos a personas que se paralizan y permanecen inmóviles e inaccesibles.

Durante esta primera etapa, entramos en un estado de embotamiento mental, caracterizado por la presencia de

conductas automáticas y la incapacidad de aceptar la realidad. Se trata de un estado protector ante la amenaza del gran dolor por la pérdida. Sirve para dar tiempo a asumir la información recibida y puede durar horas o incluso algunos días.

La segunda etapa es la fase de **rabia o agresividad**, podemos sentirnos enfadados con aquellas personas a las que consideramos responsables de la pérdida. A veces esta rabia se vuelve contra uno mismo, y podemos culparnos por la muerte o por algo que pensamos deberíamos haber hecho y que hubiera podido cambiar las circunstancias. Podemos sentir falta de seguridad y baja autoestima. Suelen aparecer también sentimientos de injusticia y desamparo junto con problemas de sueño como insomnio, pesadillas o sueño no reparador.

En este segundo momento, podemos retomar nuestras actividades cotidianas, aunque a otro ritmo, y con fluctuaciones intensas en nuestro estado de ánimo. También podemos sentirnos con menos capacidad de concentración y tener pérdidas de memoria. Nuestro apetito en general también se ve afectado y nos resulta muy difícil disfrutar en las actividades cotidianas.

La tercera fase es la etapa de **desorganización o etapa de desesperanza**, es cuando empezamos a tomar conciencia de que nuestro ser querido no volverá. El sentimiento de profunda tristeza nos acompaña durante la mayor parte del

tiempo y nos emocionamos con mucha facilidad. En estos momentos muchas personas “sienten la presencia” del familiar fallecido, sobre todo en momentos de somnolencia o relajación. Recuerda que se trata de una forma de adaptarnos a la nueva vida sin él/ella. Este momento se caracteriza por la sensación de desorganización de la propia existencia sin la presencia del ser querido. Por ello, es habitual experimentar apatía, tristeza, desinterés, o incluso una tendencia a abandonarnos y a romper los esquemas de nuestro estilo de vida personal habitual. Algunas personas sienten también el impulso de llevar a cabo cambios radicales en su vida (casa, trabajo, mobiliario, localidad de residencia) o en sus relaciones personales o familiares. Por lo general es mejor dejar estas decisiones para más adelante.

En la cuarta fase, de **reorganización**, notaremos como poco a poco vamos adoptando nuevos patrones de vida, vamos afrontando poco a poco la nueva situación y reorganizamos nuestra propia existencia. Es el momento donde el recuerdo de nuestro ser querido empieza a transformarse de una emoción dolorosa a una emoción reparadora.

Durante el duelo tendremos la sensación de estar recorriendo una y otra vez estas cuatro fases, pero cada vez, nos daremos cuenta de que vamos experimentando sentimientos menos intensos, y adaptándonos cada vez con mayor tranquilidad a la realidad de esta gran pérdida.

Ya hemos dicho que cada duelo es diferente y que existen tantos duelos como personas que los vivimos. Cada uno tiene que seguir su propio camino y su propio tempo, pero conscientes de que es un proceso que precisa nuestro esfuerzo para conseguir avanzar en la reconstrucción de una vida con un nuevo significado. Evidentemente, la vida ya no volverá a ser la misma, porque la pérdida deja un vacío irremplazable. Pero el modo en que seamos capaces de elaborar todo este proceso, puede ayudarnos en la maduración y el crecimiento personal y probablemente algunas cosas materiales que antes tanto nos preocupaban pierdan importancia.

Recuerda que, a lo largo del proceso del duelo, tendremos que superar distintas fases con distintos retos:

1. El primer reto duro es *aceptar la realidad de la pérdida*, afrontando plenamente que la persona querida está muerta, se ha marchado y no volverá.
2. El segundo reto consiste en *experimentar el dolor de la pena*, sin bloquear los sentimientos ni negar el dolor que está presente. Es imposible perder a alguien a quien se quiere sin experimentar dolor.
3. El tercer reto supone *adaptarse a un mundo en el que el ser querido está ausente*. Esto supone empezar a hacer tareas, gestiones, tomar decisiones, etc. sin contar con la presencia y el apoyo que nos daba antes esa persona. O

manejar el vacío que dejan los momentos que antes compartíamos con él/ella.

4. El último reto es *recolocar emocionalmente a nuestro ser querido y mirar hacia el futuro*. No se trata de olvidarlo sino de encontrarle un lugar apropiado e importante para recordar nuestra vida juntos, pero dejando espacio para otras relaciones significativas. La vida nunca volverá a ser lo mismo, pero enriqueceremos nuestro espacio con nuevas emociones y relaciones, manteniendo siempre en el recuerdo lo afortunados que fuimos de haber podido compartir parte de nuestra vida con esa persona.

¿Cuándo acaba un proceso de duelo?

Es muy difícil poner un límite; no olvidemos que dependerá de cada persona y que es algo laborioso, lento pero progresivo. En todo caso, se considera como momento clave aquel en el que somos capaces de mirar hacia el pasado y recordar sin intensa pena y dolor a nuestro ser perdido y a la historia compartida.

5. Duelo complicado.

Hemos visto cómo es el proceso “normal” del duelo, con todas las variantes posibles. Sin embargo, en ocasiones el proceso puede complicarse y producir alteraciones importantes en la

vida de las personas que lo experimentan y en su entorno más próximo, produciéndose así lo que se conoce como “duelo complicado”. En este caso, la intensidad y la duración de las reacciones son mayores que en un duelo normal. Así, por ejemplo, podemos quedarnos “enganchados” a la culpa, a la rabia o a una tristeza profunda que nos impide avanzar en el replanteamiento de nuestra vida sin nuestro ser querido. En estos casos, es recomendable buscar el asesoramiento de un terapeuta especialista en duelo.

Pero, ¿cómo podemos saber si se trata de un duelo complicado? ¿Cómo se diferencia del duelo normal? Algunas de las señales de alarma más importantes son las siguientes:

- Recordemos que el duelo normal tiene una duración limitada en el tiempo y una progresión hacia la “recolocación emocional” de nuestro ser querido en nuestra vida sin él/ella. En el caso en que pasado un tiempo determinado (1 ó 2 años) el deudo se muestra incapaz para desvincularse mínimamente del fallecido, la expresión de culpa o reproches hacia él mismo o hacia otros es excesiva o no disminuye en ese tiempo, o expresa la pena con la misma intensidad durante el tiempo transcurrido, podemos sospechar de un “duelo cronificado”.
- Igualmente cuando la persona que ha perdido a un ser querido no ha expresado (en su intimidad o con otros) la pena por la pérdida, y rehace su vida inmediatamente, se podría tratar de un “duelo reprimido”.

Como ya hemos comentado, todas las situaciones de duelo no son iguales. Existen algunas características, relacionadas con la persona doliente, el fallecido o las características de la muerte que hacen que el duelo pueda ser más complicado. Así, por ejemplo, la juventud del fallecido, la muerte repentina o la muerte incierta o en las que no se puede visualizar la pérdida, son situaciones en las que resulta más probable que las reacciones de duelo sean más intensas. Entre ellos, destacamos también el nivel de apego y familiaridad con la persona fallecida; así ser padre-madre del fallecido, hace que el duelo sea más intenso, por lo que es más fácil que se complique.



CAPÍTULO 2: ¿QUÉ PUEDO HACER YO?

1. Introducción

En este momento verás imposible vivir sin el dolor causado por la pérdida. Date tiempo para recuperarte, cada persona tenemos nuestro propio proceso.

Hacer real la pérdida que se ha producido, identificar nuestros sentimientos, saber expresarlos, ser capaces de comenzar a vivir sin nuestro ser querido y recordar sin dolor son algunas de las tareas necesarias que nos facilitarán este proceso. Confía en ti, apóyate en quienes quieres y sé paciente contigo.

2. Las tareas del proceso.

Los primeros momentos sin.... parece que todavía esté... ¿Me estoy volviendo loco?!

Cuando hemos vivido parte de nuestra vida con una persona, deja su huella en nosotros, en muchas áreas de nuestra vida: recuerdos de lugares frecuentados, su ropa, su lugar en la mesa, las actividades compartidas, las rutinas compartidas,... Nos llevará tiempo reorganizar todas estas áreas.

Al ser todo tan reciente, pasados unos días del funeral podemos tener la sensación de que oímos, vemos o sentimos su

presencia. Podemos pensar que se levantará como todas las mañanas, o que tarda un poco más en llegar a casa, o hacernos las cosas como si él/ella fuera a volver. Podemos tener la sensación de estar volviéndonos locos.

Tendremos a lo mejor la necesidad de visitar sitios comunes, de tener cerca su ropa, tener cerca sus objetos e incluso soñar con él o con ella. Nos resistimos a perder cualquier recuerdo, cualquier cosa que nos la recuerde, que nos la devuelva.

Todas estas sensaciones, la tristeza que sientes, el dolor que estás pasando surgen porque hemos perdido a alguien a quien queríamos. La convivencia pasada se ha convertido en un vacío que se potencia aún más con la ausencia. Es normal sentirnos así, y es importante darnos y que nos den permiso para hacerlo, estamos de duelo. Una etapa dura pero pasajera, un primer paso que lleva su tiempo, pero que ya lo estamos dando.

¿Qué me está pasando? ¿Cómo expresarlo?

“El dolor que no habla cierra el corazón sobreexcitado y le hace romperse”, Shakespeare en su obra McBeth, expresa así la importancia de contar nuestros sentimientos más dolorosos como un camino necesario para recuperarnos de la pérdida de alguien querido. Compartir, expresar la pérdida y el dolor que con ella se produce es una tarea importante para dar un paso más en la superación del terrible dolor de la pérdida.

¿Qué puedo hacer cuando el dolor es muy duro, cuando la tristeza es tan profunda y supone un gran esfuerzo hacer cualquier actividad diaria?

Si bien es cierto que debemos y deben darnos permiso para estar profundamente apenados, también sabemos que hacer el duelo supone un esfuerzo por nuestra parte. En estos momentos nuestro esfuerzo debe estar enfocado a no dejarnos arrastrar por esa necesidad de abandonarnos absolutamente. Llamar a un amigo, o quedar con alguien en el que confiemos puede ser beneficioso. Pregúntale si tiene un momento para pasarlo contigo, si puedes ir a visitarlo y deja que la conversación siga un curso natural. Seguro que están deseosos de poderte ayudar, pero a lo mejor no saben cómo. Una buena forma de empezar es comentando cómo estás, qué has hecho estos últimos días, cómo te encuentras hoy, lo mucho que te has acordado de él o ella, lo que te ha costado dormir, lo que te ha costado levantarte pero que al final lo has hecho. Expresa lo que sientes, no tengas vergüenza en expresarte o llorar. Te va a ayudar contarle.

A veces sólo querremos la compañía de alguien cercano, alguien que pase la tarde a nuestro lado sin necesidad de hablar, sólo tener cerca la compañía y evitar la soledad. Otras veces, necesitaremos hablar de él o ella, de lo echamos de menos, de lo duro que se nos hace su ausencia. En otros momentos tendremos la necesidad de hablar de cualquier otro tema o de tener una conversación trivial, no pasa nada, es normal. Simplemente le haremos saber a esa persona lo que necesitamos ahora en este momento, seguro que lo va a entender.

¿Qué hago si no tengo ganas de salir, participar en actividades con mucha gente o quedar para ver a alguien?

La forma con la que vamos a vivir el duelo será única. No todas las personas tenemos las mismas necesidades. Hay personas a las que les ayuda compartir lo que sienten desde un primer momento y tienen facilidad para hacerlo. Otras se van abriendo poco a poco y otras prefieren estar solas para expresar lo que sienten. Lo importante es saber lo que necesitas y satisfacerlo. Habrá personas de nuestro entorno que busquen ayudarnos, que nos inviten a salir, que nos visiten, pero no siempre nos encontraremos con ganas. Es importante que los demás sepan que seguimos queriéndolos, que agradecemos su atención, que no dudaremos en contar con ellos cuando tengamos la necesidad, pero que cada persona tiene su ritmo y que nosotros necesitamos vivir las cosas poco a poco.

Pero recuerda que es muy probable que lo que más nos apetezca en estos momentos sea abandonarnos... y que esto puede convertirse en un obstáculo para hacer nuestro duelo.

Tengo hijos a mi cargo ¿no me puedo permitir “el lujo” de estar mal!

Efectivamente nuestros hijos también han perdido a un ser querido, y es probable que nosotros seamos su principal fuente de apoyo. No podemos “abandonarlos” en estos duros momentos, pero tampoco podemos convertirnos en los superhéroes de este momento....

Debemos buscar el momento y la persona que nos sirva de apoyo, y ser a la vez un modelo para nuestros hijos de cómo afrontar una situación tan difícil, dura y complicada de la mejor manera posible.

Permítete llorar y compartir con ellos el dolor, pero también no olvides compartir con ellos los buenos momentos del día a día. Exprésales tu afecto como hacías o con más frecuencia, lo necesitan. Busca momentos para hacer actividades juntos, no hace falta que sean grandes actividades, sino pequeñas cosas que os den la oportunidad de estar juntos y solos (ir al parque, salir a dar un paseo, preparar juntos una comida...). Busca alguien en el que puedas apoyarte, puede ser un amigo, un grupo de apoyo en duelo, un profesional..., y dedica tiempo para ti sólo, para pensar sólo en ti.

Encuentro consuelo en la gente que me rodea, pero sus consejos no son de ayuda, ¿qué más puedo hacer?

Las personas que nos rodean buscan ayudarnos con consejos, pequeñas ayudas, recomendaciones, etc. Somos conscientes de que las queremos, agradecemos su apoyo en esta etapa, pero su guía sobre cómo salir no siempre resulta de ayuda.

Hablar con gente que ha pasado o está pasando por el proceso de duelo, personas que han perdido también a alguien que querían, nos ayuda a ver otros puntos de vista diferentes que no estamos viendo en este momento. Podemos participar en

grupos de ayuda mutua que están formados por personas que han sufrido la pérdida de alguien querido en circunstancias similares a la nuestra y que se reúnen periódicamente para apoyarse conjuntamente en el proceso de elaboración del duelo. Ofrecen un lugar y un momento para compartir pensamientos y sentimientos que llevamos dentro cuando estamos en duelo, todo siempre en un clima de confianza, respeto y responsabilidad.

Habrà alguien que haya pasado ya por este camino, y desde el otro extremo pueda guiarte, orientarte y apoyarte en tú malestar. Participar en estos grupos da la oportunidad de conocer gente, de hacer nuevas amistades, de participar en más actividades. El paso por un grupo de ayuda mutua puede descubrir nuevos recursos para afrontar los problemas que hasta ahora desconocíamos y que nos harán ser más fuertes.

Lo mismo estoy bien que de repente me siento hundido. Lo mismo necesito estar con alguien que de repente no soporto a nadie. ¿Me estoy volviendo loco?

El proceso de duelo es duro, a veces nos da la sensación de estar en una montaña rusa. Es normal pasar de un extremo a otro en nuestras necesidades y sentimientos, sobre todo en las primeras etapas. Recuerda que el duelo es un camino progresivo, donde poco a poco vamos avanzando hacia la reestructuración de nuestra vida, donde se producen altibajos pero donde, a medida que trabajamos y nos esforzamos en

nuestro proceso, la intensidad y variabilidad brusca de nuestras emociones y necesidades se va reduciendo. Tanto nosotros como nuestro entorno va a tener que tener paciencia y comprensión con nuestros cambios de humor.

¿Cómo vivir sin...?

La vuelta a la normalidad sin la persona querida implica ciertas dosis de estrés por varios motivos: se reduce el tiempo que pasas con quienes quieres, hay una ausencia de momentos de respiro para ti, existe una sobrecarga con nuevas tareas diarias que debes desempeñar, y probablemente se produce un impacto en la economía familiar.

Esto, unido a la pérdida y al estado de ánimo en el que te encuentras, se percibe como una gran amenaza. No es el momento de tomar grandes decisiones, o decisiones drásticas en tu vida. Intenta que, en la medida de lo posible, ciertas cosas sigan como antes, al menos un tiempo prudencial: casa, trabajo, colegio, personas con las que convives, etc. Para afrontar estas situaciones mientras estás en duelo puedes realizar las siguientes acciones que te proponemos a continuación. Sin duda, la mejor forma de hacer camino es ponerte a caminar.

Ya sé que no debo abandonarme pero ¿qué hago? ¿Cómo me organizo?

Es importante tener tiempo para pensar, para estar solo. Pero también sabemos que debemos cuidar nuestra salud, nuestras relaciones y nuestras actividades cotidianas. Podemos probar a hacer un listado de cosas que debemos hacer a corto y medio plazo. Pueden ser cosas sencillas (comida, limpieza de la casa, llamadas, etc.) o cosas más complejas (papeleos, gestiones varias, etc.), cosas diarias, o cosas esporádicas o excepcionales. Podemos planificar el día siguiente, intentando no sobrecargarnos de cosas durante la jornada. Señalemos como máximo cinco tareas con diferente importancia que podamos realizar durante ese día. Hacerlas conllevará un gran valor. Si finalizamos antes de lo previsto, no asumamos otras tareas de más. Por un día es suficiente. Seguiremos con el mismo procedimiento, organizamos el día a día, y poco a poco podemos incluir un horario semanal. Es importante no descuidar esa planificación de horarios y rutinas personales como el aseo, la comida y las tareas cotidianas de la vida diaria: hacer la cama, limpiar la casa, sacar la basura. Intentaremos mantener las tareas de ocio y tiempo libre que hayamos iniciado: el gimnasio, excursiones al monte, participación en asociaciones, clubes, organizaciones etc. Es importante incluir tareas y momentos para compartir con las personas que quieres y que nos permitan tomar un respiro de la rutina. Cumpliremos lo necesario con el trabajo y evitaremos las horas extras, esas horas las dedicaremos a nosotros.

¿Cómo pedir ayuda cuando la necesito?

Pedir ayuda cuando la necesitas no es sinónimo de debilidad, sino de todo lo contrario, aprecias tu vida y quieres volver a controlarla cuanto antes. La ayuda que podemos necesitar en este momento puede venir de varias fuentes: ayuda laboral, ayuda económica, ayuda con el cuidado de los hijos, ayuda con el cuidado de un familiar dependiente, ayuda psicológica, etc. Puede ser que te encuentres en situación de desempleo, o que dejaste de trabajar hace tiempo. Si buscas trabajo, házselo saber a todo el mundo de tu entorno, los contactos son la mejor forma de conseguir un empleo. Inscríbete en la oficina de desempleo y haz saber que quieres trabajar. También es recomendable acudir a los servicios sociales de tu población o si tienes un abogado, consúltale. Estos servicios te pueden orientar en la gestión de ayudas, prestaciones o pensiones que te pueden ofrecer un flotador económico. Otro profesional que puede orientarte es el Asesor de Servicios con quien concertaste los servicios funerarios, ellos te ofrecerán una guía con las principales gestiones que tendrás que realizar.

¿En qué aspectos de mi vida debo de tomarme un tiempo?

Los cambios de trabajo, un ascenso, los cambios de domicilio, la firma de un préstamo, el inicio de una actividad empresarial, la compra de una vivienda, etc. son cambios bruscos que pueden dificultar nuestro proceso de recuperación. Además,

nos podemos encontrar con que todavía no valoramos las ventajas y desventajas de una decisión tan arriesgada. Si puedes esperar, hazlo, ya que una decisión tomada en un momento en el que no nos sentimos preparados, puede implicar consecuencias desagradables a corto y medio plazo. En un futuro, cuando haya pasado más tiempo, seguramente serás más objetivo a la hora de tomar una decisión que implique grandes cambios.

Me siento vulnerable ante nuevos problemas que han surgido en mi vida. ¿Cómo puedo resolverlos?

Como estamos comentando, durante el duelo nuestros recursos habituales se encuentran mermados para hacer frente a las situaciones que surgen en nuestra vida. Debido al proceso que estamos pasando y ante los problemas que surjan, podemos sentirnos poco capaces de realizar las nuevas tareas. Piensa por un momento que las dificultades son parte de la vida, seguramente a lo largo de la tuya habrás superado con éxito otros problemas. Lo importante es que sepas que eres capaz de solucionarlo y que, evitando una respuesta impulsiva, podrás tomar una buena decisión. Gana tiempo, no ofrezcas una respuesta inmediata para poder buscar la solución más favorable. Te puede servir de guía contestar en una hoja en blanco a las siguientes preguntas: ¿Cuál es el problema? ¿Qué puedo hacer para solucionarlo? ¿Qué aspectos positivos tiene cada una de las posibles soluciones? ¿Y qué aspectos negativos? Con las respuestas a

estas últimas preguntas, podrás elegir una solución y tomar una decisión independiente con el valor que ello implica. Elige la solución que conlleve menos tiempo y esfuerzo ante igual resultado, que resuelva el problema y que favorezca tu bienestar emocional y social.

No puedo olvidarlo, pero me duele recordarlo.

No tenemos por qué olvidar a la persona que hemos perdido. Con el tiempo verás que no olvidas a la persona y que recordarle será menos doloroso. Si que es cierto que necesariamente renunciarás a su tacto, a su olor, a su voz, pero no renunciarás a su recuerdo, a todo aquello que vivisteis juntos, aquello que te enseñó y aquello que dejó en ti. Todo esto podrás compartirlo con quien quieras, porque siempre estará en tu recuerdo, ya forma parte de ti.

No puedo reemplazar lo que para mi es irremplazable.

Hacer nuevas relaciones personales de amistad y de pareja, establecer un nuevo proyecto vital o vivir nuevas situaciones sin la persona fallecida no implica que vayas a reemplazar lo que es irremplazable: la persona a la que querías. Sabemos que una nueva pareja no sustituye a otra, tener un hijo no va a sustituir al que se fue, un amigo nunca sustituirá a otro, pero las pérdidas, como las uniones, forman parte de la vida y podemos experimentar nuevas relaciones, nuevos proyectos que

enriquezcan nuestra vida sin olvidar a quien queríamos. Tenemos derecho a ser felices, a querer de nuevo y a apoyarnos en las personas sin miedo a traicionarlas.

3. Recuerda

El proceso de duelo es un proceso doloroso, date tiempo para superarlo. Los sentimientos por los que vas a pasar son normales, has perdido a quien querías. No tengas miedo a las dificultades, confía en la gente que te quiere y quieres, diles lo que necesitas en cada momento y si necesitas ayuda profesional, pídelo. Tómate tu tiempo para las decisiones importantes, no tengas prisa en establecer nuevas relaciones, el tiempo te irá dando las pistas.

Recuerda que, cada paso que estás dando, es un paso ya recorrido.



CAPÍTULO 3: ¿CÓMO VIVE UN NIÑO EL DUELO?

1. Introducción.

Recorrer el camino del duelo es siempre difícil y doloroso para todas las personas que pierden a un ser querido. Podríamos decir que uno de los momentos más complicados, en este recorrido, es cuando debemos comunicar la noticia a un niño, y a menudo nos asusta tener que enfrentarnos a sus reacciones.

En este capítulo abordaremos los aspectos fundamentales a la hora de hablar con los niños de la muerte, cómo comunicar malas noticias y cuáles son las respuestas más habituales de los niños/as en el duelo.

2. ¿Qué debemos tener en cuenta cuando hablemos con los niños de la pérdida de un ser querido?

Hablar con un niño de lo que es la muerte siempre es difícil y plantea muchas dudas sobre cuál es la forma más adecuada de hacerlo, cuándo, dónde y quién... A veces se cae en el error de no contarles nada para protegerles o para evitarles sufrimiento. Sin embargo, aunque el niño no tenga capacidad intelectual de entender lo que es la muerte, sí que es capaz de darse cuenta de los aspectos fundamentales de ésta, y de que algo malo ocurre en el entorno, porque observa a la gente triste, o que se calla cuando

él aparece, o escucha frases fuera de contexto que debe interpretar... Es por este motivo que debemos hacer el esfuerzo de informarles sobre lo que está sucediendo siempre adaptándonos a su capacidad de comprensión. De esta manera conseguimos disminuir la ansiedad del niño porque ya sabe qué sucede y se reforzarán los lazos al compartir con ellos estos momentos.

A la hora de explicar a un niño qué ha sucedido es imprescindible tener en cuenta una serie de factores que influyen en su forma de ver y entender lo que es la muerte y el duelo. Los más importantes (y que no debemos olvidar cuando hablemos con ellos) son los siguientes:

1. **La edad del niño** en el momento de la pérdida. Como el niño no es capaz de entender el concepto de muerte y lo que ésta implica (tal y como lo entienden los adultos) hasta los 9 años, es fundamental saber como ven los niños la muerte dependiendo de la edad. De esta forma conseguiremos adaptarnos mejor a la información que le vamos a transmitir. De este tema hablaremos más adelante, ya que la edad del niño es lo más importante en su forma de entender lo que significa morir.
2. **Relación del niño** con la persona que ha perdido. Cuanto más unido estuviese el niño a esa persona, más doloroso y difícil será para él enfrentarse a que ya no va a volver a estar con ella. No sentirá lo mismo si pierde a un tío al que sólo veía en Navidad, que si pierde a un tío que lo veía y jugaba con él todas las tardes.

3. **Cómo falleció esa persona querida.** Cuando una persona está enferma su muerte resulta más fácil de entender debido a que el niño ha visto como esa persona poco a poco estaba más débil. Ha tenido tiempo de adaptarse a la idea de que esa persona podía morir y en ocasiones pueden despedirse de ella. Sin embargo, una muerte repentina, como sucede en los accidentes de tráfico, cuesta más de asumir por lo inesperado de ésta, no sólo para el niño sino para todas las personas de su entorno.

4. **La sensibilidad y atención** que el resto de miembros de la familia presta ante los sentimientos y necesidades de expresar lo que el niño siente. **Será más fácil entender y enfrentar la pérdida para un niño si sigue sintiendo cariño y afecto por parte de su familia.** También resulta importante que el niño pueda expresar sus sentimientos libremente; se facilitará el que el niño pueda hacerlo también si el resto de la familia no esconde lo que está sintiendo por la muerte de esa persona.

5. Será más fácil comprender ciertos aspectos de la muerte (como que es irreversible) si el niño ha tenido **experiencias de pérdidas anteriores**, por ejemplo si antes había tenido una mascota y ésta murió.

6. También es importante saber que la **cultura, religión y enseñanzas** sobre lo que es la muerte influyen en su forma de entenderla y actuar ante la pérdida de un ser querido. Si en el entorno familiar o escolar del niño la muerte es tratada como un tema normal, si habitualmente se recuerda a

personas que ya no están con nosotros y que no volverán, el niño tendrá una idea más acertada de lo que es la muerte y le resultará menos costoso enfrentarse a la pérdida.

7. Por último, es necesario saber que los niños van a actuar ante la pérdida de un ser querido de la forma en la que vean a los adultos comportarse, **seremos su ejemplo**, ya que nunca se han tenido que enfrentar ante este tipo de situaciones y no saben que es lo que se tiene que hacer. Así ellos llorarán si ven que eso es lo que se tiene que hacer, dirán que están tristes si observan que nosotros hablamos de nuestros sentimientos.

3. ¿Cómo influye la edad del niño en la forma de entender la pérdida de un ser querido?

Como se ha comentado antes, lo que más va a influir en la comprensión de la muerte es la edad en la que se encuentra el niño, debido a que todavía se está desarrollando su capacidad de pensamiento y comprensión. Es esta madurez en el desarrollo del pensamiento la que marcará la visión de los niños sobre la muerte. Aunque esta capacidad de comprensión está unida a la edad del niño hay una serie de factores individuales que también van a influir, como son: si ha tenido alguna pérdida anterior o si en la escuela han hablado de la muerte.

A continuación se explica cuál es la forma de entender la pérdida de una persona según la edad en la que se encuentre el niño:

De 0 a 2 años.

En esta etapa existe total incomprensión e indiferencia hacia la muerte. Hasta que no se desarrolla el pensamiento el niño no puede entender el concepto de muerte. Pero debemos tener en cuenta que sí son sensibles a los cambios que se producen (dormir en casa de la vecina, no comer con mamá, etc.) pueden responder a ello, por ejemplo no durmiendo, llorando más de lo habitual, no queriendo comer, etc.

De 2 a 5 años.

En este periodo aún no saben que la muerte es irreversible, definitiva y permanente, que es algo que afecta a todos los seres vivos y que supone el fin de las funciones vitales (respirar, moverse, comer). Para ellos es un estado temporal, que se puede hacer marcha atrás, y suelen hacer preguntas como: *¿Cuándo va a volver?* Debemos tener en cuenta que algunos dibujos relatan en sus historias que los protagonistas mueren y después reviven (como en el Coyote y el Correcaminos o en Bola de Dragón). En estas edades, su capacidad de separar la realidad de la ficción no está muy desarrollada y los dibujos animados pueden influir en el pensamiento de que esa persona volverá.

En estas edades pueden relacionar la muerte con no moverse y tener los ojos cerrados, pero no con el fin de las funciones vitales (respirar, comer).

Un punto importante en esta etapa es que atraviesan un momento egocéntrico, en el que se atribuyen a ellos todo lo que les rodea y sienten que todo les pertenece. Debemos prestar especial atención si aparecen sentimientos de culpabilidad, porque pueden atribuirse a ellos mismos la muerte, por haber tenido algún pensamiento malo o por una acción mala.

De 6 a 9 años.

A partir de los 6 años los niños desarrollan un concepto más realista de la muerte: distinguen entre estar vivo y estar muerto. Empiezan a entender que es un proceso natural, definitivo e irreversible. También empieza a evolucionar el concepto de muerte como un fenómeno universal e inevitable.

A partir de los 8 años, pueden asociar la muerte con su imagen externa y simbólica (por ejemplo ataúd, cruz, cadáver, etc.) y pueden identificar causas concretas de la muerte como armas o veneno.

De 9 a 12 años.

A esta edad la muerte es un concepto aproximado al que tiene el adulto, es universal, inevitable e irreversible. Comprenden las causas biológicas que las causan, y empiezan a ser conscientes de su propia muerte.

4. ¿Cómo comunicar el fallecimiento a un niño?

Cuando vayamos a dar la noticia de la muerte de un ser querido nos plantearemos quién es la persona más adecuada. Lo recomendable es que sea el familiar más cercano, o un adulto de confianza y querido por el niño, el que comunique esa noticia. Es importante informar al niño lo antes posible. Una vez pasados los primeros momentos, los más dolorosos y dramáticos, es aconsejable buscar un lugar tranquilo para decírselo al niño. Podemos hacerlo en un lugar que sea familiar y donde se sienta cómodo, como en el cuarto donde juega.

Cuando hablemos con el niño tenemos que emplear un lenguaje sencillo y claro, sin utilizar eufemismos (por ejemplo: se ha ido a hacer un viaje muy largo, se ha quedado dormido). Podemos decir algo así: *ha sucedido algo muy triste, tu abuelito/tu mamá/tu hermanito/... ha muerto. Y ya no estará más con nosotros.* Es importante que quede claro que esa persona NO VOLVERÁ, para que no creemos falsas expectativas.

Si lo creemos conveniente podemos dar una pequeña explicación, especialmente si son ellos quienes la piden. Como por ejemplo: *“Sabes que él/ella, estaba muy muy muy enfermo”.* Es importante resaltar que estaba muy muy muy enfermo, así evitaremos que piense que una persona puede morir cuando se ponga enfermo de un resfriado, gripe, varicela, etc.

Una pregunta habitual es: *¿Por qué se ha muerto?*. Podemos decir que nosotros tampoco lo sabemos, que eso es algo

natural, y que nos pasará a todos con el tiempo, si se trata de una muerte por edad avanzada. Podemos poner ejemplos de mascotas que el niño haya tenido, o de la naturaleza, para que lo entienda mejor.

Otro aspecto fundamental es saber si los niños se culpan por la muerte. Si esto es así debemos hacer un esfuerzo por explicar, tantas veces como sea necesario, que ellos EN NINGÚN CASO son culpables del fallecimiento de esa persona y contarles las causas del fallecimiento, como por ejemplo, que ha muerto porque estaba muy enferma, o porque ha tenido un accidente de tráfico muy grave y que él no ha tenido la culpa de lo sucedido.

¿Qué tenemos que tener en cuenta cuando vamos a comunicar la pérdida de un ser querido?

Hay una serie de aspectos que debemos tener en cuenta cuando vayamos a comunicar la pérdida de un ser querido a un niño:

- Los niños nos van a hacer muchas preguntas para entender lo que ha pasado. Tendremos que aceptar que NO vamos a tener respuesta para todas sus dudas. A la hora de hablar de la muerte es mejor NO mentir y, si no sabemos algo, ser honestos y decir “no lo sé”.
- En un primer momento también puede ser normal que cambien de tema, o que nos pidan que juguemos en ese momento con ellos a algo. Tenemos que tener mucha

paciencia. Podemos volver a aproximarnos a ellos jugando, hablarle de la persona fallecida, repetirle que ha muerto, y darle tiempo y oportunidades para que él empiece a preguntar.

- Es necesario que, cuando hablemos con ellos, lo hagamos de forma clara para que los niños no se sientan confusos ante lo que ha ocurrido y lo que sucederá después.
- Una manera saludable de entender la muerte es saber que ésta forma parte del ciclo de la vida de todos los seres vivos, incluido el de las personas.
- La pérdida de un ser querido desencadena una serie de sentimientos normales ante esta situación, y es natural mostrarlos en estos momentos tan dolorosos. Es importante que los adultos actúen como modelo de duelo ante los niños/as, de forma que les ayude a entender y aceptar sus sentimientos.
- La muerte está provocada por unas causas, y es bueno que los niños/as lo comprendan para que puedan tener un concepto más exacto de lo que es la muerte.
- Es bueno que los niños/as tomen la iniciativa de hablar sobre la muerte. Y, aunque normalmente serán ellos los que comiencen a hablar de ésta, debemos facilitar que lo hagan si no toman la iniciativa.

- Muchas veces sus preguntas pueden asombrarnos. Pueden preguntar detalles que no habíamos pensado que nos preguntarían, como, por ejemplo *¿por qué la ponen en una caja? ¿por qué le han puesto ese traje? ¿qué es incinerar?* Sólo intentan saciar su curiosidad y puede ser una buena oportunidad para nosotros para demostrarles que pueden preguntar lo que quieran, que no vamos a censurarles.

¿Deben ir al tanatorio y/o al funeral?

Desde hace algún tiempo, en nuestra sociedad se evita hablar de la muerte, y tratamos de que los niños no asistan a los funerales o al tanatorio. De esta forma estamos impidiendo que los niños participen en los rituales que para nosotros son importantes porque nos permiten despedirnos de esa persona que ya no está con nosotros. Es importante tener en cuenta los deseos de participación en ellos del niño, ya que esto puede facilitar la comprensión de la muerte y el proceso de duelo y les hará sentirse más integrados en la familia.

Esto no quiere decir en ningún caso que los niños deban participar siempre en los funerales. Cada familia debe valorarlo, y si decide ofrecer al niño la posibilidad de acudir, siempre tendremos que escuchar lo que nos conteste y respetar su decisión expresándole verbalmente *“me parece muy bien lo que has decidido”*, ya sea acudir o no.

En caso de solicitar acudir es conveniente que le expliquemos y describamos el lugar donde está, cómo se va encontrar a las personas que allí estén, cuánto tiempo estarán, en qué consiste el funeral, etc. Tenemos que permitir que el niño pregunte todo lo que quiera y, si cambia de opinión, respetárselo también. Es conveniente asimismo avisar a los familiares que estarán en el tanatorio de que vamos a ir con los niños.

En caso de no acudir al tanatorio y/o al funeral por expreso deseo del niño o porque la familia lo ha considerado así, es importante realizar con él un pequeño ritual a posteriori, como por ejemplo, llevando flores al lugar donde ha sido enterrado o donde se han esparcido sus cenizas. En ese momento podemos recordar cosas buenas que el niño hacía con la persona fallecida, y expresar lo mucho que se le echa de menos y la tristeza que produce. Intentaremos animar al niño a hablar de la persona preguntándole por algún pasaje (*“¿Te acuerdas de cuando...?”*), a que exprese sus sentimientos expresándole primero los nuestros y preguntándole a continuación por los suyos. Y podemos terminar recordando aspectos positivos de su relación con el fallecido: lo que te enseñó, lo que tú le diste, lo que seguro que pensaba del niño, lo mucho que lo quería, etc. Es importante que el niño se quede con una buena sensación de lo que fue la relación con la persona perdida.



CAPÍTULO 4: ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A LOS DEMÁS?

1. Introducción.

Quizás estés leyendo este libro porque alguien cercano a ti está sufriendo una pérdida. Puede que te sientas impotente ante tal situación y que pienses que te desborda, sintiéndote incapaz de actuar, de decir o de hacer nada útil. O quizás, eres una de las personas que se ha adaptado a una situación nueva, donde has vivido el tránsito que conlleva la pérdida de alguien a quien quieres, y ahora, después de un tiempo, necesitas saber cómo puedes ayudar a alguien que como tú ha perdido a una persona querida.

2. ¿Cómo puedo ayudar durante el duelo?

Saber lo que podemos hacer o decir para ayudar a una persona que está en duelo resulta difícil para todos. La persona que está atravesando este proceso va a tener una serie de necesidades que debemos respetar, y que van a ir variando durante este camino. Para afrontar esta situación debemos ser capaces de ponernos en el lugar de la persona que sufre la muerte de un ser querido.

Aunque no existe ninguna fórmula magistral que nos diga qué es lo más acertado, sí que podemos seguir una serie de recomendaciones que a continuación mostramos y que nos van a facilitar la ayuda para la persona que está de duelo.

Normalizar la situación.

Esto implica que vamos a transmitir, a la persona que atraviesa estos momentos tan duros, que es normal lo que siente, piensa y las reacciones físicas que está experimentando. Es importante que no critiquemos estas reacciones ni las infravaloremos, ya que forman parte de este proceso. Tampoco podemos imponer, aunque sea sutilmente, qué emociones debe sentir o tener en un momento dado una persona que ha perdido a alguien. Por norma general, las variadas reacciones que tenga esa persona a lo largo de todo el proceso serán las que necesite tener en cada uno de sus momentos; y lo mejor que podemos hacer es pensar que eso que siente es lo normal.

No cortar la expresión de sentimientos.

En ocasiones, nos puede resultar costoso ver sufrir a la persona que queremos, y solemos recomendar acciones positivas (“anímate”) o cambiamos de tema para “aliviar” el sufrimiento. Sin embargo hemos de tener en cuenta que esto forma parte de un duelo normal y que cuanto mejor pueda expresar lo que siente, el dolor y vacío que tiene, antes

empezará a sanar. La persona agradecerá poder contar con alguien para poder hablar de lo que está sintiendo libremente y sin que sea juzgada por ello.

No decir lo que debe hacer o sentir.

Cada proceso de duelo es diferente y las necesidades físicas, emocionales, sociales y espirituales varían de una persona a otra, de un momento a otro, incluso de un duelo a otro. Vamos a respetarlas sin juzgarlas e intentar no imponer lo que nosotros creemos que es mejor para la persona en duelo. Lo más que deberíamos hacer es decir que nosotros pensamos que una determinada acción puede ayudar, pero siempre preguntando su opinión al respecto (“Yo pienso que *ahora mismo...*”, “¿Qué te parece a ti?”, “¿Qué piensas tú?”, “¿Quieres intentarlo?”), siempre a modo de sugerencia, nunca como sentencia, y escuchar y aceptar su respuesta.

Evitar frases hechas.

“Piensa que podría haber sido peor”, “No llores más, ¿No ves que es malo para ti?”, “Ya verás como el tiempo lo cura todo”, “Es ley de vida”, “No somos nadie”, “Era lo mejor que podía pasar”, “Mejor ahora que dentro de...”, “Ha sido la voluntad de Dios”, “Tendrías que salir más, te sentaría bien”, “Ahora debes pensar en tus otros hijos”, “Ya ha pasado mucho tiempo, no deberías estar así”. En muchas ocasiones, el

mejor consuelo es una caricia, un abrazo o el propio silencio. Y si tenemos la necesidad de decir algo siempre es mejor hablar desde lo que uno mismo siente, piensa o cree (“no sé qué decirte, pienso que....”).

Invitar a que exprese lo que siente.

Un aspecto que tiene mucho peso en el duelo es la cantidad y variabilidad de emociones que conlleva perder a un ser querido. Por eso es vital que se pueda contar con una persona de confianza con quien poder expresar lo que se siente: miedo a estar solo, rabia por haber perdido a esa persona, tristeza, dolor, alivio, culpa... En ocasiones será la propia persona quien nos reclame, pero nosotros también podemos indicar que estaremos ahí para escucharla y arroparla cuando nos necesite.

No establecer límites ni plazos para la recuperación a la persona que está de duelo.

No existe un tiempo establecido para el duelo, cada proceso es único y cada persona necesitará un periodo de tiempo diferente para completar todo este proceso. También la progresión es variable y no suele ser “en línea recta y ascendente”, sino más bien con altibajos. A veces empujamos a la persona a reponerse cuanto antes porque no nos gusta verla así, o porque pensamos que ya debería estar mejor, dificultando de esta forma que se complete de forma sana el proceso.

No temer nombrar a la persona fallecida.

Pensamos que si nombramos al fallecido vamos a provocar más dolor, sin embargo es importante para la persona en duelo saber que su ser querido es recordado.

No temer mostrar los propios sentimientos delante del doliente.

Es normal que cuando estamos escuchando el dolor de quien ha perdido a un ser querido nos emocionemos. La persona se sentirá más comprendida si lo mostramos ante ella.

Estar disponible para la persona que está de duelo.

Una vez pasados los primeros momentos del fallecimiento, es fundamental que la persona siga sintiendo cerca a sus más allegados. Existen ocasiones especiales como fiestas, vacaciones, navidades o aniversarios que son particularmente dolorosos, ya que nos hacen recordar con más intensidad el vacío que ha dejado la persona que ya no está con nosotros. En estos momentos es donde podemos hacer un esfuerzo especial para estar cerca de la persona en duelo y comprender su proceso.

Algunas culturas piensan que hasta que el doliente no pase dos veces la estación del año en que ha perdido a su ser querido no

está completado su proceso emocional de duelo (dos inviernos, dos primaveras, dos veranos, dos otoños).

3. ¿Qué puedo hacer para ayudar durante el funeral?

El funeral es un encuentro social que ayuda en los primeros momentos del fallecimiento. Durante estos actos pueden surgir momentos muy duros, desencadenando una crisis. Las personas nos sentimos sobrepasadas ante experiencias vitales muy duras. En momentos de gran tristeza y aflicción, algunas de nuestras necesidades más vitales no se hacen visibles.

Una primera forma de ayudar en estos momentos es preguntarle por lo que puede necesitar ahora, procurando centrarse en lo que va a necesitar en los próximos días: ropa para el vestir, acompañamiento en las gestiones, organización de llamadas telefónicas, etc. y dejando para los días posteriores otras gestiones, problemas o preocupaciones como cambios de número de cuentas bancarias o cambios en la titularidad de recibos sobre los servicios.

Otra forma de ayudar es preguntarle qué alimentos ha tomado en las últimas horas, saber si ha cenado, desayunado o comido. Son días duros, y el control de la dieta es una herramienta útil para prevenir desmayos y facilitar el proceso. Sugíerale que coma alimentos de fácil deglución (ej. Zumos, yogures, sándwich, etc.), que evite además las bebidas con cafeína y/o alcohol e incluso, si es alguien cercano a usted, acompañelo a la cafetería.

Además, el tiempo de descanso es fundamental ya que se tiene que hacer frente al menos a dos días con actos que implican recuerdos y tienen mucha carga emotiva. Por ello, podemos aconsejar y siempre desde nuestra opinión, sin imponer, **que en la medida de lo posible descanse en su propia casa o en la de algún familiar cercano**, acompañándolo si lo precisa alguien en esa noche. Un entorno familiar va a facilitar su descanso.

4. Recuerda.

A modo de resumen, recuerda escuchar abiertamente y de una forma cuidadosa a la persona que está en duelo, sin juzgar ni valorar la pérdida. Transmite aceptación, comprensión y cercanía por los sentimientos que está experimentando y que la pérdida ha generado. Sé un hombro de apoyo escuchando y un guía eficaz hablando ante problemas que se presentan en la nueva situación. Valora y siempre desde tu opinión, sugiere a la persona o a los allegados la consulta de profesionales ante temas jurídicos, médicos, psicológicos o de otro ámbito.

BIBLIOGRAFÍA

Referencias bibliográficas

Carmelo, A. (2000). *Déjame llorar. Un apoyo en la pérdida*. Barcelona: Tarannà Edicions.

Carmelo, A. (2002). *Camino de Héroe. Duelo y esperanza*. Barcelona: Tarannà Edicions.

Méndez, F. X., Olivares, J., y Abásolo, F. (2001). Técnicas de resolución de problemas. En J. Olivares y F. X. Méndez (Eds.), *Técnicas de modificación de conducta* (pp 485-529) Madrid: Biblioteca Nueva.

Worden, J. W. (1997). *El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia*. Barcelona: Ediciones Paidós.

Cuentos

Ramírez, A., Ramírez, C. (2005). *Así es la vida*. Valencia: Editorial Diálogo.

Shaun, T. (2005). *El árbol rojo*. Arcos de la Frontera: Barbara Fiore Editora.

QUEREMOS SABER TU OPINIÓN

Nos gustaría recibir tus sugerencias y opiniones respecto a esta guía, con objeto de ir actualizándola en las sucesivas revisiones.

Puedes remitir un correo electrónico a la dirección **ayudaalduelo@grupoasv.com** o escribirnos una carta a la dirección:

GRUPO ASV SERVICIOS FUNERARIOS
DEPARTAMENTO DE ATENCIÓN AL CLIENTE
C/ BAILÉN, 23
03001 ALICANTE

