

MI CUADERNO DE APOYO

GUÍA DE AYUDA AL DUELO

Prólogo de **Blanca Fernández-Ochoa**



Obsequio de

Grupo Albia
Servicios Funerarios

www.albia.es
900 24 24 20

GRUPO ALBIA
www.albia.es

Reservados todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita del 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.

Autor:
Artememori. Psicólogas especializadas en duelo.

Depósito legal: M-16129-2015

Impresión y edición: Gráficas DEHON
PP. Reparadores. www.graficasdehon.com

NO TE RINDAS

MARIO BENEDETTI

(fragmento)

No te rindas que la vida es eso,
continuar el viaje,
perseguir tus sueños,
destrabar el tiempo,
correr los escombros y destapar el cielo.

Porque existe el vino y el amor, es cierto,
porque no hay heridas que no cure el tiempo,
abrir las puertas quitar los cerrojos,
abandonar las murallas que te protegieron.

Vivir la vida y aceptar el reto,
recuperar la risa, ensayar el canto,
bajar la guardia y extender las manos,
desplegar las alas e intentar de nuevo,
celebrar la vida y retomar los cielos,

No te rindas por favor no cedas,
aunque el frío queme,
aunque el miedo muerda,
aunque el sol se ponga y se calle el viento,
aun hay fuego en tu alma,
aun hay vida en tus sueños,
porque cada día es un comienzo,
porque esta es la hora y el mejor momento,
porque no estás sola,
porque yo te quiero.

Con la producción de esta guía, grupo Albia ha colaborado con la **Fundación Theodora**. La misión de la Fundación es intentar hacer más humana la estancia de los niños, niñas y adolescentes ingresados en los 20 hospitales en los que trabajan los Doctores Sonrisa. ¡Colabora con ellos!

www.felicespornarices.org



AUTORAS

ARTMEMORI está formado por un equipo de psicólogos profesionales especializados en duelo, procedentes de diferentes ámbitos, lo que da al equipo un enfoque transversal e integral. Artmemori nace de la mano de Carmen Sánchez y Begoña Giménez y reúne en una sola plataforma los mejores profesionales que componen su Gabinete de Expertos, responsables de desarrollar los servicios de formación y acompañamiento en el duelo.

artmemori

ayuda en el duelo

ÍNDICE

- 1 PRÓLOGO
- 2 INTRODUCCIÓN. ¿QUÉ APORTA ESTA GUÍA?
- 3 ¿QUÉ SIGNIFICA ESTAR EN DUELO POR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO?
- 4 ¿QUÉ VA A PASAR DURANTE EL PROCESO DE DUELO?
 - Estado de aturdimiento y choque
 - Evitación y negación
 - Conexión e integración
 - Crecimiento y transformación
- 5 EL DUELO EN ALGUNOS CASOS CONCRETOS
 - Duelo en la infancia
 - Duelo en la adolescencia
 - Duelo en personas mayores
 - Duelo en personas con discapacidad intelectual
- 6 ¿CUÁNDO ES ACONSEJABLE BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?
- 7 LA IMPORTANCIA DE CUIDARNOS EN ESTOS MOMENTOS
- 8 QUIERO APOYARLE EN SU DUELO, PERO NO SÉ CÓMO HACER NI QUÉ DECIR. Recomendaciones para los acompañantes.
- 9 LIBROS Y PELÍCULAS PARA SABER MÁS
- 10 ¿QUÉ PUEDO ENCONTRAR EN INTERNET SOBRE EL DUELO?
- 11 SERVICIO DE CONSULTAS SOBRE EL DUELO
- 12 QUEREMOS OÍRTE

PRÓLOGO

Mi hermano Paco escribió, poco antes de fallecer en 2006, un libro en el que refleja su manera de ver la vida, de disfrutarla, de exprimirla. Y es este texto, tan especial y entrañable para mí, en el que he querido basarme para compartir con vosotros la experiencia que viví ante un ser querido que se va.

Volviendo a recordar aquellos difíciles y delicados momentos y todo lo que conllevó – la noticia de su enfermedad y su fatal diagnóstico, la toma de conciencia del cercano final, la preparación de la despedida, el camino del duelo... -, me doy cuenta de que pese a la enorme tristeza que nos embargaba en aquellos días, debo reconocer que también experimenté momentos muy positivos. Pude admirar su valentía ante la enfermedad, la generosidad que mostró con quienes le rodeábamos y le queríamos; y lo más importante, los buenos consejos que me dió.

“Blanca, lucha por ti, por tus hijos y...ríete por lo menos una vez al día de mi parte (a ser posible con carcajada)”. Estas fueron las palabras que me regaló una noche que pasé junto a él **en la clínica donde estaba hospitalizado**, y que me marcaron de tal forma que desde entonces se han convertido en una premisa para afrontar las dificultades y mantenerle vivo en mí cada día. Ahora que ya han transcurrido casi nueve años, trato de recordar ese primer momento de duelo. Tuve sentimientos difíciles de encajar: la incredulidad, la impotencia, la rabia y, por supuesto, la tristeza, el vacío y la sensación de que ya nada sería igual.

Hay días en los que me sentía desesperada por su ausencia, lo buscaba por todas partes, ansiaba volver a escuchar su voz, necesitaba de sus consejos de hermano mayor... En esos días malos en los que me hundía y no creía en la posibilidad de reponerme, siempre acababa apareciendo su recuerdo en mi corazón para darme un toque de atención. Así fue como fui recorriendo el camino del duelo. A días entre lágrimas, como es natural, y a días más serena, recopilando recuerdos, vivencias y descubriendo que podemos amar a nuestro ser querido aún cuando ya no nos acompaña físicamente. Ahora, cuando paseo por un lugar que me recuerda a él, sonrío en reuniones familiares, con amigos, practicando deporte, en una partida de mus, o viendo al Real Madrid en un buen partido de *Champions League*... reímos, y cuando lo hacemos nos acordamos de él. Esto es parte de lo que Paco nos quiso transmitir que le recordásemos en los buenos momentos y cuando mejor lo pasáramos, siempre con humor... es lo que él nos enseñó y es lo que denominamos *Pacoterapia*.

Reconozco que yo tuve la gran suerte de poder acompañar a mi hermano hasta el último momento, de ver cómo se cumplían sus últimas voluntades; pude verle despedirse en paz, con sus asuntos pendientes totalmente resueltos y todo ello me dio una confianza y una tranquilidad que me ayudó muchísimo a elaborar mi duelo. Entiendo que no todas las personas lo pueden vivir siempre así... pero pese a todo, insto a las personas a buscar la luz del recuerdo de sus seres queridos en lo más profundo de sus corazones. Esta luz guía y reconforta en la elaboración del duelo.

A menudo comparo la vida con una carrera de obstáculos, y el final de ésta, como el pódium, la meta. Cuando perdemos a alguien estimado es, sin duda, uno de esos listones a superar (quizás el más alto de todos) y por el que hay que saltar con más impulso que nunca.

“Golden” (que es como llamábamos a Paco por su medalla de oro) fue un grande como deportista, pero sobre todo como persona; no sólo era mi hermano mayor, fue mi “liebre”, mi referente en el deporte y mi héroe frente a la enfermedad. Me siento muy agradecida por todo lo vivido, así que cuando se me planteó la posibilidad de colaborar en este proyecto, no lo dudé. Pensé que quizás mi testimonio podría ayudar a quienes estáis pasando por este delicado momento.

El duelo es como un viaje intenso que debemos recorrer. Os deseo de corazón que tengáis un buen trayecto, que os apoyéis en vuestros amigos y familiares y que pidáis ayuda si sentís que la necesitáis. Veréis que no estáis solos.

A handwritten signature in black ink, reading 'Blanca Fernández-Ochoa'. The signature is written in a cursive style with a long horizontal line extending to the right.

Blanca Fernández-Ochoa

Nota de agradecimientos

Gracias a Albia por haber pensado y confiado en mí.

Gracias a Artmemori por haber elaborado esta cuidada guía que, en forma de cuaderno, os será un apoyo útil y cercano para entender el camino del duelo.

Y gracias a la Fundación Theodora, con quien colaboro y por cuyo trabajo con los niños y sus familias en los hospitales, me siento fascinada.


INTRODUCCIÓN

¿QUÉ APORTA ESTA GUÍA?

La mayoría de personas hemos recibido una educación en la que se da la espalda a la muerte y al dolor, apartando estos dos conceptos de nuestras vidas con el fin de evitar un sufrimiento que, sin embargo, acabamos encontrando de frente al perder a un ser querido. Por ello, es normal que nos sintamos desorientados en este camino en el que nos vemos obligados a transitar en estos momentos tan duros. Quizás este sea tu caso. Con este cuaderno, esperamos que encuentres una guía que, a modo de brújula, te oriente en el camino.

Hemos elaborado esta guía con un contenido básico y general con la que queremos ayudarte a comprender mejor todas las sensaciones, sentimientos, emociones y situaciones en las que puede que te veas inmerso a raíz de la muerte de un ser querido. Debes tener en cuenta que cada uno afrontamos nuestro proceso de duelo de la mejor manera que sabemos y podemos, y que todo lo que encuentres en esta guía no son más que recomendaciones. Escucha tu corazón, tu cuerpo y tus sentidos, ellos te darán los mejores signos para recorrer el camino del duelo.

El proceso de elaboración del duelo nos obliga, tarde o temprano, a enfrentarnos a nuestros recuerdos, a nuestro presente y a nuestro futuro. Nos exige una reflexión acerca de quiénes somos y cuál es el sentido de la vida. Para facilitar estos momentos, hemos creado unos espacios a lo largo de la lectura que te ayudarán a plantearte algunos temas clave durante el duelo.



Puedes escribir tus notas en este mismo cuaderno, aunque te recomendamos coger una libreta, un diario o unos folios sueltos y empezar a escribir sin miedo. Dependiendo del momento en el que leas esta guía, tu percepción será diferente. Seguramente si la lees hoy y dentro de unos meses, tu interpretación será diferente porque, seguramente, habrás evolucionado en tu proceso de duelo. De la misma manera, puedes ir revisando las reflexiones que te proponemos, pues éstas seguro que también evolucionarán.

Para terminar, nos gustaría transmitirte que no estás solo en este proceso. Hemos creado esta guía como un primer recurso informativo, pero hay mucho más. Puedes encontrarnos en internet, o consultar nuestro servicio de atención al duelo siempre que lo necesites. La mayoría de personas sólo necesitamos amor, respeto y comprensión para acabar elaborando nuestro duelo de manera satisfactoria. Mientras tanto, puedes contar con Albia y Artmemori para ayudarte a superarlo.

¿QUÉ SIGNIFICA ESTAR EN DUELO POR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO?

“El duelo reclama zurcir los rotos del corazón que la pérdida ocasiona, sanando con paciencia la nueva vida”.

José Carlos Bermejo

Director del centro de Humanización de la Salud

El duelo es un proceso normal que se desencadena tras la pérdida de un ser querido. Es un estado complejo en el cual nos vemos sumergidos cuando perdemos a alguien a quien hemos amado y valorado en nuestras vidas. A diferencia de lo que muchas personas piensan, el duelo no es una enfermedad, sino un proceso natural de respuesta. Se trata de una experiencia universal que todos hemos vivido o estamos predestinados a vivir. Las expresiones y manifestaciones del duelo diferirán en función de la cultura; siendo el llanto, la tristeza, la rabia e impotencia algunas reacciones normales en nuestra sociedad.

Manifestaciones y reacciones normales de duelo:

- Sentimientos de tristeza, enfado, culpa, ansiedad, soledad, cansancio, descorazonamiento, confusión, alivio, atontamiento, añoranza.

- Sensaciones físicas como vacío en el estómago, nudo en la garganta, opresión en el pecho, hipersensibilidad al ruido, respiración entrecortada, falta de energía, cansancio, boca seca, falta de coordinación.
- Pérdida de fe, confusión, preocupación, sentido de presencia del fallecido.
- Conductas como alteraciones en el sueño o en el apetito; estar ausente mentalmente, aislamiento, pérdida de interés en actividades que previamente eran satisfactorias o por el contrario, hiperactividad; llorar, evitar cosas que nos recuerdan a la persona que ya no está o en cambio, buscarla y llamarla desesperadamente.
- Socialmente podemos encontrar dificultades para entablar o continuar con las relaciones personales.
- Espiritualmente podemos sentir la necesidad de buscar un significado, hostilidad hacia Dios, cambio de escala de valores o presuposiciones acerca de la vida.

Todas estas manifestaciones son formas naturales de afrontar el proceso de duelo.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN

¿En qué medida tu duelo está afectando a cada una de estas áreas mencionadas (tu conducta, tus emociones, tus sensaciones físicas, tu vida social y tu espiritualidad)?

Ten en cuenta que estas manifestaciones evolucionarán y cambiarán a lo largo de todo el proceso de duelo.

Siendo el duelo un proceso complejo, es normal que nos encontremos confusos ante el remolino de sentimientos, ideas, comportamientos y sensaciones físicas que experimentamos. La tristeza, la rabia y el desconcierto nos inundan y en ocasiones desbordan. Podemos sentir una desorientación generalizada porque con la muerte del ser querido, también muere una parte de nosotros.

Cada uno de nosotros experimentamos y manifestamos la pérdida de manera diferente. Nuestro carácter, personalidad, edad, así como la relación que manteníamos con la persona fallecida o los apoyos sociales y familiares que recibamos, son factores que influyen en la elaboración del duelo y hacen que sea un proceso muy íntimo, personal y diferente para cada persona. Por ello, no deberíamos sorprendernos ni juzgar las diferentes respuestas que se puedan dar.

Que una persona no llore ni exprese abiertamente su tristeza, no significa que no sienta el dolor y sufrimiento de la pérdida. No hay un duelo igual que otro, ni siquiera una misma persona siente igual el duelo ante dos pérdidas diferentes. Por todo ello, es mejor no comparar nuestras reacciones ni nuestro estado de ánimo con las de otras personas.

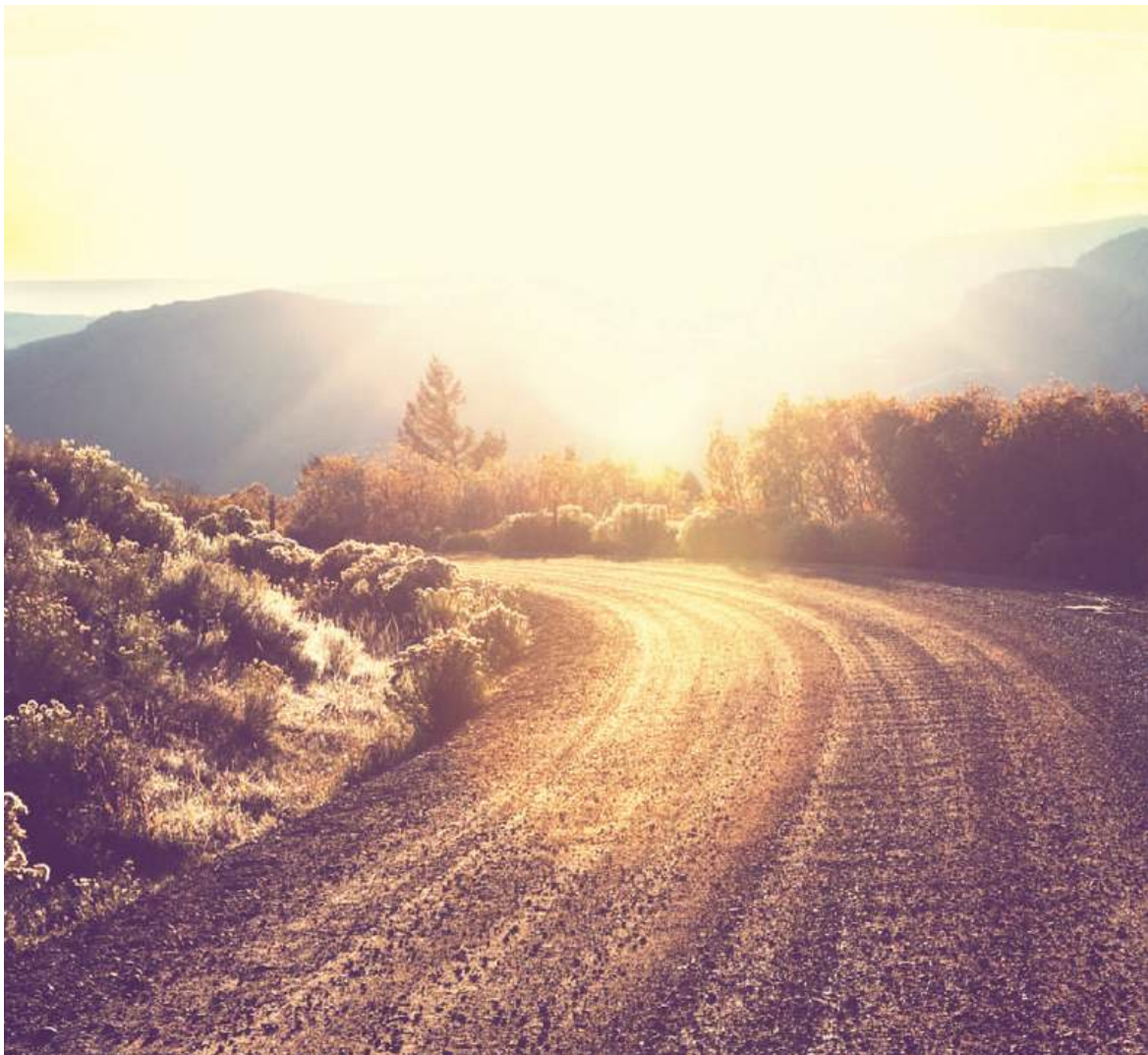
El duelo es un proceso...

- Normal y natural de adaptación a la pérdida, por lo tanto universal.
- Complejo, ya que comporta muchas emociones, pensamientos y sensaciones físicas que confluyen y se entremezclan.
- Muy íntimo, personal e incomparable con otros duelos.
- No tiene una duración determinada. Necesita de acción y predisposición al cambio.

Muchos de nosotros nos preguntamos cuánto tiempo va a durar el duelo, estas sensaciones, este dolor. Estas dudas pueden generarnos cierta ansiedad por ver pasar el tiempo y seguir sintiendo una gran aflicción. El tipo de vinculación que teníamos con la persona perdida, así como las características de la muerte y el apoyo recibido, son algunos de los factores que pueden determinar la mayor o menor duración del proceso de duelo. Si bien

hay personas que necesitarán lo que se considera “poco tiempo” (dos, seis, ocho meses...) otras, aún habiendo transcurrido varios años, seguirán sintiéndose afligidas.

Es importante mencionar que el duelo es un proceso que requiere un trabajo personal para entenderlo y asimilarlo. Igual que el caminante recorre el sendero paso a paso, en el camino del duelo se requiere la realización de una serie de tareas que van desde el proceso de aceptación emocional de la pérdida -y la expresión de emociones- hasta la adaptación a un mundo donde dicha persona ya no está y somos capaces de seguir adelante con bienestar.



¿QUÉ VA A PASAR DURANTE EL PROCESO DE DUELO?

“El sentido del sufrimiento es éste: todo sufrimiento genera crecimiento”.

Elisabeth Kübler Ross

Psiquiatra y escritora

Como se ha destacado anteriormente, no existen dos procesos de duelo iguales, cada persona tendrá una experiencia y vivencia distinta. A pesar de ello, la investigación científica ha determinado que existen una serie de fases, tareas o momentos del duelo que frecuentemente son comunes en las personas.

Conocer el curso del duelo, sus tareas y momentos, puede ayudarnos a comprender mejor el proceso por el que estamos pasando. Sentir la normalidad de lo que estamos viviendo por doloroso que sea, puede ayudarnos a integrar la experiencia así como darnos el permiso para cambiarla.

A continuación se describen las cuatro fases o momentos del duelo más habituales. Es importante destacar que no se trata de estados rígidos, sino todo lo contrario. La oscilación entre una fase y otra es frecuente y entra dentro de la normalidad siempre y cuando no haya una percepción de estancamiento.

El camino del duelo transcurre por etapas:

- Estado de aturdimiento y choque.
- Evitación y negación.
- Conexión e integración.
- Crecimiento y transformación.

ESTADO DE ATURDIMIENTO Y CHOQUE

Tanto si el fallecimiento era esperado por una larga enfermedad como si ha sido por causa inmediata, la primera reacción al conocer la pérdida es de aturdimiento y choque. La conmoción causada por la noticia de la muerte amenaza nuestra capacidad de respuesta organizada.

Existe una gran activación a nivel corporal que puede manifestarse, entre otros, mediante aumento del ritmo cardíaco y respiratorio (taquicardias, mareos), sudoración, opresión torácica, temblores, etc. Así mismo, podemos vivir episodios de hiperactividad o hipoactividad (quedarse inmóvil).

Puede que nuestra capacidad para concentrarnos, la atención y la memoria se vean limitadas, lo que afecta a la toma de decisiones y a la realización de determinadas tareas. Existe una gran sensación de irrealidad. Nos asaltan pensamientos como "Esto no puede estar pasándome a mi" o "Sabíamos que iba a morir pero no imaginábamos que el momento llegaría"

Emocionalmente podemos sentirnos confusos, desesperados, tristes, culpables, llenos de angustia, miedo y ansiedad. La variedad de emociones sentidas pueden ocasionar un sentimiento de “embotellamiento emocional”, con incapacidad de sentir y de llorar; otras personas, en cambio, tienden a expresar su aflicción de manera intensa con llantos o gritos.

Es normal experimentar una oscilación entre la expresión y la inexpressión, entre la palabra y el silencio. En esta etapa podemos ver una gran variedad y diversidad de respuestas. Todas ellas son normales, desde el llanto más desgarrador, hasta la aparente solvencia y reserva.

En definitiva, todas estas reacciones ayudan a suavizar el impacto de la realidad de la pérdida. La tarea principal del duelo en esta etapa es ayudarnos a manejar los aspectos más traumáticos.

Fase de choque:

- Primera reacción al conocer la pérdida.
- Gran activación corporal, con síntomas a nivel físico.
- Se limita y distorsiona la capacidad de pensamiento y razonamiento de la persona.
- Confusión y oscilación emocional.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN

¿Cómo sientes que está reaccionando tu cuerpo a la pérdida? ¿Qué síntomas estás percibiendo?

EVITACIÓN Y NEGACIÓN

Cuando tomamos conciencia de que empieza el día a día sin el ser querido, sentimos la desgarradora realidad de la ausencia. En esta fase, podemos empezar a desarrollar una serie de respuestas de afrontamiento de la situación, cuya finalidad es protegernos de esta nueva realidad. En la mayoría de las personas en duelo, empiezan a aparecer respuestas de evitación como negar los hechos o minimizar la importancia, mantenernos activos para manejar la sintomatología o incluso intentar sustituir la pérdida.

Estas estrategias promueven una asimilación más progresiva de la realidad; es decir, actúan como una barrera protectora ante el dolor, apartando de la conciencia recuerdos o pensamientos incómodos, sensaciones dolorosas, necesidades frustradas y el malestar general producido por la muerte del ser querido. Hay una necesidad inconsciente de evitar el contacto con el dolor y la realidad de la pérdida.

A modo de resumen, esta etapa del duelo se caracteriza por el desarrollo de mecanismos de protección inconscientes con los que graduamos el dolor y el impacto de la pérdida, tales como sentir rabia, culpa... tendemos a hacernos preguntas recurrentes, buscar responsables a lo ocurrido, o incluso buscamos centrarnos en el trabajo o continuar con nuestra vida como si nada hubiera ocurrido.

Fase de evitación y negación:

- Dificultad de entrar en contacto con el dolor y hablar del ser fallecido.
- Respuestas de evitación: negar los hechos o minimizarlos.
- Por el contrario, si la muerte se percibe como un hecho que pudiera haberse evitado, pueden aparecer pensamientos persistentes sobre las circunstancias de la misma.
- Prevalecen sentimientos de enfado, rabia, irritabilidad o culpa.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN

¿Crees que en algún momento has estado evitando el dolor? ¿Has tenido sentimientos de culpa o enfado?

CONEXIÓN E INTEGRACIÓN

Progresivamente vamos aceptando la realidad de la pérdida y estamos más preparados para enfrentarnos al dolor que nos causa. Las respuestas de evitación y negación van cesando de intensidad, y los recuerdos, así como la tristeza que de ellos se desprende, van inundando nuestro día a día.

En esta fase hay una gran necesidad de estar en conexión con los recuerdos de la persona fallecida, de hablar de los asuntos pendientes así como de lo importante que era esa persona en nuestra vida. Aparecen los rituales, como por ejemplo visitar lugares significativos, encender velas, hacer cajas de recuerdos, el diálogo simbólico (escribir cartas a la persona fallecida), en definitiva, sentir la ausencia y el amor a través del recuerdo.

Necesitamos expresarnos mediante la palabra u otras técnicas (hay quien realiza cuadros o teje mantas...)

para soltar y canalizar todo el dolor y tristeza en la que nos vemos inmersos. En esta fase, el apoyo y la escucha incondicional de familiares y amigos, resultan bálsamos que agradeceremos. También se recomienda la participación en grupos de apoyo especializados en duelo o de ayuda mutua.

Fase de conexión e integración:

- Mayor tolerancia al dolor, aceptación de la realidad de la pérdida.
- No se niega, distorsiona o evita el dolor.
- Respuestas de conexión: conectar con la realidad de la muerte, rituales.
- Sentir la ausencia a través del recuerdo.
- Ya estamos preparados para hablar de los asuntos pendientes y de la importancia que tenía la persona fallecida en nuestra vida.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN

¿Has pensado alguna vez en crear un álbum con fotos de momentos especiales compartidos con tu ser querido? ¿Guardas pequeños objetos de recuerdo?

CRECIMIENTO Y TRANSFORMACIÓN

Después de asimilar todo el dolor de la pérdida, podemos experimentar una transformación importante en nuestras vidas. Pueden aparecer preguntas existenciales que hagan referencia al sentido de la vida, tanto a nivel general como particular. Aparecen cambios en los valores y prioridades del afectado. Acostumbra a variar la percepción que tenemos de nosotros mismos y de los demás. La pérdida se transforma en una nueva reorganización del mundo interno, dando paso a una nueva visión en el sentido y filosofía de la vida.

El dolor se va desvaneciendo paulatinamente para dar paso a otras emociones como la gratitud y el amor incondicional, tanto hacia la persona fallecida como a la vida en general.

Fase de crecimiento y transformación:

- Reorganización del mundo interno con relación al ser querido, a uno mismo y con quienes nos rodean.
- Duelo elaborado: la persona evoluciona y consigue integrar nuevos valores en su vida; se alcanza el "Yo reconstruido".
- Transformar y sustituir algunas creencias por nuevos esquemas mentales que incorporen todo el peso y significación de la pérdida.

- Mantener la vinculación con el ser querido y extraer los frutos.
- Aprender a convivir con el cambio.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN

¿Qué he aprendido durante el camino del duelo?

¿Ha cambiado el sentido de mi vida?

¿Han cambiado mis valores y prioridades?

EL DUELO EN ALGUNOS CASOS CONCRETOS

“El fallecimiento y la ausencia de un ser querido es doloroso para todo aquel que haya sentido amor, independientemente de la edad o capacidad mental”.

Artememori

Especialistas en duelo

En función del momento vital en el que ocurra la pérdida, el duelo puede ser vivido con una serie de peculiaridades y características que tendremos que tener presentes. A continuación se exponen algunos aspectos específicos a considerar en determinados grupos de población.

DUELO EN LA INFANCIA

Si tenemos en cuenta cómo se siente un niño ante una pérdida significativa y nos mostramos como adultos disponibles, cariñosos, sinceros y cercanos, podremos ayudarlo mejor a elaborar su duelo. Al igual que en los adultos, cada niño tendrá un proceso de duelo único y personal, y tiene derecho a poder vivirlo.

Los adultos frecuentemente queremos proteger a los niños de la aflicción y la tristeza, pensamos que no están preparados, que les va a afectar de forma negativa o que no van a comprender lo que ocurre. Es entonces cuando evitamos darles información acerca de la muerte y todo lo que la rodea, llegando incluso a tratar de ocultarles nuestros propios sentimientos de pérdida y tristeza.

Aunque nuestro instinto de protección nos indique lo contrario, si se produce una muerte en la familia no debemos apartarles, sino explicarles y hacerles partícipes, ya que de lo contrario se sentirán engañados, desplazados y excluidos, lo que incrementará su dolor.

Aunque los adultos pensemos que no se dan cuenta de lo que ocurre alrededor, los niños sí que sienten de manera profunda las cosas. Perciben todo lo que les rodea y si observan algo raro y nadie les informa de lo que sucede, recurren a su propia especulación y fantasía, lo que aumenta su miedo, angustia y confusión.

A veces sentimos la necesidad de contarles una fantasía en torno a la muerte de un ser querido, lo que puede resultar muy contraproducente ya que, sobre todo si son pequeños, lo tomarán en sentido literal. Si les decimos "papá se ha ido a dormir y no se va a despertar", "Dios se ha llevado a mamá al cielo" o "hemos perdido a tu hermanito" pueden desarrollar terribles miedos a irse a dormir, a perderse o a que el progenitor que no ha muerto desaparezca y desear ellos también ir al cielo.

Si esto ocurre, el niño puede verse inmerso en situaciones muy desconcertantes y dolorosas que pueden ser incluso mucho peores que la realidad de la pérdida.

Por ello, el tener una actitud abierta y honesta, y responder a sus preguntas según su habilidad para entender, puede ser de gran ayuda. Puede que necesiten sentirse seguros de que ellos no fueron responsables por la muerte del ser querido, que los otros adultos en sus vidas se encuentran bien y que estarán cerca para cuidarlos por mucho tiempo.

Sin embargo, no todos los niños pueden expresar sus sentimientos. Por ello es importante darles la oportunidad de expresar su aflicción recurriendo a otros medios de expresión como escribir, dibujar o incluso jugar.

Los niños comprenden mejor la pérdida de un ser querido cuando les damos información simple, sincera y precisa, además de darles la oportunidad de participar en actividades tales como ayudar a cuidar a la persona enferma y después, asistir al funeral.

La comprensión del significado del concepto de muerte se va construyendo con la edad, de forma que según la etapa del desarrollo, nos encontraremos con respuestas diferentes de los niños.

Del nacimiento a los 3 años.

Alrededor de los ocho meses, los bebés desarrollan la noción de “permanencia de objeto”, es decir, sienten la ausencia con aquellas personas con las que han estrechado un fuerte vínculo y son referentes.

Pautas para niños de 0 a 3 años:

- Es importante mantener las rutinas y horarios, y primordial la continuación de su desarrollo dentro de un ambiente cargado de cariño, comprensión y seguridad.
- Son muy sensibles al estado emocional de la persona que les acompaña. Podemos expresar nuestras emociones acompañándolas de palabras que ayuden a entender lo que está aconteciendo.

De los 3 a los 5 años.

Los niños no entienden el concepto de irreversibilidad de la muerte. No comprenden la muerte como despedida definitiva. Pueden aparecer sentimientos de confusión y perplejidad, preguntas como "¿Dónde está?" "¿Por qué no vuelve?", así como una búsqueda activa de la persona fallecida. Por el contrario, pueden aparecer actitudes de indiferencia o inexpresión.

A su vez, es frecuente que ante el acontecimiento se produzcan regresiones en el desarrollo evolutivo, como volver a orinarse encima, chuparse el dedo o los llantos y rabietas incontroladas. También son frecuentes las pesadillas, la irritabilidad o la focalización en un adulto. Pueden temer que la muerte se contagie a aquellos que quedan. La representación simbólica de la muerte en el juego puede ser un recurso que el menor utilice para expresar su vivencia. Por ejemplo hacer dibujos o leer cuentos.

Es común que alternen estos tipos de conductas, ya que son los recursos de los que disponen para gestionar su proceso de duelo y pérdida, sentida como abandono, por lo que el adulto debe acompañarlos desde el cariño y comprensión.

Pautas para niños de 3 a 5 años:

- Utilizar un lenguaje claro, preciso y real a la hora de explicar todo lo relacionado con el fallecimiento y la muerte.
- Jugar con el niño y crear un ambiente agradable.

Niños de 6 a 8 años.

Si bien los niños pueden creer que la persona fallecida va a volver, se va a curar o a despertar de repente, o que pueden oírles o verles, en esta franja de edad es frecuente un entendimiento sobre la irreversibilidad de la muerte. Dicen y actúan tal cual sienten, y son francos, nos hacen preguntas directas, a las cuales necesitan una respuesta adaptada pero real. Es importante evitar la fantasía en la explicación ya que puede generar más miedo y dolor en el menor.

Pueden aparecer respuestas de negación de la muerte como mecanismos de evitación de contacto con el dolor profundo que sienten, tal y como sucede en el duelo adulto. Es importante ofrecer un clima de confianza en el que el menor pueda expresar su tristeza y aflicción por la pérdida y pueda elaborar su propio duelo.

Pueden aparecer conductas agresivas sobre todo entre su grupo de iguales, en un intento de gestionar el miedo y vulnerabilidad que sienten. Por otra parte, es muy frecuente que los niños puedan sentirse culpables o responsables de la muerte acontecida, preguntándose si fueron ellos los causantes responsables de la muerte.

Pautas para niños de 6 a 8 años:

- Es muy importante que se sientan escuchados y comprendidos.
- Establecer un diálogo con ellos en el cual puedan responderse todas sus dudas e inquietudes.
- Si participan en el rito de despedida resulta conveniente explicarle con antelación qué significa.

Niños de 9 a 11 años.

Las reacciones son intensas y es importante para ellos la implicación y participación en la situación de pérdida familiar y en los rituales que se realicen. Pueden aparecer temores a que ese acontecimiento les pueda suceder a ellos también. Se pueden dar momentos de gran aflicción intensa, los cuales deberemos acompañar y contener con el máximo respeto y cariño. O por el contrario, puede temer la expresión emocional por miedo a ser diferenciado del resto. El grupo de iguales es de gran influencia.

Pautas para niños de 9 a 11 años:

- Podemos ayudarles a sentirse implicados e invitarles a participar en el ritual de despedida si así lo desean.
- Debemos acompañarles con el máximo respeto y cariño.

¿Cómo podemos ayudar a los más pequeños de la casa?

- Ofrecer un ambiente lleno de cariño, seguridad y protección.
- Ser honestos. Proporcionar información sencilla, sincera y adecuada para su edad. Responder a sus preguntas en función de su habilidad para entender las respuestas evitando la explicación mediante

la fantasía. Hacerles partícipes, no apartarles del entorno y realidad que está viviendo, ofreciéndoles la posibilidad de participar en los rituales funerarios si así lo desea.

- Escuchar y compartir sus sentimientos. Animarles a expresar lo que sienten de la forma más cómoda para ellos, ya sea hablando, a través de la escritura, del dibujo o incluso de juegos.
- Mantenerse física y emocionalmente cerca del menor. Es importante que algún adulto esté disponible, que no se sientan solos en medio de todo el caos y revuelo familiar, que alguien tome la iniciativa con ellos para darles la oportunidad de expresar su aflicción.
- Escuchar, entender y atender sus demandas.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN

¿Perdiste algún ser querido durante tu infancia?
¿Recuerdas cómo se comportaron los adultos contigo en aquellos momentos? Mira en tu entorno y préstale atención a los niños que también puedan estar viviendo el duelo.

DUELO EN LA ADOLESCENCIA

Es muy difícil para un adolescente imaginar la vida sin esa persona que acaba de perder, y en especial si se trata de la pérdida de alguien muy cercano como el padre, la madre o un hermano. Todo lo que fue y todo lo que tenían planificado para el futuro, implicaba a su padre y a su madre, y ahora todo ha cambiado. Habrá un sinfín de situaciones en su vida en las que echará de menos la presencia de esa persona.

En el duelo adolescente hay una gran necesidad de que alguien le asegure que este dolor y tristeza no va a ser así siempre, no será siempre tan devastadora, que el dolor será más soportable y que nunca disminuirá el amor por la persona fallecida.

Por otra parte, puede aparecer un sentimiento de seguir el ejemplo de uno de los padres o hermanos fallecidos. De esta forma podemos encontrar adolescentes con una gran carga de responsabilidad para tirar de los demás familiares, imitando la conducta de su padre o madre fallecida o, a veces, todo lo contrario, adquiriendo una conducta de rebeldía y falta de responsabilidad. Ambas son formas de poder mantener el vínculo con la persona que ya no está, de conectar o desconectar del dolor tan difícil de soportar para ellos en estos momentos.

Es importante no juzgarlos, y protegerles de conductas que puedan sumar aún más daño al que ya de por sí están sufriendo. Por eso es tan importante que sean conscientes de que son comprendidos y respetados en su dolor, y favorecer y facilitar de la mejor manera su expresión emocional.

En cuanto a la expresión emocional, muchas veces ellos mismos manifiestan que tratan de evitar hablar con sus familiares sobre la persona que ha fallecido porque se sienten preocupados por sus familiares y quieren protegerlos. “Intento no nombrar a papá porque mamá se pone muy mal, sufre y llora...y no quiero que esté mal”. “Evito comentar lo que me gustaba la tortilla de mamá porque mi hermano también se acuerda y llora...”

Hay una gran preocupación sobre la expresión emocional ante sus iguales, temen mostrar vulnerabilidad y por ello limitan todo lo que pueden las muestras de dolor y tristeza ante sus amigos y amigas, para seguir siendo uno más y no sentirse diferentes, seguir siendo aceptados.

Si el adolescente tiene oportunidad de hablar en casa sobre la muerte y sobre sus sentimientos, le ayudará a prepararse y disminuir la ansiedad a las preguntas que le puedan hacer en la escuela o en otros contextos, al no saber qué decir o qué hacer. El solo hecho de saber que las personas que lo rodean entienden por lo que está pasando, ya es un gran respaldo y ayuda al adolescente a sobrellevar esta situación.

También es una etapa en la que suelen hacerse muchas preguntas sobre las creencias religiosas o culturales que comparte la familia, pueden mostrar razonamientos críticos y sentirse escépticos al respecto. Desean saber cosas sobre el más allá y sobre aquellas creencias en las que hayan sido educados. Por ello es importante darles un espacio dentro de los rituales funerarios que se celebren en la familia y hacerlos partícipes en todo cuanto ellos deseen. Necesitan despedirse de la persona querida al igual que los adultos y más aún en el caso de un padre o una madre.

Es importante explicarles que todos estos sentimientos que están sintiendo son normales, que están en su derecho, que cómo no van a estar tristes, confusos, enfadados... pero que aunque expresar los sentimientos sea doloroso, quedarse solo con ellos puede ser mucho más dañino. Por ello debemos procurar darles un entorno de seguridad, donde ellos sientan que cualquiera que sea su expresión será aceptada y estaremos ahí, acompañándoles en esos momentos, escuchándoles, compartiendo con ellos esas emociones. Nuestra disposición y actitud será mucho más importante que cualquier palabra de apoyo que podamos decirles. Será importante darles la oportunidad de que puedan encontrar ellos mismos las respuestas a sus preguntas.

Por otra parte, el animarles a realizar actividades como el deporte o cualquier actividad expresiva a través del arte o de la música, puede servirles para poder canalizar mejor todas esas emociones. Así como el seguir en contacto con su grupo de amigos, ya que el aislamiento no ayuda en la elaboración del duelo y el que se diviertan en alguna ocasión no significa que no sientan dolor o echen de menos y recuerden a la persona querida.

¿Qué podemos hacer para atender a un adolescente en su duelo?

- Necesitan saber que no se les oculta la verdad, por lo que debemos ser honestos.
- Es importante dar espacio a las creencias que surjan sobre el concepto de la muerte, el morir y

el vivir. Dar cabida a su expresión, así como a la participación activa en los ritos que se establezcan.

- Estar atentos a las conductas de riesgo que puedan aparecer, explicando los peligros que pueden acarrear.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN

¿Hay algún adolescente en la familia? ¿Crees que está recibiendo la suficiente atención?

DUELO EN PERSONAS MAYORES

Cuando se llega a la vejez, se arrastran una gran cantidad de duelos que se han ido acumulando a lo largo de la vida. Poco a poco puede que hayan perdido a grandes amigos, a la pareja, a los padres y/o a los hermanos. En muchas ocasiones, se acumulan también otro tipo de duelos por la pérdida del trabajo, de la residencia habitual, de la salud o la autonomía personal. Sumado a que empiezan a tomar consciencia de que ellos mismos se encuentran en la etapa final de su vida les hace, en general, más vulnerables. Por estos motivos, debemos prestarles una especial atención sin sobreprotegerles o infantilizarles.

Debido a que probablemente hayan sido educados en un entorno en el que no estaba aceptado expresar los sentimientos, con creencias como: "los problemas se los guarda uno mismo", "no hay que mostrar las emociones", "hay que ser fuerte y valiente"... pueden tender a no compartir los sentimientos de melancolía y depresión, evitar las lágrimas y creer que el duelo es una experiencia en la que no hay que pedir ni recibir ningún tipo de ayuda, siendo esto más común en el género masculino.

Es muy importante tenderles la mano, la empatía, la escucha activa y la comprensión, ya que, bien porque no se lo permita el entorno o bien porque no se lo permiten ellos mismos, pueden tender a la inexpressión del dolor y la aflicción a la que se ven sometidos, pudiéndoles ocasionar problemas a nivel físico o empeorar en las enfermedades ya existentes.

En el caso de viudos que han tenido largos matrimonios, es probable que fueran muy dependientes el uno del otro en determinados aspectos de la vida cotidiana. Se han apoyado durante toda la vida, por lo que la persona que sobrevive tiene que enfrentarse a una difícil adaptación a la pérdida.

A esto tenemos que añadir la soledad, porque en el caso de viudos más jóvenes pueden plantearse un traslado a otro domicilio, pero cuando son ancianos, lo más probable es que permanezcan donde vivían en el momento de la muerte de su pareja. El hecho de quedarse solos en el lugar en el que habían compartido tantas cosas durante tantos años con su pareja, puede llevarles a tener intensos sentimientos de soledad.

Los grupos de apoyo son especialmente importantes en los ancianos, sobre todo en los casos en los que se ha disminuido su red de apoyo social, ya que tienen intensos sentimientos de soledad y presentan un elevado aislamiento. A través de estos grupos pueden recibir el apoyo necesario, ser escuchados, tenidos en cuenta, relacionarse con otros ancianos que estén en situaciones parecidas, en definitiva ver cubiertas parte de sus necesidades afectivas y de relación con los demás.

Aunque la mayor parte de datos y estudios sobre el duelo en el anciano se centran en la pérdida del cónyuge, también se enfrentan a otro tipo de pérdidas como la de hermanos, hijos, nietos, etc.

Algunos ancianos, ante la pérdida de un nieto, sufren un duelo por partida doble, porque además de enfrentarse al dolor por la pérdida de su nieto, tienen que ver el dolor de sus propios hijos. Estos duelos son complicados de elaborar, porque además el apoyo al duelo se suele centrar en los padres y se tiende a excluir el duelo de los abuelos.

Al igual que en otros procesos de duelo, no siempre van a necesitar ayuda profesional. Los ancianos son capaces de afrontar su duelo con todo lo que ello conlleva y poco a poco ir adaptándose a su pérdida. En este caso influye mucho el estado de salud, el apoyo social y la red de amigos, el tener ocupaciones y actividades que les resulten agradables, las experiencias anteriores y los recursos personales, así como el vínculo y relación afectiva con la persona fallecida.

¿Qué podemos hacer para acompañar a una persona mayor en duelo?

- Atender a sus necesidades sin infantilizar ni sobreproteger.
- Las relaciones perdidas suelen haberse establecido hace mucho tiempo, no siendo fáciles de reemplazar, por lo que es muy importante que la persona pueda expresar y sentir todos los recuerdos vividos con ella.
- Dar cabida y expresión a su dolor, ofreciendo un espacio de escucha y cariño siempre que lo necesiten.
- Poner en contacto con otras personas que estén pasando por la misma situación. Ofrecer acompañamiento en grupos de apoyo.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN

¿Crees que somos conscientes de todos los duelos que podemos llegar a acumular cuando somos mayores? Si tienes abuelos/as en casa ¿cómo crees que están viviendo ellos el duelo?

DUELO EN PERSONAS CON DISCAPACIDAD INTELECTUAL

En muy pocas ocasiones se habla de la muerte y el duelo en las personas con discapacidad intelectual. Es frecuente subestimar e infravalorar su sensibilidad y percepción de las emociones en general y de la pérdida en concreto.

El fallecimiento y la ausencia de un ser querido es doloroso para todo aquel que haya sentido amor, independientemente de la edad o capacidad mental. Aún hoy existen muchos miedos y prejuicios que hacen pensar que una persona con discapacidad intelectual no puede elaborar un duelo ni gestionar todas las emociones que acompañan a la pérdida, por lo que puede haber una tendencia hacia la ocultación de la información. Ello puede ocasionar que la persona se sienta desplazada y sin un espacio en el que compartir y expresar su aflicción quedando relegada a la soledad.

Las personas con discapacidad que están en duelo necesitan el apoyo, la ayuda y la comprensión como cualquier otra persona, ya que la vulnerabilidad a la pérdida no entiende de genética.

¿Cómo puedo ayudar a una persona con discapacidad intelectual en su duelo?

- Proporcionar información adecuada al grado de desarrollo cognitivo, clara y precisa sobre la situación, sin engaños ni fantasía.

- Es importante graduar la información en función de la tolerancia de la personas. Limitarla a pocos conceptos pero continuados.
- Se deben responder a las preguntas que puedan surgir.
- Dar la oportunidad de expresar su emoción, de despedirse y participar en los ritos funerarios.
- Mostrar un clima de confianza a lo largo del tiempo para que la persona puede expresar sus emociones, sentimientos y pensamientos a su propio ritmo.
- Mostrar un apoyo continuado, especialmente en las fechas significativas.
- Es importante minimizar los cambios en la rutina establecidas, así como evitar el aislamiento.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN

¿Crees que ofrecemos suficientes momentos o espacios para la expresión del duelo cuando acompañamos a una persona con discapacidad intelectual?

¿Crees que la discapacidad intelectual es un impedimento para sentir el duelo?



¿CUÁNDO ES ACONSEJABLE BUSCAR AYUDA PROFESIONAL?

“En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor producido es TOTAL: es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (nos duele el dolor de otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida en su conjunto, duele”.

J. Montoya Caraquilla
Médico experto en duelo

La mayoría de las personas que vivimos un duelo importante en nuestras vidas y pese al intenso sufrimiento, podemos llegar a sentir con el tiempo y la ayuda de familiares y amigos, que somos capaces de sobrevivir y adaptarnos a la nueva situación sin el ser querido, y conseguimos rehacernos sin necesitar ayuda psicológica especializada para nuestra recuperación.

Sin embargo, hay personas que encuentran muchas dificultades a la hora de reorganizar su vida a pesar del tiempo transcurrido, y de sobreponerse al intenso dolor, y acaban con problemas de salud y psicológicos como depresión, ansiedad, a veces consumo de alcohol y en casos extremos hasta desórdenes psiquiátricos.

Los casos con los que nos encontramos son escasos, dándose solo en un 10% de los procesos de duelo. Cuando

la sintomatología que acompaña al duelo en estos casos acaba provocando una incapacitación para la vida y las relaciones, hablamos de “duelo complicado” o “patología de duelo”.

Aunque el dolor, la soledad y los trastornos que acompañan al duelo no tienen nada de “anormal”, hay algunos síntomas o manifestaciones que deberían hacer que acudiéramos a un profesional o a alguna persona de nuestro entorno que pudiera ayudarnos.

Algunas de las conductas indicadoras que el duelo no se está superando en la línea habitual:

- Falta de respuesta en los primeros días, o respuesta débil o nula pasadas dos semanas tras la pérdida. El doliente no hace la menor referencia a la pérdida, evitando cualquier circunstancia que pudiera recordarla y ni siquiera permite que otras personas se lo recuerden.
- Falsa euforia tras la muerte.
- Cambio radical de vida, personalidad o conducta tras el fallecimiento sin haber aceptado la pérdida.
- Actitud de escape a otro lugar, lo que se denomina cura geográfica, como por ejemplo irse a otra ciudad a vivir.
- Pesadillas reiteradas relacionadas con la muerte o con la forma de producirse.
- Persistencia de sentimientos vívidos de forma muy intensa como cólera, resentimiento, tristeza y/o culpabilidad pasados unos meses. Estas

manifestaciones impiden el desarrollo normal en su vida, pudiendo causarle conflictos con su entorno derivando en el aislamiento con actitudes como discusiones con su entorno (familia, amigos, compañeros de trabajo), o en la creencia de que las personas cercanas le son inútiles o perjudiciales.

- Profunda sensación de tristeza, dando lugar a una depresión mayor o a una desesperación extrema al no encontrar consuelo en nada ni en nadie.

Pensamientos de suicidio cuando "ya nada merece la pena".

- El doliente presenta síntomas similares a los del fallecido o le imita en gestos, conducta, etc.

- Idealización excesiva e irreal del fallecido.

- Impulsos autodestructivos como la autolesión, abuso y consumo de sustancias nocivas como drogas, alcohol o tranquilizantes, y desarrollo de conductas de alto riesgo como conducción temeraria o deportes peligrosos.

- Síntomas físicos como opresión en el pecho, pérdida de salud en general, cambios en hábitos como la alimentación y el sueño, que pueden representar una amenaza en su bienestar físico.

- El doliente no está dispuesto a deshacerse de las pertenencias del fallecido o por el contrario, se deshace precipitadamente y sin selección alguna de sus objetos. En este caso, para considerar que se trata de un duelo complicado, también habría que contextualizar y tener en cuenta el tiempo transcurrido, ya que no es lo mismo que la persona deje intacta la habitación de la persona fallecida en el primer año que durante 10 años.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN

¿Identificas en ti mismo/a algunos de los síntomas que señalan que el duelo se está complicando?
¿Sientes que necesitas ayuda y no sabes dónde acudir?

En general, es recomendable buscar ayuda profesional si se tienen dificultades continuadas en el funcionamiento de la vida cotidiana o se presentan algunas de las manifestaciones citadas.

El apoyo de un profesional especializado, tanto si el duelo se complica como si no, puede resultar de gran ayuda. El acompañamiento profesional en este proceso tan doloroso, puede proporcionar los recursos necesarios para afrontar e integrar la pérdida de nuestro ser querido en nuestra nueva vida, con un mayor grado de conciencia y previniendo futuras complicaciones.

El poder contar con una persona que escuche con atención nuestros sentimientos más íntimos, sin juicios y sin expectativas, puede resultar un bálsamo que nos facilite el entendimiento y la comprensión del nuevo mundo que se gesta en nuestro interior. Puede ayudarnos también a poner orden en nuestros pensamientos, emociones y nueva configuración personal, así como a encontrar nuestro centro, dentro del remolino por el que estamos transitando.

En muchos casos, también resulta interesante participar en un grupo de duelo al que asisten personas que se encuentran igual que nosotros. La asistencia a un grupo de ayuda mutua o grupos de apoyo reduce la sensación de aislamiento, aumenta la autoestima y la confianza de uno mismo al ir recuperando el sentido y control de nuestra propia vida. En el grupo, cada participante puede construir vínculos de amistad con otras personas, compartir sentimientos difíciles, ver que lo que le ocurre a él/ella es normal y también les ocurre a los demás, ver otras formas de vivir y afrontar la pérdida y descubrir nuevos significados y esperanzas.

LA IMPORTANCIA DE CUIDARNOS EN ESTOS MOMENTOS.

“Escuchar nuestro cuerpo, ser conscientes de nuestras emociones... para poder tomar decisiones con libertad y conciencia”.

Marta Sariñena Salamero
Psicóloga experta en duelo

Es fácil olvidarnos de nosotros mismos cuando transitamos el camino del duelo. El dolor, la emoción, los pensamientos recurrentes sobre el fallecimiento, así como el anhelo por una vida que no retornará, pueden hacer que nos sumerjamos en el descuido y olvido de nuestras necesidades y cuidados básicos. No es fácil cuidarse y atenderse mientras dentro de nosotros hay una herida que nos duele cada día. A pesar de ello, resulta primordial dedicarnos un tiempo a nosotros mismos. Un tiempo en el cual nos escuchamos y mimamos.

DARNOS PERMISO PARA EXPRESAR NUESTROS SENTIMIENTOS

Es frecuente reprimir nuestras emociones pensando erróneamente que ello las eliminará y en consecuencia el dolor se mitigará. Pero la ciencia nos muestra que esto es un desacierto, ya que no podemos reprimir ni ocultar aquello que dentro de nosotros se genera. Ocultarlo y evitarlo hará que se acumule, pudiendo ocasionar enfermedades o desordenes emocionales a largo plazo.

Además, la presión de nuestro entorno por nuestra recuperación, puede generar un cierto desconcierto al ver que no “evolucionamos” como los demás esperan de nosotros, incluso nos preocupamos por pensar que lo que estamos experimentando durante nuestro proceso de duelo puede que no sea normal.

Por ello es vital dar y darse permiso para expresar los sentimientos. Podemos hablar, pero también escribir, dibujar, bailar, esculpir... Se trata de encontrar aquella vía de expresión en la que nos sintamos más cómodos y, a través de la cual, podamos canalizar nuestro mundo interno y soltar todo aquello que llevamos dentro. Lo podemos utilizar como un recurso íntimo o compartirlo con otros.

SER COMPENSIVOS CON NOSOTROS MISMOS

No hay emociones buenas ni malas, todas nos permiten sentir y expresar lo que estamos viviendo. No debemos juzgarnos ni compararnos con otras personas, ni con su forma de afrontar el duelo ya que cada uno lo hacemos como podemos y sabemos. En el camino del duelo hay muchos factores que influyen, desde nuestra parte más biológica, hasta nuestra historia y recursos personales.

POTENCIAR NUESTRA PARTE MÁS TRANSCENDENTE

Cuando nos encontramos en duelo pueden surgirnos preguntas que hagan referencia al sentido de la vida. Podemos preguntarnos sobre nuestras prioridades, valores y actitudes que hasta ahora habíamos desarrollado y, que muy probablemente tras el duelo, se vean cambiadas.

En el duelo, conectamos con la parte más profunda de nuestro ser, conectamos con algo que hasta ahora no nos habíamos dado cuenta de su existencia.

Habiéndose roto todos nuestros esquemas, nos encontramos ante aquello que permanece y, en realidad, eso somos. Podemos conectar con una parte más trascendente de la existencia que va más allá de nosotros mismos. Hablar con la persona perdida, creer que nos escucha, sentir un amor que va más allá de nuestro cuerpo, son manifestaciones normales que además pueden potenciarse con una práctica espiritual consciente.

UN RITUAL DE RECUERDO Y AMOR

A medida que avanza nuestro camino en el duelo, podemos percibir la necesidad de agradecer a esa persona todo lo que nos ha dado. Los rituales y homenajes de despedida son actos que engloban todo el amor y emociones que nos hizo sentir, que nosotros sentimos a través de ella. Encender una vela, cantar una canción, escribir un poema, crear un libro con fotografías o frases de sus enseñanzas que ahora nos hacen ser como somos... Realizar un acto social pero íntimo en el cual, las personas más cercanas, puedan mostrar sus emociones en forma de homenaje póstumo.

HACER COSAS QUE NOS HAGAN SENTIR BIEN

Cada persona debe encontrar aspectos de la vida cotidiana que, tras realizarlos, sienta un cierto grado de bienestar. Es frecuente creer que si estamos disfrutando, es que ya

no queremos a esa persona o que la estamos olvidando. Este error en el pensamiento puede ocasionar que nos privemos de aquellas actividades que nos sientan bien y, por lo tanto, haga que el proceso de duelo se prolongue. Actividades como dar un paseo al aire libre, recibir un masaje, realizar alguna actividad cultural, darnos un baño, tomar algo con una persona que nos haga sentir cómodos...

En las primeras fases del duelo puede resultar difícil pensar que algún día nos recuperaremos y que el intenso dolor irá dando paso a momentos de placer. Pero estos días llegarán de nuevo, aunque siempre mantengamos el recuerdo del ser querido con la tristeza que se asocia a su pérdida.

CUIDAR NUESTRA ALIMENTACIÓN, DESCANSAR Y HACER DEPORTE

Es importante tomar una dieta equilibrada, una dieta que nos sienta bien; realizar actividades que nos relajen antes de ir a dormir como darnos un baño o tomar una infusión. El deporte es un gran liberador de tensión y gran canalizador de emoción: por una parte ejercita una conciencia en la respiración, por lo que podría entenderse como una meditación indirecta y, por otra parte, nos hace segregarse una serie de neurotransmisores que generan bienestar.

Tanto la alimentación como el deporte son factores que influyen directamente sobre el descanso, por lo tanto es importante prestarles la atención necesaria.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN

¿Qué cosas acostumbras a hacer para tratar de sentirte mejor? ¿Has probado a hacer algún ejercicio de respiración y relajación?



QUIERO APOYARLE EN SU DUELO, PERO NO SÉ CÓMO HACER NI QUÉ DECIR

“Déjame llorar.
Si no sabes qué decirme, abrázame”.

Expresión popular

Es difícil gestionar las emociones y situaciones en las que vemos a nuestros seres queridos, tremendamente afligidos porque han perdido a una persona importante en sus vidas. Hemos de enfrentarnos, además de a nuestro propio dolor, al dolor que vemos en el otro. En nuestra sociedad no se ha valorado lo suficiente la educación en las emociones y situaciones traumáticas, por lo que es completamente normal que nos sintamos perdidos a la hora de acompañar a una persona que sufre y que no sepamos con exactitud qué es lo que necesita, porque probablemente su respuesta a esta cuestión sea la de recuperar a la persona perdida.

Cuando acompañamos a personas que están sufriendo un duelo, tendemos a pronunciar una serie de frases hechas, mitos, creencias que las personas en duelo viven como vacías, incluso generadoras de más dolor. Muchas veces, al no saber qué decir, las pronunciamos de manera inconsciente sin tener en cuenta el efecto que puede tener en la persona que en estos momentos lo ha perdido todo.

Algunas de las frases que deberíamos evitar:

- El tiempo lo cura todo.
- Ahora descansa en paz, ha dejado de sufrir, es mejor así.
- Podría haber sido peor.
- Distráete que te irá bien.
- Has de ser fuerte.
- Anímate, hazlo por tus hijos.
- Es ley de vida.
- La vida continúa.
- No llores más, te estás torturando.
- Ha sido la voluntad de Dios.
- El primer año es lo peor, luego ya verás como mejoras.
- Eres joven, seguro que reharás tu vida.
- Es mejor que muriera antes de nacer, seguro que tienes más hijos.
- Era muy mayor, ya lo ha vivido todo....
- Sé cómo te sientes....

ENTONCES, ¿QUÉ PODEMOS DECIR? ¿QUÉ PODEMOS HACER? ¿CÓMO NOS COMPORTAMOS?

“Estar en contacto, mostrarnos disponibles o simplemente estar presentes, son las acciones con las que más puedes ayudar a la persona que está viviendo el duelo”.

Marta Sariñena Salamero

Psicóloga especialista en duelo

Una de las cosas que más valoran las personas que están en duelo es la presencia, autenticidad y sinceridad en las palabras que les decimos. Y si no sabemos exactamente qué decir, no digamos nada, estemos en silencio por incómodo que pueda resultarnos. Compartir un silencio puede ayudarnos a empatizar y sentir con la persona que acompañamos. El contacto físico, lejos de ser una intrusión al espacio físico del otro, es uno de los actos que más se valoran; un abrazo, una caricia o un simple contacto de manos, puede ayudarles mucho ya que así se sienten acompañados y comprendidos.

CAMBIAR EL TÓPICO POR LO UTÓPICO, DECIR LO QUE REALMENTE SENTIMOS

La sinceridad y comprensión son aspectos que por miedo a generar más daño, tendemos a ocultar. Por el contrario, ser honestos con nosotros mismos y con la persona en duelo puede facilitar mucho las cosas. Si en vez de decir un tópico tomamos conciencia de lo que realmente

quisiéramos decir pero no nos atrevemos, probablemente pronunciaríamos frases como:

- “Ojalá pudiera hacer algo para ayudarte, para quitarte ese dolor, pero no puedo. Lo que sí puedo es estar a tu lado y ofrecerte mi apoyo incondicional”.
- “Me gustaría decirte algo que consolara tu dolor, pero no tengo palabras de consuelo”.
- “Quiero que sepas que estoy aquí contigo”.
- “No puedo imaginarme lo que estás pasando”
- “Podemos hablar de “María” siempre que lo necesites. Ella está con nosotros, en nuestros corazones, no la olvidaremos mientras la recordemos”.

DEJAR HABLAR, DEJAR LLORAR, SABER ESCUCHAR

Tenemos dos orejas para escuchar y una boca para hablar, sin embargo, al no saber gestionar un silencio como modo de acompañamiento, tendemos a hablar más que escuchar. Cuando acompañamos a personas en duelo, resulta de vital importancia gestionar ese silencio, porque probablemente a su debido tiempo la persona, sintiéndose escuchada, hablará. Y con su habla, sanará.

Escucha un 80% y habla un 20%, empleando el tiempo de habla para preguntar y mostrar interés por lo que la persona está expresando.

SER PACIENTES Y CONSTANTES

A nivel general, tendemos a ofrecer nuestra presencia y acompañamiento en las primeras fases del duelo, cuando el fallecimiento es reciente. Poco a poco, a medida que

vemos que la persona va mostrándose con un ánimo más activo, solemos dejar de ofrecer nuestra ayuda y presencia. Es recomendable y, dado todo lo expuesto hasta ahora, estar presentes y disponibles a lo largo del tiempo. Ahora ya sabemos que el duelo no es cuestión de unos meses, sino que cada persona necesita su tiempo. Además, también conocemos las distintas fases del duelo, por lo que podremos detectar con mayor facilidad en qué punto se encuentra la persona y alguna de las necesidades concretas que tendrá.

En la medida en que se respete el proceso que atraviesa la persona en duelo, se reconozca y se permita, ésta tendrá menos dificultades en la aceptación y elaboración de su nueva situación en comparación con aquellas personas que vivan su duelo presionadas, no reconocidas, no apoyadas o no respetadas por su entorno.

ESPACIO PARA LA REFLEXIÓN

¿Te has sentido apoyado/a y entendido/a durante tu proceso de duelo por tu entorno (amigos, familiares, en el trabajo...)? ¿Qué frases, gestos o actitudes te han ayudado, animado o curado durante tu duelo?

LIBROS Y PELÍCULAS PARA SABER MÁS

“Cuando estás en duelo y lees un libro donde los protagonistas también se encuentran en duelo, te sientes identificado y esto te ayuda a comprender mejor lo que estás viviendo, y a sentir, en parte, que lo que te ocurre, que tu dolor, es normal, dentro de lo que cabe”.

Artememori
Especialistas en duelo

La literatura y el cine tienen la capacidad de poner palabras e imágenes a situaciones, emociones y sentimientos que a veces nosotros no somos capaces de explicar. Por eso, más allá de algunos libros básicos de consulta sobre el duelo, hemos seleccionado para vosotros cuentos, novelas y películas que os acercarán a la realidad de la muerte y el duelo desde diferentes puntos de vista. Esperamos que os ayuden a entender un poco mejor vuestra propia experiencia.

LIBROS DE CONSULTA

“Afrontando la vida, esperando la muerte”

Ramón Bayés

Alianza Editorial

“Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo”

Robert Neymeyer

Paidós Ibérica

"Cicatrices del corazón. Tras una pérdida significativa"

Rosa María Martínez

Desclée De Brouwer

"El mensaje de las lágrimas.

Una guía para superar la pérdida de un ser querido"

Alba Payàs

Paidós Divulgación

"El niño ante la muerte"

Montse Esquerda, Anna María Agustí

Milenio

"La muerte, un amanecer"

Elisabeth Kübler-Ross

Luciémaga

NOVELAS

"El club de lectura del final de tu vida"

Will Schwalbe

RBA

"Postdata. Te quiero"

Cecelia Ahern

Ediciones B

"La vida era eso"

Carmen Amoraga

Destino

"Lo que no tiene nombre"

Piedad Bonnett

Alfaguara

"Tiempo de vida"
Marcos Giralt Torrente
Anagrama

"La hora violeta"
Sergio del Molino
Random House Mondadori

LITERATURA INFANTIL Y JUVENIL

Nota: A través de los cuentos podemos ayudar a los más pequeños de la casa a aclarar sus dudas de forma más suave, transmitiéndoles a su vez un mensaje de seguridad y tranquilidad.

Os recordamos que la mayoría de los cuentos tienen diferentes niveles de lectura o profundidad y que adaptaremos la interpretación a la edad del niño para que pueda entenderlo mejor.

"Como todo lo que nace"
Elisabeth Brami y Tom Schamp
Editorial Kókinos
Recomendado a partir de 3 años

"Max y su sombra"
José Luis Regojo y Laura Borrás
Proteus
Recomendado a partir de los 5 años

"El cielo de Ana"
Stian Hole
Kókinos
Recomendado a partir de 8 años

"La casa 758"
Kathryn Berla
Nube de tinta
Sobre la muerte de una madre. Recomendado a partir de 12 años

"El mar sigue esperando"

Carlos Murciano

Noguer

Sobre la muerte del padre. Recomendado a partir de 12 años

"La casa de verano"

Alfredo Gómez Cerdá

Gran Angular

Sobre la muerte de un amigo. A partir de 14 años

PELÍCULAS

"La vida sin Grace"

2007 EEUU

Dirección: James C. Strouse

"El árbol"

2010 Francia

Dirección: Julie Bertuccelli

"Deliciosa Martha"

2001 Alemania

Dirección: Sandra Nettelbeck.

"Amor"

2012 Austria

Dirección: Michael Haneke

"La habitación del hijo"

2001 Italia

Dirección: Nanni Moretti

"La decisión de Anne"

2009 EEUU

Dirección: Nick Cassavetes.

CINE INFANTIL Y JUVENIL

"Up"

2009

Dirección: Pete Docter. Pixar T

"El rey León"

1994

Dirección: Rob Minkoff y Roger Allers. Walt Disney

"Bambi"

1942

Walt Disney

"Mi chica"

1991

Dirección: Howard Zieff

"Patch Adams"

1998

Dirección: Tom Shadyac

"El viaje de Carol"

2002.

Dirección: Imanol Uribe

¿QUÉ PUEDO ENCONTRAR EN INTERNET SOBRE EL DUELO?

“Internet ha revolucionado la manera de entender y expresar el duelo, gracias a la información que ofrecen las webs y a la posibilidad de participación que brindan las redes sociales”.

Begoña Giménez

Experta en comunicación digital

En internet encontrarás una gran variedad de recursos e información que te puede ayudar a situarte y contextualizar tu propia experiencia. Algunas páginas son de carácter profesional y otras son más personales, en la mayoría blogs donde el autor o autora explica en primera persona su propia experiencia sobre el duelo. En redes sociales como Facebook también encontrarás muchas páginas que te harán sentir acompañado en el día a día y donde podrás compartir tu propia vivencia, si así lo quieres. Hemos seleccionado para ti algunas de las páginas más actualizadas y las que aportan más información a las personas en duelo.

www.alaia-duelo.com

Asociación Alaia, ayuda para afrontar la muerte de un hijo.
Situada en Madrid.

www.asociacionviktorfrankl.org

Instituto miembro acreditado de la Asociación Internacional de Logoterapia y Análisis Existencial en el Instituto Viktor Frankl de Viena.

www.ayudaenduelo.com

Es el blog de Artmemori. Aporta información rigurosa y profesional escrita siempre por psicólogos especializados en duelo.

www.bideginduelo.org

Servicio de apoyo al duelo y enfermedad grave avanzada.

www.umamanita.es

Página de la asociación Umamanita, de apoyo para la muerte perinatal y neonatal.

SERVICIO DE CONSULTAS SOBRE EL DUELO

Lo habitual es que desde el entorno más cercano, tus familiares y amigos intenten animarte, apoyarte y aconsejarte cosas sobre qué hacer para que estés mejor y salgas adelante. Pero a veces se recibe mucha información, incluso mensajes contradictorios que pueden llegar a confundir.

Si necesitas la opinión, orientación o simplemente la respuesta a una duda puntual de manos de un profesional especializado en duelo que te ofrezca la confianza y garantía necesarias, cuéntanos cuál es tu caso y nos pondremos en contacto contigo para decidir conjuntamente de qué forma podemos ayudarte mejor. Sólo debes enviar un mail a albia@ayudaenduelo.com y escribir en el asunto "CONSULTA ALBIA + LA FUNERARIA O TANATORIO DE SERVICIO". En el mensaje, puedes explicarnos tu caso, duda o consulta concreta y tus datos de contacto para que podamos enviarte la respuesta.

QUEREMOS OIRTE

Grupo Albia trabaja cada día para ofrecer a las familias que acuden a nuestros centros una completa atención profesional y personalizada, cumpliendo con la misión y valores que caracterizan al Grupo.

Con el objetivo de seguir ofreciendo una alta calidad adaptada a las necesidades de las familias, nos gustaría que compartiérais vuestros comentarios de nuestra Guía de Ayuda al Duelo, enviando un email a marketing@albia.es o mandando una carta a:

Albia Gestión de Servicios
Departamento de Marketing
C/Julián Camarillo 36
28037 Madrid

A tu lado. Para tu tranquilidad.

Esta guía es un cuaderno de viaje a través del duelo que te ayudará a interpretar y manejar, de manera más serena y saludable, el torbellino de emociones, pensamientos y sensaciones que nos invaden cuando perdemos a un ser querido.

Es sobre todo, un espacio para la reflexión más íntima y personal que te acompañará durante tu proceso de duelo y te servirá de apoyo para transformar el dolor de la pérdida en recuerdos de tu ser querido.

Esta guía ha sido elaborada por el Gabinete de Expertos de Artmemori. Equipo de psicólogos profesionales especializados en duelo procedentes de diferentes ámbitos, lo que da al equipo un enfoque transversal e integral.

artmemori

ayuda en el duelo



www.artmemori.com

 **Albia**
servicios funerarios

www.albia.es
900 24 24 20