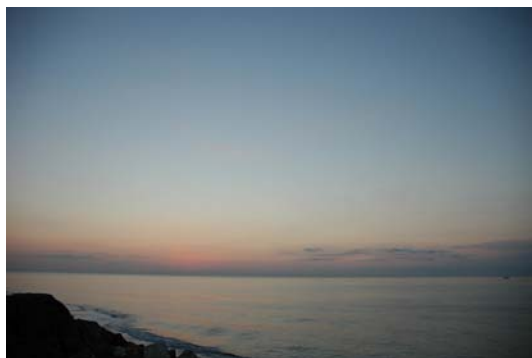


REFLEXIONES SOBRE EL DOLOR Y LA PÉRDIDA

- La muerte no nos roba los seres amados. Al contrario, nos los guarda y nos los inmortaliza en el recuerdo. La vida sí que nos los roba muchas veces y definitivamente. (*FRANÇOIS MAURIAC*)
- Que tus futuras alegrías no maten mi recuerdo, pero que mi recuerdo no mate tampoco tus futuras alegrías.
- Sólo sanamos de un dolor cuando lo padecemos plenamente. (*MARCEL PROUST*).
- Señor, dame la serenidad para aceptar las cosas que no puedo cambiar, valor para cambiar las cosas que puedo y sabiduría para poder diferenciarlas.
- El que acepta sufrir, sufrirá la mitad de la vida; el que no acepta sufrir, sufrirá durante su vida entera (*CONFUCIO*).

La muerte, ¿un amanecer?



¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es una reacción normal después de la muerte de un ser querido. La intensidad y duración del duelo depende de muchos factores: tipo de fallecimiento (esperado, repentino, apacible....) de la intensidad de la unión con el fallecido, etc.

Duelo resuelto. Podemos decir que hemos completado un duelo cuando somos capaces de recordar al fallecido sin sentir dolor, cuando hemos aprendido a vivir sin él/ella, cuando hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir del todo nuestra energía en la vida y en los vivos.

Finalizar el duelo no es olvidar. Es poder pensar en él y no sentir ese dolor tan intenso, es recordarle con ternura y sentir que el tiempo que compartiste con él fue un regalo, es poder dar sentido a todo lo que has vivido estos meses, es entender con el corazón en la mano que el amor no se acaba con la muerte.

REACCIONES HABITUALES

DESPUÉS DE LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

SENTIMIENTOS

Negación/incredulidad

¡No puede ser verdad! ¡No es más que una horrible pesadilla! Piensas y actúas como si tu ser querido continuara vivo. Suena el teléfono y, por un instante, piensas que es él. No has perdido la esperanza de que vuelva. Necesitas tiempo.

Insensibilidad

Es como si le estuviese pasando a otro. Nada parece real, te sientes embotada, como un autómata, incapaz de reaccionar... Este aturdimiento te ayuda a ir asimilando la dura realidad.

Enojo/rabia/resentimiento

¿Por qué has permitido esto Dios mío? ¡Esos malditos médicos la dejaron morir! ¿Cómo me dejas ahora con todo lo que te necesito? ¡Todos siguen viviendo como si nada hubiera pasado! Estás rabioso contra todos y contra todo. El resentimiento forma parte de tu dolor y es algo normal. No luches contra él. A medida que tu dolor se vaya calmando ira disminuyendo.

Tristeza

Siento una pena muy grande y todo me hace llorar. La tristeza es el sentimiento más común. Puede tener muchas expresiones: llanto, pena, melancolía, nostalgia... Date permiso para estar triste, para llorar. No te preocupes si lloras mucho o poco; el llanto no es la medida de tu amor, sino parte de tu propia expresividad.

Miedo/angustia

Estoy asustado/a ¿qué va a ser de mí? Te sientes inquieto/a, confuso/a, desamparado/a, desesperado/a.

Tienes miedo de volverte loco/a. Estos sentimientos tan intensos y tan desagradables son algo natural.

Culpa/autorreproches

Si al menos hubiera sido más cariñoso/a, si hubiese llamado antes al médico, si hubiese tenido más paciencia, si le hubiera dicho más a menudo lo que le quiero. La lista puede ser interminable. El pasado no puede cambiarse y ya tienes bastante sufrimiento como para castigarte de esta manera. No olvides de hacer también una lista con todo lo que hiciste por tu ser querido.

Soledad

Me siento tan sola ahora. Es como si el mundo se hubiera acabado. Son tantas cosas vividas y compartidas juntos que vas a necesitar tiempo para aprender y acostumbrarte a estar sin él o ella.

Alivio

Gracias a Dios que todo ha terminado. El final de una larga y dolorosa enfermedad o relación se pueden vivir con una sensación de alivio y descanso.

Sensación de oír o ver al fallecido

Me parece que me sigue llamando por la noche. El otro día me pareció verlo entre la gente. Son sensaciones pasajeras absolutamente normales después del fallecimiento de una persona querida.

Ambivalencia/cambios de humor

Hace un momento me sentía agradecido a mis amigos por su ayuda y ahora los mandarí a todos a la mierda. Puedes estar tranquilo/a en un momento dado y alborotado/a en el instante siguiente. Los sentimientos pueden ser cambiantes y contradictorios. Acéptate así, imprevisible.

SENSACIONES EN EL CUERPO

Estas son algunas de las sensaciones corporales que puedes sentir. Es el llamado duelo del cuerpo.

NAUSEAS

PALPITACIONES

OPRESIÓN EN LA GARGANTA, EL PECHO

NUDO EL ESTÓMAGO

DOLOR DE CABEZA

PÉRDIDA DE APETITO

INSOMNIO

FATIGA

SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE

PUNZADAS EN EL PECHO

PÉRDIDA DE FUERZA

DOLOR DE ESPALDA

TEMBLORES

HIPERSENSIBILIDAD AL RUIDO

DIFICULTAD PARA TRAGAR

OLEADAS DE CALOR

VISIÓN BORROSA

DIFICULTAD PARA TRAGAR

COMPORIAMIENTOS

Estas son algunos de los comportamientos o conductas habituales después de la muerte de un ser querido

LORAR

SUSPIRAR

BUSCAR Y LLAMAR AL FALLECIDO

HABLAR CON EL FALLECIDO

QUERER ESTAR SOLO, EVITAR A LA GENTE

DORMIR POCO O EN EXCESO

DISTRACCIONES, OLVIDOS, FALTA DE CONCENTRACIÓN

SOÑAR O TENER PESADILLAS
FALTA DE INTERÉS POR EL SEXO
NO PARAR DE HACER COSAS O APATÍA

RECOMENDACIONES

para sobrevivir al dolor y a la pérdida

Date permiso para estar en duelo

Date permiso para estar mal, necesitado, vulnerable... Puedes pensar que es mejor no sentir el dolor, o evitarlo con distracciones y ocupaciones pero, al final, el dolor saldrá a la superficie. El momento de dolerte es ahora. Acepta el hecho de que estarás menos atento e interesado por tus ocupaciones habituales o por tus amistades durante un tiempo, que tu vida va a ser diferente, que tendrás que cambiar algunas costumbres...

Deja sentir dentro de ti el dolor

Permanece abierto al dolor de tu corazón. Siente y expresa las emociones que surjan, no las pares. No te hagas el fuerte, no te guardes todo para ti, y con el tiempo, el dolor irá disminuyendo. Sentir y expresar el dolor, la tristeza, la rabia, el miedo... por la muerte de tu ser amado, es parte del camino que tienes que recorrer.

Date tiempo para sanar

El duelo por la pérdida de una persona muy importante suele durar entre 1 y 3 años. No te hagas pues expectativas mágicas. Estate preparado para las RECAÍDAS. Hoy puedes estar bien y un suceso inesperado, una visita, el aniversario, las Navidades te hacen sentir que estás como al principio, que vas para atrás, y no es así.

El momento más difícil puede presentarse alrededor de los 6 meses del fallecimiento, cuando los demás comienzan a pensar que ya tienes que haberte recuperado.

Sé paciente contigo mismo/a

Aunque las emociones que estas viviendo pueden ser muy intensas y necesitar mucha energía, son PASAJERAS. Procura vivir el momento presente, por duro que sea. Se amable contigo mismo/a. Recuerda que el peor enemigo en el duelo es no quererse.

No temas volverte loco/a

Puedes vivir sentimientos intensos de tristeza, rabia, culpa, confusión o abatimiento, deseos de morir... Son reacciones habituales y normales después de la muerte de un ser querido.

Aplaza las decisiones importantes

Decisiones como vender la casa, dejar el trabajo, marcharte a otro lugar..., es preferible dejarlas para más adelante. Seguramente, ahora no puedes pensar con suficiente claridad, y podrías más tarde lamentarlo. No suele ser tampoco conveniente iniciar una nueva relación afectiva (nueva pareja, otro embarazo...) mientras no hayas resuelto adecuadamente la pérdida.

No descuides tu salud

Pasados los primeros días puede resultarte muy útil que te hagas un horario (hora de levantarte, comidas, hora de acostarte...) y lo sigas. Aliméntate bien y cuida tu cuerpo. No abuses del tabaco, alcohol, tranquilizantes... Durante el proceso de duelo somos más susceptibles de sufrir enfermedades. Si padeces alguna enfermedad crónica no abandones los cuidados habituales ni los tratamientos con la excusa de que *te da igual lo que te pase...*

No te automediques

Si para ayudarte en estos momentos tienes que tomar algún medicamento, que sea siempre a criterio de un médico y nunca por los consejos de familiares, amigos y vecinos bien intencionados. Recuerda que tomar medicamentos para "no sentir" pueden contribuir a cronificar el duelo.

Busca y acepta el apoyo de los otros

Sigue conectado con los otros. Necesitas su presencia, su apoyo, su preocupación, su atención... Dale la oportunidad a tus amigos y seres queridos de estar a tu lado. Piensa que pueden querer ayudarte, pero no saben la manera de hacerlo. Pueden temer ser entrometidos o hacerte daño si te recuerdan tu pérdida. No te quedes esperando su ayuda y pídeles lo que necesitas.

Procura ser paciente con los demás

Ignora los intentos de algunas personas de decirte cómo debes sentirte y por cuanto tiempo. Sentirás que algunas personas no comprenden lo que estas viviendo. Intentarán hacer que te olvides de tu dolor, comprende que lo hacen para no verte triste. Piensa que quieren ayudarte, pero que no saben como hacerlo. Busca personas de confianza que te permitan "estar mal" y desahogarte sin miedo cuando lo necesites.

Date permiso para descansar, disfrutar y divertirse

Date permiso para sentirte bien, reír con los amigos, hacer bromas... Tienes perfecto derecho y además puede ser de gran ayuda que busques, sin forzar tu propio ritmo, momentos para disfrutar. Recuerda que tu ser querido querría solo lo mejor para ti y que los "malos momentos", vendrán por si solos.

Confía en tus propios recursos para salir adelante

Recuerda como pudiste resolver otras situaciones difíciles de tu vida. Repítete a menudo: "algún día encontraré mi serenidad".

No es fuerte el que no necesita ayuda, sino el que tiene el valor de pedirla cuando la necesita.

Los cuatro pasos del duelo ...

Aceptar la pérdida

Aunque sea la cosa más difícil que has hecho en toda tu vida, debes llegar a aceptar esta dura realidad: **tu ser querido ha muerto y no va a regresar**. Aceptar con la cabeza es fácil, sabes que ha muerto. Lo difícil es aceptar con el corazón. Es pues muy normal un tiempo (pueden ser meses) en el que te niegues o te rebeles contra la dura realidad. Date tiempo.

Hablar de tu pérdida, contar las circunstancias de la muerte, visitar el cementerio o el lugar donde se esparcieron los restos... Todo esto te puede ayudar poco a poco, y con mucho dolor, a ir aceptando el hecho de la muerte. Sabrás que has podido dar este paso, cuando pierdas toda esperanza de recuperar a tu familiar o amigo, será el momento de la *verdadera despedida*.

Aceptar la pérdida puede resultar especialmente difícil si la muerte fue inesperada o violenta, si estabas lejos cuando ocurrió y no pudiste participar en los ritos funerarios, si no se recuperó el cadáver, si se trata de la muerte de un niño...

Sentir el dolor

Necesitas también sentir el dolor y todas las emociones que le acompañan: tristeza, rabia, miedo, impotencia, desesperación, culpa...

Habr  personas que te dirán: “Tienes que ser fuerte”. No les hagas caso. No escondas tu dolor. Comparte lo que te está pasando con tu familia, amigos de confianza...No te guardes todo para ti mismo por miedo a cansar o molestar. Busca aquellas personas con las cuales puedes expresarte tal y como est s.

Si no quieres compartir o mostrar tus emociones a otros, no tienes porque hacerlo, pero debes buscar otra manera de dar salida y *vivir tus emociones* en privado.

Aprender a vivir sin esa persona

Recuerda que hay tiempo para todo, para *sentir* y vivir el duelo, pero también para *hacer*, para ocuparte de las muchas actividades de la vida cotidiana. Aunque sientas que el mundo se ha parado para ti, también es cierto que la vida sigue con sus muchas y quizás nuevas exigencias. Una actitud adecuada será aquella que busca un cierto equilibrio entre el sentir y el hacer.

Así, hacer el duelo significa también aprender a vivir sólo/a, aprender a tomar decisiones por ti mismo/a, aprender a desempeñar tareas que antes hacía el fallecido, aprender nuevas formas de relación con la familia y amigos, aprender un nuevo sentido del mundo y de uno mismo...

Recuperar el interés por la vida y por los vivos

Llega un momento en que sabes que es necesario **soltar el dolor y el pasado**. La vida te espera llena de nuevas posibilidades.

No hay nada malo en querer disfrutar, en querer ser feliz, en querer establecer nuevas relaciones... En el caso de la muerte de la pareja, no hay motivo para avergonzarse si aparece de nuevo el deseo sexual. En realidad, el corazón herido cicatriza abriéndose a los demás.

Esto es lo que escribía una adolescente a su madre 2 años después de perder a su padre: “Existen otras personas a las que amar, y eso, no significa que quiero menos a papá”.

ES IMPORTANTE QUE SEPAS QUE...

FINALIZAR EL DUELO NO ES OLVIDAR... Para cada persona puede significar cosas distintas:

- Puede significar llegar a *perdonarle y perdonarte* por todo lo que quizás no fue la relación, por todo lo negativo, por el daño causado...
- Pensar en él o ella sin sentir ya ese latigazo de dolor y recordarle con ternura y agradecimiento por lo vivido juntos.
- Es poder dar un sentido a todo lo que has vivido en estos meses o años.
- Es entender con el corazón en la mano que el AMOR no se acaba con la muerte

En cierto modo, nunca te recuperas de una pérdida significativa, porque ésta inevitablemente te cambia. Tú puedes escoger si ese cambio será a mejor.

CÓMO AYUDAR A ALGUIEN QUE HA PERDIDO **UN SER QUERIDO**

Si quieres acompañar a un familiar o amigo que ha perdido un ser querido, y no sabes cómo hacerlo, te propongo una serie de indicaciones sobre la mejor manera de ayudarlo.

Evitar las frases hechas

La incomodidad nos mueve a recurrir a expresiones que no ayudan para nada: "Tienes que olvidar", "Mejor así, dejó de sufrir", "El tiempo todo lo cura", "Manténte fuerte por los niños", "Es la voluntad de Dios", "Es ley de vida"...

Lo que más suelen necesitar al principio es hablar y llorar. No decirle que tiene que sobreponerse, ya lo hará a su tiempo.

Si no sabes que decir, no digas nada. Escucha, estate presente, sin pensar que tienes que dar consejos constantemente o estar levantando el ánimo.

Si no sabes que hacer, colaborar en algunas tareas cotidianas (hacer la compra, ir a buscar a los niños...) o encargarte del papeleo, puede ser una buena manera de ayudarlo/a.

Tener en cuenta las actitudes que no ayudan

No le digas que le comprendes si no has pasado por una situación similar.

No intentes buscar una justificación a lo que ha ocurrido.

No te empeñes en animarlo/a o tranquilizarlo/a. Posiblemente lo que necesita sólo es que le escuches.

No le quites importancia a lo que ha sucedido hablándole de lo que todavía le queda.

No intentes hacerle ver las ventajas de una nueva etapa en su vida. No es el momento.

Dejar que se des ahogue

Sentir y expresar el dolor, la tristeza, la rabia, el miedo...por la muerte de un ser querido, suele ayudar a elaborar el duelo.

Estás equivocado/a si piensas que verle o dejarle llorar y emocionarse no sirve más que para añadir más dolor al dolor.

Estas equivocado/a si crees que ayudar a alguien que sufre es distraerle de su dolor. Mediante la vivencia y expresión de los sentimientos, la persona en duelo suele sentirse aliviada y liberada.

No temas nombrar y hablar de la persona fallecida por miedo a que se emocione. Si llora, no tienes que decir o hacer nada especial, lo que más necesita en esos momentos es tu presencia, tu cercanía, tu compañía y tu afecto.

No temas tu mismo llorar o emocionarte. No hay nada malo en mostrar tu pena, en mostrar que a ti también te afecta lo que ha pasado, en mostrar que te duele ver a tu amigo/a o familiar en esa situación.

Permitir que hable del ser querido que ha muerto

Permitir que hable todo el tiempo y todas las veces que lo necesite.

Una pareja de padres expresaba su pesar con estas palabras: "Los parientes y los amigos rehuyen hablar o pronunciar el nombre de nuestra hija, desviando la conversación hacia cualquier otro tema. Tal vez tengan miedo de alterarnos o hacernos llorar. Pero, ¿qué pretenden? ¿qué la olvidemos o que no lloremos más?"

Comparte con tu familiar o amigo/a recuerdos de la persona fallecida (ver fotos, contar anécdotas...)

Recordar a la persona amada es un consuelo para los supervivientes. Repetir y evocar los recuerdos es parte del camino que tienen que recorrer.

Hay personas que viven un duelo *privado* y no les gusta exteriorizar sus emociones. Respetaremos también su necesidad de no hablar.

Mantener el contacto

Una viuda se lamentaba: "había más de 400 personas en el funeral de mi marido. Entonces se ofrecieron muchos para ayudarme. ¿Dónde están ahora, después de tres meses?"

El contacto puede mantenerse de muchas maneras. Puedes hacerle una visita, quedar para tomar un café o dar un paseo, enviar una carta o un email. Con una llamada telefónica, por ejemplo, puedes romper su soledad y recordarle que no está solo/a, que alguien está pensando en él o ella.

Las fiestas y aniversarios son momentos particularmente dolorosos en los que podemos hacer un esfuerzo especial para estar cerca de la persona en duelo.

CUÁNDO PEDIR AYUDA

No es fuerte el que no necesita ayuda, sino el que tiene el valor de pedirla cuando la necesita.

Aunque el dolor, la soledad y los trastornos que acompañan al duelo son algo normal y natural, debemos plantearnos seriamente hablar con alguien sobre nuestro duelo si tenemos alguno de las siguientes reacciones:

Intensos sentimientos de culpa, provocados por cosas diferentes a las que hicimos o dejamos de hacer en el momento de la muerte de nuestro ser querido.

Pensamientos de suicidio que van más allá del deseo pasivo de "estar muerto" o de poder reunirnos con nuestro ser querido.

Desesperación extrema; la sensación mantenida de que por mucho que lo intentemos nunca vamos a volver a recuperar una vida que valga la pena (*la vida se ha terminado para mí*).

Inquietud o depresión prolongadas, la sensación de estar "atrapado" o "ralentizado" mantenida a lo largo de periodos de varios meses; o, por el contrario, la sensación de estar *bloqueada*, incapaz de sentir nada.

Síntomas físicos, como la sensación de tener un cuchillo clavado en el pecho o una pérdida importante de peso, que pueden representar una amenaza para nuestra salud física.

Ira incontrolada, que hace que nuestros amigos y seres queridos se distancien o que nos lleva a "planear la venganza" de nuestra pérdida.

Dificultades continuadas de funcionamiento que se ponen de manifiesto en nuestra incapacidad para conservar el trabajo o realizar las tareas necesarias para la vida cotidiana.

Abuso de sustancias, confiando demasiado en las drogas o el alcohol para amortiguar el dolor por la pérdida.

Señor, dame la **serenidad** para aceptar las cosas que no puedo cambiar, **valor** para cambiar las cosas que puedo y **sabiduría** para poder diferenciarlas.

ETAPAS DEL SUELO DESCRITAS POR LA

DRA. E. ROSS

1) **Negación y aislamiento**: la negación nos permite amortiguar el dolor ante una noticia inesperada e impresionante; permite recobrase. Es una defensa provisoria y pronto será sustituida por una aceptación parcial: "no podemos mirar al sol todo el tiempo".

2) **Ira**: la negación es sustituida por la rabia, la envidia y el resentimiento; surgen todos los por qué. Es una fase difícil de afrontar para los padres y todos los que los rodean; esto se debe a que la ira se desplaza en todas direcciones, aún injustamente. Suelen quejarse por todo; todo les viene mal y es criticable. Luego pueden responder con dolor y lágrimas, culpa o vergüenza. **La familia y quienes los rodean no deben tomar esta ira como algo personal para no reaccionar en consecuencia con más ira**, lo que fomentará la conducta hostil del doliente.

3) **Pacto o negociación**: ante la dificultad de afrontar la difícil realidad, mas el enojo con la gente y con Dios, surge la fase de intentar llegar a un **acuerdo para intentar superar la traumática vivencia**.

4) **Depresión**: cuando no se puede seguir negando, la persona se debilita, adelgaza, aparecen otros síntomas y se verá invadida por una profunda tristeza. Es un estado, en general, temporal y preparatorio para la aceptación de la realidad en el que **es contraproducente intentar animar al doliente y sugerirle mirar las cosas por el lado positivo: esto es, a menudo, una expresión de las propias necesidades, que son ajenas al doliente**. Esto significaría que **no debería pensar en su duelo y sería absurdo decirle que no esté triste. Si se le permite expresar su dolor**, le será más fácil la aceptación final y **estará agradecido de que se lo acepte sin decirle**

constantemente que no esté triste. Es una etapa en la que se necesita mucha comunicación verbal, se tiene mucho para compartir. **Tal vez se transmite más acariciando la mano o simplemente permaneciendo en silencio a su lado.** Son momentos en los que la **excesiva intervención de los que lo rodean para animarlo, le dificultarán su proceso de duelo.** **Una de las cosas que causan mayor turbación en los padres es la discrepancia entre sus deseos y disposición y lo que esperan de ellos quienes los rodean.**

5) **Aceptación:** quien ha pasado por las etapas anteriores en las que pudo expresar sus sentimientos -su envidia por los que no sufren este dolor, la ira, la bronca por la pérdida del hijo y la depresión- contemplará el próximo devenir con más tranquilidad. **No hay que confundirse y creer que la aceptación es una etapa feliz:** en un principio está casi desprovista de sentimientos. Comienza a sentirse una cierta paz, se puede estar bien solo o acompañado, no se tiene tanta necesidad de hablar del propio dolor... la vida se va imponiendo. Esperanza: es la que sostiene y da fortaleza al pensar que se puede estar mejor y se puede promover el deseo de que todo este dolor tenga algún sentido; permite poder sentir que la vida aún espera algo importante y trascendente de cada uno. **Buscar y encontrar una misión que cumplir es un gran estímulo que alimenta la esperanza.**