

en español



La despedida

.....
CÓMO ENFRENTAR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO


Intermountain®
Healthcare



“ Mi esposo y yo nos preguntábamos quién sería el primero en partir; sin embargo, nunca imaginé que sucedería tan pronto.

De repente, cenaba y dormía sola, y no tenía a nadie con quien hablar al despertar presa del pánico.

Las personas me visitaban y me preguntaban qué podían hacer, y yo no sabía qué responder, salvo: “Hagan que vuelva”. Yo sabía que debía comenzar a cuidar de mí misma y salir. Pero simplemente no podía hacerlo sola.

Las personas me visitaban y me preguntaban qué podían hacer, y yo no sabía qué responder, salvo: “Hagan que vuelva”.

Así que pensé en quién podría comprenderme. Carmen no era mi mejor amiga; sin embargo, me simpatizaba y sabía que había perdido a su hijo víctima de cáncer hace algunos años. Pareció alegrarse de que le llamara y me dijo que podía reorganizar su horario de ejercicios por mí. Podríamos salir a caminar en la noche.

Caminamos juntas alrededor de un año. Yo sabía que no siempre era oportuno para ella, pero creo que salvó mi vida. Sin importar cuánto me entristeciera durante el día, sabía que iba a poder hablar con ella.”

— *Pamela*

El dolor que se siente por la pérdida de su ser querido puede ser abrumador. Puede ser difícil imaginar que alguna vez podrá aceptar esta pérdida. Pero usted puede sanar.

A pesar de que esta experiencia lo acompañará siempre, puede aprender a vivir plenamente de nuevo.

Esperamos que este folleto le ayude a superar estos difíciles momentos. Quizá no quiera leer todo este folleto ahora mismo. Podría serle más útil un poco más adelante. Por ahora, consulte los Consejos de supervivencia de la página 5 para obtener ayuda sobre cómo sobrellevar los primeros días.



Lo que encontrará aquí

CÓMO SOBRELLEVAR LOS PRIMEROS DÍAS	4
Consejos de supervivencia para usted.....	5
Cómo pueden sus amigos y familiares ayudarlo.....	5
LA COMPRESIÓN DEL DUELO	6
¿Qué es el duelo?.....	6
¿Cuánto tiempo dura?.....	7
¿Qué puedo esperar?.....	8
CÓMO SE VIVE EL DUELO	9
La mente en duelo: Sus pensamientos.....	10
El cuerpo en duelo: Sus síntomas físicos.....	11
El corazón en duelo: Sus sentimientos.....	12
El alma en duelo: Su sentido de comprensión.....	13
El duelo en sus relaciones interpersonales.....	14
Su nuevo papel, sus nuevos amigos: La creación de su “nueva normalidad”	16
CÓMO ENFRENTAR EL DUELO Y EL LUTO	17
Día a día.....	18
Días feriados y especiales.....	19
Rituales y conmemoraciones.....	20
SEÑALES DE PROGRESO	21
LA BÚSQUEDA DE AYUDA.....	22
Recursos.....	22
Libros.....	23

los primeros días



“ Mi padre sufrió un ataque cardíaco fatal cuando yo tenía 34 años. Se podría pensar que yo sería capaz de enfrentar esto de mejor manera. Sin embargo, al enterarme, mi mundo se vino abajo. Sentí que toda mi infancia había sencillamente desaparecido.”

— *Lorena*

Sin importar que la persona fallecida sea su padre, madre, cónyuge, hijo o amigo, hay algo que no cambia: alguien a quien ama ya no está cerca de usted. Su ser querido ya no puede desempeñar el mismo papel en la vida de usted, y usted ya no puede desempeñar el mismo papel en la vida de su ser querido. Será difícil acostumbrarse a ello.

¿Cómo se las arreglará? La verdad es que nadie tiene la respuesta. El duelo es tan único como su ser querido, y usted debe encontrar su propio camino para sobrepasarlo. Sin embargo, usted puede encontrar ayuda aprendiendo de las experiencias de otras personas que han vivido el proceso de duelo y que se presentan en este folleto. Otras personas han descubierto que hay una forma de seguir adelante. Ellos han descubierto que el duelo es un proceso y no un estado permanente. Aunque el camino por delante no sea lo que usted esperaba, aún así usted está caminando. Usted avanzará y se encontrará en un lugar distinto al actual.

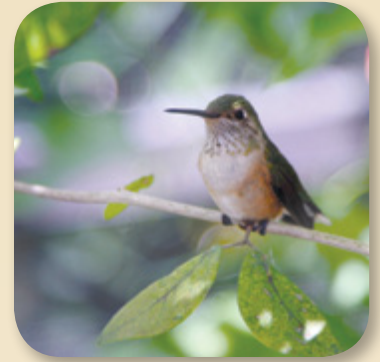
Es normal sentirse aturdido

Durante los primeros días y semanas después del fallecimiento de un ser querido, quizá no se sienta usted mismo. Podría parecerle que no siente absolutamente nada. Este aturdimiento que siente es la forma en que su cuerpo sobrelleva el dolor inicial. Es como estar anestesiado. Al paso del tiempo, usted volverá a sentir; pero por ahora, está bien si no siente lo que pensó que sentiría. Incluso después de superar esta etapa de aturdimiento, ésta puede volver de vez en cuando, especialmente en los días feriados y los cumpleaños.

Consejos de supervivencia para usted

Éstas son algunas cosas que debe recordar durante los primeros días después del fallecimiento de su ser querido:

- **Cuidese.** Ahora más que nunca, necesita su fortaleza. Coma bien, beba mucha agua y descanse lo suficiente. La actividad física también puede ayudarle. Si se le hace difícil cuidar de sí mismo, pídale ayuda a alguien.
- **Trate de ser paciente consigo mismo.** Quizá sienta que sus emociones están fuera de control. Sin embargo, es normal sentirse abrumado en un momento como éste. Aunque ahora no pueda creerlo, no siempre sentirá este dolor que lo consume. Puede encontrar una nueva forma de ser usted mismo. Pero se necesitará tiempo.
- **Sienta lo que siente.** Si ahora se siente aturdido, está bien. Si tiene ganas de llorar, entonces deje que los sentimientos dolorosos salgan. No trate de contenerse. Sin importar cuánto duela, vivir dichos sentimientos es la única manera de sanar.
- **Deje que otros le ayuden.** Muchas personas querrán ayudarle sin realmente saber cómo. Quizá teman abrumarlo más. Avíseles cuando quiera hablar y cuando quiera estar a solas. Deje que le hagan favores. Si puede, dígales lo que necesita.



CONSIDERACIONES PRÁCTICAS

En este momento hay muchos detalles de los cuales ocuparse: el obituario, los preparativos para el funeral y los planes para el entierro. Su trabajador social o sus proveedores de cuidados de la salud pueden darle información que le ayudará a tomar decisiones y a realizar los preparativos.

Cómo pueden sus amigos y familiares ayudarle

Si usted es amigo o familiar de alguien que esté en duelo, es posible que se pregunte cuál es la mejor manera de ayudar. Las ideas que aparecen a continuación, y en las páginas 14 y 15 de este folleto, pueden ser útiles.

Escuche. Realmente escuche. Permita que la persona en duelo le cuente y le vuelva a contar su historia, sin temor a que la critiquen. No trate de encontrar palabras mágicas que minimicen su dolor. No diga: "Yo sé cómo te sientes". Tan sólo bríndele su apoyo y permítale hablar libremente.

Ayude con las responsabilidades. Si tiene una relación cercana con las personas en duelo, no espere a que le pidan ayuda. Visítelas y comience a ayudar. Haga una lista de lo que normalmente se hace en casa, desde el cuidado de los niños hasta la compostura de cosas y el pago de recibos o facturas. Al principio, trate de ayudar lo más que pueda; después ayúdeles a recordar lo que ellos deben hacer.

Manténgase en contacto. Esté disponible durante las semanas, los meses y años venideros. Recuerde que pueden necesitar ayuda más adelante. Necesitarán mucho tiempo para superar esta etapa, además de necesitar toda su bondad y aceptación.

La comprensión del duelo



Mitos sobre el duelo

Todas estas afirmaciones
son falsas:

- La mayoría de las personas experimentan el duelo pasando por las mismas etapas o pasos.
- Al evitar pensar en él, se supera más rápidamente.
- Su objetivo debe ser superarlo tan pronto como sea posible.
- Llorar mucho es una señal de debilidad.
- Después de superar su duelo, nunca tendrá que volver a enfrentarlo.
- Los adultos y los niños pasan por el proceso de duelo de la misma manera.
- En realidad, nadie puede ayudarlo.

En este momento, quizá se sienta confundido y desorganizado. Quizá sienta que se está volviendo loco. Es posible que no pueda aceptar la realidad de la situación. Y es difícil seguir adelante cuando lo único que desea desesperadamente es volver atrás. Un mayor conocimiento del proceso de duelo es la mejor manera de comenzar a entender la amplia gama de reacciones normales. Le ayudará a sentir que tiene más control y paciencia consigo mismo, y le dará más esperanzas de poder sentirse mejor.

¿Qué es el duelo?

El dolor que siente por esta pérdida puede confundirlo y consumirlo. A algunas personas les resulta útil pensar en sus reacciones de dos maneras: el **duelo**, o lo que le sucede a usted, y el **luto**, o lo que hace al respecto.

El duelo es lo que le sucede al pasar por una pérdida terrible, el aturdimiento, la tristeza y la cólera que siente por dentro. El duelo es el proceso por el que pasa a medida que sus emociones se resisten a aceptar la realidad. Esto es agotador en todos los sentidos: emocionalmente, físicamente, espiritualmente y socialmente. Por más doloroso y difícil que sea, el duelo es natural y necesario. Con el paso del tiempo, el duelo cambiará y usted podrá pasar a otro plano.

El luto es la manera en que usted expresa el duelo o responde a éste. Es llorar, hablar o escribir sobre ello, hacer un álbum de recuerdos o visitar la tumba. El luto también es duro. Algunos días no querrá hacer nada en absoluto. Pero el luto lo hará avanzar por el sendero con mayor estabilidad. Le ayudará a aceptar su pérdida.

“Mi gemelo murió en un accidente cuando teníamos 39 años. No habíamos vivido en la misma ciudad durante 15 años, pero hablábamos con frecuencia. Nos íbamos juntos de excursión. Cuando murió, sentí como si me hubieran disparado. Como si anduviera caminando con un gran agujero sin poder cerrarlo. Podía sentirlo cada segundo del día. Nuestra hermana enmarcó una fotografía de mi hermano y yo, y la puso en mi oficina. Tiene su mano sobre mi hombro.”

— *George*



¿Cuánto tiempo dura?

Usted pasará por el proceso de duelo a su propio paso. Es posible que nunca se recupere completamente de esta pérdida. Pero su duelo probablemente le permitirá alcanzar un plano donde pueda llevar una vida normal con una rutina diaria. Y sin importar cuánto tiempo dure el proceso de duelo, probablemente sentirá que es interminable. Trate de recordar lo siguiente:

- Incluso a medida que avance, no siempre será de una manera predecible y lineal. Algunos días avanzará; otros días retrocederá.
- Pasar por el duelo más rápido o más despacio no es un indicativo de su propia fortaleza o debilidad.
- La duración del duelo no es una medida de cuánto quería a la persona que falleció.





¿Qué puedo esperar?

A pesar de que usted esté viviendo el duelo a su manera, algunas experiencias son muy comunes. Usted probablemente se dará cuenta de lo siguiente:

- Tendrá días buenos y días malos, horas buenas y horas malas. En ocasiones quizá tenga altibajos como si estuviera en una montaña rusa. El duelo no es un proceso lineal.
- Sus sentimientos quizá se presenten con mayor intensidad y rapidez que en el pasado.
- Algunas personas no sabrán cómo consolarlo y quizá digan cosas hirientes sin desearlo. Otras personas (en ocasiones, la gente que no esperaba) pueden ofrecer ayuda y consuelo.
- Experimentará el duelo de manera distinta a su cónyuge, otras personas cercanas a usted y otros que hayan perdido a algún ser querido.
- La cura que se obtiene a través del duelo tarda más tiempo del que la mayoría de la gente espera, pero sí sucede.
- Usted no será el mismo de antes; sin embargo, puede construir una “nueva normalidad” a partir de donde está ahora.

La siguiente sección le ofrece información más concreta sobre lo que podría vivir.

¿SOY NORMAL?

Quizá le sorprenda la forma en que usted se siente. Quizá no le encuentre ningún significado. Si usted no siente lo que cree que debería sentir, quizá comience a sentirse incómodo o incluso culpable. Éstas son algunas cosas que usted quizá sienta y que son completamente normales:

Conmoción y negación.

“Me siento como si estuviera en piloto automático. Esto no puede ser verdad”.

Enojo. *“¿Por qué él?
¿Por qué nosotros?
¿Por qué ahora?”*

Culpabilidad. *“¿Hice lo suficiente? ¿Hice lo correcto? Si tan sólo hubiera...”.*

Alivio. *“¡Por fin ha terminado este calvario! Me alegro de que no esté sufriendo más. También me alegro de que todo haya terminado, por mi propio bien”.*

Ansiedad. *“Creo que me estoy volviendo loco. Me va a pasar algo más que va a ser malo”*

Depresión. *“¿De qué sirve?
¿Cómo podré seguir adelante?”*

Confusión. *“Ya no puedo pensar más. Estoy totalmente desorganizado”.*



Cómo se vive el duelo

“Al principio pensé que me estaba volviendo loca. Temía constantemente que alguien más de mi familia fuera a morir también. Sentía pánico todo el tiempo. Todavía me duele, pero ahora puedo darle cierto sentido a lo que viví. Es como si primero todo tuviera que desmoronarse antes de que yo pudiera comenzar a armarlo de nuevo.”

— *Robin*



Aunque casi todas las personas experimentan dolor en algún momento, el duelo de cada persona es único. No hay una forma “correcta” de vivirlo. No hay tiempo límite adecuado. No obstante, hay ciertas experiencias y sentimientos que son comunes entre padres en proceso de duelo.

En las páginas siguientes se describen las maneras en que muchas personas experimentan el duelo. Al leerlas, verá que el dolor a menudo se manifiesta en todos los aspectos de la vida de una persona. Verá que puede afectar la mente, el cuerpo, el corazón y el alma; incluso, sus relaciones interpersonales. Y con suerte verá que sin importar cómo se sienta en este momento, usted no está solo en este proceso.



“Constantemente se me olvidaba de qué estaba hablando en medio de una oración. Un día llamé a un electricista, y cuando llegó, no podía recordar para qué lo había llamado. Caminamos por la casa y encontramos el motivo. Después me mostrados dos tipos de interruptores y me preguntó cuál quería. Sencillamente no pude decidir. Parecía una decisión mucho más importante de lo que realmente era. Me senté en una silla y me puse a llorar. Él fue comprensivo al respecto.”

— *Margaret*

olvidadizo

La mente en duelo: — *Sus pensamientos*

Desea con todo su corazón que su ser querido aún esté con usted. Se necesita algo de tiempo para que su mente deje ir ese deseo y acepte lo ocurrido. Y hasta que lo haga, es normal que su mente trate de reescribir lo que sucedió y cree un resultado diferente.

Se necesita tanta energía mental para llegar a aceptar la realidad de la muerte de su ser querido que quizá sienta que usted es una persona totalmente diferente. Sobre todo al principio, usted puede sentirse:

- **Ansioso.** Es posible que sienta ansiedad todo el tiempo o tenga ataques de pánico. Podría preocuparse por cosas que no están relacionadas o quizá tenga miedo de que sucedan más cosas terribles.
- **Incrédulo.** Quizá no pueda o no quiera aceptar que esto haya sucedido realmente.
- **Culpable.** Es posible que lo consuman pensamientos como: “Si tan sólo hubiera...” y “¿Qué habría pasado si...?”
- **Olvidadizo.** Podría estar distraído, ser olvidadizo e incapaz de concentrarse.
- **Irritable.** Podría sentirse irritado con cualquier conversación diaria y con la capacidad de otras personas de volver a su vida diaria.

Éstas son reacciones normales ante su pérdida y disminuirán con el tiempo.

Qué puede ayudarle

Cuídese. Descanse lo más que pueda. Trate de hacer ejercicios y busque formas de descansar del duelo de vez en cuando.

Sienta lo que siente. Preste atención a sus pensamientos, pero trate de no juzgarlos. No sienta que debe reprimir los sentimientos fuertes.

Deje que otros le ayuden. Si siente que no puede seguir adelante, busque apoyo en los demás. Lea o pregunte cómo otros han pasado por el duelo.

.....

El cuerpo en duelo: — *Sus síntomas físicos*

Cuando su ser querido falleció, probablemente sintió una falta de control intensa; no hay nada más que usted pueda hacer para ayudar. Es natural que su cuerpo se tense en este momento para tratar de recuperar el control. Esto exige mucha más energía física de lo que la mayoría de la gente se imagina. Muchas personas sufren de dolor físico o síntomas de conmoción. La mayoría de la gente se siente agotada todo el tiempo.

Usted también podría tener:

- **Trastornos del sueño.** Usted podría tener problemas para dormir o podría dormir todo el día para evitar el dolor.
- **Poca energía.** Usted podría estar tan agotado que sentirá que no puede hacer nada.
- **Cambios en el apetito y el peso.** Usted quizá quiera comer todo el tiempo y aumentar de peso, o quizá no quiera comer nada y bajar de peso.
- **Otros síntomas.** Podría experimentar uno o más de los siguientes síntomas:
 - pesadez en el pecho
 - hiperventilación o dificultad para respirar
 - mareo
 - suspiros, sintiendo “opresión” al bostezar

Si alguno de estos síntomas le preocupa o no disminuye con el tiempo, comuníquese con su médico o con un consejero de duelo.

Qué puede ayudarle

Cuidese. Lleve una dieta balanceada y beba mucha agua. Duerma lo suficiente para que su cuerpo pueda descansar. Trate de hacer ejercicio, incluso si sólo sale a caminar cinco minutos.

Sea paciente consigo mismo. Tome las cosas con calma y reduzca sus expectativas sobre lo que puede hacer en un día. ¡Su cuerpo ya está trabajando arduamente!

.....



“No podía dormir por semanas. No podía dejar de pensar y relajarme. Sentía que si no estaba atento, alguna otra cosa terrible iba a pasar y yo no iba a ser capaz de detenerla. O tal vez mi novia volvería y no me daría cuenta. Vendría, me vería dormido y se iría de nuevo. Cuando por fin me quedaba dormido, me despertaba con un pánico repentino.”

— *Spencer*

*incredulidad
pánico*



“Mi madre tuvo un accidente cerebrovascular a los 90 años. Antes de que eso sucediera, ella era totalmente independiente; sin embargo, después del accidente cerebrovascular, yo la ayudaba todos los días. A pesar de que estuvo en un asilo durante los dos últimos años, todavía quería que yo le lavara el cabello y la alimentara. Yo amaba a mi mamá y me alegro de haber tenido la oportunidad de ayudarla, pero cuando todo terminó, yo estaba completamente agotada. Me sentí aliviada de que hubiera terminado. Me sentí mal por sentirme de esa manera, pero no sé cuánto tiempo más hubiera podido continuar.”

— *Lois*

culpa

El corazón en duelo: — *Sus sentimientos*

La tristeza que siente en este momento puede ser una de las partes más difíciles y devastadoras del duelo. También puede experimentar sentimientos que no sabía que tenía. Es normal sentir todo tipo de emociones. Éstas son algunas de las reacciones emocionales que otras personas han señalado:

- **Desconsuelo.** Lloro todo el tiempo, de forma inesperada o incontrolable. El desconsuelo puede aumentar durante semanas o meses.
- **Culpabilidad.** Se siente culpable por algo que hizo o que no hizo, o por algo que siente. Piensa que podría haber hecho algo para evitar esto.
- **Enojo.** Está furioso consigo mismo, con los demás, con la persona fallecida, con Dios.
- **Alivio.** Siente alivio de que por fin haya terminado este martirio, especialmente si su ser querido estuvo sufriendo durante mucho tiempo.
- **Nostalgia y soledad profundas.** Desea enormemente abrazar a su ser querido de nuevo. Es difícil imaginar que alguien pueda entender cómo se siente.
- **Necesita hablar.** Usted necesita contar y volver a contar la historia del fallecimiento de su ser querido. Necesita hablar sobre la relación de ustedes.
- **Reacciones inesperadas.** Ríe demasiado fuerte y se altera con rapidez. Responde de manera distinta a como es usted normalmente.

Qué puede ayudarle

Sienta lo que siente. Llore tanto como lo necesite. Grite y pegue alaridos si lo necesita. No trate de reprimir sus sentimientos.

Sea paciente consigo mismo. Trate de no juzgarse. Recuerde que no hay una manera correcta o incorrecta de pasar por el duelo. Sus reacciones cambiarán con el tiempo.

Deje que otros le ayuden. Busque a alguien paciente y compasivo que lo escuche.

.....

El alma en duelo: — *Su sentido de comprensión*

Cuando un ser querido fallece, su comprensión del sentido de la vida y la muerte sale a la luz. Ya sea que sus creencias se basen en una religión organizada o en su propio enfoque filosófico, es natural que las analice detenidamente en este momento. Recuerde que sentirse enojado y molesto no significa que usted no confíe en sus principios espirituales. Tan sólo significa que los ve desde una nueva perspectiva. Es posible que usted:

- Tenga la seguridad de que sus creencias le ayudarán a comprender lo que está por venir y cómo seguir adelante.
- Cuestione sus creencias y comience una nueva búsqueda de entendimiento.
- Se sienta solo; que ni siquiera sus líderes espirituales puedan comprender por completo su dolor.
- Se cuestione si esto era la voluntad de Dios.

Qué puede ayudarle

Cuide de sí mismo. Trate de identificar las cosas que lo hacen sentirse estable. Éstas pueden ser sus valores y creencias, o su jardín. O bien, pueden ser actividades creativas como cocinar o pintar lo que lo hagan enfocarse en la belleza del mundo físico.

Sienta lo que siente. Hable sobre sus sentimientos, cualesquiera que sean. Cree un lugar especial (ya sea en interiores o exteriores) donde pueda llorar la muerte de su ser querido.

Deje que otros le ayuden. Algunas personas que entiendan la muerte de manera diferente que usted podrían decir cosas que parezcan insensibles. Recuerde que la mayoría de las personas intentan consolarlo de la mejor manera que ellos conocen. Busque a alguien que pueda entender su perspectiva espiritual.

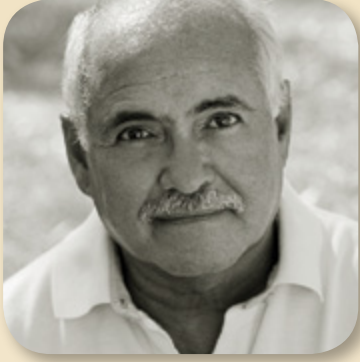
.....



“En mi caso, lo que más me ayudó fue visitar las montañas, recostarme sobre una roca y mirar las nubes. Sé que mi esposa no está flotando por allí, pero es un lugar donde puedo hablar con ella y con Dios. Puedo imaginarme a los dos allá arriba escuchándome y tratando de ayudarme a averiguar cómo debo criar a mis hijos.”

— *Alan*

*tiempo
para usted
mismo*



“Después de la muerte de mi esposa, la situación con mis amigos cambió. Algunas personas me hacían más invitaciones; creo que no querían que estuviera solo. Pero había un par de mujeres, que conocíamos desde hacía mucho tiempo, que parecían no querer estar en la misma habitación a solas conmigo. ¿Acaso pensaron que me interesaría en ellas ahora que mi esposa había muerto? Bueno, no era así. Eso hizo que me sintiera más triste.”

— *Marcos*

evasión

El duelo en sus relaciones interpersonales

La muerte de su ser querido puede causar tensión en sus relaciones interpersonales. Quizá espere que las personas sepan lo que usted necesita; algunas lo sabrán, pero otras no. Es posible que no sepan cómo ayudarle. Las siguientes páginas describen algunos pensamientos que usted o ellas pueden tener.

Lo que usted quizá esté pensando:

- **“¿Por qué me evita la gente?”**

Muchas personas no saben qué decir y temen disgustarlo. Desean lograr que usted se sienta mejor y no saben cómo hacerlo. Algunas estarán agradecidas de que les pida ayuda.

- **“Nadie puede comprenderme; incluso mi familiares y amigos más cercanos no tienen ni idea de aquello por lo que estoy pasando”.**

Es verdad. Nadie más puede saber exactamente lo que esto significa para usted. Todos sus familiares están sufriendo y tratando de vivir el proceso de duelo. Hablar sobre cómo se siente a menudo es útil. Trate de ser paciente. Si hay algo que crea que pueda ayudar, tiene el derecho de pedirlo. Tome en cuenta la posibilidad de unirse a un grupo de apoyo para el duelo a fin de estar con otras personas que estén tratando de vivir con la pérdida de algún ser querido. Consulte la lista de recursos de la página 23.

- **“La gente sigue esperando que supere esta pérdida y no puedo”.**

Incluso quienes han perdido a un ser querido quizá esperen que usted supere el duelo más pronto de lo que puede hacerlo. No todas las personas comprenden que usted tiene que pasar por este proceso a su propio ritmo y manejarlo a su manera. Pero usted lo sabe y nadie debe esperar que haga lo contrario.

UN NUEVO GRUPO DE PREGUNTAS DIFÍCILES

Al principio, tendrá que fortalecerse contra comentarios dolorosos que puedan surgir involuntariamente. Algunas personas deberían tener más cuidado; otras no tienen ni idea que usted ha sufrido una pérdida.

Le ayudaría pensar cómo responder algunas de las preguntas más frecuentes que pueda enfrentar, tales como: ¿Cómo está? ¿Qué tal su verano? ¿Está casado? ¿Qué hará estas vacaciones?

.....

Lo que sus familiares y amigos podrían estar pensando:

- **“No sé cómo responder y temo empeorar las cosas. Probablemente deba alejarme”.**

Ya han perdido a un ser querido; no permita que también lo pierdan a usted. Apóyelos y escúchelos. Ayude con las tareas diarias. Preste atención, pueden necesitar de su ayuda.

- **“No sé qué decir. No quiero mortificarlos”.**

Nada de lo que diga aliviará el dolor. Sin embargo, éstas son algunas cosas que pueden consolar a ambos:

- Dígalos cuánto lo siente y cuánto le importa. Después permita que las personas en duelo hablen la mayor parte del tiempo. Dejarlos hablar de ello una y otra vez les ayudará.
- Hable sobre las cualidades únicas y entrañables del ser querido. Comparta anécdotas sobre la persona fallecida. Llámela por su nombre.
- Resista la necesidad de encontrar una lección moral y positiva en su fallecimiento. No les diga que lo superarán. No haga comentarios que sugieran que la atención que le dieron al ser querido fue inadecuada.

- **“No creo que ella esté enfrentando esto adecuadamente”**

Las personas en duelo a menudo actúan de formas que pueden parecer inapropiadas o difíciles de comprender. Sea paciente y comprensivo. Si realmente le preocupa que estén experimentando el duelo de manera enfermiza, hable con un profesional sobre sus inquietudes.

- **“Ya debería sentirse mejor”.**

Nadie puede predecir cuánto tiempo durará el proceso de duelo. Con frecuencia dura más de lo que la mayoría de la gente piensa. Decirles que ya deberían sentirse mejor no hará que mejoren más rápidamente.

.....

escuchar



“Al fallecer el papá de mi amiga Luisa, pensé que ella estaría bien. Su padre era bastante mayor y padeció cáncer por dos años. Todos tuvieron tiempo para prepararse y despedirse de él. Después del funeral, esperaba que se recuperara rápidamente, pero no lo hizo. Un día nos reunimos para almorzar y estábamos hablando de otra cosa, del trabajo, creo, y comenzó a llorar. Supongo que la relación con su padre era complicada. Aún necesitaba hablar al respecto.”

— Jenny





“Cuando Kim murió, creo que una parte de mí también murió. Ella fue la que sacó a relucir mi sentido del humor. Supongo que era a ella a la que quería hacer reír. Pensaba que la gente me invitaba a las fiestas porque era divertido y entretenido. Ahora creo que me invitan porque sienten lástima por mí. A veces preferiría estar con personas que no me conocieron antes.”

—John

*nuevos
roles*

Su nuevo papel, sus nuevos amigos: — *La creación de su “nueva normalidad”*

En muchos sentidos, usted es la misma persona que era antes de que falleciera su ser querido.

Sin embargo, ahora es muy diferente. Usted ha dejado de desempeñar el papel que tenía en la vida de su ser querido: como pareja, hijo o hija, padre o amigo. Si la persona fallecida vivía con usted, entonces ha perdido una gran parte de su rutina diaria.

Parte del duelo y luto incluye aprender a adaptarse a la vida diaria sin su ser querido. Otra parte incluye adaptarse a las otras relaciones interpersonales que compartía con la persona fallecida. Los amigos que lo conocían principalmente a través de su ser querido (como personas que convivían con ustedes dos juntos) podrían no saber cómo actuar cerca de usted. Otros pueden sentirse incómodos al hablar sobre sus propias relaciones o sus rutinas diarias cerca de usted. Quizá este tipo de relaciones también lo incomoden a usted.

Algunas relaciones sobrevivirán estos cambios, y otras no lo harán. Es una ampliación de su pérdida que puede resultar sorprendentemente dolorosa. Tenga en cuenta que en el momento en el que se encuentra ahora, hay otras personas (personas que quizá no conocía o había notado antes) con las que ahora puede vincularse.

Esto es parte de la creación de su “nueva normalidad”. Su vida nunca volverá a ser como antes. Sin embargo, conocerá a gente nueva y tendrá nuevas actividades y nuevos papeles que desempeñar que algún día serán parte de su normalidad y formarán gran parte de quien es usted.



el luto

“Lo primero que hice fue deshacerme de las pequeñas responsabilidades. Dejé de ayudar en la escuela. Renuncié a los comités a los que pertenecía. No me ofrecí de voluntaria para ninguna actividad adicional en el trabajo. Sencillamente no podía mantener el ritmo. No podía permanecer despierta y no soportaba estar cerca de todas esas personas. La gente pensaba que iba a sentirme sola y deprimida. Pero necesitaba tiempo para mí misma. Necesitaba poder pensar de nuevo en lo que realmente quería hacer con mi tiempo.”

— *Susanna*



Una vez que la conmoción inicial y la atención pasen, usted aún tendrá que continuar con su vida diaria. Las cosas que usted haga ahora son parte del luto, las formas en que usted elige enfrentar su pérdida. Ocurren un día, una hora, a la vez. También suceden en días feriados y otros días especiales. La creación de una nueva rutina diaria puede ayudarle a sentir mayor estabilidad. De esta forma, usted estará más preparado durante las ocasiones especiales para recordar a su ser querido en formas significativas.



AHORA NO

Las decisiones o los cambios de vida importantes (como mudarse o cambiar de trabajo) pueden parecer tentadores, pero no son una buena idea en estos momentos. Dese algo de tiempo para adaptarse a su nueva realidad antes de hacer cambios importantes.



Día a día

Se necesita tiempo para averiguar cómo sobrevivir en este mundo sin su ser querido. No tiene que resolver todos sus problemas a la vez. Pero sería una buena idea que comience a pensar cómo reconstruirá su vida. Éstos son algunos consejos que pueden ayudarle:

- **Dese todo el tiempo que necesite.** Pase tiempo a solas y conviva con los demás. No trate de hacer todo lo que hacía en un día. Piense cómo pudieron haber cambiado sus prioridades durante esta experiencia y cómo éstas afectan las decisiones que tome en este momento.
- **Expresa sus sentimientos.** Encuentre maneras para desahogarse. Escribir sus pensamientos y sentimientos en un diario puede ayudarle a ordenarlos. Esto también puede permitirle mirar hacia atrás y ver los avances que está logrando.
- **Cuídese.** Necesitará energía adicional durante mucho tiempo. Consuma por lo menos dos comidas completas al día, beba mucha agua y duerma lo suficiente. Trate de incorporar ejercicios regulares en su día. Si hay algo que lo haga sentirse mejor, dese un gusto de vez en cuando.
- **Establezca objetivos sencillos para cada día.** Sus objetivos pueden ser simples: vestirse cada día, salir con sus amigos, hacer una actividad que disfrute. Dese una palmadita en la espalda por todo lo que haga.
- **Planee su día.** Mantener una rutina diaria puede darle un sentido de orden. Dado que es fácil olvidar cuando se está en duelo, use un calendario para ayudarle a recordar lo que tiene que hacer (citas, cuentas por pagar, etc.).

Días feriados y especiales

Algunos días (como vacaciones, cumpleaños o aniversarios) podrían ser sencillamente más difíciles. Mientras todo el mundo está celebrando, usted quizá sienta un terrible vacío en el corazón. Es importante que piense y hable sobre su ser querido y que identifique sus sentimientos durante estos días. Ésta es una oportunidad de rehacer estos días de una nueva manera. Lo siguiente puede ser de utilidad:

- **Haga planes con anticipación.** Hable con su familia sobre cómo desea pasar el día. No espere que otros lean su mente y permita que los demás tomen sus propias decisiones aunque sean inesperadas. Planee tener tiempo adicional para recordar a su ser querido de una manera especial.
- **Elija a su compañía.** Las fiestas y los días especiales son tiempos difíciles para estar solo. Sin embargo, esto no significa que tenga que estar con las personas que acostumbra estar. Quizá desee ser voluntario en un comedor de beneficencia o en un centro de cuidados paliativos.
- **Elija sus fiestas.** Todos en la familia deben saber que está bien participar, observar u optar por no asistir a las actividades familiares.
- **Elija las tradiciones que celebrará.** Las tradiciones son símbolos de momentos felices que se pasan en compañía. Celebre las que aún tengan sentido para usted, sin sentirse obligado a hornear o enviar tarjetas si no lo desea. Éste puede ser el momento para probar algunas nuevas tradiciones. Después tómese la libertad de replantearse estos cambios el año siguiente.



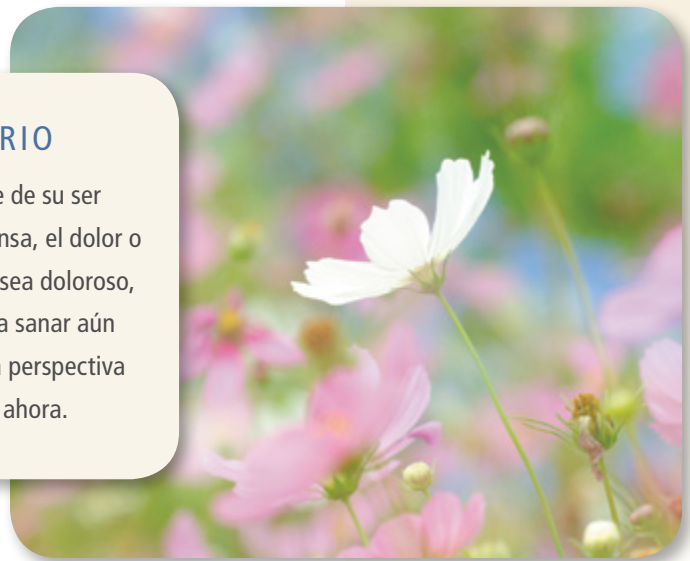
“A mi papá le encantaban los pájaros y siempre se iba a observar aves en su cumpleaños. Nunca fui con él; tenía a sus propios compañeros para eso. Sin embargo, ahora lo hago y llevo a mis hijos y nietos si pueden ir. Es una forma de mostrarles que era una persona muy interesante.”

— *Danny*

tradiciones

REACCIONES ANTE EL ANIVERSARIO

A medida que se acerque el aniversario de la muerte de su ser querido, quizá experimente algo de la ansiedad intensa, el dolor o los recuerdos que tuvo al principio. Aunque todavía sea doloroso, este momento puede ofrecerle una oportunidad para sanar aún más. Reconocerlo puede ayudarle a tener una nueva perspectiva sobre su pérdida y entender cómo encaja en su vida ahora.





“Cal y yo estuvimos casados por 46 años. Jamás, nunca en la vida, se me ocurrió que yo viviría más que él. Pero aquí estoy. Mi nuera llevó una caja con papel al funeral y le pidió a la gente que escribiera los recuerdos que tuvieran de él y que me los enviaran por correo. Algunas personas escribieron historias sobre su infancia y sus experiencias en la guerra que yo jamás había escuchado. Otras personas escribieron algunas cosas que hicieron en compañía de nosotros dos. Seguí recibiendo cartas por correo durante las primeras semanas. Me ayudaron a darme cuenta de que él también había sido muy importante para otras personas.”

— *Eleanor*

recuerdos

Rituales y conmemoraciones

Usted no ha tenido ningún tipo de control sobre gran parte de lo ocurrido a partir de la muerte de su ser querido. Pero los rituales de duelo son algo que usted puede escoger. No se preocupe de lo que los demás piensen sobre cómo elige recordar a su ser querido. Haga lo que tenga más significado para usted y su familia. Los rituales que tienen sentido para usted pueden ayudarle a recordar y sanar.

• Rituales para cumpleaños, aniversarios y días feriados:

- Encienda una vela especial para su ser querido.
- Coma la comida favorita de su ser querido.
- Vaya al cementerio y llévele un regalo a su ser querido.
- Suelte un globo con una nota o un deseo para su ser querido.
- Plante un árbol o jardín a donde usted pueda ir para recordar a su ser querido.

• Expresiones:

- Escriba cartas, poemas o música para su ser querido y colóquelos en un lugar especial.
- Establezca una nueva tradición para conmemorar a su ser querido.
- Lleve un diario de su duelo. Escriba cómo se siente. Anote quién asistió al funeral. Anote los consejos que le dieron. Hable sobre sus triunfos y fracasos personales. Escriba la fecha de cada anotación.

• Recuerdos:

- Elabore un libro con fotos y recuerdos escritos.
- Elabore una caja de recuerdos con las cosas favoritas de su ser querido.
- Coloque algo especial de su ser querido en un lugar importante.
- Haga una colcha con la ropa favorita de su ser querido.

• Aportaciones para los demás:

- Contribuya a alguna causa que fuera importante para su ser querido o a algún grupo dedicado a la lucha contra la causa del fallecimiento de su ser querido.
- Ofrézcase como voluntario para ayudar a los demás de una manera que sea significativa para su familia.

progreso



.....

“ He sufrido muchas pérdidas durante mis 35 años. Mi madre murió cuando yo era joven y me crié en unas cinco familias diferentes. Tuve que alejarme de muchos amigos. Y después mi esposo murió justo después del nacimiento de nuestro segundo bebé. Sin embargo, me he dado cuenta que de alguna u otra manera, si se le permite, el amor siempre vuelve. Si estás abierto al amor, las personas buenas en tu vida aparecerán de nuevo en ella.”

— *Lori*

Usted sabrá que está mejorando cuando sus reacciones de duelo disminuyan gradualmente. Todavía llora mucho, pero no tanto como antes. Todavía es desorganizado y olvidadizo, pero menos de lo que era antes. Poco a poco usted será capaz de volver a las actividades de la vida diaria. Éstos también son indicios de que está comenzando a sanar:

Al estar solo

- Sabe en su interior que su ser querido nunca volverá.
- Se siente bien al recordar y compartir sus recuerdos.
- Ya no necesita estar con alguien todo el tiempo.
- Puede conducir solo sin romper en llanto.
- Ya no es tan doloroso escuchar la música que compartía con su ser querido.
- Ya no se siente cansado todo el tiempo.
- Puede llevar a cabo más actividades de la vida diaria.

Al estar con otras personas

- Los comentarios de la gente parecen ser menos dolorosos.
- Es capaz de ayudar a alguien en una situación similar.
- Puede reírse sin sentirse culpable.
- Puede hacer nuevas amistades y disfrutar su compañía.
- Usted acepta su nueva vida e incluso se da cuenta de que ha crecido personalmente debido al dolor experimentado.

¿Qué sucede si empeoro?

La mayor parte de los sentimientos que tiene en estos momentos son más difíciles de tolerar y duran más tiempo de lo que posiblemente imaginó. Sin embargo, deberán disminuir poco a poco. Si no lo hacen (si no consigue volver a las actividades básicas de la vida diaria o si su duelo está afectando a los demás), quizá sea momento de que obtenga ayuda profesional por parte de su médico o un consejero del duelo.

La búsqueda de ayuda

“Pensé que sería capaz de superarlo. Tina estuvo enferma por más de un año, así que estaba preparado. Mi familia estuvo cerca todo el tiempo. En mi familia no pedimos ayuda a extraños. Sin embargo, no quería hablar con mi familia. Todos mis amigos parecían estar ocupados. No sabía qué hacer. Así que visité un grupo. No pensé que me gustaría. Pero supongo que sí me gustó, ya que seguí asistiendo. De hecho, han pasado seis años y sigo hablando con estas personas. Siempre saben qué decir.”

— *David*



Al abrirse camino a través del duelo, usted necesitará del apoyo y la comprensión de quienes lo rodean. Algunos amigos y familiares pueden ayudarlo. De igual forma, muchas personas necesitan buscar otras fuentes de apoyo. Éstas pueden incluir a líderes religiosos, consejeros profesionales, y grupos de apoyo y de autoayuda.

RECURSOS

Los recursos que se enumeran a continuación ofrecen información, apoyo y la oportunidad de formar vínculos con otras personas.

Intermountain Healthcare

Atención domiciliaria para ayuda durante el duelo
Número telefónico: (801) 887-6043

Intermountain Homecare ofrece servicios de apoyo en todo el estado de Utah a los miembros de familias en duelo durante 12 meses después del fallecimiento. Los grupos de apoyo para el duelo, ofrecidos por médicos capacitados, son gratuitos y abiertos a todo aquél que haya experimentado el fallecimiento de un ser querido.

Primary Children's Medical Center

Número telefónico: (801) 662-3774

El Primary Children's Medical Center ofrece clases periódicas y un homenaje conmemorativo anual para auxiliar a los padres y hermanos en duelo. La participación no tiene costo.

Otros hospitales de Intermountain ofrecen grupos de apoyo para el duelo, o bien pueden conectarlo con los recursos locales. Llame al hospital y pregunte por los Servicios de Trabajo Social.

Organizaciones nacionales

GriefNet

Número telefónico: (734) 761-1960

Página electrónica para adultos: www.griefnet.org

Página electrónica para niños kidsaid.com

Grupos de apoyo en línea para los adultos en duelo; grupos de apoyo en línea independientes para los niños menores de 12 años y adolescentes (con el consentimiento del padre o tutor).

Grieving.com

Página electrónica: www.grieving.com

Apoyo en línea para el duelo y para sobrellevar la pérdida; incluye foros sobre diversos temas y asuntos relacionados con el duelo y la recuperación.



LIBROS

Attig, T. *How We Grieve: Relearning the World*. New York, NY: Oxford University Press; 2010.

Kushner, H. S. *When Bad Things Happen to Good People*. New York, NY: Anchor; 2004.

Rando, T. A. *How to Go on Living When Someone You Love Dies*. New York, NY: Bantam; 1991.

Schweibert, P, Deklyen C. *Tear Soup*. Portland, OR: Grief Watch; 2005.

Shapiro, E. *Grief as a Family Process*. New York, NY: The Guilford Press; 1994.

Westberg, G. E. *Good Grief: A Constructive Approach to the Problem of Loss*. Philadelphia, PE: Fortress Press; 1979.

Wolfelt, A. *Understanding Your Grief: Ten Essential Touchstones for Finding Hope and Healing Your Heart*. Fort Collins, CO: Companion Press; 2004.

Wolfelt, A. *The Wilderness of Grief: Finding Your Way*. Fort Collins, CO: Companion Press; 2007.

Wolfelt, A. *Understanding Grief: Helping Yourself Heal*. London: Routledge; 1992.
