

Estamos de duelo porque amamos

Afrontando la pérdida



ENLOE
MEDICAL CENTER



www.enloe.org

“El duelo es tan natural como llorar cuando algo le duele, dormir cuando está cansado, comer cuando tiene hambre o estornudar cuando le pica la nariz. Es la forma que la naturaleza utiliza para curar un corazón roto”.

– *Doug Manning, “Don’t Take My Grief Away From Me (No me quiten el duelo)”*



TABLA DE CONTENIDO

- Entendiendo el duelo 2
- Formas saludables de hacer frente a la situación. 3
- Hacer frente a una pérdida repentina 4
- Vivir el duelo cuando hubo
abuso en la relación 5
- Los niños y el duelo 6
- Declaración de derechos del doliente 7
- Aniversarios y días festivos 8
- Cuidado personal durante el duelo 10
- Recursos 11

ENTENDIENDO EL DUELO

El duelo es una reacción natural cuando perdemos a un ser querido. Al principio, es posible que sintamos conmoción y confusión, y luego negación. Ocuparse de las obligaciones y los detalles después de la muerte de un ser querido nos ofrece una breve distracción, pero cuando la vida vuelve a la normalidad, los síntomas de un dolor intenso pueden apoderarse de nosotros.



El duelo nunca se va por completo, pero su intensidad disminuye con el tiempo, a medida que se va avanzando en el proceso. Para prepararse para este proceso, tenga en cuenta que no hay una forma correcta o incorrecta de hacer el duelo, y no hay un tiempo determinado para su duración.

El duelo es un proceso individual específico en cada persona y en cada pérdida.

Puede presentarse de muchas formas, entre ellas:

- Falta de apetito o aumento del apetito
- Sensación de inquietud, falta de concentración y olvido
- Negación e incredulidad respecto a la muerte
- Sensación de que el ser querido está presente y deseo de hablar con esa persona
- Dificultad para dormir o sensación de agotamiento
- Intensa obsesión por la vida del ser querido que ha perdido
- Sueños perturbadores o menos sueños
- Enfado y sentimiento de culpa por hechos pasados que sucedieron o no sucedieron en su relación
- Sentimientos de enojo hacia el ser querido por haber muerto y haberle dejado
- Pensamientos persistentes o pérdida de memoria de las últimas semanas, días u horas de la muerte
- No hablar del propio duelo para evitar que los demás se sientan incómodos
- Contar y volver a contar historias de la relación y la pérdida
- Llanto y cambios de humor inesperados
- Esfuerzo por mantenerse constantemente activo
- Dificultad para tomar decisiones

Observe sus síntomas de duelo y tenga la seguridad de que son una reacción normal a la pérdida.

FORMAS SALUDABLES DE HACER FRENTE A LA SITUACIÓN

Atravesar el proceso de duelo puede ser una de las cosas más difíciles que hará en su vida, pero es la clave para la recuperación. Estos son algunos consejos que pueden ayudarle:

- Permítase llorar, enfadarse o estar triste. Reserve un tiempo para procesar los sentimientos; esto puede ayudarle a controlar los sentimientos en otros momentos en los que quiera “mantener la calma”.
- Busque la compañía de alguien que pueda estar presente con usted en su duelo. Hablar de la pérdida es terapéutico. Acompáñese de personas que puedan “tolerar” su dolor simplemente escuchando.
- Los amigos y familiares procesan el duelo de manera diferente. Es posible que algunos no sepan qué decir, por lo que cambiarán de tema o le dirán que siga adelante con su vida. Prepárese para esto en caso de que no reciba el apoyo que desea.
- Si siente culpa o remordimiento, hable sobre estos sentimientos, sin importar si se trata de algo real o imaginario. Permítase aceptar que hizo lo mejor que pudo en la situación.
- Escriba sus sentimientos en un diario para procesar sus pensamientos y emociones. También puede expresarse de otras maneras, como a través del movimiento, la música o la pintura.
- Escríble una carta a su ser querido para decirle cómo se siente.
- Dese permiso para tener días difíciles o días en los que necesite descansar más.
- Evite tomar decisiones importantes (como cambiar de trabajo, vender una propiedad o mudarse).
- Limpie las pertenencias de su ser querido cuando considere que es el momento adecuado. No se obligue a realizar esta acción demasiado pronto.
- Busque un grupo de apoyo para el duelo. De esta forma, recibirá apoyo emocional y podrá brindar apoyo a otros.
- Considere la posibilidad de recibir terapia. Un profesional puede ayudarle a aprender formas de afrontar la situación. La mayoría de los planes de seguros cubren una cantidad determinada de servicios de asesoramiento psicológico.
- Es perfectamente correcto que busque la alegría. Socialice con amigos y familiares, participe en actividades comunitarias, vea películas inspiradoras o cómicas. Las formas saludables de distracción pueden brindarle descansos muy necesarios durante el duelo.



HACER FRENTE A UNA PÉRDIDA REPENTINA

La muerte repentina o violenta de un ser querido puede ser una de las experiencias más dolorosas en la vida. Al principio, es posible que sienta:

- Incredulidad y conmoción
- Tristeza extrema
- Enfado con la situación, con el ser querido que murió y con usted mismo
- Culpa o remordimiento por haber sobrevivido a su ser querido, o por algo que le dijo o no le dijo

También podría tener algunas reacciones físicas, como:

- Gritos descontrolados
- Desmayos
- Dolores en el cuerpo
- Vómitos o temblores

Si sufre una pérdida repentina, respire y recurra a su sistema de apoyo o espiritualidad. Tómese la vida un día, una hora o un minuto a la vez. Tendrá una sensación de agobio y fatiga mientras procesa lo que ha sucedido. Deje que afloren todas sus emociones. No las reprima.

Busque apoyo. Lo necesitará. Por último, tenga paciencia con usted mismo durante este difícil momento.

Ayudar a alguien que está sufriendo debido a una muerte repentina

Puede ser difícil saber qué hacer cuando una persona ha tenido una pérdida repentina. Sin embargo, su presencia puede ser importante en estos momentos. Estas son algunas formas en las que puede ayudar:

- Esté presente. El simple hecho de estar con la persona puede ser increíblemente útil.
- Diga algo. Es totalmente válido decir simplemente: “Lamento que esto esté pasando” o “No sé qué decir”. Luego, escuche.
- Dele a la persona su espacio. Algunas personas necesitan estar solas al principio, o quizá solo necesiten un espacio privado para llorar o gritar. Sígale el ritmo.
- No diga que lo entiende. Usted no lo entiende, aunque haya pasado por algo similar.
- No ofrezca consejos. Es posible que su ser querido esté muy conmocionado y no le preste atención.
- Comprenda que la vida de la persona nunca volverá a ser como antes. Sea sensible y ofrézcale su apoyo.
- Ofrezca una ayuda práctica, como preparar la comida, hacer recados o cuidar a los niños.
- Si tiene experiencias personales o similares, pida permiso antes de contarlas. Podría ser muy difícil escuchar las experiencias de los demás, incluso si son similares.

VIVIR EL DUELO CUANDO HUBO ABUSO EN LA RELACIÓN

El duelo puede ser complejo cuando se tienen sentimientos encontrados acerca de la persona que murió. Las personas suelen sorprenderse cuando sienten dolor por la muerte de una pareja o un padre o madre que fueron maltratadores. El duelo también puede ser complicado cuando la pérdida está relacionada con el abuso de drogas o alcohol. Podría sorprenderle la intensa tristeza del duelo, cuando la persona que se ha ido le causó tanto dolor. También es posible que sus amigos y familiares no sepan cómo responder. Quizás no comprendan su dolor porque piensan que su situación ahora es mejor. Es muy útil reconocer que, aunque haya habido abuso, hubo una pérdida:

“Cuando alguien dice, ‘Mi hijo murió’, la pregunta que sigue casi siempre es ‘¿Qué pasó?’. La respuesta de pronto es: ‘Murió de una sobredosis de heroína’. Bueno, es posible que la habitación se quede sin oxígeno. La gente puede reaccionar muy mal ante eso, incluso en silencio”.
Franklin Cook, compañero de apoyo en el duelo.

- Pérdida de los aspectos buenos de la persona. Rara vez una persona es mala el 100 % del tiempo.
- Pérdida de tiempo. Quizá empiece a darse cuenta de cuánto tiempo de su vida perdió lidiando con la relación.
- Pérdida de la capacidad de entender alguna vez por qué ocurrió el abuso.
- Pérdida de la esperanza y la posibilidad de que el problema se solucionara en el futuro.

Estos son algunos consejos para lidiar con el duelo cuando hubo abuso:

- Reconozca que está bien sentir alivio, tristeza, culpa o enojo.
- Desafíe los pensamientos equivocados que le causan dolor.
- Atraviese el proceso de duelo para resolver la complejidad de las emociones.

La muerte de un ser querido que fue abusador o adicto no necesariamente le pone fin al sufrimiento que la persona causó. Considere la muerte como una motivación para abordar los problemas que sigue experimentando. Un terapeuta profesional puede ayudarle a lidiar con los pensamientos problemáticos y los sentimientos fuertes que son una parte natural de perder a alguien que le causó dolor.

“Para cada persona, el duelo por la pérdida puede verse y sentirse de manera diferente, según la naturaleza de la relación. La muerte puede actuar como detonante del trauma que alguien ha soportado”, afirma Verna Griffin-Tabor, presidenta y directora ejecutiva de Center for Community Solutions (Centro de Soluciones para la Comunidad), una organización en California cuya misión es acabar con la violencia contra las mujeres.



LOS NIÑOS Y EL DUELO

Los niños afrontan el duelo de manera diferente. Experimentan muchas de las mismas emociones, pero expresan estos sentimientos de una forma distinta. No es extraño que los niños lloren un minuto y al siguiente se pongan a jugar.

Aunque puede resultar difícil contarle a un niño que un ser querido ha muerto, es importante decirle la verdad. Si no lo hace o si le da información inexacta o incompleta, es posible que el niño use su imaginación para llenar los espacios en blanco, lo cual provocará que lo que no sabe sea más aterrador que la pérdida de un ser querido.



Explique la muerte de una forma natural y coloquial, puesto que la muerte es una parte natural de la vida. Proporcione únicamente una cantidad de información honesta sobre la muerte, o la muerte del ser querido, que el niño pueda soportar o asimilar. Cuanto más se le enseñe a un niño a una edad temprana acerca de la muerte y el hecho de que esta forma parte del ciclo natural de la vida, menos le temerá. Si se protege a los niños de la muerte o de los rituales de luto y duelo, estos perciben la muerte como un tabú, rodeada de misterio y miedo.

Enséñele al niño que “muerto” significa que no se mueve, no respira, no ve ni siente. Los niños que son muy pequeños podrían entender las expresiones “se acabó” o “ya no está”.

Prepárese para las preguntas. Los niños asimilan los conceptos lentamente, de modo que quizás deba repetir muchas de las mismas respuestas. Y tenga presente que los niños sufren el duelo durante cortos períodos de tiempo, pero vuelven al proceso una y otra vez. No pueden soportar los largos períodos de duelo que un adulto puede tolerar.

El hecho de que los niños no hablen sobre la muerte de su ser querido no siempre significa que estén lidiando con la muerte de una forma inadecuada. Puede animar al niño a que hable o haga preguntas sobre la muerte. Cada niño afrontará el duelo de manera diferente.

La muerte puede despertar en los niños temores básicos de abandono. Asegúreles que estará allí para apoyarlos y amarlos. También es conveniente distinguir las diferencias entre enfermedad común y enfermedad grave para ayudarles a entender mejor la muerte.

Cuando se trata de despedirse de un ser querido, permita que los niños lo hagan de la forma que consideren más adecuada. Deles información y ánimos, y deje que decidan si asistirán al funeral o al servicio conmemorativo. Si deciden asistir, bríndeles ejemplos sencillos y concretos que los preparen para lo que experimentarán. Haga que el niño vaya en compañía de un adulto con el que esté familiarizado en caso de que necesite marcharse antes de tiempo o tomarse un descanso del evento. Unos bocadillos, papel y crayones, y otras pequeñas actividades pueden ser de mucha ayuda para los niños en ocasiones como los funerales.

También puede hacer lo siguiente para ayudar a los niños a afrontar el duelo:

- Comparta sus propios sentimientos
- Anime al niño a llorar
- Responda a los sentimientos del niño con honestidad y delicadeza
- Dele tiempo para estar de duelo y escuche sus palabras
- Permita que los niños participen en los rituales familiares de duelo
- Deje que los niños colaboren en atender a los adultos que están alrededor
- Hable sobre los detalles del servicio fúnebre (dónde será, cómo será, etc.)

No haga lo siguiente:

- No intente ocultar sus sentimientos y emociones
- No ignore los problemas de comportamiento, ya que pueden ser emociones transferidas
- No diga verdades a medias o mentiras acerca de la muerte
- No predique un sermón teológico
- No dé a entender que la muerte es una situación temporal con palabras como “está dormido” o “se marchó”
- No culpe a Dios
- No deje incompletas las explicaciones, diciendo algo como “Estaba enfermo”

Fuente: Beyond Loss Bereavement (Más allá del duelo por la pérdida), Rev. Alice Parsons Zulli, FT, BCPC

Declaración de derechos del doliente

En su condición de doliente, tiene derecho a:

- Experimentar el duelo de una manera única
- Hablar de su dolor
- Sentir una multitud de emociones
- Ser tolerante con sus límites físicos y emocionales
- Experimentar “estallidos de dolor”
- Utilizar rituales
- Aprovechar su espiritualidad
- Buscar un significado
- Atesorar los recuerdos
- Avanzar hacia el duelo y la recuperación

– *Dr. Alan D. Wolfelt, Ph. D.*



ANIVERSARIOS Y DÍAS FESTIVOS

Los aniversarios y los días festivos pueden ser muy difíciles cuando se pierde a un ser querido. Estar preparado puede ayudarle a controlar mejor las emociones que suelen aparecer durante estos días importantes.

PREPÁRESE PARA LOS ANIVERSARIOS

“No puedo verte ahora, pero puedo sentir tu maravillosa presencia en mi corazón. Ha pasado un año entero desde tu muerte.

Me las he arreglado de alguna manera para dejar que los días pasen sin ti. Algunos han sido largos, sombríos y parecían interminables. He pasado noches sin dormir, acostada y entumecida tratando de no sentir dolor.

Muchos amigos, familiares, compañeros de trabajo y líderes espirituales me han ofrecido ayuda y consejos, pero no saben cómo me siento. No puedo decirles lo enojada que estaba contigo cuando moriste. Quedaron tantas cosas sin decir, sin hacer”.

Este es un fragmento de una carta que una esposa escribió en el aniversario de la muerte de su esposo. El primer aniversario de la muerte de un ser querido no es un número mágico para que el dolor desaparezca. Con frecuencia, ponemos expectativas en los plazos y pensamos que deberíamos estar mejor para una fecha determinada. A veces, incluso nos regañamos a nosotros mismos porque seguimos batallando. No lo haga.

El duelo es indómito y no se comporta como esperamos.

El hecho de que haya pasado un año no significa que deba detener el duelo y el proceso de recuperación. Siga en contacto con las personas y las actividades que le están ayudando. El hecho de darse permiso para ser un sobreviviente no le resta importancia a la pérdida de un ser querido. Sea amable con usted mismo y trate de evitar sentirse culpable por encontrar consuelo en las cosas que disfruta.

Es importante que dedique un tiempo para descansar y honrar sus sentimientos. Una buena dieta, una caminata larga, leer, escuchar música... Estas y otras actividades pueden ser parte de su



cuidado personal para mantener el equilibrio. Estas deben continuar mucho después de que haya pasado un año.

Una nueva normalidad durante los días festivos

Los días festivos (tradicionalmente momentos de alegría, de compartir y de dar regalos) pueden provocar una gran cantidad de emociones encontradas cuando se ha perdido a un ser querido. Esto puede incluir sentimientos de soledad, el deseo de seguir adelante y la sensación de estar abrumado por las diversas exigencias. También podría sentirse decepcionado porque los días festivos no son tan felices como la sociedad promete. Para ayudarse a sí mismo en estos días del año, piense en formas de cuidarse durante este tiempo vulnerable, a medida que se acercan los días festivos.

Reconozca que no hay una manera correcta o incorrecta de hacer el duelo. Todos somos personas individuales. Otra persona no puede conocer la profundidad de nuestros sentimientos y no puede emitir juicios. Cualquier emoción que surja en usted está bien.

Una vez que reconocemos nuestro dolor, comienza la recuperación y, con el tiempo, los bajones por la tristeza disminuyen y la cantidad de momentos buenos supera a los malos. Recuperará las actividades habituales de la vida a la vez que añadirá otras nuevas. Pero tenga en cuenta que las subidas y bajadas son normales durante el duelo. Y así como se sentirá mejor, no se sorprenda si aparece una sensación de vacío en momentos inesperados. Sobre todo, sea amable con usted mismo.

Esta lista también puede ayudarle:

- Los recuerdos de los días festivos son complejos y pueden incluir una mezcla de risas y lágrimas. Deje espacio para ambas cosas durante la época de fiestas.
- Elimine la palabra “debería” de su vocabulario. Honre a su corazón y elija actividades que sean significativas y que le sirvan de apoyo.
- Analice qué tradiciones quiere continuar y cuáles desea dejar de lado este año.
- Pregúntese qué aspecto o tradición hace que cada día festivo sea significativo y elabore los planes para esos días de manera que incluyan estas consideraciones “especiales”.
- Recuerde que los días festivos realmente se encuentran en el corazón. Preste atención a su propio corazón para decidir qué puede brindarle consuelo, calma o una sensación de seguridad de que la vida es buena.
- Elija actividades que le traigan paz y alegría, no estrés y caos.
- Evite hacer demasiadas cosas y enfóquese en unas pocas, para poder tomarse su tiempo.
- Considere la posibilidad de agregar un nuevo ritual para conectar las antiguas tradiciones con su nueva realidad.

Fuente: Grief: Climb Toward Understanding (El duelo: Un ascenso hacia la comprensión), Phyllis Davies

CUIDADO PERSONAL DURANTE EL DUELO

Encontrar formas de cuidarse a sí mismo es un proceso importante del duelo. Algunas personas eligen métodos muy activos, como el ejercicio. Otras prefieren actividades más emocionales y reflexivas. Sin importar lo que elija, lo importante es que encuentre herramientas que sean útiles para usted y sus seres queridos. Pruebe estos consejos:

- **Coma alimentos saludables.** La comida es energía. Una dieta saludable será un impulso hacia adelante.
- **Busque un lugar privado.** Pase un tiempo a solas para restaurar su cuerpo, su mente y su alma. Dé un paseo cerca de un arroyo, busque la sombra de un árbol en el parque o designe un lugar especial en su casa.
- **Hable de la situación.** Quizá esta sea una de las acciones más sanadoras que pueda realizar. Comparta su dolor con personas de confianza: un terapeuta, un amigo, un consejero religioso o un grupo de apoyo.
- **Ayude a otros.** Conviértase en un “sanador herido”. El hecho de ayudar a otras personas que sufren dolor le ayudará a sentirse mejor y a sanar su propio dolor.
- **Aprenda a reír de nuevo.** No es desleal reírse y divertirse. Redescubrir su sentido del humor hace que vuelva a sentirse vivo y le permite conectarse con usted mismo. Alquile una película divertida, disfrute de una matiné o lea un libro gracioso.
- **Sea amable con usted mismo.** Con frecuencia, somos nuestro peor crítico y esperamos más de nosotros mismos que de los demás. Recuerde que el proceso de duelo y el tiempo son los factores que le permitirán sanar.
- **Busque actividades reconfortantes.** Haga algo que disfrute. Cuide el jardín, lea, vaya a nadar, juegue al baloncesto o retome un pasatiempo olvidado.
- **Llore.** Esto alivia el dolor y reduce el estrés al mismo tiempo. Deje que las lágrimas salgan para liberarse un poco del dolor.

Cuando un ser querido muere, la vida cambia, pero eso no significa que no pueda volver a tener sentido.

“Las lágrimas son como la lluvia.
Aflojan nuestra tierra para que
podamos crecer en diferentes
direcciones”.

–Virginia Casey



RECURSOS

¿Desea obtener más información sobre el duelo y el afrontamiento? Estos recursos pueden ser de ayuda:

Biblioteca del Centro Oncológico Regional de Enloe

La Enloe Regional Cancer Center Library (Biblioteca del Centro Oncológico Regional de Enloe) ofrece una serie de materiales relacionados con el duelo, la muerte y la explicación de la muerte a los niños. Estos materiales incluyen los siguientes:

- “Bearing the Unbearable: Love, Loss, and the Heartbreaking Path of Grief (Soportar lo insoportable: Amor, pérdida y el camino del duelo)” de Joanne Cacciatore
- “The Grief Recovery Handbook (Manual para superar pérdidas emocionales)” de John W. James y Russell Friedman
- “When Men Grieve: Why Men Grieve Differently & How You Can Help (Cuando los hombres están de duelo: Por qué los hombres viven el duelo de manera diferente y cómo se puede ayudar)” de la Dra. Elizabeth Levang, Ph. D.

La biblioteca también tiene materiales para adolescentes y niños, que incluyen “Healing Your Grieving Heart for Kids: 100 Practical Ideas (Sanar el corazón afligido de los niños: 100 ideas prácticas)” del Dr. Alan D. Wolfelt, Ph. D., y “Tear Soup: A Recipe for Healing After Loss (Sopa de lágrimas: Una receta para sanar después de una pérdida)” de Pat Schwiebert y Chuck DeKlyen.

Hoja de recursos de Enloe para el duelo

Solicite esta hoja de recursos u obténgala en línea en www.enloe.org/support, en la sección “Bereavement Support (Apoyo en caso de duelo)”.

Lista de verificación del sobreviviente

Pídale al gestor de su caso o al trabajador social de Enloe una copia de esta práctica lista de tareas que deben realizarse cuando alguien muere. Incluye listas de personas y oficinas públicas a las que hay que informar sobre el fallecimiento, documentos importantes que deben rellenarse y otras tareas que se deben gestionar.

Sitios web

- Grief.com | www.grief.com/group-resources
- Dougy Center | www.dougy.org
- Hospice Foundation of America | www.hospicefoundation.org
- Dying Matters | www.dyingmatters.org/page/resources-coping-bereavement



1531 Esplanade • Chico, CA
Teléfono: (530) 332-6060
bereavement@enloe.org

S8751551 04/22