



Guía de orientación *del duelo*



“En Duelo”

Perder un ser querido, nos lleva por todo tipo de emociones, la preocupación, tristeza, miedo, confusión, enojo, culpa, vacío, todo esto es natural frente al hecho de la muerte, de la pérdida de un ser querido.

La presente cartilla tiene como objeto dar a conocer a quien acaba de perder un ser querido, algunas pautas sobre lo que encierra el manejo de su dolor y el de los suyos, la intención es informar, no es reemplazar de ninguna manera la ayuda terapéutica. Tal vez, saber algunas de las cosas que se viven durante el proceso de duelo, le ayude en su proceso.

El duelo es la reacción normal después de la muerte de un ser querido. Supone un proceso de adaptación a la nueva situación.

Si usted acaba de perder a un familiar cercano, es posible que sienta que le robaron el tiempo que deseaba pasar con esa persona. También puede resultar difícil expresar su propia aflicción cuando los demás integrantes de su familia también están afligidos.

Ps. Yaneth Rubio Pinilla

La pérdida de un ser querido nos causa mucho dolor, es una respuesta normal, con síntomas y características específicas.

Al principio, entramos en estado de “*shock*”, nos sentimos aturcidos, muy confundidos, sentimos muchas ganas de llorar, nos desesperamos.

Elaborar el duelo consiste en buscar la aceptación de la nueva realidad tanto en nuestro interior como en nuestra vida diaria, superar la tristeza y reorientar nuestro proyecto de vida.

El duelo es un proceso que nos permite pasar por unas etapas desde el momento en que nos enteramos de la pérdida. Al principio no creemos lo que pasó, negamos la realidad, sentimos confusión, inquietud, culpa y pensamientos repetitivos recordando lo que ocurrió. No es fácil realizar las actividades a las que estamos acostumbrados.



“Lo que se siente”

Sentimientos de tristeza, soledad, rabia, culpa, auto reproche, añoranza, pánico, aturdimiento, incredulidad.

Físicamente sentir el estómago vacío, opresión en el pecho, malestar en la garganta, intolerancia al ruido, debilidad general, sensación de ahogo, la boca seca, dolor de cabeza, insomnio.

Pensamientos de confusión, preocupación, soñar o sentir la presencia de la persona fallecida como si estuviera presente, creer que se ve o que se escucha, suspirar demasiado, llorar.

También puede pasar que se sienta ganas de comer poco o demasiado, ganas de estar solos, sentir miedo, dificultad para concentrarse.

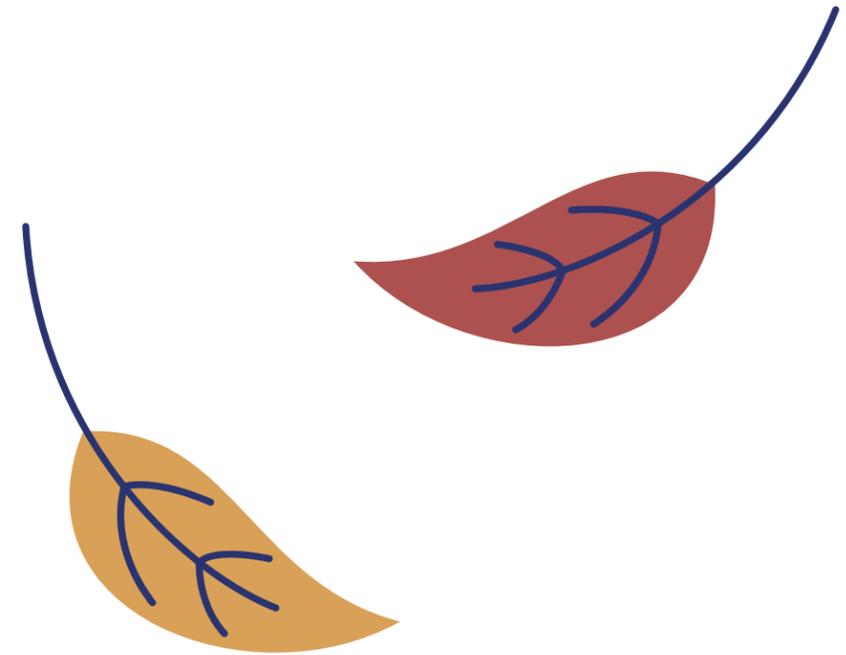
Y me puedes decir,
¿cuánto tiempo voy a estar mal?

Puede ser poco o mucho tiempo, depende de cada persona, de algunos sentimientos y conductas.

Después todo lo vemos resuelto y volvemos a un estado de relativa tranquilidad.

Es muy importante expresar el dolor hablando, desahogarse, buscar apoyo en los amigos, en la familia, en los grupos que frecuenta en la comunidad.

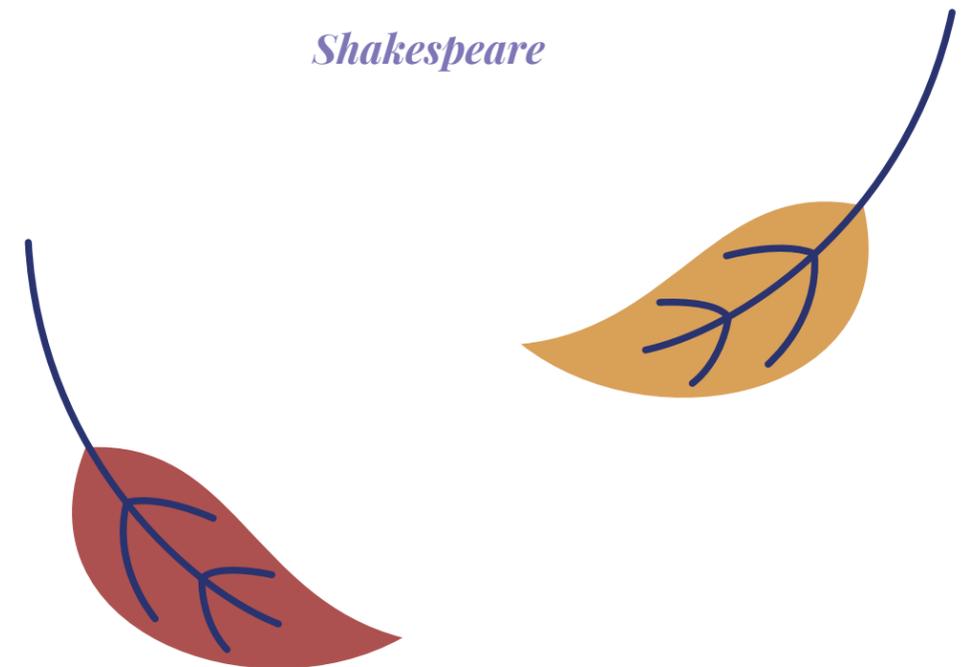
No aislarse, tratar de continuar con la rutina.

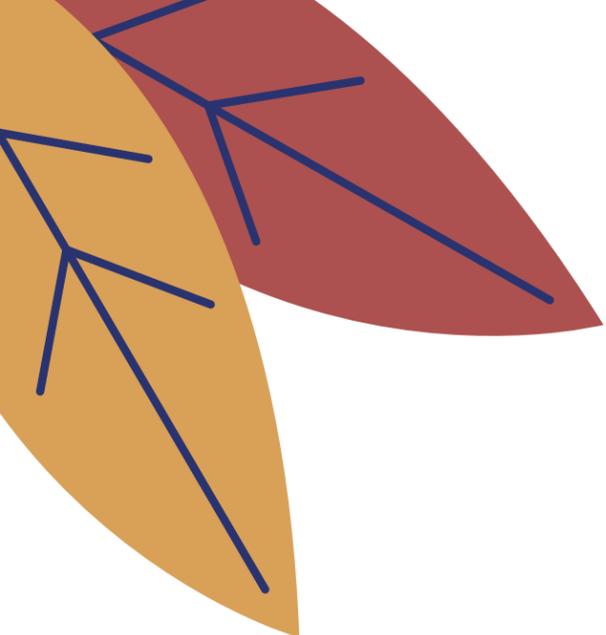


Da palabras a tu dolor

El dolor que no habla ata al agotado corazón
y le muerde hasta romperle.

Shakespeare





¿Qué cosas me pueden ayudar?



La pérdida de un miembro de la familia genera una razón de reorganización del sistema familiar, para esto es conveniente:

- Reconocer en familia la realidad de la muerte, vivir el ritual incluyendo a todos los miembros, adultos, ancianos, niños.
- Permitir la expresión libremente del dolor, es sano “llorar” en familia.
- Establecer nuevas relaciones y metas de vida.

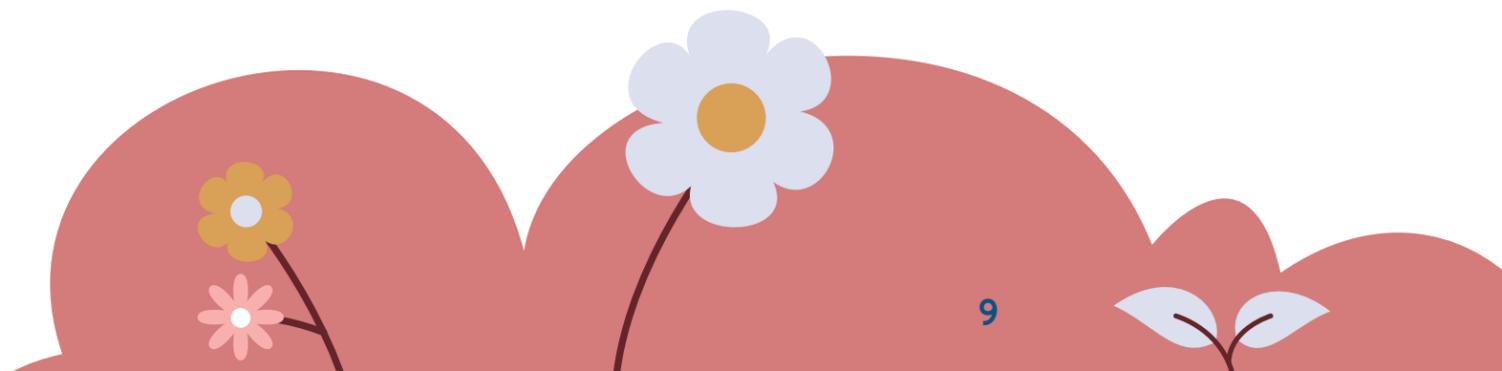
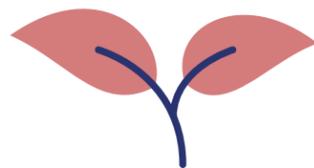
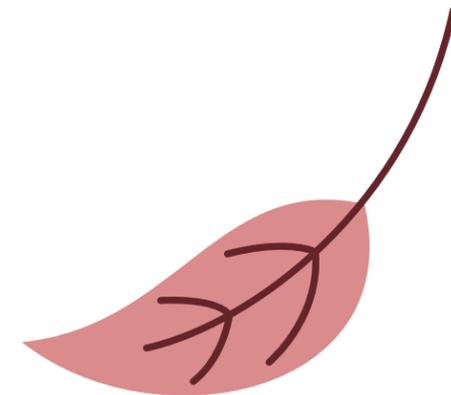
El duelo cuando no es bien elaborado y no se cierra adecuadamente, se refleja en el estado de salud y comportamiento de quien lo vive.

Aislarse no mitiga el dolor y sí puede alterar la vida de los restantes miembros de la familia.

Hacer un regalo en nombre de quien se ha ido. Escribir una carta a quien se ha ido para decirle lo que siente, no lo que piensa. Sembrar un árbol, prender luces, encontrar símbolos que ayuden a mantener vivo el recuerdo.

Recordar que, detrás de toda pérdida, hay una puerta hacia la esperanza. Cómo sacar del dolor una experiencia positiva.

- Recordar a la persona fallecida en sus momentos bonitos.
- Entender que el tiempo será nuestro mayor aliado.
- Manejar pensamientos positivos, no miremos el vaso medio vacío, el vaso está medio lleno.
- Aceptar que la realidad actual no va a cambiar, es mejor tratar de vivir con lo que nos queda.
- Pedir ayuda, encontrar con quien hablar, quien nos escuche.
- Leer, orientarse sobre el manejo del duelo.



Proceso de duelo



Para ayudar a alguien que ha perdido un ser querido **tenga presente**

- **Evitar las frases hechas:** *“tienes que olvidar”, “debes ser fuerte”*. Si no sabemos qué decir, no digamos nada.
- Lo que más necesitan al principio es **hablar y llorar**.
- **Tener en cuenta las actitudes que no ayudan:** no intentar buscar una justificación a lo ocurrido, no es el momento de ver las ventajas de una nueva vida.
- **No distraer el dolor**, permitir que el doliente se desahogue, no temer a llorar o emocionarse.
- **Permitir hablar** del ser querido muerto, recordar a la persona amada es un consuelo para los sobrevivientes.
- **Mantener el contacto:** principalmente en los momentos dolorosos, como aniversarios.



Todos somos diferentes

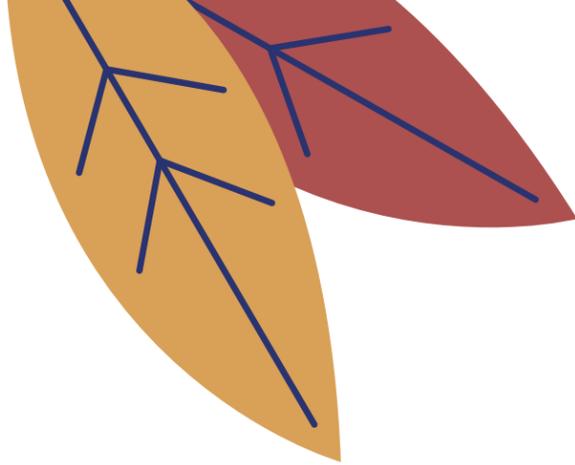
Las personas tenemos distintas formas de reaccionar, depende de factores como el nivel de apego que teníamos con la persona fallecida, es decir que tan fuerte era esa relación, qué tan cercana.

También tiene que ver la forma como nuestro ser querido murió, si fue una muerte anticipada o una muerte sorpresiva.

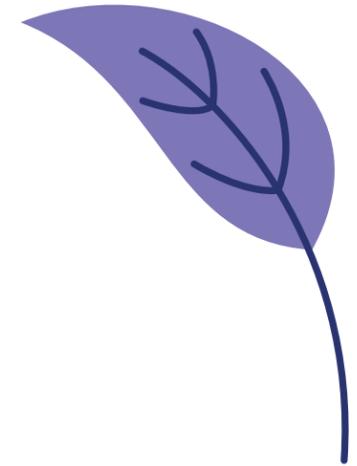
Tiene que ver con el tipo de personalidad que cada doliente tiene, su participación en el cuidado de la persona fallecida, que tanto le acompañó, que tanto duro una enfermedad, también es importante la disponibilidad de apoyo social y familiar con que se cuenta y el nivel de comunicación con nuestros amigos y familiares.

Podemos presentar crisis concurrentes, es decir, problemas que pasan al mismo tiempo.

Algunos dolientes tratan de evadir su situación con acciones como aumentar sus horas de trabajo diario, aprovecharse del alcohol o de las drogas, aislarse, siendo así el momento de buscar ayuda profesional.

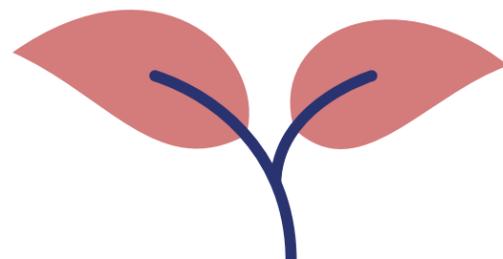
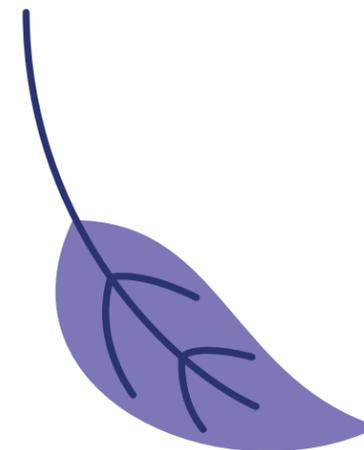


Es importante que la persona en duelo determine el momento para compartir su experiencia de pérdida, de lo contrario, **el doliente puede sentirse presionado en vez de apoyado**, y esto puede provocar, una negativa explícita de parte del doliente para expresar la experiencia respectiva o un comentario evasivo que finalmente evite tratar lo relacionado con la pérdida.



“El duelo es tan natural como llorar cuando te lastimas, dormir cuando estás cansado, comer cuando tienes hambre, estornudar cuando te pica la nariz. Es la manera en que la naturaleza sana un corazón roto.

Doug Manning



Para hacer

Recordar todos los eventos relacionados con la muerte, las circunstancias alrededor de la misma.

Al repetir una revisión de la muerte o notificación de la misma, la realidad se hace más clara y más detalles acuden a la conciencia, al mismo tiempo que el deudo experimenta recuerdos relacionados con el difunto.

Cada repetición, aunque muy dolorosa, permite una mayor descarga de angustia y dolor.

Acudir al médico de confianza para tratar **el dolor biológico**.

Recordar con detalles la vida con quien falleció, ver sus fotografías, organizar sus objetos, ayudará a recuperar la confianza en nosotros mismos, esta es ayuda para **el dolor psicológico**.

Para **el dolor social** nos deshacemos constructivamente de la rabia, el odio, la ira, podemos golpear una pelota contra la pared, un saco de boxeo, practicar algún deporte.

El dolor familiar puede recuperarse con el apoyo y soporte mutuo, es importante una buena comunicación, utilizar la terapia "hombro - oído - abrazo".

El dolor espiritual, del alma la fe y el consejo espiritual son apropiados.

Recuperar nuestra realidad, nuestro sentido de la vida, nuestra personalidad integral, y la confianza en el mundo, puede llegar a ser una de las tareas más difíciles de la recuperación.

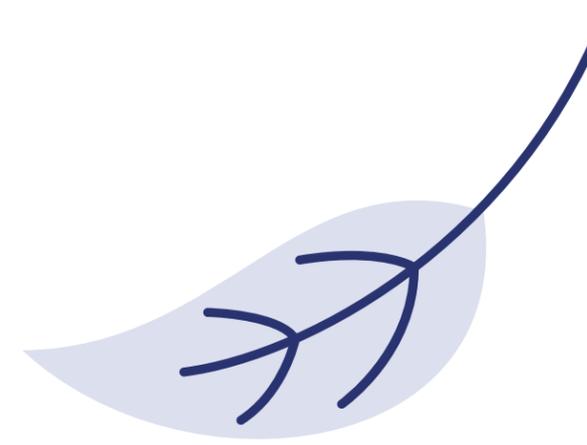
Las tareas que **J. W. WORDEN** propone y que parecen resumir las etapas esenciales que debe recorrer toda persona en duelo para desprenderse del pasado y crecer en nuevas direcciones de forma positiva son:

- Reconocer y aceptar la realidad de la pérdida.
- Liberar y trabajar las emociones y el dolor de la pérdida.
- Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente y desarrollar nuevas habilidades y planteamientos de vida.
- Reinvertir la energía emocional en nuevas relaciones o intereses y encontrar motivos para seguir viviendo.

Sugerencias para un acompañamiento adecuado

Familiarizarse con el proceso de duelo para acompañar al que sufre.

- Evitar las frases hechas, porque los tópicos no ayudan al afectado; incluso pueden herirlo o desconcertar, lo mejor es el silencio o el contacto físico.
- Mantener los contactos, puesto que los afectados sienten más necesidad de apoyo y presencia cuando van pasando los días.
- Cultivar los recuerdos, permitiéndoles evocar los momentos positivos vividos junto a la persona desaparecida.
- Ayudar a elegir y tomar decisiones, ya que la persona en duelo se encuentra muy débil y a veces desinteresada y aún desconcertada de la realidad durante algún tiempo.
- Respetar la diversidad de reacciones, ya que el duelo es una experiencia universal, pero cada uno la vive de un modo extremadamente personal.



Acompañarle a descubrir nuevos horizontes,
nuevos motivos y relaciones.

Porque cuando se nos arranca un pedazo de nosotros mismos... duele!



BIENESTAR EMOCIONAL
ESPERANZA

