

Guía de apoyo al duelo

El camino tras el fallecimiento de un ser querido





Aunque la pérdida de un **ser querido** es un acontecimiento que no puede escogerse, la elaboración del duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de **posibilidades**.

Thomas Atting

El duelo y sus fases



Vivir una pérdida y aceptar el dolor no es un proceso fácil. Es por eso, que para hacerlo más llevadero, es importante que aceptemos la situación y con ello, enfrentemos las emociones intensas. Aunque hay algunas fases del duelo reconocibles por la psicología, el luto suele ser distinto para cada persona por lo que hay que tener claro que poco a poco se irá afrontando la pérdida.

La psiquiatra y experta en duelo, Elizabeth Kübler-Ross, desarrolló la teoría de las cinco etapas del duelo donde explica los distintos procesos que la persona sentirá en la fase

del duelo y como tienden a actuar luego de la pérdida.

1. LA NEGACIÓN

A veces es más fácil negar la realidad que enfrentarla de golpe. Esto es algo que solemos escuchar en distintas fases de nuestra vida. Lo cierto es, que frente a la pérdida de un familiar solemos rechazar la idea de que esa persona ya no estará físicamente presente en nuestras vidas, ni en esos momentos importantes que tengamos que experimentar. Este sentimiento es totalmente válido, porque esa es la realidad. Ya no la

podremos ver, pero ciertamente estará su presencia a nuestro lado siempre.

2. LA IRA

Para la mayoría de las personas la pérdida de un familiar suele ser frustrante por lo que solemos atribuir culpas de lo sucedido. Esta etapa surge, por ejemplo, en los casos de enfermedades donde la muerte del familiar puede ser repentina, rápida o sin motivo alguno. La carga emocional en esta fase suele ser muy dura y entran en choque dos ideas. La primera es que la vida es deseable, mientras que la muerte es inevitable. Por eso es que es fácil que se den crisis de ira durante este período.

3. LA NEGOCIACIÓN

En esta etapa se visualiza la muerte como algo que podemos impedir que ocurra. Esta puede aparecer antes o después del fallecimiento. Es por esto, que la idea de revertir que suceda lo inevitable es algo que está latente todos los días.

Aquí muchas veces las personas se encomiendan a entidades divinas para evitar que se produzca el fallecimiento a cambio de una transformación del estilo de vida.

4. LA DEPRESIÓN

Esta es una de las etapas más complejas porque aparece con mucha fuerza el sentimiento de tristeza. Además, surge la sensación de vacío porque nos damos cuenta que la realidad es que nuestro ser querido no está con nosotros. Tenemos que tener claro que es normal, durante este tiempo, que nos aislemos del resto y que nos notemos más cansados, con la desesperanza que vayamos a salir de este estado depresivo y de dolor intenso.

5. LA ACEPTACIÓN

Durante este período, nos surge un sentimiento de conformidad y calma porque aceptamos que la muerte de nuestro familiar es parte de un proceso natural de

todas las personas. Por esto, es fundamental que reforcemos la idea de que si bien nuestro ser querido no está físicamente con nosotros nos ha dejado un gran legado de amor, experiencias, y lindos recuerdos.

El fallecimiento de un ser querido es una de las experiencias más difíciles que tendremos que experimentar a lo largo de nuestra vida. Y no es menor si se trata de una pérdida significativa, de alguien a quien amamos profundamente y donde tendremos que aprender a vivir sin su presencia física. Este complejo proceso es vivido de distintas formas y variará en su intensidad dependiendo de cada persona, es por ello que no se puede esclarecer del todo el tiempo que durará el duelo pero si podemos señalarte algunas recomendaciones para enfrentarlo de mejor manera.



¿Cómo afrentar este proceso?



Tras la pérdida de alguien a quien amamos comenzamos un viaje lleno de emociones, y por lo demás complejo por lo que es normal hacernos preguntas como ¿cuánto tiempo durará esta tristeza? o ¿Acabará algún día esta pena?

La verdad es que no hay recetas que puedan darnos esas respuestas, por lo que uno de los primeros consejos que podemos entregarte es que vayas paso a paso, día tras día evaluando los sentimientos que experimentas.

Los expertos señalan que hay dos actitudes que surgen frente a la muerte. Primero,

existen personas que eluden el duelo suprimiendo su dolor y tristeza. Mientras que hay otro tipo de personas que les cuesta más salir de este proceso, es lo que denominan un duelo patológico donde para salir de este estado será necesario consultar a un especialista.

Estudios señalan que pasado tres meses tras el fallecimiento de un ser querido la persona suele experimentar una sensación de más alivio, pero eso no significa que haya superado su muerte.

El primer año siempre es el más difícil de enfrentar, sobretodo en fechas especiales

como cumpleaños, navidades, aniversarios, etc. Ten en cuenta, que el duelo es un proceso natural que deberemos recorrer.

Atravesaremos por sentimientos fuertes, duros pero finalmente iremos sanando y aprendiendo de esa pérdida.

Recuerda siempre que esa persona que amas sigue a tu lado, cuidándote, guiándote y ayudándote a superar cada día.



Formas de encontrar la tranquilidad tras el duelo



Como sociedad estamos acostumbrados a celebrar la vida, pero no así a cómo enfrentar el difícil momento que significa el fallecimiento de un ser amado. Es por esta razón, que cada vez que tenemos que experimentar esta dolorosa situación se no hace muy complejo manejar nuestros sentimientos. Y no es menor. Nadie sabe cómo reaccionar ante la pérdida. Hay personas que este proceso lo pueden manejar y su duelo durará menos tiempo producto que ven la como parte de nuestro ciclo de vida por lo que aceptarán la pérdida más rápido. Sin embargo, para la mayoría es más difícil salir adelante tras la pérdida de un ser querido.

En este contexto, queremos dar algunas recomendaciones que te ayudarán a vivir el proceso de duelo más tranquilo.

1. LEE UN BUEN LIBRO

La lectura es una de las actividades que puedes realizar en cualquier lugar. Tras la pérdida de un ser querido quizás no quieras salir o hacer cosas por ti misma pero es importante darse cuenta del espacio y el ánimo para realizarlas. Escoge un autor que te guste o un libro que te ayude a comprender mejor la etapa del duelo.

2. LA JARDINERÍA HACE BIEN

Tras la pérdida de un ser amado suele aparecer los pensamientos negativos o estrés, por ello comenzar una nueva disciplina como sembrar una flor o árbol puede ayudar a relajar la mente y reducir los niveles de estrés. Además estaremos ayudando al medio ambiente.

3. PRACTICA YOGA Y MEDITA

La práctica de esta disciplina proporciona un sinnúmero de beneficios para la salud y el alma. Tras el fallecimiento de un ser querido solemos estar decaídos, tristes y sin ánimo de hacer cosas por lo que comenzar a ejercitarse y comenzar a practicar yoga servirá para encontrar paz interior y bienestar emocional.

4. ESCRIBIR HACE BIEN

Algunos psicólogos dicen que una buena manera de atravesar el proceso de duelo es escribiendo nuestros propios sentimientos,

y efectivamente así es. Redactar una carta para esa persona que falleció o simplemente desahogarnos en un papel puede ayudarnos a digerir mejor la pérdida.

5. REALIZA ACTIVIDADES EN EXTERIOR

Una buena manera para liberar la mente es haciendo ejercicio o contemplando la naturaleza.

Estés donde estés, tomate un tiempo para ti y conéctate con el entorno. Anda a un parque, realiza un trekking o viaja a algún lugar donde te sientas cómoda para poder liberar esas emociones que puedes tener guardadas tras la pérdida de un ser querido.

¿Cómo enfrentar las fechas especiales?



Vivir la pérdida de un ser querido y aceptar ese dolor es un proceso difícil y que para algunas personas puede llegar a durar hasta dos años. Durante este tiempo deberemos atravesar fechas importantes como la celebración de Fiestas Patrias, Navidad o cumpleaños.

Para muchas personas es una fecha alegre donde disfrutamos en familia. Sin embargo, debido a la pandemia, este año será distinto porque algunos no tendrán la oportunidad de compartir un lindo momento con su ser querido.

DUELO EN FECHAS IMPORTANTES

Con la pérdida de un ser querido podemos atravesar por distintas etapas donde nuestros sentimientos son expresados y vividos intensamente. Para algunas personas suele ser más difícil que para otras, por como ya hemos hablado antes el duelo es totalmente individual.

En este período quizás sientas mucha tristeza por lo que lo más probable es que no estés pensando en celebraciones, muchos menos en el contexto en el que nos encontramos. Lo importante en este punto es incorporar esos sentimientos a la

rutina diaria, expresarlos sin impedimentos y experimentar la celebración.

¿CÓMO INCORPORAR LA PÉRDIDA A UNA CELEBRACIÓN?

Los expertos señalan que es normal sentirse triste en estas fechas, sobretodo, cuando sólo han pasado meses o un año desde la partida.

El doctor Alejandro Koppmann, jefe de la Unidad de Psiquiatría de Clínica Alemana, explicó en una entrevista para el sitio web de la clínica que “no hay que negar el sentimiento de tristeza y que es normal sentirse cabizbajo o triste. Sin embargo, debe intentar disfrutar de la compañía de quienes sí están con usted, tratar de focalizarse en lo que tiene sin perder de vista aquello que le falta”, señaló en la entrevista.

Para aquellos que están atravesando por una pérdida les dejamos algunos consejos para que esa celebración sea tranquila.

Realice alguna actividad que le entregue calma como la meditación, orar, o ir a visitar a su ser querido días previos a la celebración.

Converse con su familia y disfrute su compañía. Atesorar nuevos momentos es bueno para el alma y permite también recordar a su ser querido en un entorno tranquilo y de confianza.

Expresa siempre tus sentimientos, reprimirlos puede pasarte la cuenta en algún otro momento de la vida. Recuerda si tu duelo es prolongado o te sientes muy deprimido tras la pérdida puedes pedir ayuda profesional. Ellos te guiarán para que puedas comenzar a disfrutar de los lindos momentos que te puede entregar la vida.

El duelo en niños y adolescentes



Al acompañar a un niño en el proceso de duelo es recomendable no apartarlo de la realidad ni hacer como si nada pasara. Al igual que los adultos, ellos también son sensibles a las reacciones y emociones de los adultos; a los cambios en la rutina y a la ausencia de contacto físico con la persona fallecida.

¿CÓMO Y CUÁNDO LE EXPLICO?

Lo mejor es darle la noticia al niño lo antes posible. Explicarle con frases como: “ya sabes que estaba muy enfermo” o “La enfermedad que tenía era muy grave”; así le daremos a entender al niño que la muerte

no llega ante cualquier enfermedad, sino que las personas mueren cuando están “muy, muy, muy enfermas.”

¿POR QUÉ HA MUERTO? ¿HA SIDO MI CULPA?

En su inocencia, a veces los niños creen que las personas mueren por algo que pensaron, dijeron o hicieron; por eso hay que aclararles que no ha sido culpa suya.

Para los niños menores de 5 años la muerte es un estado reversible, quien ha muerto sigue existiendo y se despertará en algún momento. A esa edad piensan todo

de manera literal; por eso no es bueno usar eufemismos o expresiones como "se ha ido", "se ha quedado dormido para siempre" o "Dios se lo ha llevado", ya que pueden alimentar su miedo a morir o ser abandonados.

HACERLOS PARTÍCIPES DE LOS RITOS FUNERARIOS

Es bueno que, además de entender el proceso de la muerte, lo puedan ver como algo natural y familiar. Es recomendable que le muestres el cadáver y le expliques que ya no siente nada; ni frío ni hambre o dolor. Hay que insistir en que la muerte no es un sueño del cual la persona despertará. Si el niño no desea ver el cuerpo o no quiere participar de algún rito, no debes obligarlo.

ANIMARLES A EXPRESAR LO QUE SIENTEN

Si el niño siente que sus emociones son aceptadas por la familia, podrá expresarse más fácilmente y esto les ayudará a vivir

de forma más sana la separación. Nunca le digas: "no llores", "no estés triste", "tienes que ser valiente", ya que puedes coartar sus emociones.

QUÉ ESPERAR DE LOS NIÑOS DE 2 A 4 AÑOS

A esta edad, los niños no tienen una comprensión real de la muerte y es probable que no puedan procesar que es permanente. Están muy enfocados en el presente y no entienden que la muerte significa "para siempre". Pueden hacer las mismas preguntas una y otra vez. Sea paciente, consistente y tranquilícelo. El niño que está en duelo puede tener una serie de respuestas breves pero intensas.

Posibles expresiones de dolor: regresión a comportamientos anteriores como chuparse el dedo y orinarse en la cama, problemas para dormir, irritabilidad, confusión.

Cómo puede ayudar: sea honesto, directo y breve cuando responda a preguntas, y

muéstrese tranquilo y afectuoso. Continuar con las rutinas también es útil. A esta edad el juego es su salida para el duelo.

QUÉ ESPERAR DE LOS NIÑOS DE 4 A 7 AÑOS

Los niños de esta edad todavía podrían ver la muerte como reversible. Pueden sacar conclusiones incorrectas sobre la causa de la muerte, a esto se le conoce como "pensamiento mágico". También tienden a hacer muchas preguntas concretas: "¿Cómo murió?". "¿Qué le pasará ahora?".

Posibles expresiones de dolor: pesadillas, regresión a comportamientos anteriores, cambios en el sueño y la alimentación, juego violento, intentar asumir el papel de la persona que murió.

Cómo puede ayudar: anímelos a expresar sus sentimientos a través de medios físicos, juegos simbólicos (dibujos e historias) y hable sobre la persona que murió.

QUÉ ESPERAR DE LOS NIÑOS DE 7 A 13 AÑOS

A esta edad, el pensamiento de los niños ha madurado y son más lógicos. Es posible que aún puedan pensar que la muerte es reversible, pero están empezando a comprender que es definitiva.

Los niños en edad escolar suelen hacer preguntas específicas y podrían querer saber los detalles. También podría preocuparles la manera como otras personas responden a la muerte. Quieren saber cuál es la manera "correcta" de responder y están empezando a tener la capacidad de llorar, comprender y reconocer el llanto en los demás.

A pesar de que su pensamiento es más lógico, podrían temer demasiado a las enfermedades y a las lesiones porque no entienden bien los mecanismos por los cuales las personas mueren. También podrían obsesionarse con el porqué de la muerte, especialmente si viola sus principios lógicos de lo correcto y lo incorrecto.

Bajo cualquiera de estas circunstancias, trate de ayudar a los niños a desarrollar una explicación para la muerte que tenga sentido para ellos. Cuando crezcan, ellos podrán comenzar a comprender la pérdida de una manera más sofisticada.

Posibles expresiones de dolor: regresión, problemas escolares, alejarse de los amigos, mal comportamiento, cambios en los hábitos de alimentación y de sueño, preocupaciones abrumadoras sobre su propio cuerpo, pensamientos sobre su propia muerte.

Cómo puede ayudar: fomentar la expresión de los sentimientos sin importar cuáles sean. Explique las opciones y permítale elegir entre funerales y servicios conmemorativos. Esté presente, pero también permita que tenga tiempo a solas. Fomente las salidas y desahogos físicos. No evite hablar sobre la muerte ni contestar a sus preguntas.

Fuente: Guía de cómo ayudar a los niños a enfrentar el duelo Child Mind Institute.



El rol de la familia y amigos



Saber qué decir cuando alguien fallece suele ser muy abrumador y hasta un poco incómodo. En ese momento, sólo queremos expresarle nuestro apoyo a quien sufrió la pérdida, pero tememos equivocarnos y decir algo incorrecto.

Desearíamos transmitirle nuestra solidaridad y apoyo, pero muchas veces no sabemos cómo comunicarle estos sentimientos. Sin embargo, nos quedamos en el angustiante pensamiento sobre qué es lo correcto decir en ese momento tan difícil para un familiar o amigo.

La verdad es que nadie está preparado para

enfrentar este tipo de situaciones, por lo mismo es que a veces el mejor apoyo que podemos brindarle a alguien tras la pérdida de un ser querido no son las palabras sino más bien nuestra compañía y comprensión.

Bajo ese contexto, es que queremos entregarles algunos consejos para ayudar a un familiar, amigo o cercano que pueda estar sufriendo por la pérdida de un ser amado.

ESCUCHAR ANTES DE HABLAR

En los primeros días tras el fallecimiento lo mejor es tratar de empatizar con el doliente.

Lo importante en este punto no es darle mil consejos para que no esté triste sino más bien acompañarlo y hacerle sentir que estás para él/ella en todo momento.

UN ABRAZO SIEMPRE HACE BIEN

El dicho “un abrazo vale más de mil palabras” resume muy bien lo indispensable que es que un amigo te contenga de esta forma tras el fallecimiento de un familiar. Este simple gesto puede transmitir que compartes su dolor y que cuando te necesite estarás presente.

NO ESPERES QUE TE LLAME

El doliente no tendrá la fuerza necesaria para llamar a alguien ni pedir ayuda para salir de esa tristeza. Por esto, es fundamental adelantarse a los hechos y llamarlo sin consultar o invitarlo a un café. El proceso de duelo a veces ocasiona un aislamiento del resto del mundo, por lo que se recomienda acompañar a la persona y tratar de escapar de ese dolor por algunas horas.

LA CONVERSACIÓN ES UNA BUENA SANACIÓN

Es común que como amigo o familiar tiendas a preguntarle “cómo se siente”, pero hay que tener claro que el doliente puede responder que no quiere hablar de ese tema en este momento y es totalmente válido.

Por ello, es que trata de cumplir su deseo y conversen de otro tema como por ejemplo alguna película o serie que hayan visto hace poco.



5 libros que te ayudarán en tu proceso de duelo



La pérdida de un ser querido es una de las experiencias más dolorosas que nos puede tocar vivir en nuestras vidas. Y es que nunca estaremos totalmente preparados para enfrentar de buena manera el fallecimiento de alguien cercano y a quién amamos.

En este sentido, la lectura puede ayudarnos a atravesar este período de mejor forma o ayudarnos a entender el proceso de la muerte como algo más natural. A continuación, te recomendamos algunos libros que te brindaran

tranquilidad y entendimiento en este difícil proceso.

Libros para superar el duelo y enfrentar la pérdida de un ser querido:

IR AL CIELO Y VOLVER, LEONOR VARELA.

Un conmovedor relato es que lo que manifiesta la actriz chilena Leonor Varela en su libro acerca de su hijo Matteo, quien fue diagnosticado Leukodistrofia AGS a los cuatro meses de vida. Durante el camino de

cuidar de su hijo, la actriz encontró en la escritura un lugar donde poder plasmar sus sentimientos, miedos y pena. En una entrevista, señaló que "Guardar memoria de lo inconmensurable, del hecho cierto de que nadie puede quitarnos a nuestros seres queridos, de que habitan dentro de nosotros. De que la muerte es un velo, pero nuestras almas, lo que somos en esencia, siguen unidas".

ESTÁ BIEN QUE NO ESTÉS BIEN, MEGAN DEVINE.

En su libro, Megan Devine, nos ofrece una nueva visión acerca del proceso de duelo, el amor y también la sanación. Desde una perspectiva personal, y también como terapeuta, Devine invita a construir una vida desde el dolor de la pérdida entendiendo que la muerte es una experiencia que tarde o temprano todos deberemos enfrentar.

EL CAMINO DE LAS LÁGRIMAS, JORGE BUCAY.

Una reflexión sobre el proceso de duelo es lo que ofrece Jorge Bucay en su libro El camino de las lágrimas. El autor señala que tras la pérdida tendremos un largo camino que recorrer, pero donde cada persona debe recorrer a su propio ritmo «Ser feliz -afirma- no es un derecho solamente; también es, de muchas maneras, una obligación contraída con la vida".

APRENDIENDO A DECIR ADIÓS, MARCELO RITTNER.

Tras la muerte de un ser querido son muchas las interrogantes que suele surgir como ¿Por qué él o ella? ¿Por qué justo ahora? ¿Cómo Dios puede hacer esto a una persona noble y dejar vivir a tantos malvados? ¿Por qué él y no yo?, entre tantas otras. En este bestseller, Rittner nos

muestra que el dolor tras la pérdida es algo que debemos combatir y que la esencia de esa persona especial continuará acompañándote en todo momento.

UN HIJO NO PUEDE MORIR, SUSANA ROCCATAGLIATA.

Tras la muerte de su hijo, la periodista Susana Roccatagliata decidió

plasmarse su experiencia en un libro totalmente cautivador que brinda la ayuda necesaria para enfrentar de mejor manera la pérdida de un hijo. "La tesis que recorre toda la obra es que la vida, con todos sus sinsabores, constituye una hermosa experiencia, y que hay que seguir amándola a pesar del dolor de la pérdida".





*Jamás pienses que ya deberías
sentirte mejor, porque cada persona
tiene sus propios tiempos para ir
sanando.*

*Recuerda siempre que esa persona
que amas sigue a tu lado, cuidándote
y ayudándote a superar cada día.*

Te invitamos a visitar el programa
masapoyo.sendero.cl para
conocer más sobre el duelo y la
sanación.

