

**EL DOLOR DE PERDER
A UN SER QUERIDO**



¿QUÉ ES EL DUELO?

Por duelo se entiende **“Experiencia de dolor, lástima, aflicción o resentimiento que se manifiesta de diferentes maneras, con ocasión de la pérdida de algo o de alguien con valor significativo”**. Por lo tanto podemos afirmar que el duelo es un proceso normal, una experiencia humana por la que pasa toda persona que sufre la pérdida de un ser querido.

FORMAS DIFERENTES DE DUELO

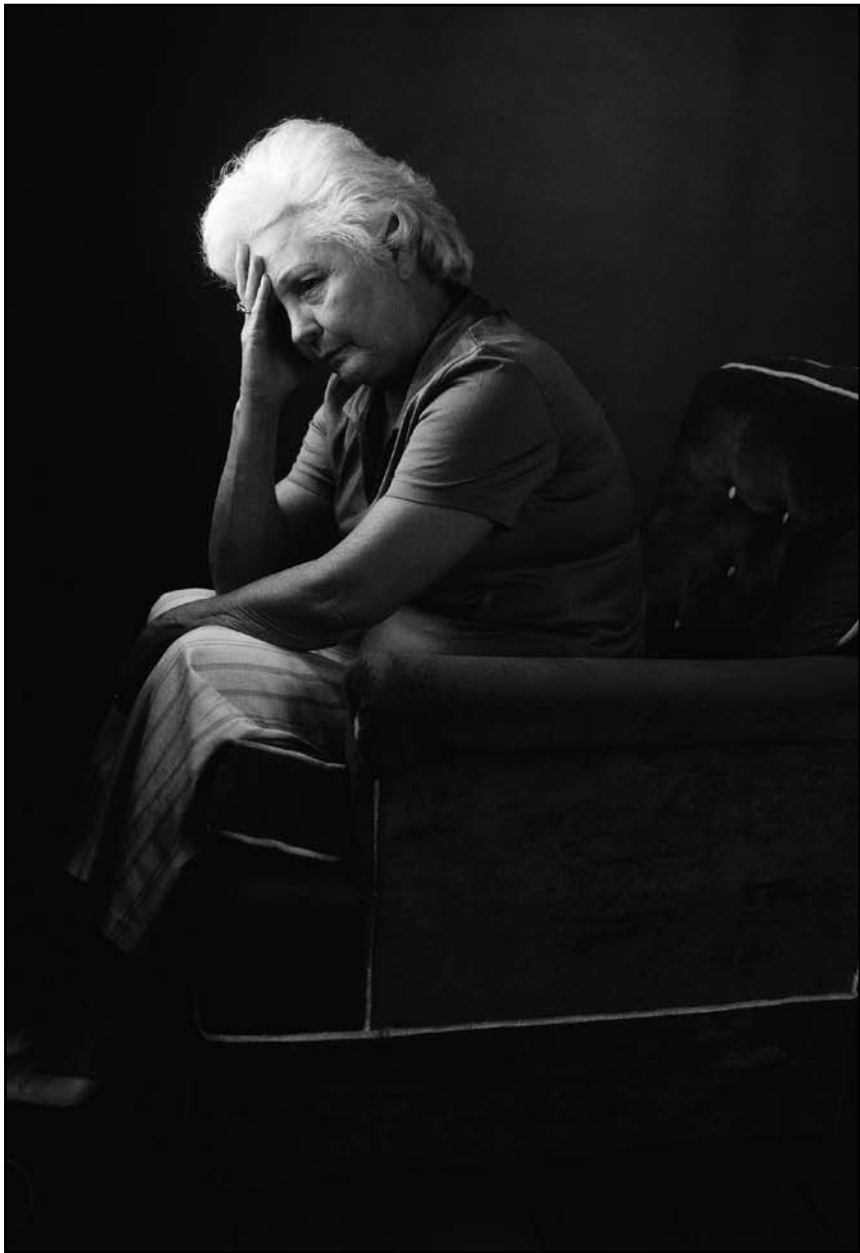
A. Normal:

Por duelo normal se entiende aquel en el cual las reacciones del proceso de duelo permanecen durante un periodo comprendido entre los seis y los 18 meses. Durante este periodo el doliente va superando las distintas fases del proceso de duelo, hasta llegar a la aceptación de la pérdida, pudiendo volver a rehacer su vida sin la presencia del ser querido.

B. Patológico:

El duelo patológico se produce cuando la persona se ve superada por la pérdida, llevando consigo una ruptura de su equilibrio físico y psíquico de la





misma. Algunas de las señales de alerta que pueden inducir a que el duelo esta convirtiéndose en patológico serían las siguientes:

1. Falta total de respuesta ante la muerte.
2. El dolor intenso se prolonga sobremanera.
3. Sentimientos desproporcionados de culpa.
4. Idealización de la persona fallecida.
5. Ausencia de recursos personales, familiares.
6. Historia previa de trastornos psicológicos.
7. Estar absorto con los recuerdos.
8. Síntomas hipocondríacos relacionados con la enfermedad.
9. Visitas continuadas al cementerio.

C. Crónico:

El duelo crónico se produce cuando las reacciones del proceso de duelo se arrastran durante años y el familiar es incapaz de reinsertarse socialmente.

D. Anticipado:

En el duelo anticipado, la familia percibe la pérdida como inevitable antes de que esta suceda. Esto da lugar a que cuando la pérdida se produce, las reacciones ante el proceso de duelo, sean menos intensas pues con anterioridad a la pérdida vamos preparándonos para ello. En los cuidadores de enfermos de Alzheimer el aprender a convivir con el duelo anticipado es necesario para poder seguir cuidando. La oportunidad de compartir los sentimientos y prepararse para la despedida total facilitará la elaboración del duelo.

SENSACIONES DEL DUELO

Ante la pérdida de un ser querido el organismo reacciona con una activación a nivel cognitivo, a nivel físico y a nivel motor. Es importante aclarar que todas las sensaciones o vivencias que a continuación se enumeran son normales a lo largo del proceso de duelo y por lo tanto podemos desarrollarlas mientras dure el duelo.

- Arrebatos de dolor
- Angustia
- Querer guardar todos los recuerdos





- Estar absorto con imágenes y recuerdos
- Inestabilidad anímica
- Insomnio
- Pesadilla
- Ensoñaciones con el fallecido
- Alucinaciones
- Pérdida de memoria y concentración
- Celos
- Visitas continuadas al cementerio
- Estrés corporal
- Preocupación psicológica
- Ansiedad
- Apatía
- Agotamiento
- Opresión en el pecho
- Lloros continuos
- Desorientación
- Miedo al futuro
- ...

ETAPAS DEL PROCESO DE DUELO

Para superar el proceso de duelo y ser capaz de rehacer de nuevo la vida, retomando aquellas actividades que como consecuencia de la enfermedad del ser querido se fueron dejando atrás, se tiene que pasar por una serie de fases, que aproximadamente pueden durar entre los seis y los dieciocho meses. Las fases son un proceso y no secuencias o etapas fijas, de tal manera que no se produce un corte claro entre una y otra fase, y existen fluctuaciones entre ellas.

1. Negación: La negación sería la primera de las etapas del proceso de duelo, y puede durar desde unas horas hasta un tiempo ilimitado. Durante esta fase el cuidador sigue buscando al fallecido, puede tener pequeñas “pseudo alucinaciones” en las cuales tiene la sensación de que le ha percibido. Estas ensoñaciones son fruto del proceso de negación de la pérdida que irá pasando con el tiempo ya que se debe a que involuntariamente no terminamos de creer ni aceptar que ha fallecido.

2. Ira: Poco a poco la percepción de pérdida comienza a parecer y es en ese momento cuando se pasa a la segunda etapa. La ira aparece entre otros motivos por la sensación de vacío que queda tras el fallecimiento, unido a la sensación de falta de apoyo y a la posible soledad llevan al familiar a generar ira hacia sí mismo, hacia otras personas o incluso ante sus propias creencias. Seguramente sintamos rabia por la insensibilidad de otras personas hacia cómo nos encontramos, porque a veces los familiares y amigos parecen esperar que nos comportemos con normalidad poco tiempo después de la pérdida.

La pregunta más repetida en esta fase es ¿Por qué a mí?

3. Culpa: La ira comienza a apaciguarse y llegamos a la etapa de culpa. En ella el cuidador comienza a buscar posibles culpables a lo que le ha sucedido y al final acaba auto culpabilizándose, “Si me hubiera enterado antes de lo que tenía”, “Si le hubiera tratado mejor”, “Si no le hubiera gritado”... toda esta culpabilidad le va a llevar a tener arrebatos de dolor en momentos puntuales.



4. Depresión: Muchas personas sufren en algún momento un estado de depresión. Es un estado que desaparecerá poco a poco, pues suele producirse por el gran agotamiento emocional y el cuerpo y la mente necesitan tiempo para recuperarse. En esta etapa el familiar, empieza a tomar plena conciencia de la pérdida e intenta recordar al ser querido, utilizando fotos, recuerdos u objetos que le faciliten sensaciones que poco a poco comienza a perder. Durante mucho tiempo nuestro ser querido está constantemente en nuestra mente y seguramente sintamos gran soledad, vacío y una gran nostalgia por abrazarle y acariciarle de nuevo.

Al ir asimilando el dolor y la pérdida comienza plantearse el futuro y esto le genera miedo debido sobre todo a la sensación de vacío generada por la falta del ser querido. En esta fase del duelo la pregunta más frecuente quizá sea; *¿Y ahora qué hago Yo?*

5. Aceptación: Es la última etapa del proceso, llega el momento de aceptar la muerte y de tratar de rehacer la vida. En ella comenzamos a desprendernos de objetos y de recuerdos del difunto. Es una etapa en la cual no se está ni alegre ni deprimido, tan solo resignado ante la realidad de seguir viviendo sin la persona querida. Es el momento de tomar decisiones sobre como será a partir de ahora la vida y de resolver aquellos asuntos pendientes. En esta fase del proceso es conveniente realizar una despedida simbólica que facilite el proceso de aceptación.

Durante todo el proceso muchas cosas nos lo recordarán... lo que vemos, tocamos, oímos y olemos. Es un proceso con altibajos porque, en ocasiones, en fechas señaladas (navidades, su cumpleaños...), en aniversarios, se dispara de nuevo el dolor que poco a poco se atenuará.

CONSEJOS PARA EL DOLIENTE

- Reconocer la pérdida dejando sentir el dolor en el interior de uno mismo.
- Necesidad de un espacio para la expresión de emociones y del dolor de una manera íntima y personal. Tendríamos que decir a nuestros amigos y familiares cuánto nos ayuda hablar de nuestro ser amado.
- Dejarse apoyar por los demás. Nadie puede llevar nuestro dolor, es intransferible, ¡pero no tenemos que hacerlo en soledad!.



- En ocasiones, necesitamos poder estar a solas.
- Respetar el ritmo de cada persona. Cada uno lleva su dolor a su manera y ritmo, necesita su tiempo.
- Aclarar temores propios del proceso de duelo como los llantos o la sensación de culpa...
- No tomar decisiones muy importantes durante el periodo de duelo.
- Aceptarse a uno mismo, planificar la vida.
- Solucionar simbólicamente la despedida con el difunto.



DESPEDIDA SIMBÓLICA DEL SER QUERIDO

Para llegar a una aceptación plena del proceso de muerte, hay que despedirse del ser querido. Cuando con motivo de la enfermedad o del tipo de muerte, esta despedida no ha podido hacerse en vida, hay que realizarla de manera simbólica. Será como una especie de último acto en honor de ese ser querido que nos ha dejado o que en ese momento está cerca de despedirse de nosotros.

La despedida se puede realizar de varias formas y atendiendo a varios motivos, se trata de ir desprendiéndose poco a poco del ser querido, para ello vamos a utilizar:

1. Foto, objetos: Seleccionar las fotos u objetos más representativas del enfermo (de tres a cinco, fotos u objetos) y recordemos junto a alguno de nuestros seres queridos el especial significado de estas fotos, cuándo y dónde se realizó la foto, por qué es especial para ti. En definitiva las fotos u objetos tienen que servir al doliente para facilitar la expresión de sentimientos y pueda comenzar a hablar del ser querido recordando momentos buenos y no tan buenos.

2. Solución de Asuntos pendientes: Para Ursula MarKhan los asuntos inconclusos con el ser querido tienen cuatro vertientes, los relacionados con:

- a. Cosas que se hicieron.
- b. Cosas que se omitieron.
- c. Cosas que se dijeron.
- d. Cosas que se callaron.

Con frecuencia existen personas en el proceso de duelo con la sensación de no haber expresado al ser querido todo el amor que sentían por él, o no haberle contado como se han desarrollado los proyectos comunes que tenían pendientes con el difunto o de pedir perdón o de reprochar algo, en definitiva se trata de resolver aquellas cosas inconclusas que quedaron pendientes como consecuencia de la enfermedad o de la muerte.

2.1. Para ello suele ser de ayuda escribir una **carta de despedida**.

Se trata de despedir de manera simbólica al ser querido, para ello se escribirá una carta en la que se mezclen sentimientos de amor y de reproche, en definitiva una carta basada en la sinceridad, una especie de último acto de comunicación con el ser querido

TRABAJAR LAS EMOCIONES: BALANZA DE CULPA

La balanza de culpa es un ejercicio que usted debe realizar con la finalidad de alejar de su mente esos sentimientos de culpa que se disparan y a los cuales damos vueltas y más vueltas sin poder pararlos, llevando a un mal proceso de adaptación al duelo. Para ello siga los siguientes pasos:

1. Defina el sentimiento de culpa.
2. Pregúntese el porqué de ese sentimiento de culpa.





3. Cuándo ocurre ese sentimiento (hora, momento del día, situación).
4. Coja un folio y en el lado derecho (a modo de balanza) señale los motivos reales que alimentan ese sentimiento de culpa.
5. En la parte izquierda del folio señale todas las cosas que usted ha realizado o ha dejado de realizar para poder atender al enfermo.
6. Analizando todos los motivos haga un balance de ese sentimiento de culpa.

En muchas ocasiones, la culpabilidad es más fruto de nuestras autoexigencias que de la realidad.

RECOLOCAR EMOCIONALMENTE AL ENFERMO Y CONTINUAR VIVIENDO

Rehacer la vida, recuperar el interés por ella es la finalidad del proceso de duelo y de la completa aceptación del fallecimiento. Para que el familiar aprenda a volver a vivir sin la figura del ser querido, debe de ser consciente de que ha realizado todo lo que ha estado en su mano y dentro de sus posibilidades durante la atención al enfermo en vida, ser consciente de lo que dejó de realizar para poder atenderle y de cómo modificó su vida para adaptarse a sus cuidados. Cuando tenga esto claro podrá volver a planificar su vida, retomando aquellas actividades que dejó de realizar y retomando viejos sueños e ilusiones con el objetivo de volver a vivir.

Realice el siguiente ejercicio:

Qué cosas dejé de realizar para poder atender al enfermo.

Señale aquellos aspectos más importantes sobre cómo influyó el cuidado del enfermo en su vida personal, familiar, social y laboral.

Cuales puedo retomar.

De la lista anterior tener en cuenta qué actividades son las que puede retomar y marcando unos objetivos a corto plazo comenzar a realizarlas. Por ejemplo, si como consecuencia de la enfermedad, usted dejó de acudir a exposiciones, al cine o a ver a su equipo de fútbol preferido es una buena oportunidad para retomarlas de nuevo.





Se considera que un duelo está resuelto cuando la persona es capaz de pensar en el fallecido sin dolor, lo que significa que consigue disfrutar de los recuerdos, sin que éstos traigan dolor o, resentimiento o culpabilidad y sin idealizar al difunto.

Para finalizar, una gran ayuda es el apoyo y la comprensión de otras personas que han vivido la misma experiencia. Esto es, la ayuda mutua. Nos ayudará a ir llenando nuestra vida, vacía tras la marcha del ser querido, nos ayudará a reconstruir ese futuro, ahora incierto, de nuestra vida ■



*“No llores porque las cosas han cambiado,
sonríe porque han existido”*

C. E. Bordakian



Este folleto divulgativo
se terminó de imprimir en
Pamplona en
Diciembre del año 2008