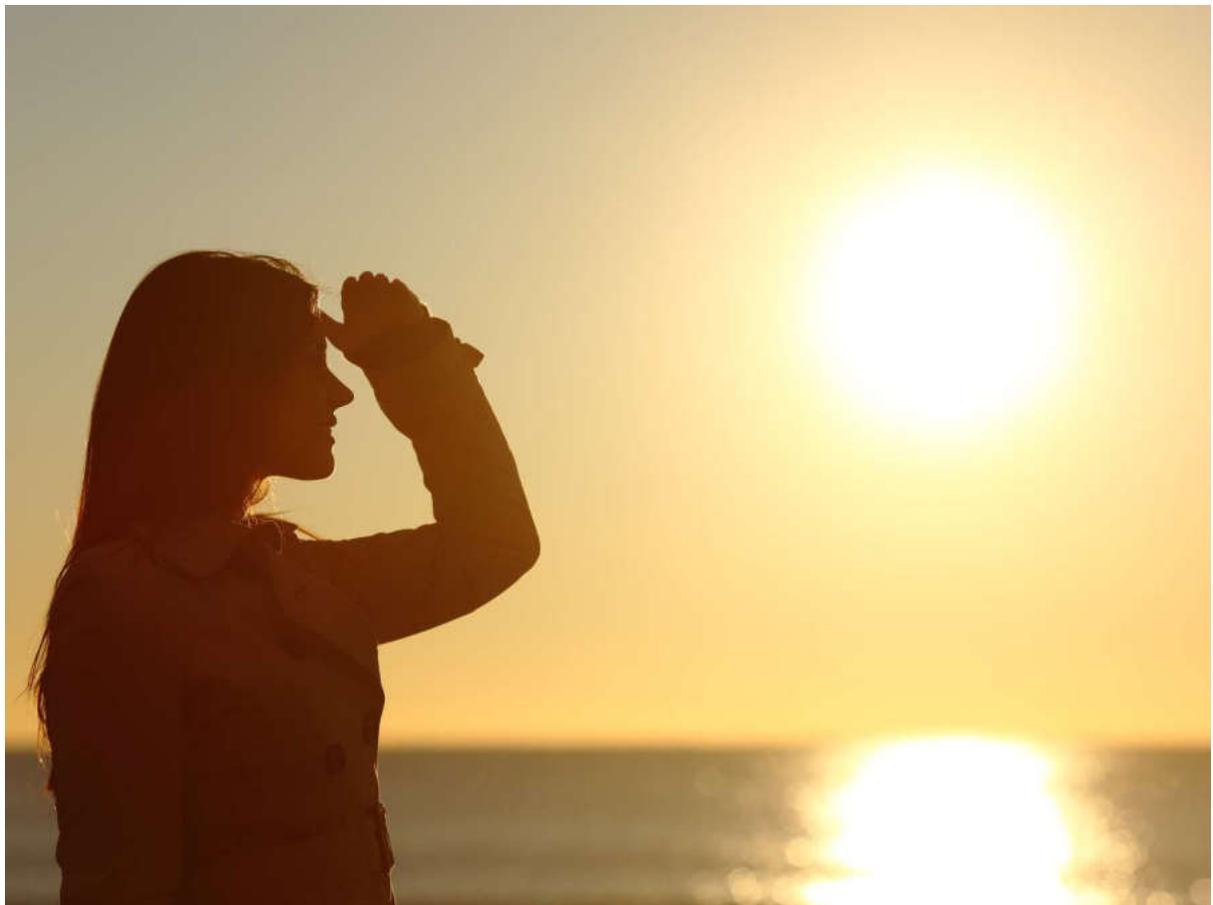


GUÍA PARA EL DUELO

Como sobreponerse de la
pérdida de un ser querido.



CAMPOSANTO
SANTA  ANA

VIDAS QUE DEJAN VIDA

CAMPOSANTO SANTA ANA CAMPSANA S.A

Título: Guía para el duelo

Edición 2018

Registro de Derecho de Autor "IEPI": CUE-2512

Obra Independiente - ISBN Texto: 978-9942-14-408-9

Impreso en Ecuador - Grafisum

Diseño Gráfico: EXPRESSARTE

500 ejemplares

CUENCA - ECUADOR

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida ni en todo ni en parte, ni registrada en, o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso escrito previo de Camposanto Santa Ana Campsana S.A.



SERVICIOS GRATUITOS

Cita previa: (07)2888393 / 0987736735

Oficinas Administrativas:

Av 12 de Abril 2-05 y Arirumba (El Vergel)

info@camposantosantaana.com • www.camposantosantaana.com



Guía para el duelo

El duelo: Un dolor psico, bio, social y espiritual.

“Duelo... es todo aquello que nos ocurre desde el momento en que alguien a quien amamos no está junto a nosotros, estas reacciones frente a una pérdida son vividas como oleadas de angustia profunda, altibajos de humor, dolencias físicas y hasta dudas sobre la fe; es por ello que se recomienda reconocer nuestra vulnerabilidad y las limitaciones temporales que

implica esta realidad de dolor e información sobre todo aquello que tenga que ver con el proceso más difícil que experimenta una persona en la vida, que es perder a un ser querido”

María Fernanda Vintimilla V.
Psicóloga Clínica
Centro de Apoyo al Duelo

La empresa CAMPOSANTO SANTA ANA, CAMPSANA S.A de Cuenca - Ecuador, con el compromiso permanente que tiene con la sociedad que la rodea, y con el propósito de ofrecer una atención innovadora en la materia, creó el primer CENTRO DE APOYO AL DUELO en el país. La experiencia adquirida en estos años motiva la publicación de una segunda “Guía para el Duelo”, cuyo fin es entregar un documento de apoyo para quienes lo consulten.

Servir es nuestra razón de ser. La empresa espera que las palabras aquí escritas sean de gran utilidad para los lectores y sus familias.

Misión:

Brindar un programa de apoyo antes, durante y después del proceso de duelo, mediante la atención oportuna y el compromiso permanente con la recuperación de las familias que han perdido a sus seres queridos.

Visión:

Fomentar una cultura en el manejo de los procesos del duelo, con el apoyo de profesionales competentes, como expresión del compromiso de responsabilidad social de la empresa.



Introducción

La muerte de un ser querido, situación por la que irremediablemente tenemos que pasar todos en algún momento, es quizá la circunstancia más difícil que debemos enfrentar a lo largo de la vida.

Aunque nos parezca que el dolor consecuente es insoportable, su intensidad dependerá de la medida del afecto que en vida sentimos por la persona fallecida.

Recordemos que la correcta elaboración de un duelo puede convertirse en una experiencia única, que suponga la maduración y el crecimiento personal.

Elaborar un duelo es transformar el dolor en amor.

María Fernanda Vintimilla V.
Psicóloga Clínica



Índice

- ¿QUÉ ES EL DUELO?	10
- DOLOR PSICOLÓGICO EN EL DUELO	12
- DOLOR BIOLÓGICO EN EL DUELO	14
- DOLOR SOCIAL EN EL DUELO	18
- DUELO COMPLICADO	20
- SENTIMIENTOS MÁS COMUNES DURANTE EL DUELO	22
- ETAPAS DEL DUELO EN EL ADULTO	28
- DUELO EN EL NIÑO	32
- DUELO EN LOS ADOLESCENTES	34
- DUELO EN EL ADULTO MAYOR	38
- EL SUICIDIO	40
- GLOSARIO DE FRASES MOTIVADORAS	42
- BIBLIOGRAFÍA	



¿Qué es el duelo?

El primer paso para comenzar el proceso de recuperación de una pérdida, es conocer de qué se trata el duelo, lo cual ayuda a comprender la normalidad de nuestras reacciones, y baja el nivel de angustia aunque no de dolor.

La mayor parte de personas que han perdido a seres queridos necesitan ayuda, debido a que se encuentran confundidas, sin saber cómo actuar ni entender la normalidad de sus reacciones.

El duelo es el proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida: de un empleo, de un ser querido, de una relación, etc. La respuesta emocional de la pérdida ha sido considerada de manera especial, sin embargo, el duelo tiene otras dimensiones de gran importancia, como la física, la espiritual, la psicológica, la familiar y la social. Describimos como duelo también al cambio psicológico

temporal que vive una persona cuando pierde a un ser amado.

El duelo por un ser querido causa un total rompimiento de los espacios en los que nos desarrollamos: trabajo, familia, lugares de recreación, etc. Se experimenta desintegración de cada uno de estos ambientes, y a continuación se comprende que ya no es posible actuar de la misma forma que antes, lo cual provoca un profundo estado de angustia, propio de la primera etapa de duelo.

El tema de la pérdida de un ser querido ha sido tomado en cuenta desde sus inicios, porque se considera como la movilización de afectos más grande que puede vivir el ser humano.

Es importante aclarar que la aflicción causada se debe a un proceso afectivo-emocional; sin embargo, la intensidad y la duración



de éste serán proporcionales a la dimensión y el significado de la pérdida.

Para Freud, el duelo es “la reacción frente a la pérdida de una persona amada o de una abstracción equivalente”. (Sigmund Freud, *Duelo y Melancolía* (1917), Buenos Aires, Argentina).

Preguntas para su reflexión

1. ¿Cuál es el duelo que me toca vivir?

2. ¿He vivido un duelo antes?

3. ¿Con qué lo puedo comparar?

Muchos países han elaborado sistemas de ayuda para personas y familias desde el ámbito funerario, mediante unidades de duelo o centros de apoyo que brindan los beneficios de la recuperación a quienes han perdido a sus seres queridos.

En Ecuador, el Centro de Apoyo al Duelo es el primer lugar especializado en el seguimiento de

este proceso. Quienes han asistido y recibido apoyo y seguimiento, se unen a miles de personas beneficiadas con esta ayuda profesional a nivel mundial.

Camposanto Santa Ana cuenta con un organismo de ayuda integral para los dolientes, en forma de conferencias, talleres de ayuda mutua, consultas personalizadas, atención en crisis, terapias familiares y visitas domiciliarias, cuyo objetivo es brindar atención oportuna y permanente en los procesos de duelo, antes, durante y después de una pérdida.



Dolor psicológico en el duelo

Cada persona sufre el duelo afectivo, físico, espiritual y social de manera distinta.

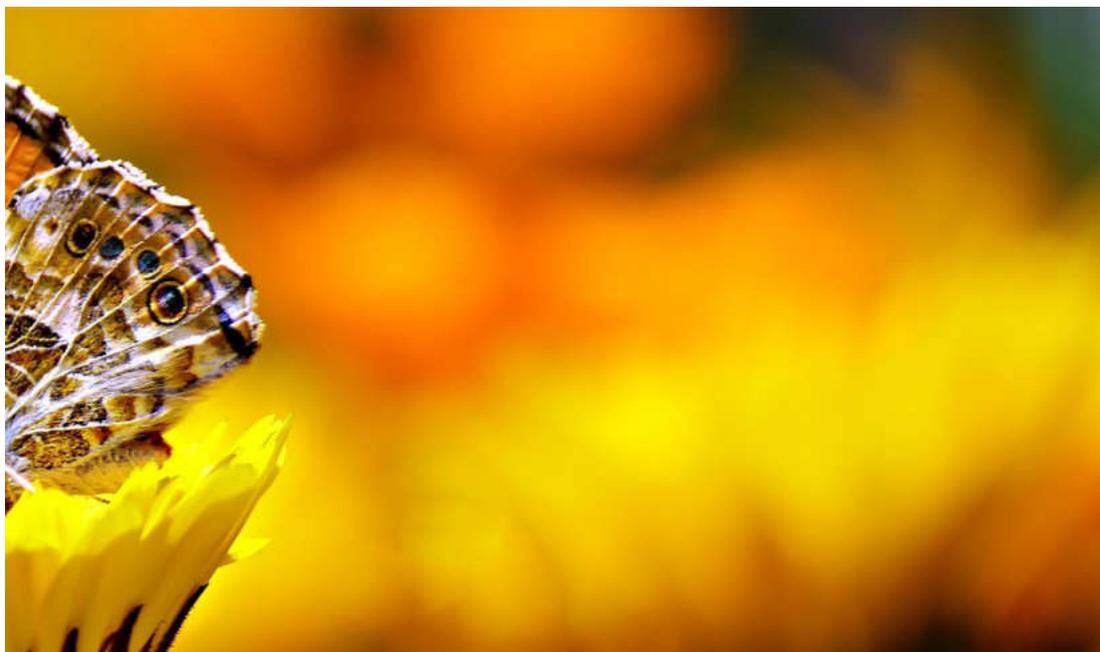
Ricardo Jiménez menciona lo siguiente: “Cada pérdida recrea una experiencia peculiar de duelo en un cierto momento, no sólo las características individuales de los deudos como personalidad o estrategias de afrontamiento, pueden explicar una u otra respuesta.” (Ricardo A. Jiménez, 2006)

En el dolor psicológico, las conductas entran en un estado de “anormalidad” al enfrentarse a la pérdida de un ser querido, los deudos se dan cuenta de que empiezan a tener profundos cambios en rutinas diarias: formas de vestir, alimentación y, en general, la mayor parte de actividades de la vida.

Este dolor es uno conjuntamente

con el dolor biológico o físico, es el primero que se manifiesta ya que casi enseguida de la pérdida, la misma persona o familiares cercanos notan cambios drásticos en la forma de actuar de los deudos o dolientes.

Cuando nos sentimos vulnerables y frágiles frente a una pérdida, inmediatamente se activan los mecanismos de defensa que tenemos los seres humanos, y que en el duelo son muy comunes durante los momentos de aflicción: sentimientos de culpa, ira, incertidumbre, impaciencia, frente a situaciones comunes, lo que tiene una clara explicación. Nuestra conducta frente a una pérdida es una forma de expresar el dolor ante la ausencia de la persona querida, y debe ser entendida como normal dentro de un proceso de duelo. Sin embargo, este tipo de comportamiento es uno de los que más problemas causan a nivel



familiar y personal, por lo cual es probable que se requiera de asistencia profesional.

En este tipo de dolor “psicológico”, las personas hacen caso omiso a sus actitudes pues creen estar afligidas, desconcertadas y con el derecho a reaccionar así. Es comprensible el cambio de actitud y modificación de personalidad que sufren, pero también es necesario que cada uno de nosotros asuma que nuestras actitudes podrían estar dañando el sistema familiar o rompiendo la interrelación con entornos importantes como el laboral y el social.

Al experimentar cada uno a su manera la pérdida y vivir el duelo, el hecho de sentir tristeza, enojo, impaciencia, odio, es algo que se espera. Nadie sabe qué es lo que se va a experimentar en una situación de esas características emocionales, así que llorar o sentir coraje ante la pérdida no está mal. Por lo contrario, se debe permitir y tolerar la expresión como reacciones que se pueden suscitar en este proceso, durante el tiempo que le toma a la persona asimilar la situación en la que se encuentra. Es aconsejable que cuando la parte psicológica resulte afectada de manera tal que estemos causando daño con nuestras actitudes a los

seres que amamos, busquemos ayuda de forma personalizada. Para recuperarse tras la pérdida de un ser querido, cuando el daño emocional es psicológico, la mejor opción es la consulta con un especialista en duelo.

Si la persona que falleció formaba parte esencial de nuestra vida y ahora ya no está y no volverá jamás, es entendible que nuestra personalidad se modifique y nuestras actitudes cambien. Esto no quiere decir que es un proceso negativo o definitivo en la vida, sino que la psique toma la pérdida como un cambio fuerte que requiere de un tiempo y un proceso para lograr la adaptación adecuada.

Preguntas para su reflexión

1. ¿Qué actitudes, conductas o roles han cambiado en mi vida?
2. ¿Cuáles de esas actitudes o conductas son esperables y de cuáles debería preocuparme?



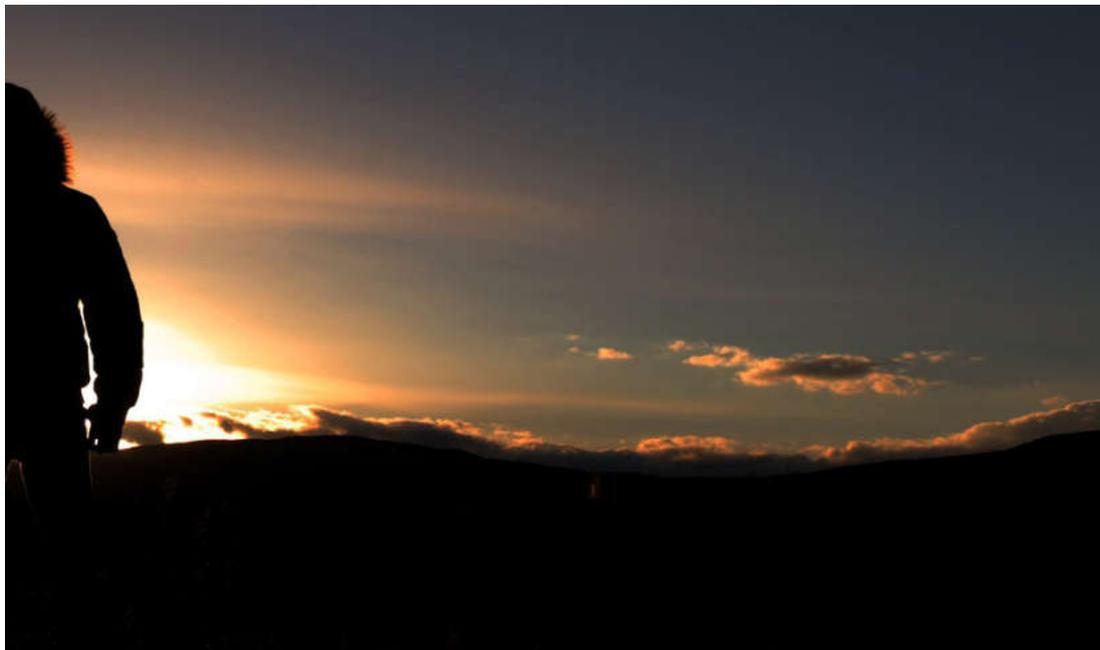
Dolor biológico en el duelo

Las dolencias físicas forman parte normal del proceso de duelo, pero si nos informamos y entendemos qué está ocurriendo en nuestro cuerpo, podremos lidiar mejor con esta situación y saber si es normal sentir lo que sentimos o si es necesario buscar ayuda profesional. Las consecuencias físicas de una pérdida son percibidas por los dolientes como normales. Incluso se confunde el dolor psicológico con el físico. Es importante entender que los dolores biológicos por consecuencia de una pérdida son somatizaciones, es decir, síntomas que tienen su origen en el sufrimiento o la ansiedad generados por la ausencia del ser querido. Los más frecuentes y considerados “normales o comunes” son: ganas incontrolables de llorar, cansancio, problemas para dormir o exceso de sueño, palpitaciones, dolores de cabeza, interrupción del ciclo menstrual en las mujeres, falta de aire, molestias estomacales,

irritabilidad, presión alta, pérdida o aumento del apetito, pérdida del cabello, alucinaciones auditivas o visuales, náuseas, angustia en el pecho y hasta dolores musculares y articulares.

Nuestro sistema inmune también sufre los efectos del estrés por duelo, por lo cual es común que las personas que están viviendo un duelo tengan episodios más seguidos de resfriados y otras infecciones menores. Otras enfermedades crónicas como el asma, la artritis o la diabetes se pueden intensificar no solo por el sufrimiento sino también por el descuido que puede darse durante esta etapa; por eso es importante recordar que estas enfermedades deben ser controladas de manera prioritaria.

Las afecciones físicas descuidadas, sin atención médica, podrían hacer que el proceso de duelo se complique y alargue.



Preguntas para su reflexión

1. ¿Qué tipo de síntomas físicos he tenido?
2. De los síntomas que he manifestado, ¿cuáles son esperables y de cuáles debería preocuparme?
3. En el caso de presentar alguna enfermedad crónica, ¿cómo me estoy cuidando?, ¿cuándo fue mi última cita médica?, ¿cuándo tendré la próxima?

Síntomas cognitivos en el duelo

Encuanto a los síntomas cognitivos, podemos experimentar problemas de concentración, memoria o incapacidad para realizar nuestras tareas diarias. En la mayoría de ocasiones, quienes se dan cuenta de estos síntomas son los familiares o amigos que nos rodean. Son comunes dos situaciones:

1. Que deseemos hablar mucho del fallecido, recordar en todo momento situaciones, experiencias y sentimientos relacionados con la persona que ha muerto, debido a que aún no se entiende que aquella persona que ha partido físicamente ya no va a regresar, y recordarla de manera repetitiva hace más fácil y llevadera la ausencia física.
2. Que no deseemos mencionarlo a fin de tratar de olvidar lo sucedido. Esta situación va acompañada muchas veces de cambios drásticos en la conducta, y trastornos de negación: las personas impiden que se mencione en su presencia expresión alguna, recuerdo o idea relacionados con la muerte, emociones que al causar mucho dolor se prefiere olvidar e inhibir.

Ninguna de las dos situaciones mencionadas anteriormente es incorrecta o anormal dentro del proceso de recuperación.



Constituyen reacciones comunes, normales; sin embargo se debe tener en cuenta una regla clara: “todo proceso de duelo requiere de expresión”. Los procesos expresivos son liberadores: llorar, hablar con alguien, escribir o liberar tensiones mediante el ejercicio físico, son actividades esenciales durante el duelo. Si no hay expresión emocional terapéutica, sobre todo durante el primer ciclo (primeros 4 meses), es posible que el duelo se congele y reaparezca en otro momento luego de meses o años. Se trata de un “congelamiento de duelo”, que es considerado como un duelo difícil y complicado de resolver.

“Dicen que el tiempo lo cura todo... pero el tiempo no cura nada, lo que realmente cura es lo que tú haces con el tiempo para recuperarte”
John Brantner.

Preguntas para su reflexión

1. ¿De qué manera expreso yo mis sentimientos?
2. ¿Qué actividades he realizado?

3. ¿Qué tan fácil me resulta expresarme?

4. ¿Qué me gustaría realizar?

Se recomienda expresar todo dolor, molestia, tristeza o sentimiento que tengamos; decir lo que sentimos, escribir lo que pensamos o llorar, son claras expresiones de desahogo que se necesitan en este proceso.

Son experiencias comunes las alucinaciones y sueños con el fallecido, y normales los llamados “sueños calmantes”, en las que el ser querido se presenta durante un sueño considerado muy real para el doliente, y que es vivido como una experiencia inolvidable, con la presencia de mensajes de la persona que partió, como “tranquilo, yo estoy bien”, “no te preocupes”, y otras frases que causan alivio en las personas.

Estos sueños se dan, en la mayoría de los casos, durante los seis primeros meses luego de la pérdida del ser querido. Cuando esto sucede, no es recomendable indagar o preocuparse demasiado sobre lo ocurrido, o pensar que es un evento sobrenatural, puesto que la muerte es un tema que todavía



no conocemos en su totalidad, y no hay una respuesta clara al respecto. Lo que se aconseja pensar es lo siguiente:

¿Qué es lo que he soñado con la persona que falleció?

¿Qué me hizo sentir este sueño: miedo, angustia, paz, culpa, alegría?

Si la respuesta es positiva, si causa paz, alegría, alivio, debemos tomarla como una herramienta de fortaleza dentro del proceso de recuperación; y, si el sueño causó angustia, miedo, culpa, ira, es posible que algún tipo de situación interna no esté bien elaborada y se necesite de ayuda para resolverla.

Todas estas recomendaciones deben ser bien direccionadas por un profesional. Las emociones de duelo pueden llegar a ser invivibles para muchas personas, y hasta generarse las ideas de muerte y suicidio. Por esta razón se recomienda que las personas se informen correctamente y busquen ayuda profesional.



Dolor social en el duelo

El dolor social es comprendido como el dolor que uno siente por los “otros”. Es muy común sentir que, aparte del dolor que me embarga a mí, también me afecta ver sufrir a mis familiares o amigos.

Este dolor tiene connotaciones culturales: la forma en la que se interpreta la pérdida, y lo que debemos hacer o dejar de hacer durante el duelo.

La influencia de las personas y la sociedad en general es importante, porque el doliente necesita manejar su duelo sin que se afecte su ambiente social, familiar, laboral, y evitar mitos que causan más angustia y dolor. Algunas de las frases usadas por las personas o nuestra sociedad forman mitos que por lo tanto carecen de veracidad, pero han sido tomados como consejos frecuentes, haciendo que los deudos caigan en angustia y causando más daño emocional del que ya existe. Por ejemplo:

–“No llores, porque no le dejas descansar”

Esto responde a creencias religiosas sin fundamento, que impiden resolver el duelo de una manera sana, al bloquear todo tipo de desinhibición y expresión como el llanto que ocurre apenas perdemos al ser querido o en la primera instancia de duelo. Este mito hace que se produzcan más secuelas y consecuencias físicas, mentales y hasta sociales.

El llanto es un derecho y una necesidad cuando es impostergable expresar dolor y tristeza por la pérdida, y ayuda al equilibrio emocional ya que proporciona sentimientos de paz, alivio y descarga emocional y física. Recordemos que lo que no lloran tus ojos llorarán tus órganos. Llorar y comprender el llanto como alivio y no como enfermedad, va a facilitar el proceso de recuperación. Esto no quiere decir que propiciemos



momentos de llanto, o nos sentimos presionados a llorar para curarnos, sino que debemos llorar en libertad las veces que necesitemos y deseemos.

Otro mito es que “el tiempo lo cura todo”, o “es cuestión de tiempo para que te pase”.

El mito del tiempo también causa angustia en las personas. Recuperarse no es cuestión de tiempo; éste es tan solo un referente. Lo que hace que se supere un duelo es lo “que hace” en el tiempo, la actitud que se tenga, cuanto se informe, la ayuda que busque, etc.

El tiempo de las personas que están sufriendo una pérdida es diferente al del resto de personas. Para quienes están afligidos el tiempo pasa más lentamente que para aquellas personas que no lo están y se hallan en un estado anímico favorable. El tiempo sin el ser querido se alarga, hasta el punto de que pueden sentirse los minutos como horas; ésta es la diferencia entre la vivencia del duelo de la sociedad y la del doliente.

El “dolor en el duelo es el único dolor de la vida que en vez de mejorar con el tiempo empeora”. Cuando ya ha pasado “un año” de la pérdida de un ser querido, la sociedad toma

este tiempo como el “suficiente” para la recuperación, y espera que la persona esté recuperada. La presión que siente el doliente hace que los sentimientos de aflicción sean inhibidos, y se alargue el proceso de sanación como consecuencia de que no es posible decir ni expresar lo que todavía duele.

“En el duelo, no hay cosas ni buenas ni malas para hacer... Hay cosas que nos van a hacer sentir bien, y cosas que no”.

Esta regla de duelo propone que analicemos qué nos sienta bien de las personas, de sus frases y actitudes, de su campo espiritual y psicológico, para así identificar las mejores formas de manejar el duelo.

Preguntas para su reflexión

1. ¿Debo reconocer mis necesidades de manera auténtica, espontánea y real, más allá de lo que la sociedad espera de mí? ¿Cuáles son éstas?
2. En este momento, ¿cuáles son mis prioridades, mis derechos, mis deseos?



Duelo complicado

El duelo puede llegar a complicarse por varios aspectos, que detallaremos a continuación:

1. Edad (niños o ancianos)

Se trata de un factor de riesgo muy importante. No es lo mismo la pérdida de un niño que la de un adulto mayor, porque tienen connotaciones diferentes que necesitan ser entendidas y comprendidas para saber por qué se ha hecho más difícil asimilar la pérdida, en uno u otro caso.

2. La misma edad de la persona que falleció y del doliente

Esta coincidencia en la edad hace que el doliente resuelva la muerte de una forma más dolorosa y compleja, al pensar que le pudiese suceder lo mismo.

3. Pérdidas acumuladas

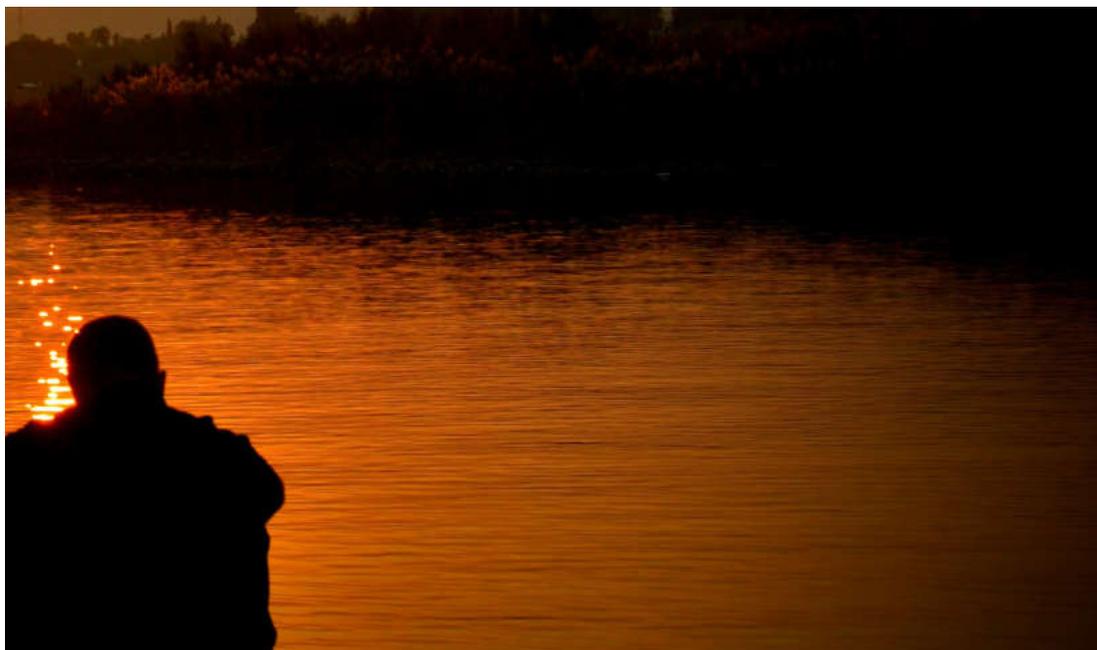
Cuando una persona está pasando por un duelo y ha tenido otro recientemente, esta situación hace que ni uno ni otro duelo sean resueltos en su totalidad, y deja espacios y sentimientos no elaborados que se mantienen en el siguiente, produciéndose así un proceso complicado.

4. Una enfermedad física o psicológica actual

Toda enfermedad previa, aguda o grave, establece ya un factor de riesgo de complicaciones durante el duelo.

5. No tener sistemas de apoyo emocional ni social

Cuando las personas están pasando por un período de duelo tienen dos tipos de recursos para sobrellevar la pérdida:



I. Internos: hacen referencia a la personalidad, a la forma que uno mismo tiene de manejar y resolver las dificultades; también se les conoce como herramientas internas, que muchas de las veces tienen que ver con el carácter o temperamento, la capacidad de adaptación y de búsqueda de soluciones.

II. Externos: hacen referencia a los “otros”, en este caso al apoyo que se recibe de la familia, amigos, compañeros de trabajo, grupos de ayuda, etc., ayudando a resolver mejor una pérdida.

Estos dos tipos de recursos son muy importantes al momento de una pérdida.

6. Apego al difunto

Cuando el vínculo o relación que se mantenía con el fallecido era ambivalente, es decir que tenía sentimientos de amor en ocasiones y también de rechazo, cuando ha existido un alto grado de dependencia o simplemente el apego era muy fuerte, el duelo tiene un proceso más difícil y duradero.

7. Muerte violenta

Cuando la muerte ha ocurrido de

manera inesperada, provoca un estado de “shock” que puede durar semanas y hacer que el duelo se torne más complicado.

8. No poder expresar el dolor

Es común que los dolientes no expresen el dolor, debido a varias presiones de índole social. En algunas ocasiones las personas piensan que si lloran demasiado se van a enfermar o tener problemas físicos. También es común que eviten llorar frente a los hijos y los familiares, porque no quieren hacerles sentir más dolor. Otro mito es pensar que los hombres no lloran, lo cual impide una expresión del dolor que ayude a sanar.

La mejor forma de expresar el dolor es con las lágrimas, con el llanto, sobre todo en la primera etapa de aflicción; si se inhiben sentimientos de dolor es posible que se produzcan consecuencias físicas, y duelos más duraderos y difíciles.



Sentimientos mas comunes durante el duelo

Durante el periodo de duelo la mayoría de personas experimentan situaciones difíciles, frente a las cuales los sentimientos más comunes son: culpa, ira, tristeza, agresividad, intolerancia, estrés prolongado y ansiedad de separación, entre otros, que a continuación analizaremos.

LA CULPA

El sentimiento de culpa se presenta en la mayoría de los casos al sentir que faltó algo que hacer o decir, los famosos si “yo hubiera dicho” o si “yo hubiera hecho”. Nunca estamos contentos con lo que vivimos con la persona que ya no está, siempre nos va a quedar algo más por hacer o decir; sin embargo, el sentimiento de culpa puede tornarse complicado cuando pensamos que el ser querido falleció por culpa nuestra o se pudo hacer algo más para que no fallezca. Cuando el sentimiento está en este nivel de culpabilidad es necesario

buscar ayuda especializada, ya que si bien es un sentimiento normal el de la culpa, tenemos que entender que si es muy intenso nos está afectando e impidiendo continuar el proceso normal de recuperación.

En la mayoría de casos, el grado de culpabilidad no pueden apreciarlo las personas afligidas sino los familiares o personas cercanas; por eso es necesario asistir a terapia personalizada para que el deudo entienda los aspectos infundados de la culpa y pueda continuar con su recuperación.

LA IRA

Este sentimiento es también muy común. La ira es vivida por las personas que están pasando por un duelo, como la sensación de estar al borde de una crisis, y también responde a la idea de no soportar lo sucedido. Es por ello que se



presenta este tipo de sentimiento. La ira puede ser dirigida hacia varias situaciones: en ocasiones, hacia alguna persona que creemos que no hizo o actuó bien con el fallecido; hacia uno mismo, cuando nos culpamos de no haber actuado correctamente y menospreciamos actitudes que en su momento fueron adecuadas. Otras veces, la ira puede estar dirigida hacia Dios, culpándolo de las circunstancias del fallecimiento y de haber permitido que el ser querido muriera. Cuando ha habido enfermedad, el doliente también tiene sentimientos muy fuertes de ira en contra de médicos, personal de clínicas u hospitales, etc.

Es necesario comprender que carece de importancia si hay o no razón en esto. La “experiencia de dolor del doliente” es la que ha hecho que se presente dicho sentimiento, pero hay que entender que el hecho de vivir la ausencia de la persona querida, de darnos cuenta por “experiencia de ausencia” que no regresará, hace que actuemos iracundamente. Si bien el sentimiento de ira es considerado normal, hay que recalcar que la mayor parte de dificultades en la interacción con familiares o amigos se vuelve insostenible, por tener este sentimiento demasiado tiempo presente en nuestras vidas. El sentimiento de ira y el de culpa son

situaciones personales del duelo que necesitan una dirección psicológica adecuada, incluso terapia, ya que los problemas familiares y de comunicación originados por este sentimiento llegan a ser negativos para el doliente.

LA TRISTEZA

La tristeza y el llanto durante el duelo son muy normales; sin embargo, existen casos en los que el período de dolor se torna muy difícil de sobrellevar, por los factores mencionados anteriormente, que pueden crear una situación invivible para el ser humano, y es aquí donde debemos buscar ayuda psicológica profesional, que siempre va a ser necesaria; pensar que el psicólogo solo debe estar en situaciones consideradas graves es un error. La psicología de duelo en una primera etapa necesita de un proceso informativo, y de psico-educación en diferentes temas que los dolientes deben saber para poder sobrellevar con menos angustia el proceso inicial. El CAD presta diferentes servicios, entre estos la conferencia informativa mensual, a la cual deberían asistir todas las familias que han perdido seres queridos, los talleres grupales y consulta personalizada; servicios que serán una opción de terapia psicológica para el dolor de una pérdida.



Etapas del duelo en el adulto

Las fases que una persona pasa durante un duelo son una referencia de cómo el camino de dolor comienza, y nos muestra cómo el ser humano se va adaptando a la vida sin el ser querido, con características, cambios emocionales, tiempo en el que se desarrolla, malos momentos, etc. Esto no debe considerarse con rigidez ni exactitud, ya que depende de varios factores que pueden alargar o simplificar cada una de las etapas del duelo según la realidad, apoyo social, características personales y nivel de complejidad en que se encuentre el proceso de cada uno.

1. AFLICCIÓN AGUDA (1-3 meses aproximadamente)

Se inicia desde el momento en que se recibe la noticia del fallecimiento.

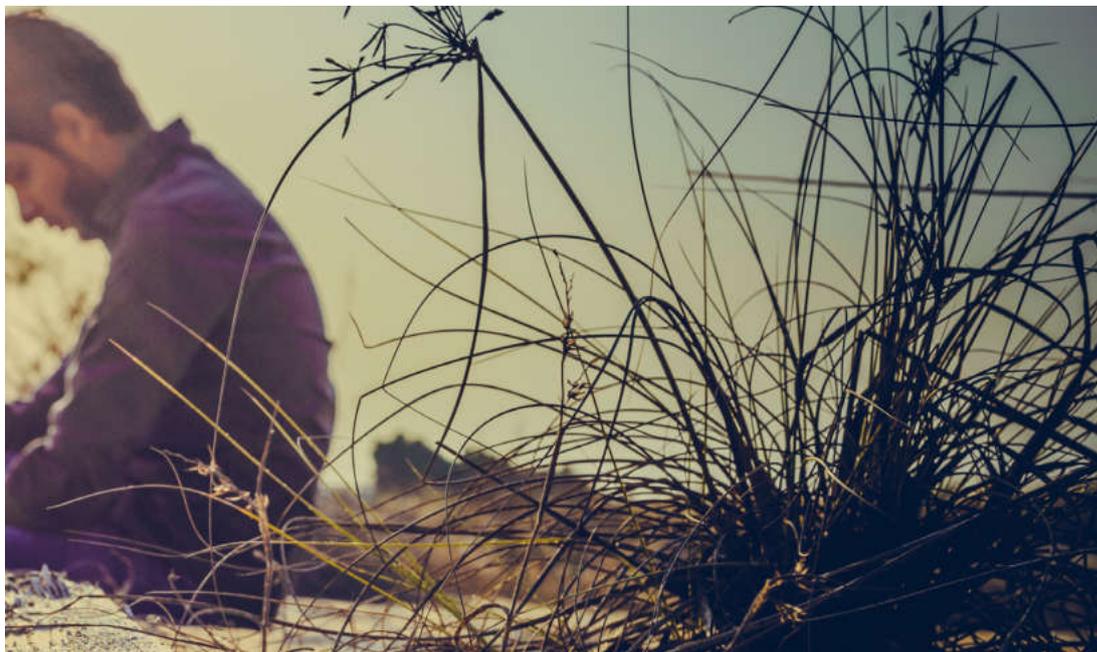
CARACTERÍSTICAS:

Incredulidad: como la palabra lo dice, la persona no cree lo que está pasando, tiene todos los síntomas de un estado de shock emocional.

Anulación psíquica: a la persona se le hace difícil interactuar, está disminuida la capacidad de comprensión, se siente incapaz de tomar decisiones.

Confusión: el deudo siente un estado de aturdimiento, no sabe lo que realmente está sucediendo; físicamente se nota cuando camina de un lado a otro utilizando el movimiento para descargar la angustia que causa la pérdida de un ser querido.

Angustia aguda: es una de las características más percibidas por las demás personas; suele durar minutos y vivirse con llanto, sensación de ahogo, vacío en el estómago, pensamientos



constantes sobre el fallecido. Esta característica puede llegar a ser tan fuerte que existan ideas repetitivas de muerte y sea necesaria atención profesional inmediata.

Síntomas físicos: No se presentan siempre, pero pueden llegar a ser muy graves; algunos de ellos son trastornos de sueño y alimenticios, sequedad en la boca, dolor de las extremidades superiores, inferiores, etc.

2. CONCIENCIA DE LA PÉRDIDA (3-4 meses después de la pérdida del ser querido)

CARACTERÍSTICAS:

Ansiedad de separación: es la inquietud desesperada por ver o tocar al ser querido. En la mayor parte de las ocasiones las personas piden a Dios “poder volver a ver cinco segundos al ser querido”; son peticiones constantes en esta etapa, que puede tornarse muy difícil y angustiada si no es direccionada correctamente.

Estrés: se mantiene durante esta etapa y también puede estar acompañado de trastornos físicos como ansiedad por la comida, por ejemplo: dejar de comer y bajar de peso, o por lo contrario, comer en

exceso. Culpa, rabia, agresividad, intolerancia: son sentimientos comunes, mas causantes de varios problemas de comunicación e interacción para las personas que están cerca del doliente.

Comportamientos de búsqueda o de espera: es muy frecuente durante el primer año; las personas suelen buscar parecidos o encontrar de repente en reuniones o en la calle la silueta parecida a la del ser querido, lo cual causa gran dolor cuando se dan cuenta de que no es así. Éste es uno de los primeros pasos en los que los deudos se dan cuenta de que el ser querido ya no está y no volverá jamás, idea difícil de asimilar en el proceso de recuperación.

3. AISLAMIENTO: (Al cumplirse aproximadamente un año de la pérdida).

Considerada como la peor época de todo el proceso de duelo, ya que suele confundirse con una enfermedad o trastorno psiquiátrico como la “depresión”.

CARACTERÍSTICAS:

Aislamiento: las personas se alejan de la familia, amigos o grupos de ayuda, y empiezan a vivir el duelo como si fuese el primer día.



Impaciencia: después de todos los síntomas vividos hasta este momento, el doliente empieza a pensar que no se va a recuperar y duda de sus propias ganas y empeño de recuperarse.

El vacío: la tristeza profunda y la innegable pérdida se hacen presentes, existe un faltante o vacío en la realidad, en la personalidad y, sobre todo, en el sentido de la vida del doliente.

Repaso obsesivo: tener una imagen o frase que se recuerde constantemente de la persona que falleció, hace que se convierta esta etapa en un pensamiento obsesivo sobre el fallecido.

El apoyo social empieza a desaparecer: las personas que rodean al deudo, amistades, familiares cercanos, compañeros de trabajo, etc., en este momento dejan de preocuparse por el doliente y disminuyen o ya no existen las llamadas y mensajes como al principio, porque consideran que el dolor ya debió cesar y la persona debe estar mejor; no obstante, tenemos que recordar que es el único dolor en la vida que, en vez de mejorar, con el tiempo empeora.

4. CICATRIZACIÓN: (Aproximada-

mente 18 meses luego de la pérdida).

Es aquí donde el doliente empieza a aceptar la desaparición total del ser querido tanto intelectual como emocional; es en este período donde se entierra realmente al ser querido fallecido. El deudo sigue extrañando a la persona que partió, se empieza a sentir el “dolor propio de duelo”, pero ya no con angustia como en el comienzo del proceso. Este dolor es con el que va a aprender a vivir toda la vida.

CARACTERÍSTICAS:

Reconstrucción de la personalidad: se renuevan las formas de pensar sobre varios temas, existe una “transformación”, las personas empiezan a recuperar la forma de ser que tenían y a dejar el llanto constante. Esto no quiere decir que han dejado el dolor; tan solo que ya están en otra etapa, aprendiendo a adaptarse a estar sin el ser querido.

Búsqueda de un significado: se empieza a buscar una respuesta a lo que sucedió. En el duelo, las vivencias que nos quedan son tristeza, melancolía, dolor, ira. Parece que no se pudiera aprender o encontrar una respuesta de todo lo que sucedió, mas, es el momento adecuado para elaborar una experiencia ante todo



lo vivido, ya que no existe angustia y es posible hacerlo.

Cerrar un círculo: significa terminar una etapa fuerte de aflicción y comenzar otra en donde los síntomas de estrés y angustia desaparecen, y dan paso a un nuevo ciclo llamado adaptación.

5. RENOVACIÓN:

Es la etapa final de duelo; ya se ha cumplido parte del recorrido, se ha recuperado el sentido de la vida, la forma de ver el mundo, se ha dado un valor positivo en forma de enseñanza a lo vivido, se ha empezado a hacer cambios necesarios en la vida emocional, afectiva, familiar, espiritual. Todo esto ha permitido dar paso a una forma diferente de vivir la ausencia de las personas queridas. No podemos decir que en esta etapa ha desaparecido por completo el dolor. Cada aniversario fecha de fallecimiento provocarán siempre el recuerdo y el dolor por la ausencia de aquel ser querido; sin embargo, para entonces ya el recuerdo no va solo expresado con lágrimas, sino también acompañado de sonrisas.

CARACTERÍSTICAS:

Vivir para uno mismo: el doliente empieza a sentir una enorme fuerza

interna para enfrentar de manera diferente el mundo; el amor por el fallecido, los valores, enseñanzas de esa persona, la herencia interna, empiezan a tener más valor que la desaparición física.

Fechas especiales durante el año: los momentos de dolor de los deudos son revividos en las fechas especiales durante el año, tales como día del padre, día de la madre, navidad, aniversarios, cumpleaños, fecha del fallecimiento. Estas fechas de aniversario podrían confundir al doliente que ya está en recuperación, y hacerle pensar que está cayendo nuevamente en depresión. Tenemos que pensar que los recuerdos de nuestros seres queridos van a estar siempre con nosotros; por eso, desde el inicio del proceso de duelo se anima la expresión y vivencia de estos recuerdos, mas, no la negación y evasión de sentimientos o vivencias.

Es importante identificar la etapa en la que usted se encuentra, pero recuerde que estas etapas no son una camisa de fuerzas; es decir, no siempre pasamos por todas ellas y no siempre se dan en un orden definido, es probable que existan regresiones a etapas anteriores o que se pase rápidamente por una de ellas. El proceso de duelo es personal.



Duelo en el niño

“El duelo en el adulto es un trabajo de unos años; en el niño es un trabajo para toda la vida”

Cuando en la familia existen niños se torna más difícil el poder explicar dicho suceso. La mayoría de las personas, con el afán de no causar daño a los menores, optan por no decir ni explicarles lo acontecido. Debemos contar a los niños la verdad de lo sucedido. Aunque no se encuentren en la capacidad intelectual de entenderlo, vivirán el sufrimiento y el cambio del entorno propios del duelo; por lo tanto, es mejor acorde con la edad en la que se encuentren los niños, decir la verdad siempre.

Para explicar a un niño la pérdida de un ser querido, debemos tener en cuenta algunos aspectos:

1. La edad en el momento de la pérdida

El concepto de muerte es una concepción abstracta para un adulto

inclusive; por ello es importante contar el suceso de acuerdo con la edad en la que se encuentren los niños, para lo cual se debe considerar las diferencias que existen según cada edad.

De 0 a 2 años

A pesar de que a esta edad existe una aparente indiferencia ante lo sucedido, puesto que el entendimiento del niño está aún en desarrollo, es recomendable explicarle lo sucedido ya que el bebé sentirá inevitablemente el cambio emocional y de rutina que se producirá en su entorno familiar. Hay que tener en cuenta, además, que los bebés captan nuestras actitudes y escuchan con atención la voz de quien les habla desde el momento del nacimiento, y a partir del año de edad aproximadamente los niños ya entienden mucho del lenguaje verbal que empleamos con ellos, y se esfuerzan cada día por imitar y entender más a las personas cercanas. Por ese motivo se recomienda explicar lo sucedido en términos sencillos pero reales, y tener presente que los bebés



también se enfrentan a una familia o entorno que está de duelo.

De 2 a 5 años

El niño de esta edad ya comprende que algo sucedió, mas no entiende el concepto definitivo de la muerte que hace referencia a que no va a regresar; por ello piensa que la partida es momentánea y que el ser querido va a volver luego. A esta edad los dibujos animados ayudan a reforzar este pensamiento, debido a que la mayoría de protagonistas animados regresa luego de morir. Como el niño está pasando por una época normal de egocentrismo, piensa que todo gira alrededor y en base a él o ella; por lo tanto, puede desarrollar un pensamiento de culpabilidad por lo ocurrido. Se recomienda a los padres informarse sobre el duelo en los niños de esta edad, y no olvidar decirles la verdad de lo ocurrido en términos sencillos, evitando mitos.

De 6 a 9 años

En esta edad el niño ya ha desarrollado un concepto más claro de la muerte, y entiende que es algo irreversible; además se le puede explicar situaciones y causas del fallecimiento que podrían despejar dudas, entiende los símbolos de los rituales funerarios como: ataúd, crucifijo, color negro, etc.

De 9 a 12 años

A esta edad el niño comprende igual que un adulto lo que sucedió, entiende que la muerte es definitiva, que a todo el mundo le ocurre y que existen causas específicas que producen dicho suceso.

2. Apego del niño con el ser querido fallecido:

Mientras más fuerte fue el vínculo con esa persona, más doloroso llegará a ser el duelo del niño. Las épocas de aniversario como navidad o días festivos serán los momentos donde más se note el apego del niño con la persona fallecida.

3. La forma en la que falleció el ser querido:

Cuando un niño ha presenciado la enfermedad de un ser querido, y ha podido ver y sentir cómo todo el ambiente familiar se ha preocupado por los cuidados, y luego hay un fallecimiento, tiene una forma más fácil de adaptación por la experiencia vivida; el dolor no es disminuido, pero la impresión de la noticia es menos chocante. Cuando ha existido una muerte inesperada en un accidente de tránsito o cualquier otra causa violenta de muerte, el niño se impresiona más y la adaptación



a la idea de la desaparición del ser querido es más complicada. Vale recalcar que no es más ni menos “dolorosa”, en ninguno de los dos casos, ya que el dolor es el mismo cuando se pierde a alguien con un nivel de apego fuerte.

4. La sensibilidad y atención que el resto de miembros de la familia tenga hacia el niño.

El cariño y afecto que el niño sienta de su familia después de la pérdida de un ser querido es esencial; será más fácil para él o ella entender una partida significativa si se sienten amados por sus demás familiares. Esconder el dolor o las lágrimas delante de los niños tampoco ayuda a disminuirles el dolor; por lo contrario, les enseñamos que cuando haya una situación difícil no hay que expresarse ni demostrar dolor en ningún momento; les enseñamos a inhibir emociones de tristeza y, por consiguiente, rompemos la posibilidad de comunicación y expresión en el futuro.

5. Cultura y religión:

Es importante tener en cuenta las creencias espirituales con las que cuenta el niño al momento de perder a un ser querido; la religión que tenga o la que los padres le hayan inculcado

va a ser crucial en el momento para explicar la partida de esta persona. También la normalidad con la que el niño haya crecido en torno al tema de la muerte cuenta, y cómo los padres, hermanos y familiares hayan sabido manejar el tema es esencial. Además, la escuela juega un papel importante dentro de la explicación de la situación de duelo.

¿Se debe llevar a un niño a un funeral?

Esta es una pregunta que la mayoría de los padres y familiares se hacen. Creemos que los niños mientras menos sepan o presencien rituales funerarios es mejor; sin embargo, hacer que los niños participen de las misas funerarias hace que comprendan más fácilmente las situaciones de duelo, ya que se da una concienciación visual de lo sucedido. De la misma manera, el niño que presencia la partida y la despedida de la persona que ha fallecido y participa de la unión del entorno familiar, observa cómo se fomenta la unión y la expresión de sentimientos “normales de duelo” por la ausencia definitiva del ser querido.

Por otro lado, es importante mencionar que los adultos y familiares encargados de los niños deben tener en cuenta que cualquier pregunta o



duda que se suscitara en el momento de la misa o ritual funerario, deben ser respondidas por el adulto. Esto quiere decir que debemos explicar el porqué de varios eventos que para el niño son nuevos y necesitan ser explicados; por ejemplo, la misa, el

significado del ataúd, el llanto, de esta manera ayudaremos a los niños a que entiendan la normalidad de esta situación, y lograremos disminuir en ellos la ansiedad y la angustia frente a este evento.

Edad del niño	Tips y recomendaciones
De 0 a 2 años	Explicar lo sucedido en palabras muy simples; aunque no hay entendimiento total, el bebé sufre los cambios de su familia y entorno.
De 2 a 5 años	Explicar con cuentos, dibujos, el tema de la muerte y el proceso evolutivo de los seres vivos (animales y plantas). Es necesario mencionar que las causas son de salud o accidentes, mas no responsabilizar de otras personas.
De 6 a 9 años	El concepto de la muerte es más claro; es importante explicar el hecho de que el ser querido no volverá, y atender el proceso emocional de la pérdida del niño.
De 9 a 12 años	Necesario explicar las causas del fallecimiento, ya que a esta edad se entiende igual que un adulto, y se debe atender y acompañar el proceso emocional de la pérdida.



Duelo en los adolescentes

“La pérdida de un ser querido en un adolescente produce una ambivalencia continua de sentimientos debido a la etapa de grandes cambios que vive”.

María Fernanda Vintimilla

En esta etapa de la vida existen varios cambios: físicos, emocionales, cognitivos, hormonales.

Cuando se da la pérdida de alguien significativo en la vida de un adolescente, se ven afectadas áreas como seguridad, independencia, autoestima, y por ello reacciona con una actitud agresiva o rebelde frente al círculo social y familiar. También es común que todo este tipo de demostraciones de dolor sean vividas con total “normalidad”, queriendo de esta manera bloquear u ocultar cualquier tipo de

demostración de emociones típicas del duelo; esta ambivalencia de sentimientos es característica de la mayoría de adolescentes.

Áreas más afectadas durante la pérdida de un ser querido en un adolescente:

1. AUTONOMÍA:

El adolescente está continuamente buscando autonomía e identidad, identificarse con alguien del grupo familiar en la mayoría de casos; en otros buscan esta identificación entre amigos o celebridades. Esta etapa de la vida se puede volver difícil de manejar cuando no existe una buena relación con los padres; quieren ser lo menos parecidos a ellos y buscan relacionarse con personas totalmente diferentes a su grupo familiar. Cuando ocurre una pérdida en esta etapa crítica de la adolescencia, es normal que el adolescente tenga un sentimiento de culpabilidad y piense que la persona fallecida no sabía el grado



de amor o cariño que se le tenía. Esto hace que para el adolescente se vuelvan más significativos los recuerdos negativos que los positivos, y el duelo sea más complicado de lo normal.

No se puede decir que todos los adolescentes vivan un duelo complicado. Es necesario que los padres estén informados de los diferentes cambios emocionales, que pueden ser los más afectados durante este período de la vida.

2. EMOCIONES:

Desde los inicios de su etapa de cambios, el adolescente se muestra silencioso, poco expresivo, y todo esto se debe a una “protección frente al dolor” que puede estar experimentando; es normal que el adolescente no quiera demostrar, contar y menos llorar en frente de miembros de la familia como los padres, por ejemplo, ya que siente que no va a ser comprendido como él desea. Por ello se recomienda a las personas, como punto esencial en el trato con adolescentes, tratar en lo posible de no emitir juicios críticos frente a la pérdida o a lo sucedido, y dejarle decir todo lo que piensa. La mejor manera de abordar a un adolescente y hacer que se comunique o desahogue, es primero escucharlo sin opinar

sobre el tema. Esto va a hacer que se genere un ambiente de confianza y liberación de emociones. Lo más importante es que el adolescente tenga un buen acompañante de duelo, que pueda ayudarle a buscar ayuda profesional si es necesario, o simplemente guiarle de manera adecuada en este proceso de pérdida.

3. SOCIAL:

Para el adolescente lo social es lo más importante; las amistades representan gran parte de su mundo. Cuando un adolescente pierde a un ser querido, la mayoría de veces va primero a buscar refugio o ayuda en el grupo social; por eso se recomienda no invadir ni criticar su entorno, su grupo de amigos, y solo hacerlo si está en riesgo la estabilidad emocional.

Es muy posible que el adulto no entienda la relación tan estrecha del adolescente con sus amistades, e incluso quieran restringírselas por varias razones; por ello es necesario que los adultos sepan el alto grado de apego que existe con los amigos, y lo necesarios que son. Cuando se pierde a un ser querido en la adolescencia, es donde primero se buscará refugio, guía y consejos.



Duelo en el adulto mayor

Los adultos mayores tienen muchos cambios. En sus funciones físicas empiezan a presentar limitaciones sensoriales, cambios sociales como la jubilación que traen consigo la preocupación financiera, cambios en la organización de la vida, etc. Si a todos estos cambios añadimos la pérdida de un ser querido, es muy posible que el duelo en esta edad tenga características especiales.

Una de ellas es que debido a lo vivido y a la experiencia que la vida les ha dado, creen que pueden soportar mejor el dolor que el resto de la familia; no obstante, varias circunstancias pueden hacer que el duelo se vuelva más difícil.

1. Sentimientos de culpabilidad y agresividad.

En el caso de una enfermedad, al no haberse percatado de los síntomas y haber podido evitar la muerte del ser querido, o por no haberle protegido de un accidente cuando la muerte

ha sido violenta, el adulto mayor responde con un sentimiento fuerte de culpabilidad. Adicionalmente, y de forma inconsciente, responde con un sentimiento de agresividad y cambios de humor drásticos frente al sistema familiar.

Debemos recalcar que el doliente siempre quiere evitar la muerte del ser querido, y llega a pensar que pudo haber adivinado lo que iba a suceder. Este pensamiento es normal y responde a un típico sentimiento de culpabilidad de duelo en la primera fase de la aflicción.

En estos casos se recomienda pensar que “no sabíamos lo que iba a suceder”, y que no podíamos adivinar que una enfermedad se estaba desarrollando o que un accidente iba a ocurrir.

No podemos culparnos “de algo que no conocíamos”. Esta reflexión va a ayudar a bajar el grado de angustia en los ancianos, y a darse cuenta que por más experiencia y sabiduría



que tengan en la vida nadie puede saber qué es lo que va a suceder en un futuro.

2. Trastornos en los roles que asumen:

La mayoría de ancianos han integrado dentro su vida, como una tarea típica de su ciclo vital, el cuidar a un nieto. Esta tarea se vuelve de extrema responsabilidad para ellos; cuando han perdido a un ser querido se ven incapacitados de continuar realizando dichas actividades, y esto hace que física y emocionalmente se sientan limitados, lo que a la vez crea un especial sentimiento de dolor en los ancianos, que sufren por el hijo, por el nieto y por ellos mismos.

3. Apoyo social disminuido:

En esta etapa de la vida los adultos mayores tienen un decaimiento del apoyo social. Los familiares, debido a enfermedades degenerativas o incapacidades físicas, abandonan emocionalmente al adulto mayor dejándolo así vulnerable a desfases emocionales típicos de la tercera edad; por ello la “depresión en la tercera edad” se presenta en la mayoría de los casos. Cuando se da un duelo, los familiares, amigos, la sociedad en general prestan menos atención al sufrimiento del

adulto mayor que al del resto de los integrantes de la familia.

4. Poseen una energía limitada:

El hecho de presentar una disminución de las actividades físicas y sensoriales, hace que el adulto mayor viva las etapas del duelo de forma mucho más lenta, lo que crea un falso pensamiento frente al período de recuperación del anciano, y hace que el resto de familiares piense que no se va a recuperar. Debemos pensar que el ritmo de sanación emocional del adulto mayor es más lento que el del resto de la familia.

5. Tendencia a guardar dentro todo aquello que produzca dolor emocional:

Esta reacción es muy común en el adulto mayor, la conocida “somatización”, es decir, todo aquello que sienta como dolor de duelo, conflicto interno o angustia, no es exteriorizado y, por consiguiente, se producen dolencias físicas que pueden desarrollar una enfermedad grave o empeorar un cuadro crónico ya existente. Es recomendable que el adulto mayor reciba terapias de liberación que puedan ayudar a la descarga emocional positiva, y así evitar un daño físico futuro.



CUADRO DE SUGERENCIAS DEL ADULTO MAYOR EN DUELO

CARACTERÍSTICAS	SUGERENCIAS
<p>1. Sentimientos de culpabilidad y agresividad</p>	<p>Se recomienda insistir con estos sentimientos: "No sabíamos lo que iba a suceder" y "no podíamos adivinar que una enfermedad se estaba desarrollando o que un accidente iba a ocurrir"</p>
<p>2. Transtornos en los roles que asumen</p>	<p>Se ven imposibilitados de seguir asumiendo ciertos roles (cuidado del nieto); se recomienda durante esta etapa, or lo posible, suspender temporalmente dichos roles durante el lapso aproximado de un mes (primera etapa de duelo).</p>
<p>3. Poseen una energía limitada</p>	<p>Disminución de la actividad sensorial y física; se recomienda asistir al médico enseguida de la muerte de un ser querido, sobre todo si hubo apego fuerte.</p>
<p>4. Tendencia a guardar dentro todo aquello que produzca dolor emocional:</p>	<p>Se recomienda descargas de emociones positivas, conversación, escritura, etc., lo que evitará somatizaciones típicas de este estado.</p>





El suicidio

La muerte por suicidio deja tras de sí muchas preguntas:

- ¿Por qué lo hizo?
- ¿Podíamos haberlo evitado?

Cuando la muerte de un ser querido ocurre en estas circunstancias, existe una incertidumbre social fuerte, lo cual es normal ya que por más que se intenta no se llega a comprender.

SENTIMIENTOS

Culpa:

Es muy común por algo que no se dijo o no se hizo; existe una especie de reproche por no haber sabido cuidar de esa persona.

Impotencia:

Existe mucha impotencia puesto que no se puede hacer nada que ayude a explicar lo que sucedió, tanto a uno mismo como a los familiares o amigos.

Rabia:

Después del suicidio de un ser querido puede ser natural sentir mucha rabia y enfado hacia la persona que nos abandonó “cómo has podido hacerme esto”, hacia Dios que no hizo nada por impedirlo, y hacia todos los que han podido contribuir directa o indirectamente en la realización de esta acción desesperada. La rabia es un sentimiento pasajero. Con el tiempo irá disminuyendo. Mientras tanto se debe buscar formas positivas de canalizar este sentimiento sin auto castigarse y sin herir inútilmente a otras personas.

Vergüenza:

Es muy común no querer hablar, ya que el suicidio tiene una connotación social muy compleja y hace que las personas se sientan avergonzadas frente al tema. Todos

estos sentimientos pueden ser parte del proceso de recuperación, sin embargo, si se sienten deseos de quitarse la vida es urgente buscar ayuda profesional para superar la pérdida.

El suicidio y la depresión crónica:

Si el ser querido que se ha ido era una persona depresiva o había realizado varios intentos de suicidio, es muy natural que surjan sentimientos contradictorios. Por un lado, una gran tristeza por su pérdida, el duelo complicado que se desarrolla a partir de este acontecimiento; pero también es preciso entender la gravedad de la enfermedad, en este caso la depresión, tanto para quien la padecía como para sus familiares cercanos.

El suicidio y la impulsividad:

Se trata de personas impulsivas en todas las áreas de la vida, que toman riesgos sin medir las consecuencias, tienen comportamientos no planificados y preferencia por pequeñas e inmediatas recompensas. Suelen no considerar las consecuencias de una acción determinada. Este tipo de conducta se asocia algunas veces con comportamientos irresponsables, abuso de alcohol o sustancias psicoactivas. También experimenta sentimientos muy marcados como la rabia y son proclives a la agresión; son incapaces de resistir las tentaciones, actúan sin pensar, el aburrimiento se convierte en un motivo para la búsqueda de nuevas emociones, y la conducta impulsiva en una forma de escape.

MITOS ACERCA DEL SUICIDIO

Existen varios mitos dentro de nuestra sociedad sobre el tema del suicidio, que pueden afectar seriamente a los dolientes. Estas creencias son de índole social, y por lo general son los mismos familiares quienes las mantienen, puesto que por ser un tema considerado tabú no se ha

desarrollado una cultura informativa sobre el mismo.

- La persona que amenaza con suicidarse en realidad no lo va a hacer y quien desea seriamente hacerlo no avisa. (Toda amenaza o frase que tenga que ver con la idea del suicidio tiene que ser tomada muy en cuenta, e inmediatamente buscar la ayuda adecuada).

- La familia siempre lo va a salvar. (La familia de la persona que se suicida NO es responsable de los actos y decisiones que otra persona tome; este sentimiento se presenta porque siempre la familia, especialmente los padres, van a velar por la protección de todos sus miembros).

- La persona histérica no se suicida. (La persona que demuestra un momento de crisis o histeria puede llegar a cometer el acto del suicidio debido al alto grado de impulsividad, ira y descontrol emocional que puede sentir).

- Hablar de suicidio con la persona que ha pensado o intentado hacerlo induce al acto. (Toda información que venga de una persona profesional e instruida en el tema ayuda a prevenir un futuro acto suicida).

- Solo los locos o raros se suicidan. (Las personas que han cometido el suicidio en muchos de los casos no han tenido ningún tipo de trastorno psiquiátrico o emocional, responden a actos de impulsividad y falta de fortalezas internas para afrontar dificultades).

- Cuando alguien planea suicidarse, nada ni nadie puede detenerlo. (Todo suicida en potencia puede mejorar su calidad de vida y desear vivir con la ayuda emocional-psicológica y medicamentos adecuada).

- Las crisis económicas son el mayor desencadenante del suicidio. (Todas las crisis existenciales en la vida del ser humano son causantes de tristeza, estrés, y hasta depresión

pero no existe una que propicie el suicidio especialmente).

- Solo se suicidan los cobardes. (No existe cobarde ni valiente al momento de suicidarse; existen familias que sufren un dolor inexplicable).

- Todos escriben cartas antes de suicidarse. (No todas las personas dejan notas o cartas, no siempre quieren hablar o despedirse, simplemente lo hacen).

- Las personas que se suicidan no van al cielo, por el pecado cometido. (Nadie puede tener la certeza de saber quiénes van al cielo o al infierno; la divinidad de Dios está más allá de los mitos religiosos).

REFLEXIONES PARA LAS FAMILIAS

Se debe recordar que nadie pudo elegir por él o por ella, y aceptar que las palabras o actos de familiares o amigos no tuvieron que ver con la decisión, pues ésta fue enteramente de esa persona. Esto quiere decir que el sentimiento de culpabilidad es tan solo parte del proceso de duelo, y no tiene verdaderos fundamentos. A medida que la tormenta de emociones vaya calmándose, y si es necesario se haga un trabajo de duelo adecuado con la respectiva guía profesional, surgirá poco a poco la aceptación.

Hay que darse tiempo para llegar a sentir alivio. El camino de las lágrimas es largo, y sólo cuando se vive a plenitud el dolor es posible recuperarse. Hay que ser paciente con uno mismo y el día en que se acepte la decisión de la persona que ya no está, será posible adaptarse a una nueva vida sin él o ella. Un duelo por suicidio necesita más tiempo para sanar.

“Lo que realmente importa no es la forma de morir, sino el hecho de que YA NO ESTÁN. El trabajo de recuperación debe hacerse por su ausencia, no por su forma de morir”.

María Fernanda Vintimilla

Glosario de frases motivadoras

“Utilizar frases que se identifiquen con nuestro sentir, hacerlas nuestras, no sólo ayuda a mitigar el dolor, sino también a formar un gran poder de sugestión mental, que a lo largo del proceso disminuirá el grado de angustia por la pérdida”.

María Fernanda Vintimilla

FRASES CÉLEBRES DE DUELO:

1. La elaboración del duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia. JORGE BUCAY

2. En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor producido es TOTAL: es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (nos duele el dolor de otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele. J. MONTOYA CARRAQUILLA

3. La muerte se lleva todo lo que no fue, pero nosotros nos quedamos con lo que tuvimos. MARIO ROJZMAN

4. Dicen que las alegrías, cuando se comparten, se agrandan. Y que en cambio, con las penas pasa al revés. Se achican. Tal vez lo que sucede, es que al compartir, lo que se dilata es el corazón. Y un corazón dilatado está mejor capacitado para gozar de las alegrías y mejor defendido para que las penas no nos lastimen por dentro. MAMERTO MENAPACE

5. Dicen que el tiempo lo cura todo pero el tiempo no cura nada; lo que realmente cura es lo que tú haces con el tiempo para recuperarte. BRANTNER

6. Aceptamos su desaparición física porque percibimos junto a nosotros su presencia espiritual y aprendemos de modo definitivo que el amor no muere nunca. ANÓNIMO

7. Las experiencias intensas como el duelo no solo comprometen la personalidad consciente, sino que también despiertan contenidos inconscientes. SAVAGE

8. Todo tiene su momento, y cada cosa su tiempo bajo el cielo; tiempo de nacer y tiempo de morir. Tiempo de llorar y tiempo de reír. ALEMAN ILLÁN

9. Nos acordamos de la persona, y nuestro dolor no es solo por la persona que se ha ido, sino por

nosotros mismos, abandonados y obligados a seguir nuestro camino sin él o ella. SAVAGE

10. Nunca hemos vivido o amado lo suficiente. La muerte siempre llega demasiado pronto. SAVAGE

11. Más allá de la conciencia que tengan los padres de este hecho, la muerte del hijo se percibe, en algún nivel, como un fracaso de su protección paterna. SAVAGE

12. Cuando mayor sea el apego que siento a lo que estoy dejando atrás, mayor será el daño que me produzca a la hora de la separación, a la hora de la pérdida. BUCAY

13. Respeta tu propio ritmo de curación. Confía en ti por encima de todas las dificultades. BUCAY

14. La persona que murió no se pierde, porque es interiorizada emocionalmente. Lo que queda vacante es el lugar de los papeles que ocupaba. BUCAY

15. Solo hay una cosa que puedo imaginar más terrible que la muerte de mi hijo: no haberlo conocido jamás. BUCAY

16. Las nubes pueden esconder el sol por un momento pero no apagarlo. DE SOUZA

17. Delante de la muerte todos los argumentos terminan. Somos limitados para controlar la respuesta que el corazón anhela. SCHMITT

18. No es sensato aislarse de los demás. PROVERBIOS 18:1

19. Una visión irreal y equivocada de la muerte solo le corresponde a una noción irreal y equivocada de la vida. OBERSHAW

20. La pena no superada por una persona fallecida es simplemente un asunto no terminado, y hasta que la persona viva pueda perdonarse a

sí misma y al difunto, el ser viviente continuará doliéndose. LINN

21. Cuanto más relacionada con la muerte parezca una persona, menos querrán los demás acercarse a ella. OBERSHAW

22. La aflicción es una emoción privada pero el duelo la hace pública. OBERSHAW

23. Tienes que llorar lo que verdaderamente has perdido a tu propia manera. LEE

Bibliografía

1. Manuel Ugarte Cornejo, (2010): El duelo, Cómo renovar la esperanza, Editorial San Pablo, Arequipa - Colombia.
2. Ignacio Larrañaga, (1984): Del Sufrimiento a la Paz, Editorial San Pablo, Santiago de Chile.
3. Paulo Daniel Acero, (2008): Ante las penas de la Vida ¿Qué podemos hacer? Reanimación psicológica para situaciones de duelo y pérdida, Editorial San Pablo, Bogotá-Colombia.
4. Amy Hillyard Jensen, (1996): Curando el Pesar, segunda edición versión castellana: Sonia Marbett, California-EE.UU.
5. Barbara Karnes, (1986): Desapareció de mi vista, Editorial Undecimo Depoe Bay-Oregon.
6. Paulo Daniel Acero, (2008): Aproximaciones a la Experiencia del proceso de Duelo por la Muerte de la Pareja, cuatro estudios comprensivos, primera edición, Editorial UMB, Bogotá-Colombia.
7. Marge Eaton Heegaard, (2003): Cuando alguien especial muere, Editorial Fairview Press, Canada.
8. <http://www.artemorir.homestead.com/index.html>
9. <http://www.enplenitud.com/ARG/fish/relationship/grief+support/>
10. Bibliografía de frases célebres de la Guía de Duelo.
11. J. Montoya Carrasquilla (2008), Pérdida, Aflicción y Luto, Primera Edición, Editorial Litoservicios, Medellín-Colombia.

ATENCIÓN 24 HORAS al (07) 2888393

Camposanto: Autopista Cuenca - Azogues (Sector Monay)

(07) 2888393 • (07) 4079050 • 0999259075 • 0987736735

Oficinas Administrativas:

Av 12 de Abril 2-05 y Arirumba (El Vergel)

info@camposantosantaana.com • www.camposantosantaana.com



/SantaAnaCamposanto



@SantAnaCamposan