



EL DUELO CÓMO AFRONTARLO Y ACOMPañARLO

1

Sabatina

Ntra. Sra. Consolación Coronada

5 de noviembre de 2022

PRESENTACIÓN

Buenas tardes:

Esta semana hemos recordado a nuestros difuntos, con viglias, con visitas a los cementerios, con flores y con velas y con Eucaristías, como la celebrada el martes pasado en nuestro Cementerio del Ángel de la Guarda, bajo el manto de Ntra. Sra. de la Consolación Coronada.

Hoy también los vamos a seguir teniendo presentes, y por eso os invito a que empecemos con una oración por ellos.

Posiblemente algunas de las reflexiones que hagamos, nos lleven a vivencias ya pasadas, a situaciones en las que el Duelo haya estado presente en nuestras vidas.

Estas reflexiones, que vamos a compartir, son fruto de lecturas y algunos cursos y seminarios realizados en el Centro de Humanización de la Salud, de los Religiosos Camilos.



LA MUERTE NO ES EL FINAL

Hay dos formas de enfrentarse a la muerte

- ✓ La de los que no creen, para los que en ella acaba todo, es el FINAL
- ✓ La de los creyentes, los que tenemos FE y creemos a Jesús cuando nos dice:

“Yo soy la resurrección y la vida; el que cree en mí, aunque esté muerto, vivirá. Y todo aquel que vive y cree en mí, no morirá eternamente” (Juan, 11 25-26)

Por lo tanto para nosotros la muerte no es el final.

Para los no creyentes su ser querido muere definitivamente.

Para nosotros cuando Dios te suelta de una mano te recoge con la otra y nuestro ser querido ya está disfrutando de la vida eterna y tenemos la esperanza de volver a reunirnos con él.

Pero debemos dejar claro que la FE es un apoyo importante porque nos da esperanza pero NO es un anestésico o un ansiolítico de las reacciones ante la muerte y el duelo.



Además nosotros tenemos a una madre que se encarga de Consolarnos, de aliviarnos la pena y el dolor.

Pero unos y otros tenemos que seguir enfrentándonos a la vida después de que la muerte haya hecho acto de presencia. Nosotros seguimos aquí, en este mundo.

Voy a intentar realizar una aproximación al Duelo, cómo afrontarlo y como acompañarlo de una manera general, no entrando, por falta de tiempo, en grupos concretos, como pueden ser los niños, los adolescentes y casos especiales como podría ser el suicidio o la muerte de bebés.

Lo que hay que dejar claro, es que no hay ni recetas ni trucos que lo puedan evitar y el dolor que lleva aparejado.

Pero sí hay algunas ideas y herramientas que pueden ayudar a superarlo, sobre todo evitando que se convierta en algo crónico y patológico y ver cómo podemos ser útiles a otros en su duelo



ACLARANDO CONCEPTOS

- ✓ **Luto**
- ✓ **Pérdida**
- ✓ **Duelo**



LUTO

Procede del latín lugere (llorar) es:

AFLICCIÓN POR LA MUERTE DE ALGUNA PERSONA QUERIDA

Se manifiesta con signos visibles externos, comportamientos sociales y ritos religiosos.

Su objetivo es mostrar respeto a la memoria del fallecido y a sus familiares, cambia totalmente dependiendo de cada cultura o sociedad.

En la cultura occidental, las ropas oscuras, los crespones, las banderas a media asta o las flores, son símbolos de luto.



PÉRDIDA

LA FALTA O AUSENCIA DE ALGO QUE SE TENÍA.

Cuando una persona dispone de una cosa y luego la pierde, sufre una pérdida.

El sentimiento de pérdida no sólo se manifiesta después de que ésta ocurre, también puede presentarse antes, como por ejemplo en el diagnóstico de una enfermedad terminal o en situaciones más triviales de la vida como el temor a perder algún objeto material o la amistad y el cariño de ciertas personas.



Las pérdidas son inherentes a la condición humana

Crecer es aprender a despedirse

Nunca se vuelve a ser igual después de una pérdida

Hacerse adulto es saber que todo cambia, se pierde y se va, y nosotros también

Pero no olvidemos que cada pérdida conlleva una GANANCIA



TIPOS DE PÉRDIDA

- ✓ Relacionales: Tienen que ver con las pérdidas de personas. Es decir, separaciones, divorcio, muerte de seres queridos, etc. Son a las que nos vamos a referir esta tarde.
- ✓ Intrapersonales: Ocurre cuando un individuo pierde capacidades físicas y/o mentales. Por ejemplo, por la amputación de un miembro.
- ✓ Materiales: Se da ante las pérdidas de objetos, posesiones y, en definitiva, pérdidas de bienes u objetos.
- ✓ Evolutivas: Son los cambios de las etapas de la vida: vejez, jubilación, etc. No todo el mundo encaja igual esta situación.

No todas las pérdidas generan duelo



DUELO

Etimológicamente significa Duellum **Combate** Dolus **Dolor** En italiano cordoglio = cor dolium **corazón/golpear**

Conjunto de procesos psicológicos, físicos, cognitivos y sociales que se dan a través de una pérdida significativa.

Duelo para la Real Academia de Lengua significa:

1. Dolor, lástima, aflicción o sentimiento. 2. Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien. 3. Reunión de parientes, amigos o invitados que asisten a la casa mortuoria, a la conducción del cadáver al cementerio o a los funerales. 4. Desafío, combate entre dos, que algunos autores han querido relacionarlo con la elaboración del duelo y el desafío que supone la organización de la personalidad del deudo.

Es el precio del amor, de la ruptura del vínculo que teníamos con quien seguimos amando y ya no está en nuestras coordenadas del espacio y del tiempo.

El Duelo hay que elaborarlo, es un camino sin retorno. Podremos pararnos en un borde, quedarnos acurrucados en la línea de salida, negarnos a caminar, asustarnos, aturdirnos, hacerlo a impulsos, con paradas. Podremos hacerlo solos o con alguien que nos acompañe al ritmo que queramos o podamos y para ello hay que aprender a pensar sin culpas sobre la pérdida, ser capaz de expresar los sentimientos que produce, compartirlos en un clima de respeto y sin obsesiones, analizar y aceptar las consecuencias que supone y poner en práctica conductas que tiendan a afrontar la vida en toda su riqueza.

Para nosotros los creyentes en Duelo no es ni para olvidar al ser querido, ni para dejarlo de amar, todo lo contrario, es para amarlo con Paz, confiándolo a la misericordia de Dios



TIPOS DE DUELO

1. Duelo anticipado

El duelo anticipado es aquel que se da antes de que la pérdida haya ocurrido. Es habitual cuando se diagnostica una enfermedad que no tiene cura. El duelo anticipado es un proceso de duelo prolongado, no tan agudo como el resto, dado que cuando llega la muerte se suele experimentar, en parte, como algo que da calma.

2. Duelo sin resolver

La fase de duelo sigue presente cuando ha pasado cierto tiempo (entre 18 y 24 meses) y todavía no se ha superado.



3. Duelo crónico/patológico/complicado

Es una un duelo sin resolver, que no remite y que dura años.

Suele producirse después de:

- ✓ Muerte súbita y no anticipada, especialmente si es traumática o violenta
- ✓ Muerte por enfermedad extremadamente larga.
- ✓ Muerte de un niño.
- ✓ Muertes por causas que el doliente percibe como evitables.
- ✓ Relación predañada con el fallecido marcada por el enfado, ambivalencia o marcada dependencia.
- ✓ Percepción de falta de apoyo por el doliente.

Algunas de sus manifestaciones son:

- No se puede hablar del fallecido sin experimentar un intenso dolor.
- No querer desprenderse de bienes materiales del fallecido, aún después de mucho tiempo.
- Se presentan síntomas físicos similares a los del fallecido
- Cambio radical en el estilo de vida o el evitar personas y situaciones que puedan recordar al ser amado.
- Sentimiento persistente de culpa, baja autoestima y depresión.
- Fobias respecto a la enfermedad y a la muerte.



4. Duelo ausente.

Este tipo de duelo hace referencia a cuando la persona niega que los hechos hayan ocurrido. El individuo sigue evitando la realidad pese a haber pasado mucho tiempo.

5. Duelo retardado/congelado.

Su inicio se da al cabo de un tiempo. En personas que controlan sus emociones en exceso y se muestran aparentemente fuertes o que en un primer momento, debe hacerse cargo de muchas cosas que requieren su atención inmediata, como por ejemplo el cuidado de una familia.

6. Duelo retrasado.

Hubo una reacción emocional, pero fue insuficiente, regularmente por temor a sentirse desbordado por todo eso que está viviendo. No se elaboran las tareas relacionadas con el duelo y en ocasiones otra pérdida puede activarlas.



7. Duelo inhibido.

Cuando hay una dificultad en la expresión de los sentimientos. Suele venir asociado a limitaciones de la personalidad del individuo, que le impide llorar o expresar el duelo. No es un mecanismo de defensa.

8. Duelo desautorizado.

Cuando el entorno que rodea a la persona no acepta el duelo de ésta. Transcurrido un tiempo largo la familia le reprocha a la persona que siga en duelo. Ésta reprime los sentimientos de cara a la familia, pero internamente no lo ha superado,

O cuando la persona que murió se encontraba excluida, al menos para el entorno cercano de la persona que lo sufre



9. Duelo distorsionado/exagerado.

Es una reacción desproporcionada en cuanto a la situación. Suele ocurrir cuando la persona ya ha experimentado un duelo previo y se encuentra ante una nueva situación de duelo, mucho más intensa, dolorosa e incapacitante.

10. Duelo enmascarado.

La persona experimenta síntomas que le causan dificultades pero no las relaciona conscientemente con la pérdida. El duelo se suele enmascarar tras síntomas o quejas.



CARACTERÍSTICAS DEL DUELO

- ✓ Es Necesario, nos permite recuperarnos.
- ✓ Es Normal; No es una enfermedad o una patología. Si bien algunas veces el duelo se complica, lo habitual es que no suceda esto.
- ✓ Es Universal, todos los seres humanos pasamos por este periodo ya que tenemos gente que nos importa y a la que queremos.
- ✓ Es Personal, cada persona tiene su forma particular de llevar el duelo (ningún duelo es idéntico a otro). El duelo por un padre es diferente al de una madre.



- ✓ Es un proceso, que provoca una serie de respuestas: afectivas/emocionales, mentales/cognitivos, físicas y conductuales. Tanto en la persona, como en la familia y los que nos rodean.
- ✓ Es un Cambio, al que nos tenemos que adaptar y renovarnos como personas, tenemos que aprender a respetar y a vivir cada una de las etapas de la vida y algunas etapas suelen ser incómodas.
- ✓ Tiene un Principio, que generalmente es el momento de la pérdida.
- ✓ Tiene un Final, todo duelo debe acabar.

El maestro le pregunta al discípulo:
¿por qué no te acercas al borde del río?

Porque tengo miedo a caerme al agua y ahogarme

El maestro le contesta:

Nadie se ahoga por caerse al agua, lo que le ahoga es quedarse en ella.

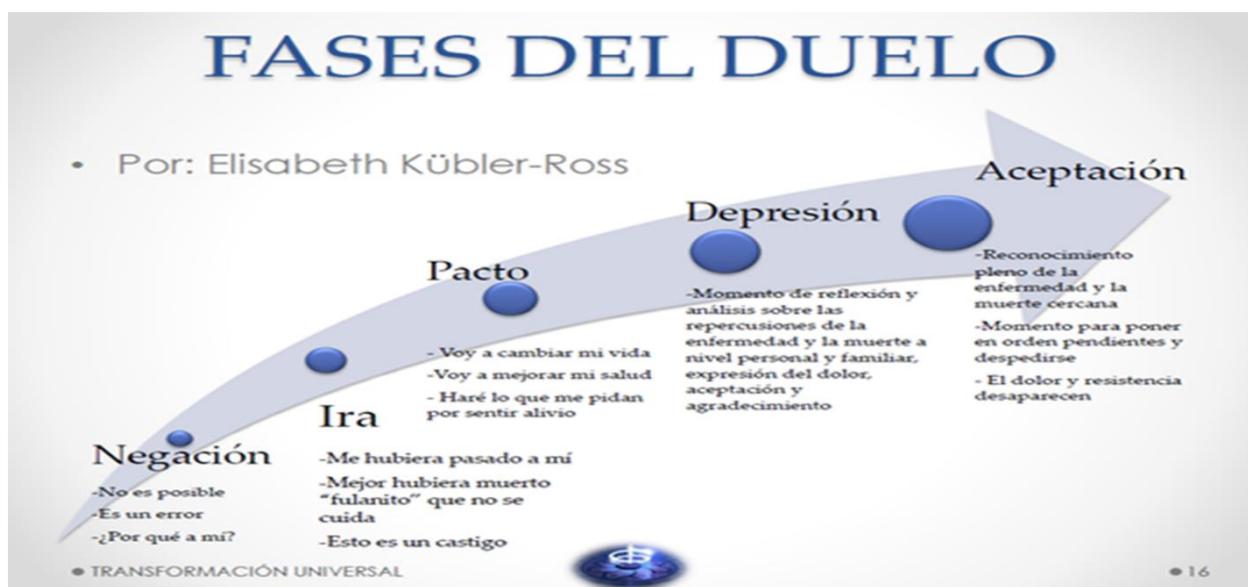
7



FASES DEL DUELO. Teoría de Elisabeth Kübler-Ross (1969). Diversas Teorías.

(Zúrich, 8 de julio de 1926-Scottsdale, Arizona, 24 de agosto de 2004) fue una psiquiatra y escritora suizo-estadounidense, una de las mayores expertas mundiales en la muerte, las personas moribundas y los cuidados paliativos. Sobre la muerte y los moribundos (1969)

Utiliza el símbolo de las mariposas, la muerte es una transformación a mejor



1. Negación

La persona no acepta la realidad (de forma consciente o inconsciente). Esto ocurre como mecanismo de defensa y es perfectamente normal. De esta manera, el individuo reduce la ansiedad del momento.

El verdadero problema se da cuando las personas quedan estancadas en esta etapa al no poder afrontar el cambio traumático, y es cuando deja de ser una respuesta defensiva.

2. Cólera o ira

La tristeza puede llevar a una persona sufrir ira y rabia y a buscar culpables. Esta ira puede manifestarse de diferentes maneras, culpándose a uno mismo o culpando a los demás, y puede proyectarse contra animales y objetos. Hay enfrentamiento hasta con Dios.

3 - Negociación

El dolor lleva a buscar una negociación ficticia, incluso hasta con la fuerza divina. Por ejemplo "¿Podemos seguir siendo amigos?" o "Voy a lograr esto por ti."

La negociación rara vez proporciona solución pero puede reducir el dolor del momento.

4 - Depresión

El impacto de la pérdida viene acompañado de una enorme tristeza y una crisis existencial, al darse cuenta de que esa persona desaparece de su vida. Aunque los síntomas se asemejan al trastorno depresivo, una vez se produce la aceptación de la situación, la sintomatología remite.

5 - Aceptación

Cuando se ha aceptado la situación dolorosa y depende de los recursos de cada uno el aceptarla antes o después. No es una etapa que represente alegría, sino más bien desapego emocional y comprensión de lo que puede haber sucedido.

Os invitaría a que con detenimiento leyerais Lc 24, 13-35. Es el pasaje de los discípulos de Emaús, en que quedan perfectamente reflejadas estas fases del Duelo.

- Han perdido al maestro y abandonan la comunidad
- Se enfadan con Él por no saber lo que ha pasado
- Le invitan a quedarse
- Están apenados por no haberle reconocido
- Reconocen que ha resucitado



MANIFESTACIONES DEL DUELO:

La principal es el DOLOR. En ninguna otra situación como en duelo el dolor producido es TOTAL

- ✓ Es físico: duele el cuerpo
- ✓ Es psicológico: duele la personalidad
- ✓ Es social: duele la sociedad y su forma de ser
- ✓ Es familiar: nos duele el dolor de otros
- ✓ Es espiritual: duele el alma

EN EL DUELO POR UNA PERSONA QUERIDA DUELE EL PASADO, EL PRESENTE

Y ESPECIALMENTE EL FUTURO

TODA LA VIDA EN CONJUNTO DUELE



FÍSICAS

- ✓ Vacío en el estómago.
- ✓ Opresión en el tórax o garganta.
- ✓ Hipersensibilidad a los ruidos.
- ✓ Falta de energía.
- ✓ Sensación de ahogo.
- ✓ Boca seca.
- ✓ Dolor muscular

PENSAMIENTOS

- ✓ Incredulidad
- ✓ Confusión
- ✓ Preocupación
- ✓ Sensación de presencia del fallecido
- ✓ Alucinaciones visuales y auditivas

COMPORTAMIENTOS

- ✓ Sueños con el fallecido
- ✓ Trastornos del apetito por exceso o defecto
- ✓ Conductas no meditadas, dañinas para la persona
- ✓ Aislamiento social
- ✓ Suspiros
- ✓ Hiperactividad
- ✓ Llanto
- ✓ Frecuentar los mismos lugares del fallecido



EMOCIONES

- ✓ Tristeza.
Es la más frecuente y una de las más reconocidas por el resto de las personas. Puede demostrarse con llanto o sin derramar una sola lágrima. Es descrito como un “vacío”, “sufrimiento”, “desazón.
 - ✓ Enojo hasta llegar a la Ira
Algunas veces es difícil concebir que además de estar triste también se tenga enfado. El enojo se dirige hacia alguien.
Este sentimiento suele estar más oculto y uno de los riesgos existentes es el interiorizarlo.
 - ✓ Ansiedad.
En la mayoría de los casos en un mecanismo de protección del organismo para prepararnos o bien para realizar modificaciones necesarias en nuestra vida.
Se puede activar por nuestra propia vulnerabilidad
O por las preocupaciones que tienen que ver desde cómo llevar a cabo los procedimientos propios de las ceremonias correspondientes, hasta aquellas preocupaciones acerca de lo que depara el futuro (como llevar las cuentas).
Otras preocupaciones tiene que ver cómo resolver una situación en particular: conseguir un empleo en caso de ser necesario para mantener a la familia o como ocupar el tiempo.
 - ✓ Soledad.
Depende de la cercanía que se tenga, no es lo mismo perder a un familiar con el que se tenga poco contacto, que uno con el que se conviva todo el tiempo.
Para algunas personas perder un ser querido es perder también todo su sostén, para otros se convierte en una oportunidad para darse cuenta de la conexión que se tiene con otras personas.
 - ✓ Impotencia.
Está muy relacionada con la ansiedad y en ocasiones con el enojo. Se presenta como un recuerdo estresante, acerca de que no logramos hacer nada y no podemos apartar tan fácilmente.
Es posible que este sentimiento nos sobrepase y evite que podamos observar otras cosas necesarias y cambios que tenemos que realizar.
 - ✓ Alivio.
Uno de los sentimientos más ambivalentes que se pueden presentar. Es incómodo para compartirlo con los demás.
En algunos casos se puede presentar después de un fallecimiento de una persona que cursa con una larga enfermedad o que conlleva mucho sufrimiento.
En otras ocasiones puede sentir alivio posterior a perder a una persona que requería muchos cuidados por lo que puede ir acompañado de culpa y reproche por tener esos sentimientos.
- 
- ✓ Culpa.
Se manifiesta respecto a algo que ocurrió, o que se pasó por alto en el momento de la muerte.
Hay culpas racionales e irracionales. No es lo mismo tener la culpa, que sentirse culpable.
Es una manera inconsciente de seguir unido a la persona, de no olvidarla, de traerla al presente a golpe de recuerdos. Recuerdo significa VOLVER A PASAR POR EL CORAZÓN).

No es que no se sufra sintiéndose culpable. El componente de ira, rebeldía, inconformismo, la hace más soportable que la tristeza, que empuja a la reflexión y a encontrarse con uno mismo y sus limitaciones

Da un alivio momentáneo al dar la falsa percepción de que tenemos control sobre la muerte, que si se hubiese hecho de otra manera se habría evitado la muerte

Y SI...

- ✓ Hubiésemos probado en otro hospital.
- ✓ Nos hubiésemos dado cuenta antes de los síntomas.
- ✓ No le hubiésemos comprado el coche.
- ✓ Le hubiésemos convencido de no aceptar ese trabajo.
- ✓ Hubiese sido mejor padre/madre

Debemos decir:

- ✓ Hice lo que pude en aquel momento y en aquellas circunstancias.
- ✓ No tengo el control de todos los aspectos de la vida.
- ✓ No puedo proteger de la muerte a mis seres queridos.
- ✓ No puedo intercambiar mi vida por la de otra persona.

NO PODEMOS PROTEGER DE TODO A NUESTROS SERES QUERIDOS SOLO PODEMOS AMARLOS

AÚN TENÍA TANTAS COSAS QUE DECIR. Aquí si hay una diferencia clave con los no creyentes.

- ✓ Lo que tenemos que decir se puede hacer de muchas maneras.
- ✓ Negar la comunicación después de la muerte es reducir la inmensidad de nuestra existencia y limitar lo que deseamos.
- ✓ Somos contemporáneos de nuestros difuntos, puesto que, como Dios, viviremos para siempre. Por lo tanto aún después de la muerte, SIEMPRE PODREMOS DECIRLES lo que no hayamos podido antes.
- ✓ Para los creyentes es una manera de practicar lo que CONFESAMOS en el Credo: CREO EN LA COMUNIÓN DE LOS SANTOS.

11



PREPARARSE PARA EL DUELO

A nivel consciente podemos entender que la vida es finita y que en algún momento terminara para todos. Lo veíamos desde que estudiábamos biología de niños: “naces, creces, te reproduces y mueres”. A niveles cognitivos no tenemos tanto problema para entender la muerte.

Pero a otro nivel, un nivel más profundo, más emocional y más inconsciente no es tan sencillo comprender por qué tenemos que despedirnos. A esos niveles más profundos nunca quisiéramos separarnos de aquellos a los que amamos.

El nivel más sencillo para irnos preparando es el nivel consciente. Esta preparación comienza desde niños. Cuando perdemos a una mascota o algún familiar mayor y sobre todo si alguien nos explica y nos habla de ello.

De los 6 a los 12 años es cuando se va comprendiendo qué es la muerte, y debe tratar de explicarse su significado, para ir comprendiéndola y el duelo que vendrá después.

Se da la paradoja de que en una sociedad, como la nuestra, que se está convirtiendo más de muerte (eutanasia, aborto, terrorismo, catástrofes) que de vida, se tiende a ocultarla en los

medios de comunicación, proteger de ella a los niños ocultándola y en otros casos trivializarla , como puede ser con tradiciones venidas de fuera o del mundo del cine. Susto o muerte, Truco o Trato.

Aquellos que no desean ir al hospital a visitar a enfermos, que no desean ir a funerales de amigos y familiares debido a que: “no les gusta”, tendrán más dificultades para enfrentar a la pérdida cuanto ésta llegue. En estas personas se va generando una pre-negación al duelo.

Hay que hablar de la muerte, hablar de la enfermedad, hablar de cómo nos sentimos y lo que pensamos, son procesos útiles y liberadores.

Tenemos que aprovechar los momentos que nos brinda la vida para reflexionar y hablar de ellos. Puede ser a través del aprendizaje que nos deja una película, una canción o una historia de alguien cercano.

También al pensar en nuestra propia finalidad ¿Te estás cuidando lo suficiente? ¿Tienes tus papeles (como testamentos) en orden? ¿Les recuerdas a los demás cuánto los quieres? ¿Estás aprovechando tu vida al máximo o solo ves pasar los días?

Jesús también nos da ejemplo en esta preparación, fue preparando a los discípulos para el momento de su muerte, aunque no lo acaban de pillar , Preparó su propio duelo, no buscó el sufrimiento, lo asumió, lo trabajó y lo hizo humanización, redención y salvación.



ACOMPÁÑAME EN MI DUELO

Por favor sé gentil conmigo,
porque estoy haciendo mi duelo.

El mar en el que nado es solitario
y las costas parecen estar lejanas.

Cuando intento enfrentar cada día
ondas de dolor empañan mi alma.

Acompáñame y comparte mis lágrimas,
síéntate manteniendo silencio que me dé calor.

Respeto en que tramo de mi viaje estoy,
y no en dónde tú supones que debería estar.

Necesito tu soporte y tu comprensión,
no hay modo bueno o malo para hacer el duelo,
yo tengo que encontrar mi propio camino.

Por favor: dime que vas a ser capaz de caminar a mi lado.

JILL B. ENGLAR



Jesús nos dio ejemplo de este acompañamiento cuando:

- ✓ fue al domicilio de Jairo
- ✓ acompañó al cementerio a la viuda de Naín
- ✓ lloró con Marta y María en la muerte de Lázaro
- ✓ acompañó a los discípulos de Emaús es su vuelta a casa

Acompañar significa honrar el espíritu, no sólo centrarse en el intelecto.

Acompañar significa caminar a su lado, no dirigir sus pasos.

Acompañar significa descubrir el regalo del silencio, no llenar cada momento difícil con palabras.

Acompañar significa escuchar con el corazón, no analizar con el cerebro.

Acompañar significa estar presente ante el dolor del otro, no robarle su dolor.

D. Wolfelt



ACTITUD DE LOS ACOMPAÑANTES

- ✓ ESCUCHAR más allá de lo que podría aguantar.
- ✓ COMPRENDER lo que será incomprensible.
- ✓ APOYAR prestando el hombro una y otra vez.
- ✓ ACEPTAR sin cuestionar ni juzgar.

SIEMPRE DESDE EL
AMOR Y LA LIBERTAD

13

Lo que marca las diferencias no son ni las respuestas ni los consejos es la disponibilidad

Debe ser un acompañamiento humano y cristiano, hay que hacer cirugía con el bisturí de los valores y de la fe

Nosotros disponemos además de la ayuda de

- ✓ La gracia
- ✓ La Palabra de Dios
- ✓ Los Sacramentos
- ✓ La Oración

SOLO PODEMOS SER CONSUELO, SI NO SOMOS UN PROBLEMA



QUÉ AYUDA

- ✓ Reconocer la vulnerabilidad y limitaciones temporales que implica un duelo.
- ✓ Ser paciente y benévolo con uno mismo.
- ✓ Hablar de lo que pasó y compartirlo con personas comprensivas y afectivamente cercanas.
- ✓ Buscar experiencias, compañías y momentos gratificantes.
- ✓ Disponer de un tiempo para recordar, pensar y llorar.
- ✓ Darle sentido a lo que pasó, abrir un espacio espiritual y trascender a partir de la pena.
- ✓ Comer bien y tener suficiente descanso.
- ✓ Hablar de lo sucedido, hablar de la enfermedad, de la muerte.
- ✓ Reconciliarse con lo negativo.
- ✓ Tomar conciencia de lo positivo.
- ✓ Expresar sentimientos.
- ✓ Permitirse la ira y sentimientos negativos.
- ✓ Reconocer la pérdida dejando sentir el dolor.
- ✓ Buscar un espacio donde poder hablar de cómo me encuentro.
- ✓ Aclarar temores.
- ✓ Respetar el ritmo del duelo.
- ✓ No tomar decisiones importantes.
- ✓ No aislarse, aunque será bueno pasar tiempo conmigo mismo.
- ✓ Poco a poco ir recuperando rutina.
- ✓ No idealizar al difunto.
- ✓ Reestablecer el mundo de las relaciones.
- ✓ Confirmar la identidad.
- ✓ Darle nuevo sentido a la vida.



CÓMO AYUDAS

- ✓ Validar cualquier forma de expresar el sufrimiento.
- ✓ Permitir que cuente una y otra vez su vivencia, sin distraerle ni cambiar de tema.
- ✓ Respetar y validar el aislamiento del doliente y su negativa a salir y distraerse
- ✓ Permitir y acoger las debilidades, las renunciadas y las desganas.
- ✓ Ayudar a expresar todo lo que siente haciéndole ver que todos los sentimientos son legítimos y humanos



COMENTARIOS ADECUADOS

- ✓ SIENTO MUCHO LO QUE ESTÁS PASANDO.
- ✓ HE PENSADO EN TI ESTOS DÍAS.
- ✓ ¿PUEDO PASARTE A VER UNO DE ESTOS DÍAS?
- ✓ TEN POR SEGURO QUE ESTARÉ A TU LADO.
- ✓ ¿CÓMO TE SIENTES? ¿QUIERES HABLAR?
- ✓ ¿PUEDO HACER ALGO POR TI?
- ✓ ESTAMOS CONTIGO PARA LO QUE NECESITES.
- ✓ SI NECESITAS HABLAR, RECUERDA QUE ESTOY A TU LADO



QUÉ NO AYUDA

- ✓ Victimizarse, tener autocompasión, creer que la vida nunca compensará su pérdida.
- ✓ Aceptar imposiciones familiares, culturales y sociales respecto a la duración de la pena.
- ✓ Sentirse desleal o culpable por sonreír, tener momentos agradables, distraerse o divertirse.
- ✓ Imponerse actitudes de falsa fortaleza, ignorando las necesidades físicas y emocionales. Idealizar al muerto, poner altares, rezarle como si fuera un santo, realzar solo aspectos positivos
- ✓ Recurrir a tranquilizantes, sustancias psicoactivas o alcohol para olvidar la pena
- ✓ Aislarse emocionalmente, rechazar ayuda y cercanía de familiares y amigos
- ✓ Comparar penas y duelos propios con los de otros



COMENTARIOS INADECUADOS

- ✓ EL TIEMPO LO CURA TODO.
- ✓ NO LE GUSTARÍA QUE SUFRIERAS.
- ✓ NO LO PIENSES, QUE ES PEOR.
- ✓ TÚ LO QUE TIENES QUE HACER ES DISTRAERTE.
- ✓ SI NO LO SUPERAS, NO DEJAS DESCANSAR AL FALLECIDO.
- ✓ RECUERDA QUE HAY PERSONAS QUE ESTÁN PEOR.
- ✓ LOS QUE ESTAMOS AQUÍ NECESITAMOS QUE ESTÉS BIEN.
- ✓ ESTAR ENFADADO NO TE LO DEVOLVERÁ.
- ✓ ESTO TE HARÁ SER MEJOR PERSONA.
- ✓ EL PRIMER AÑO ES EL PEOR.
- ✓ SUERTE QUE TIENES MÁS HIJOS, IMAGÍNATE LOS QUE SOLO TIENEN UNO.
- ✓ SUERTE QUE TODAVÍA....
- ✓ NO QUEDA OTRA QUE AGUANTAR Y ESPERAR A QUE PASE EL TIEMPO.
- ✓ DIOS SIEMPRE SE LLEVA A LOS BUENOS.
- ✓ CONOZCO A UNA PERSONA QUE LE PASÓ LO MISMO
- ✓ SÉ COMO TE SIENTES, A MÍ....

15



NO LLORES PORQUE LAS COSAS HAYAN TERMINADO,
SONRÍE PORQUE HAN EXISTIDO.

SU VIDA NO SE HA EXTINGUIDO, SE HA CAMBIADO POR OTRA MEJOR.
DESPUÉS DE ALGÚN TIEMPO VOLVEREMOS A VER A QUIEN TANTO DESEAMOS CONSERVAR.

