

RECORRIDOS

un boletín informativo para ayudar con el duelo

EN LUTO RECIENTE

CONSULTE A UN ESPECIALISTA

Pregunta

Desde que falleció mi esposo hace poco, he estado haciendo cosas extrañas. Llora sin razón mientras recorro la casa sin rumbo. A veces le pongo un plato en la mesa. Cuando suena el teléfono, pienso que me está llamando. Estoy tan distraída que he renovado una suscripción para su revista de golf y ni siquiera juego el deporte. Oigo sus pasos, especialmente durante la noche, cuando él normalmente regresaría del trabajo. Mi pensamiento y mi criterio parecen tan deteriorados que siento que se me viene el mundo abajo. ¿Me estoy volviendo loca?

Respuesta

Estos síntomas no son señales de una enfermedad mental y no estás sola; muchas personas que están llevando un duelo viven situaciones similares. Cuando se le pidió que comentara sobre su adaptación a la viudez, la ya fallecida y distinguida actriz

...continuado en p. 6

IN THIS ISSUE:

Todos pasamos por un duelo 2

Una familia en duelo ... 3

¿Cuánto tiempo dura el duelo? 5

El duelo de un ser querido

por Brenda Hernández

La muerte de alguien querido—padre, madre, hermano/a, hijo/a, pareja, amigo/ o alguna persona cercana—es una de las experiencias más dolorosas que enfrentamos. Puede parecer que el mundo se derrumba. Es difícil vivir el día a día, levantarse cada mañana, al sentir que la muerte de la persona amada ha dejado una marca en todo nuestro ser.

El dolor que llega después de la muerte es natural, pero, aún así, la variedad de reacciones que surgen en estos momentos pueden abrumarnos. Cada quien experimenta el duelo de forma personal y única. Varios factores influyen en este proceso: la relación con la persona fallecida, la causa de muerte o los valores y creencias culturales entre otras circunstancias. Durante el duelo, se descubre que la intensidad de las emociones varía de un día a otro o, incluso, de un minuto a otro.

No hay una forma “correcta” o “incorrecta” de vivir un duelo, cada quien lo procesa a su manera y en su propio tiempo. Sin embargo, es útil y reconfortante comprender las reacciones comunes que se pueden experimentar tras la muerte de alguien querido.

El duelo puede experimentarse emocionalmente al sentir profunda tristeza por la pérdida y añorar una caricia, conversación o momento más con esa persona que ya no está y sentir el vacío que ha dejado su partida. También se puede sentir rencor contra Dios, contra otras personas involucradas, contra una enfermedad o contra la persona ida, por no cuidarse o, si es el caso, por suicidarse. Otro sentimiento común es la culpa: cargar el peso de lo que se dijo o no; de las acciones; o creer que se podría haber hecho más para salvar la vida de nuestro ser querido. Otras emociones que pueden aparecer son



...continuado en p. 4

“Qué suerte tengo de tener algo de lo cual es tan difícil despedirse.”

— A. A. Milne, *Winnie the Pooh*

Todos pasamos por un duelo

por Kenneth J. Doka

Cada vez que nos enfrentamos a una pérdida, experimentamos un duelo. Nuestras reacciones son únicas e individuales; ninguno de nosotros vive el duelo de la misma manera.

No solo somos personas diferentes, sino que nuestras pérdidas también lo son.

Algunos sufren la pérdida de un cónyuge, otros de un niño, un padre, un hermano o un amigo. Cada una de estas relaciones es única. Algunas pudieron haber sido cercanas; otras pudieron haber tenido tensiones o conflictos. Las circunstancias pueden variar. Algunas pérdidas son repentinas, mientras que otras son resultado de una enfermedad prolongada. Además, cada uno puede recurrir a diferentes niveles de apoyo.

Cuando sufrimos una pérdida, es posible que necesitemos de recordar esta información básica. A veces nos torturamos preguntándonos por qué no respondemos como lo hacen los demás, incluso nuestros familiares. Pero cada uno de nosotros es diferente.

Podemos sentirnos enojados con Dios, con la persona que murió, o quizá con alguien que sentimos que no responde de la manera que quisiéramos que responda. Podemos sentir culpa también. ¿Hay algo que podríamos haber hecho de manera diferente? ¿O quizá podríamos haber hecho más? Incluso podemos sentirnos responsables de la pérdida.

Es normal sentir otras emociones. Los sentimientos de tristeza, de deseo de la presencia de la persona, de celos de aquellos que no han sufrido nuestra pérdida profunda, o incluso de alivio porque una enfermedad prolongada

haya terminado; todos estos sentimientos pueden preocuparnos, pero recuerda que son respuestas normales y naturales al duelo.

El duelo nos puede afectar de otras maneras. A veces, la experiencia de duelo puede ser física: molestias en nuestros cuerpo, dificultad para comer o dormir, fatiga o intranquilidad. Podemos pensar constantemente en la persona, incluso repetir en nuestra mente alguna última situación o experiencia. El duelo puede afectar nuestro ser espiritual. Podemos tener dificultad para encontrar significado en nuestra pérdida; nuestra relación con Dios puede cambiar.

Yo generalmente describo el duelo como una montaña rusa. Está llena de altos y bajos, es un torbellino de emociones; a veces podemos pensar que nos está yendo mejor y a veces estar seguros de que no. La metáfora nos recuerda que nuestra sensación de avance puede ser muy desigual.

Pero podemos hacer algunas cosas para ayudarnos mientras llevamos un duelo. Primero, es importante aceptar el hecho de que estamos de duelo. Luego podemos tomarnos tiempo para vivir el duelo, para darnos cuenta de que la vida puede ser diferente y, a veces, difícil. Necesitamos ser amables con nosotros mismos.

Segundo, podemos aprender de las maneras en las que hemos manejado otras pérdidas anteriormente. Necesitamos hacer uso de nuestros recursos, de las habilidades de afrontamiento que tenemos, de nuestras propias fuentes de apoyo y de nuestras fortalezas espirituales. Además, podemos aprender de experiencias pasadas y los errores que debemos evitar.

No tenemos que luchar solos. Podemos compartir nuestro duelo con familiares y amigos. Podemos pedir ayuda a miembros del clero o a terapeutas. Es posible que los hospitales para enfermos terminales y las funerarias puedan sugerir grupos de apoyo, y que los bibliotecarios y los libreros puedan recomendarnos libros que nos ayuden mientras estamos sufriendo el duelo.

■ **Kenneth J. Doka, PhD, MDiv**, es vicepresidente ejecutivo de los programas sobre el duelo (Grief Programs) de HFA, y fue galardonado con el premio 2019 Lifetime Achievement Award de la Asociación para la Educación y la Terapia sobre el Duelo (Association for Death Education and Counseling).



Una familia en duelo

por Cristina Chipriano

La vocación de padres y madres es proteger y cuidar a sus hijas e hijos. Desafortunadamente, llega un momento en la vida en el que se enfrenta una pérdida y su consiguiente duelo. Esta es una situación se desearía que niños y niñas no tuvieran que vivir y cuando llega, las cabezas de la familia se preguntan constantemente cómo pueden continuar ayudando, guiando y protegiendo a los suyos.

A veces pensamos que en la infancia se es muy joven para lidiar o comprender el duelo. El dicho que reza: “si tienes edad para amar, tienes edad para el duelo”. En muchas ocasiones las madres y padres de familia, con buena intención, ocultan información acerca de la muerte o el duelo porque creen que deben evitarles a los niños y las niñas una gran tristeza o dolor. La realidad es que en la infancia, e incluso cuando se es bebé, el duelo se vive de una u otra manera. ¿De qué manera una madre o padre de familia, que camina por el inevitable trayecto del duelo, puede apoyar a sus hijos e hijas?

Es importante reconocer la relación especial que cada persona de la familia tuvo con quien que murió. Cada familiar, su personalidad y sus habilidades para enfrentar las situaciones difíciles son diferentes, por lo tanto, para cada persona, el camino del duelo es distinto.

Como se dijo previamente, el papel de una madre o padre es proteger y cuidar de sus hijas e hijos, pero ¿cómo se logra esto en medio del duelo si los padres también están en mismo proceso? Lo más importante es reconocer que en la infancia se sigue el ejemplo y las pautas que padres y madres demuestran al enfrentar una pérdida. Por ejem-

plo, muchas veces las madres y padres solo demuestran fortaleza y, por consiguiente, sus hijos e hijas creen que se debe hacer lo mismo. En esta situación, puede ocurrir que, en lugar de apoyarse mutuamente, las personas de la familia se aíslen al solo demostrar fortaleza entre ellos y ellas. La pregunta entonces es: ¿De qué forma pueden ayudarse mutuamente?

La actitud más saludable por parte de un padre o madre es mostrar maneras saludables para manejar y lidiar con las emociones. Esto incluye hablar con sus hijas e hijos acerca de lo que se siente y sobre qué hacer cuando se experimentan ciertas emociones. Por ejemplo, se puede iniciar una conversación de la siguiente manera: “Cuando pienso en esta persona especial que murió, me siento _____. Y, cuando me siento así, yo hago _____. Y tú, ¿qué haces cuando estás sintiéndote así?”

Es importante tener en cuenta que hay ocasiones en las que niños, niñas e, incluso, adultos no van a querer hablar: esto está bien. Escribir, jugar o participar de actividades físicas son algunas de las maneras que hay para expresar emociones sin necesidad de conversar.

La invitación para madres y padres de familia es empezar a tener charlas con sus hijos e hijas en las que toda la familia pueda expresar sus emociones y busque formas de apoyarse mutuamente.

■ **Cristina Chipriano**, LCSW-S es la Directora de Equidad, Relaciones Comunitarias y la coordinadora del programa Esperanza en el Dougy Center.



El duelo de un ser querido ...continuación de la página1

incredulidad, confusión o conmoción por la muerte ocurrida; miedo por la vida propia o de los demás y ansiedad por el futuro sin nuestro ser querido. Algunas personas pueden sentir que se están enloqueciendo. Otras, también pueden sentir alivio al saber que su persona ya no sufre más por una enfermedad o condición de salud física o mental, o sosiego frente a las dinámicas de la relación que llevaba con la persona que ha muerto.

El duelo también puede experimentarse de manera física y conductual con llanto inesperado; cambios en el sueño o en el apetito (aumento o disminución de estos); inquietud; letargo —sentir agotamiento excesivo o falta de energía para interactuar con otras personas o moverse a lo largo del día—; distracción —concentrarse demasiado en el trabajo u otras responsabilidades—, hábitos no saludables; irritabilidad o remembranza -contar y repetir historias sobre la persona que ha muerto, guardar sus pertenencias—.

Nuestras capacidades cognitivas también pueden verse afectadas y podemos experimentar falta de concentración, olvidos o preocupaciones por la pérdida (rumiando en “qué tal si”). Y nuestra espiritualidad, nuestra búsqueda de sentido, también puede verse afectada y nos preguntamos por nuestro propósito en la vida y por la razón de la muerte. El duelo cuestiona creencias y valores espirituales o podemos encontrar paz y consuelo en la fe y creencias que se tengan alrededor de la muerte.

Este es un proceso impredecible, pero recordar que estas reacciones son naturales y normales pueden consolarle mientras lo navega. Hay algunas estrategias útiles

para recibir apoyo durante estos momentos difíciles:

1. Reconozca y controle sus pensamientos y emociones

- Reconocer y honrar todas las emociones que siente es reconfortante. Así puede encontrar consuelo y alivio.

2. Sea amable y paciente con usted

- El duelo es de por sí un proceso difícil y, a lo largo de los meses y años, trae distintas reacciones. Sea sensible y paciente con usted.

3. Busque apoyo en los demás.

- Si el duelo le abruma, puede ser útil acudir a su sistema de apoyo (familia, amigos, colegas, etc.) o hablar con profesionales en salud mental para sobrellevar este proceso.

4. Autocuidado

- Es importante que se cuide a sí mismo y que se dé la fuerza necesaria para sobrellevar el duelo.

5. Honre la memoria de su ser querido

- Puede decidir recordar y celebrar la vida de su ser querido de diferentes maneras como encendiendo una vela, escribiendo una carta, visitando el cementerio, manteniendo su urna, creando altar, entre otras formas. Conmemore la relación que tuvo con esta persona de la manera que le parezca más adecuada.

■ **Brenda Hernández, MA**, Coordinadora Programa Satélite de Español para el centro de apoyo al duelo OUR HOUSE Grief Support Center, en Los Ángeles, CA



¿Cuánto tiempo dura el duelo?

por Judy Tatelbaum

Todas las personas que alguna vez han sufrido un duelo se preguntan: “¿cuánto durará este duelo?, ¿cuánto tiempo sentiré tristeza y dolor?”.

No nos gusta sentirnos incómodos; detestamos esa compleja combinación de sentimientos que genera la tristeza. Posiblemente nos sintamos víctimas de nuestros sentimientos y deseemos que simplemente desaparezcan.

Nuestra cultura nos lleva a querer que todo sea rápido y fácil. No disfrutamos los sentimientos, como tampoco disfrutamos la amplia variedad de nuestras diferentes experiencias de vida. Como todo lo que apresuramos en vida, posiblemente estemos obsesionados con superar nuestro dolor lo más rápido posible.

¿Cuánto tiempo lleva el duelo? La respuesta correcta es que el duelo lleva el tiempo que sea necesario: una semana, un mes, un año o más, dependiendo de a quién hemos perdido y de como nos afecta esta muerte. El duelo es un proceso que debemos pasar, no esquivar. Incluso cuando podemos negar temporalmente nuestro dolor, igualmente existe. Surgirá en algún momento de alguna manera, quizá en un momento inoportuno o durante otra situación o enfermedad. Siempre es mejor aceptar nuestros sentimientos fuertes, sentirlos y transitarlos para poder superarlos.

¿Qué significa superarlos? Significa no sentir dolor eternamente por nuestra pérdida. Significa que no nos olvidamos ni dejamos de amar a la persona que perdimos. No siempre tenemos que sentir dolor; podemos recordar sin sentirlo.

Con frecuencia, escuchamos el mensaje terrible de que nunca dejamos de sufrir, nunca superamos nuestra pérdida. Cuando no tenemos herramientas para superar la tristeza, y cuando el mundo intenta callarnos, el dolor se prolonga aún más. La creencia de que nunca nos recuperaremos de una pérdida puede convertirse en una profecía que se cumpla si lo permitimos. Cuando creemos que podemos recuperarnos, lo hacemos. Es importante confiar en que el duelo no es para siempre.

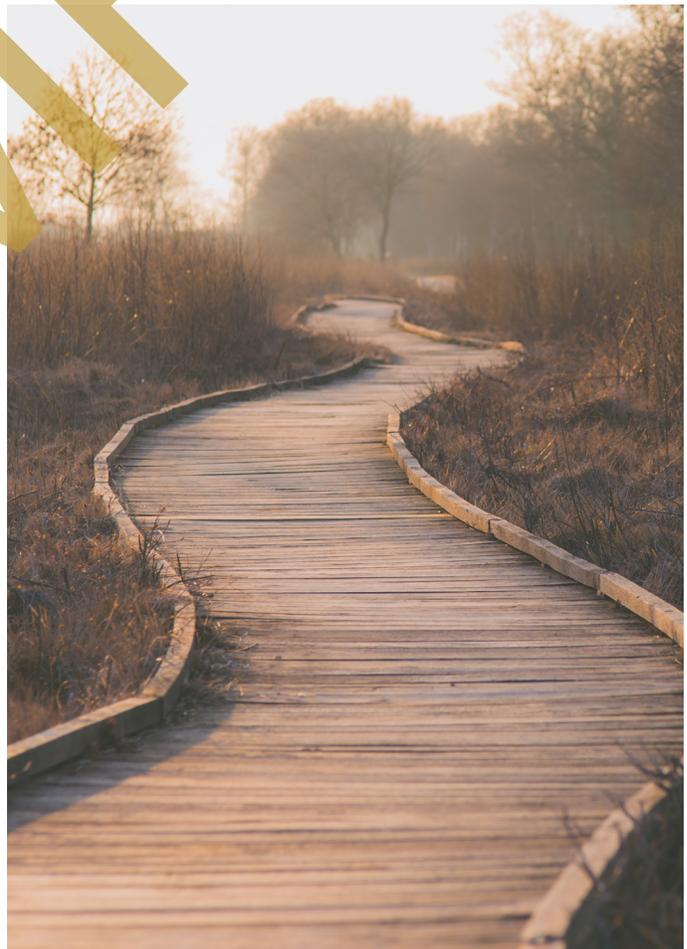
Yo creía que estaría triste para siempre cuando murió mi hermano. Mantuve viva la tristeza durante 14 años creyendo que era interminable. No sabía cómo dejar de estar triste. El duelo que dura años puede mantenernos viviendo en el pasado e impedirnos que amemos a las

personas que aún están vivas. La tristeza me impedía avanzar; tenía miedo de confiar, de comprometerme, de tener hijos que podría perder. Finalmente, pude dejar de estar triste y superar el duelo cuando fui a ver a un buen terapeuta que me ayudó a expresar completamente cuánto me lastimó esta pérdida.

No importa cuánto nos duela hoy, debemos recordar que la tristeza es temporaria. El duelo no tiene que durar para siempre. Podemos dejar de llorar y expresar toda la variedad de sentimientos que nos provoca esta pérdida.

Podemos encontrar en nosotros mismos el valor para recuperarnos y sanar. Podemos comenzar a vivir plenamente y a amar otra vez.

■ *Judy Tatelbaum, MSW, es psicoterapeuta, oradora y autora.*



Consulte a un especialista ...continuación de la página 1

Helen Hayes, comentó: “Estaba más loca que nadie y aún así andaba suelta”.

Es natural estar abrumada cuando tu esposo acaba de fallecer. Tu mente está naturalmente preocupada por tu pérdida devastadora. La confusión, la falta de rumbo y el llanto constante son todos indicadores de tu dolor y desesperación. Cuando la ausencia se convierte en la mayor presencia, has transformado el pasado en el presente. Al desear y soñar despierta, has intentado traer a tu ser querido mágicamente a la vida.

Tu cerebro no se ha dañado. Estás agotada emocionalmente y físicamente. La muerte te ha lastimado. Probablemente no haya una crisis más estresante que la del fallecimiento de alguien que amabas.

Perdónate cuando no estés tan confiable y responsable como

alguna vez fuiste. Permítete ser contradictoria e impredecible sin castigarte ni criticarte. Acepta los breves periodos de sentimientos irracionales y de desconcierto caótico.

Si te aliviara mentalmente, podrías consultar a un terapeuta de duelo o buscar ayuda en un grupo de apoyo. En la mayoría de los casos, estos actos y pensamientos extraños son temporarios. Estos se disipan gradualmente y desaparecen a medida que transitas el proceso de duelo.

A propósito, Helen Hayes, quien “estaba más loca que nadie y aún así andaba suelta”, regresó posteriormente a la actuación. Ella dio nueva vida al teatro durante décadas.

■ **Earl A. Grollman, DHL, DD**, es rabino, pionero en el estudio de la muerte y el morir, y autor de 26 libros sobre intervenciones en casos de crisis.

RECORRIDOS

EN LUTO RECIENTE

EDITORA

Amy S. Tucci

REDACTOR

Kenneth J. Doka, PhD, MDiv

DIRECTORA EJECUTIVA

Lindsey Currin

REDACTOR EMÉRITO

Earl Grollman, PhD

DISEÑO GRÁFICO

Kristen Nanjundaram

ASISTENTE DE REDACCIÓN

Lisa Veglahn

Recorridos es una publicación mensual de Hospice Foundation of America como recurso para personas que están atravesando un duelo y para aquellas que desean ayudarlas.

POLÍTICA DE DERECHOS DE AUTOS DE HFA

Antes de reproducir material de HFA se debe obtener un permiso por escrito. Las solicitudes de reimpresión deben enviarse a *Journeys Permissions* por correo electrónico a la siguiente dirección: permissions@hospicefoundation.org. Incluya el título del artículo, el nombre de la organización y el propósito de uso.



Este papel contiene un 50 % de fibra reciclada.

© 2021 Hospice Foundation of America

www.hospicefoundation.org