

Aprendiendo a vivir

Guía básica sobre duelo
“Una mirada al proceso de duelo”

“La muerte te ha golpeado
como una ola gigantesca,
te ha separado de tus amarres
y ahora te ahogas en el mar
de tu pena y tu tristeza.
Ya nunca nada será lo mismo...”





Tu ser querido ha muerto
y el dolor que sientes es inmenso.
Queremos ayudarte en esta situación
tan difícil que vas a transitar.

Te animamos a que leas esta guía
si crees que es el momento apropiado;
si no es así, consévala para cuando
sientas que la necesitas.



El duelo: ¿qué es?

Es el dolor que sientes ante la pérdida de un ser querido, es una respuesta NATURAL, NORMAL y adaptativa. Es lo que piensas y sientes dentro de ti cuando muere alguien a quien quieres.

Es una experiencia vital a la que todos nos enfrentamos en algún momento de nuestra vida. Además, es una situación tan estresante que afecta a todas las partes de nuestro yo. Es un cambio en nuestras relaciones y en nuestra forma de vivir.

Te puede ayudar conocer que el duelo:

- Es un proceso y, por tanto, implica tiempo.
- Es personal, único e irreplicable. Eres tú quien se duele a tu modo y a tu manera.
- Es dinámico, cambiante y muy variable de una persona a otra.
- Lleva asociado la aparición de sentimientos y emociones intensas de tristeza, angustia, ansiedad, miedo... que son normales y naturales ante una pérdida significativa.
- Es un proceso adaptativo a una nueva realidad.
- Es social, implica a los demás.

Es importante que camines tu dolor y seas activo ante las dificultades que te vas a encontrar. El desafío que te impone el duelo es buscar un nuevo sentido a la vida, aprender a vincularse con el fallecido de otro modo para seguir viviendo.

El duelo es lo que hacemos cuando dejamos que esos pensamientos y sentimientos salgan fuera de algún modo. Si te lo guardas todo dentro, te sentirás peor.

Te invitamos a que te des permiso para estar en duelo el tiempo que necesites.

*“Parece mentira, pero...
ni tú ni nadie puede cambiar lo que ha sucedido.
Puedes aprender a mirarlo de un modo diferente”*

Rakel Mateo

Si estás en duelo... RECUERDA:

Tienes derecho a sentir lo que sientes

Ningún sentimiento es malo, ¡todo lo que sientas está bien! Estar triste no es agradable, pero ahora necesitas estarlo. Es posible que pienses que llorar demasiado es mostrarte débil y que tienes que ser más fuerte. ¡Eso no es así! Llorar es bueno para todos (niños y adultos, mujeres y hombres), llorar sana, llorar limpia el alma. Dar lugar a estos sentimientos puede hacer que te sientas mejor.

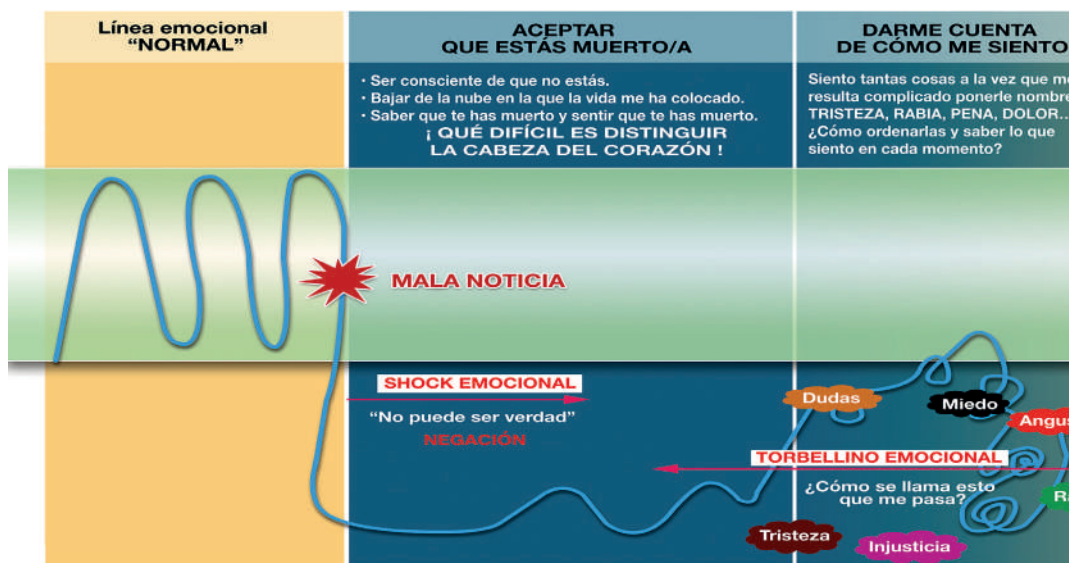
Hay muchas maneras de hacerlo, podemos elegir verbalizar, dibujar, escribir nuestro sentir.

Nadie mejor que tú sabe qué necesitas y cómo te sientes

¿Sabes una cosa? tu tristeza, tu rabia o tu alegría son tuyas. Si alguien te dice que no deberías sentir lo que sientes, no lo tengas en cuenta, quizás él o ella no sabe o no puede ver por lo que estás pasando. Las personas que nos quieren también pueden dolerse con nuestro dolor y no saber cómo gestionarlo.

Seguramente las personas que están a tu alrededor quieran ayudarte a sentirte mejor, aunque tú puedas creer que no te entienden porque actúan como si nada hubiera pasado. A veces nos invitan a hacer cosas que igual no te apetece hacer; lo que puede ocurrirles es que no sepan qué necesitas ni cómo comportarse contigo, pueden sentir miedo a hacerte daño.

Ayúdales a comprender que sigues siendo la misma persona y que estás pasando por momentos muy difíciles; diles cómo pueden ayudarte.



Deja que los demás te ayuden

Necesitas a las personas que están cerca de ti y que te quieren; ellas te ayudarán a superar esta situación. Pedir ayuda está bien, no tengas miedo a contarles cómo te sientes y a comentarles cómo te pueden ayudar.

Piensa en esas personas que te hacen sentir arropada, querida, comprendida y comparte tus momentos con ellas.

Recuerda: “no es más fuerte el que no necesita ayuda, sino el que tiene el valor de pedirla cuando la necesita”.

Recuerda que no es culpa tuya

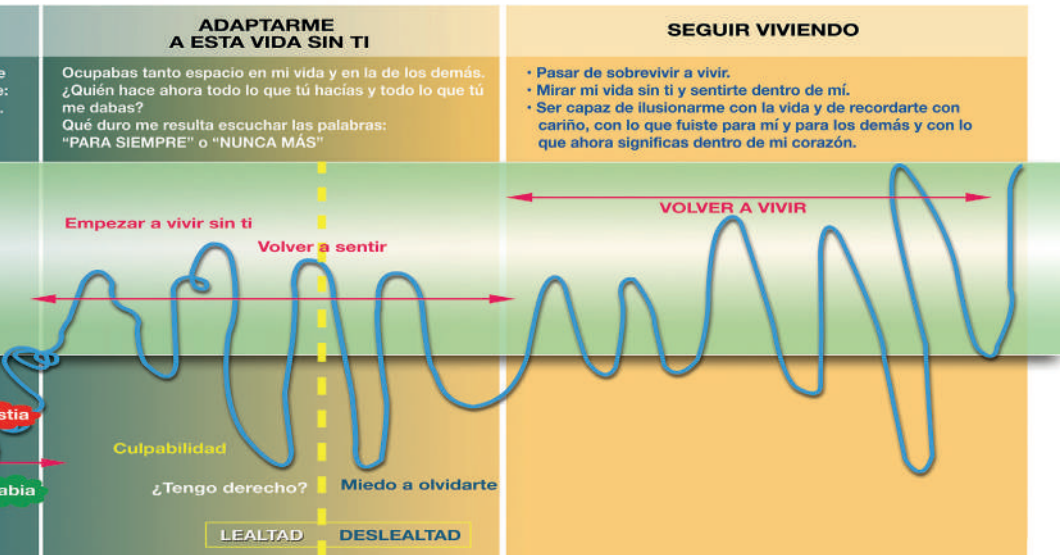
Es posible que, en algunos momentos, pienses que de alguna forma fuiste responsable de su muerte, que hiciste algo que influyó en el modo en que todo acabó. Es natural que te sientas así.

Por tu cabeza ahora pueden rondar muchas cosas, como la última discusión que tuvisteis, cosas que, aunque parezcan “tonterías” insignificantes, ahora son un mundo para ti. Mostrar todo esto puede ayudarte.

Recuerda a la persona que ha muerto

Recordar a la persona querida es la mejor forma de sentirle. Puede que al principio no quieras pensar en su muerte o intentes hacer como si nada hubiera pasado, pero poco a poco te darás cuenta de que esa persona no va a volver.

Recordar a la persona que ha muerto es bueno, pero a veces las personas de tu alrededor no lo hacen porque creen que te harán sufrir. Recordarla, hablar de ella, decir su nombre, mirar fotos y recordar los momentos que pasasteis juntos es beneficioso.



Una buena idea es hacer un álbum de fotos y escribir a su lado los recuerdos que te vengan a la cabeza. O, quizás, puedes construir tu caja de recuerdos seleccionando los que te apetezca guardar. Lo más probable es que en estos momentos sientas tristeza, pero también es probable que esos sentimientos poco a poco vayan cambiando hacia un recuerdo más grato, diferente al de ahora.

Ahora tu vida es distinta

Tu vida no volverá a ser exactamente igual nunca más, tu vida ha cambiado para SIEMPRE. Podrás hacer todas las cosas que hacías antes, pero ya nunca las podrás hacer con la persona que ha muerto. Eso no quiere decir que no puedas volver a ser feliz y tener una vida satisfactoria. Siempre recordarás a la persona que ha muerto y siempre la echarás de menos.

Cuando nos sentimos abrumados nos cuesta tener presente cosas de la vida que nos hacen sentir mejor, pero hay muchas, busca las tuyas.

Probablemente vuelvas a sentirte mejor

Es probable que un día te sientas mejor y la pena ya no será tan grande. Nunca olvidarás a la persona que quieres y ha muerto, y cuando pienses en ella recordarás los ratos alegres que vivisteis. Siempre habrá días o momentos más tristes o recuerdos más amargos, pero serás capaz de recordar lo vivido de manera positiva.

Permítete seguir viviendo

Habrà momentos en el proceso que sentirás que la vida ya no tiene sentido, incluso ocasiones en las que te sorprendas a ti mismo/a volviendo a sonreír y eso te asuste. Todas esas sensaciones son normales.

Recuerda que el duelo es el proceso que tu cuerpo y tu alma necesitan para sanar la pérdida.

Sabrás que estás superando el duelo cuando puedas:

- Recordar sin dolor.
- Sentir que lo vivido con tu ser querido fue un regalo de la vida.
- Encontrar un lugar en tu corazón para el ser querido que ya no está.
- Sentir que el amor y la relación no se acaba con la muerte.

Si acompañas a alguien que está en duelo recuerda: “si miro mi dolor podré acompañar el suyo”

- **Acompaña, escucha y permite** que la persona en duelo exprese sus emociones. Transmítele tu apoyo de manera clara y concisa.
- **Comprende el proceso, sus fases y su duración.** Cada cual se duele a su modo y a su manera.

- **Háblale de manera sincera**, respeta su dolor y no dejes de ser tú mismo/a. NO espera una cosa diferente de ti.
- **Permite que relate una y otra vez** cómo se produjo la pérdida, sobre todo al principio. Esto le ayudará a aceptarla.
- **No des consejos si no te los piden**. Acompañar es ESTAR CON él o ella.
- **No juzgues su estado emocional**. Simplemente acompáñale.
- **No digas “llámame si necesitas algo”**. Ten la iniciativa de telefonarle para saber cómo se encuentra.
- **Evita las frases que demandan fortaleza** por parte de él o ella, ya que de esta manera solo vas a provocar una mayor sensación de incapacidad.

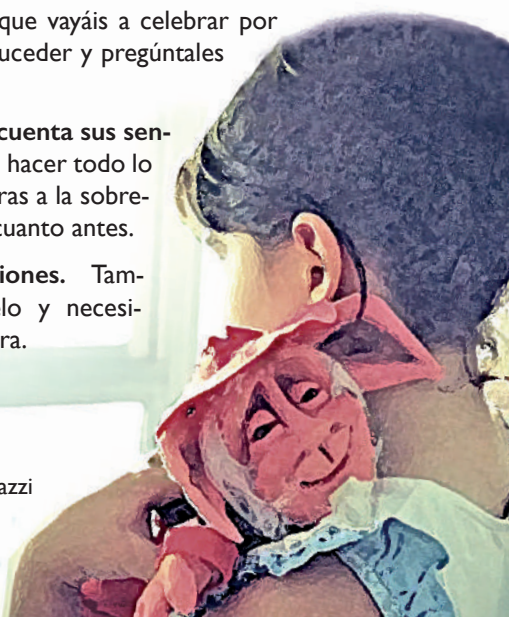
“Las personas en duelo solo esperan de ti que las escuches, las mires y les des la mano para acompañarlas es su dolor”

Y los menores, ¿niños y niñas?

- **Comprende que también los menores tienen su duelo**. Es importante que conozcas y te adaptes a su nivel de comprensión.
- **Habla con ellos repitiéndoles frases sencillas** que puedan comprender, sin aislarlos de la situación.
- **Admite que, como persona adulta, no tienes respuestas para todo**. Ellos no lo esperan, solo necesitan que estés cerca. Permítete expresar tus sentimientos.
- **Insiste en que nadie tiene la culpa de lo que ha sucedido**.
- **No los dejes al margen de los rituales** que vayáis a celebrar por tratar de protegerlos. Explícales qué va a suceder y pregúntales si quieren participar.
- **Sé paciente con sus respuestas y ten en cuenta sus sentimientos**. Eso no significa que les permitas hacer todo lo que les apetezca en cada momento y recurras a la sobreprotección. Necesitan volver a sus rutinas cuanto antes.
- **No les excluyas de las conversaciones**. También están viviendo su proceso de duelo y necesitan entenderlo, aunque sea a su manera.

“El niño que vive con la verdad es capaz de afrontar la vida”.

A. Pangrazzi





“No es más fuerte el que no necesita ayuda,
sino el que tiene el valor de pedirla cuando la necesita”



Calle Arrieta nº 1A Entreplanta 31002 Pamplona

948 36 38 83 / 660 03 41 01

www.goizargi.org / asociacion@goizargi.org

Colabora

