



Después de la muerte: Vivir a partir de aquí

Maureen Kramlinger, MA, CT

VITAS[®]
Healthcare
SINCE 1980

Presentado por VITAS® Healthcare

Este libro está dedicado a todas las familias afligidas, cuidadores, amigos y socios quienes hemos cuidado al pasar de los años. Su valentía nos ha inspirado. Hemos aprendido de ellos cómo cuidar y acompañar a las nuevas personas afligidas, quienes continúan enfrentándolo día a día.

Reconocimientos

Un libro como este surge de la reflexión de las experiencias de individuos y familias afligidas, quienes han enfrentado y sobrevivido lo que nunca pensaron que les sucedería a ellos. Viene de las experiencias acumuladas y de la sabiduría colectiva de trabajadores sociales, capellanes y voluntarios, quienes los acompañan en el duelo y cuidan de ellos. Viene del compromiso de administradores en el cuidado de salud para brindar recursos de apoyo. Toma forma a través de los esfuerzos de colaboración de profesionales de la comunicación que los producen.

En particular, reconozco los roles desempeñados por Robin Fiorelli, quien han previsto y comisionado este manual, han leído y vuelto a leer el texto, realizado invaluable contribuciones y dirigido el libro hasta su conclusión. Candice Richard, Megan Carella y Christine Lyall editaron y corrigieron el texto y Beatrice McClelland diseñó el libro. Estaré por siempre agradecida a los individuos y familias afligidos, compañeros de trabajo y amigos de quienes he aprendido todo lo que tengo para compartir aquí... y a VITAS, por la invitación a escribirle esto a ustedes.



El amor se queda.
Siento su perfume a mi alrededor.
Su voz escucho calmante en mis sueños.
Donde ella todavía vive.
Su tacto despierta mi piel y mi alma.
Su sonrisa se graba en mi mente,
Donde calienta mi corazón. Su dolor
Me habla de su valentía,
La fuerza de sus últimos días.
Su sutileza se refleja en aquellos
Que cuidaron de ella. Ella desaparece.
Y me abruma la pena.
Pero su amor queda
Y me da fuerza.

—*Richard Fife*

| Índice | Página |
|---|---------------|
| Introducción: En un nuevo lugar | 1 |
| Capítulo 1 Entender el duelo..... | 2 |
| Capítulo 2 Viendo los efectos del duelo..... | 8 |
| Capítulo 3 Enfrentándose a la duda en uno mismo..... | 14 |
| Capítulo 4 Cambiando nuestro enfoque..... | 18 |
| Capítulo 5 Qué afecta nuestro duelo..... | 22 |
| Capítulo 6 Cuando la vida complica el duelo..... | 28 |
| Capítulo 7 Trabajando con el duelo..... | 34 |
| Capítulo 8 Comprometiéndose con el auto-cuidado..... | 38 |
| Capítulo 9 Estimulando las relaciones de apoyo..... | 42 |
| Capítulo 10 Continuando los lazos con nuestro ser querido..... | 45 |
| Capítulo 11 Afrontando lo que dice la gente..... | 50 |
| Capítulo 12 Reconociendo la dinámica familiar..... | 54 |
| Capítulo 13 Navegando por las relaciones sociales..... | 57 |
| Capítulo 14 Encargándose de los compromisos..... | 61 |
| Capítulo 15 Celebrando días especiales...y festivos..... | 65 |
| Capítulo 16 Reconociendo la angustia espiritual..... | 69 |
| Capítulo 17 No hay mejoría..... | 72 |
| Consejos para personas en proceso de duelo..... | 79 |
| Acerca de la autora..... | 82 |

Introducción: En un nuevo lugar

¡Ha ocurrido lo impensable! Aquel que siempre había estado se nos ha ido, dejando un silencio y vacío detrás. Aquella quien trajo calor a nuestros días se ha ido y tomado la luz de nuestra vida. El tiempo parece haberse detenido.

Recogemos nuestras cosas... y las ponemos de vuelta nuevamente. No sabemos qué hacer ... o cómo continuar. Hay cosas que hacer. Eventualmente. Pero entonces, ¿qué?

Sin nuestro ser querido cerca o simplemente al alcance de una llamada telefónica ¿cómo será nuestra vida diaria? ¿Las cosas seguirán como antes? ¿O todo será diferente? ¿Seremos nosotros diferentes?

Sabemos que nuestro mundo ha sido conmocionado—nosotros hemos sido conmocionados—por la muerte de un ser querido que nos ha ayudado a dar forma a nuestra vida. Aún no podemos estimar el total del efecto que esto tendrá en nosotros, ni tampoco conocemos cómo afectará a otros, qué necesitarán ellos, o qué podemos dar.

Nunca antes hemos pasado por algo como esto. La muerte nos ha sorprendido en un nuevo lugar. Olas de duelo se mueven a través de nosotros y surgen muchas preguntas: ¿Estoy bien? ¿Estas reacciones son normales? ¿Qué es normal? ¿A quién le puedo preguntar?

Los familiares y amigos que permanecen cerca nos pueden ayudar a superar el duelo y ajustarnos a los cambios. Pero la familia o amigos no siempre están disponibles. O puede que no sean capaces de ayudarnos. ¿Dónde más podemos buscar ayuda para entender y manejar lo que nos está pasando?

Capítulo 1: Entender el duelo

Conozco a otros que parecen estar bien después de la muerte de un ser querido y espero que yo también. Sabía que iba a ser difícil, pero pensaba que lo podría superar. Ahora no estoy tan seguro. No me siento bien— no como lo había esperado. Simplemente no entiendo qué me está pasando.

Declaraciones como estas son comunes en personas que han perdido un ser querido. Si no sabemos mucho sobre el duelo en general, podríamos subestimar los potenciales desafíos del duelo y ser sorprendidos—ya sea por nuestras propias reacciones o por las reacciones de las personas que amamos.

Si no estamos familiarizados con la gama de reacciones comunes de la aflicción normal, nosotros podríamos presumir rápidamente que lo que estamos experimentando “no es normal”. En ese caso, podríamos añadir ansiedad a nuestro duelo — y crear cargas aún más pesadas para nosotros mismos y/o para otros.

Conseguir información exacta acerca de las varias reacciones que pueden ocurrir durante el duelo normal, nos permite reconocer que reacciones inusuales para nosotros son normales en el duelo. Conocer la dinámica del duelo nos puede ayudar a ajustar nuestras expectativas (y las de los demás) y adoptar medidas efectivas para facilitar el duelo. Entonces...¿qué es el duelo?

Reacción personal a la pérdida o separación

Vivimos contando con las personas cercanas a nosotros— para amarnos, ayudarnos a sentirnos seguros y garantizar que conservamos un sentido de propósito continuo y un significado en nuestras vidas. Al apreciar a las personas, lugares, actividades

y pertenencias que nos brindan placer, esperamos que continúen siendo parte de nuestras vidas.

Cuando experimentamos la separación de un ser querido o un cambio en nuestras rutinas familiares, o si perdemos algo que realmente apreciamos, nuestro bienestar personal es interrumpido y reaccionamos. *El duelo es la totalidad de nuestras reacciones personales ante la pérdida o separación.*

La mayoría de nosotros hemos experimentado pérdidas de una forma u otra. Con el paso de los años hemos perdido algunos amigos; han muerto mascotas queridas, se han perdido preciadas pertenencias. Hemos enfrentado pérdidas debido a cambios en la vida como un hijo que se marcha de casa, un divorcio o traslado. Nosotros, de alguna manera, superamos el dolor de todas estas pérdidas—a lo mejor sin ni siquiera notar como lo conseguimos.

La muerte de este ser querido puede afectarnos como nada lo haya hecho antes. Pero, independientemente de cómo nos afecte, podemos vivir más allá de esta pérdida. Con el tiempo descubriremos que todavía podemos encontrar la felicidad y vivir bien. Mientras tanto, *necesitamos saber lo suficiente sobre el duelo para no estar tan sorprendidos—o alarmados innecesariamente—por alguna de nuestras reacciones.*

El duelo es variado e impredecible

El duelo puede traer sorpresas. La aflicción de dos personas no es la misma, aun por la misma muerte. Cada uno de nosotros experimenta el duelo de forma única.

Nuestras reacciones al duelo también varían en duración. Pueden durar relativamente poco. Nuestro duelo, ya sea ferozmente intenso o lentamente abrasador, puede continuar causando inesperados arranques de cólera.

Puede que no sepamos qué esperar de nosotros mismos—día a día o hora a hora. ¡“Me encontraba bien, estaba manejando, entonces cierta canción comenzó y de repente las lágrimas comenzaron a rodar por mi cara”!

El duelo es un proceso

El duelo es un proceso gradual de reconocer y responder a una pérdida importante. Este proceso se revela con el tiempo. La separación de un ser querido, especialmente el final y la última separación física por la muerte, pueden tener un impacto en cada dimensión de nuestro ser. Toma tiempo para que el impacto de la muerte amaine y para que nuestras reacciones a la pérdida comiencen a darse.

Nosotros absorbemos la total realidad de nuestra pérdida únicamente de forma gradual. Toma tiempo el reconocer las repercusiones y sus efectos—todas las implicaciones prácticas—de la pérdida física de nuestro ser querido. Toma tiempo el darse cuenta de los efectos y hacer las adaptaciones prácticas que esta pérdida requiere de nosotros.

A medida que nos llega cada conocimiento de lo que significa esta separación, podemos responder con resistencia fresca y agudo pesar—hasta que seamos capaces de enfrentarnos y acomodarnos a otros aspectos de este cambio en nuestra vida. Esto toma tiempo. El proceso se desarrolla desigualmente, se atasca, se atrasa, avanza, pero generalmente se nivela y estabiliza con el tiempo.

El dolor progresa

Sería engañoso hablar sobre las “etapas del dolor” como si hubieran pasos ordenados y sucesivos que se espera sigamos para hacer nuestro camino a través del dolor. Podemos hablar, sin embargo, de algunas experiencias generales que ocurren comúnmente durante el proceso de la pena o duelo.

Es posible que inicialmente experimentemos un sentido de “irrealidad” sobre la muerte y separación física de nuestro ser querido. Sabemos los hechos: Él o ella ha muerto. Sabemos que esto es verdad, pero no creemos que sea real. Demoramos la asimilación de la cruda realidad diciéndonos a nosotros mismos, “Él está de viaje”. O decimos, “Esto es solo un mal sueño. Me voy a despertar”.

A medida que se asienta la realidad comenzamos a sentir el dolor de la pérdida. Extrañamos a nuestro ser querido. Otras reacciones pueden revelarse a partir de este momento: “Mis brazos están vacíos. Me siento vacío por dentro—y tengo miedo. Todo parece más difícil. Tengo más que hacer y menos con qué trabajar. Estoy enojado. No es justo. Estoy sencillamente abrumado. No me puedo concentrar. No puedo encargarme de nada. Ni siquiera quiero intentarlo”.

En algún momento comenzamos a ver que así son ahora las cosas. Haciendo frente a la realidad lentamente, comenzamos a pisar tierra y a adaptarnos gradualmente. Encontramos una cierta energía fresca que nos conmueve por dentro. Comenzamos a querer realizar algunos cambios. Comenzamos a querer encargarnos de nuestras vidas.

Más importante aún, recordamos que amamos y a cambio nos amaron. Nos damos cuenta que todavía podemos ser queridos, todavía nos aman y que otros aún nos

necesitan. Nos apoyamos en la presencia recordada de nuestro ser querido para acompañarnos y motivarnos. Aunque parezca imposible o increíble, comenzamos a sentirnos como nosotros mismos—¡una versión renovada de nosotros mismos!

El dolor tiene un propósito

Cuando alguien quien amamos ha muerto, podemos sentir durante algún tiempo como si también nosotros hubiéramos muerto. Podemos desear haber muerto o desear morir, porque tememos no poder vivir sin nuestro ser querido. O podemos asustarnos o frustrarnos con las reacciones de otro ser querido afligido por la misma pérdida.

El dolor también nos permite sufrir, soportar y curarnos después de los efectos de estar físicamente separados de alguien preciado para nosotros. El dolor centra nuestras energías en la absorción de la realidad profunda de nuestra pérdida de modo que así podamos gradualmente ser capaces de:

- Sobrevivir la separación
- Ajustarnos a los cambios diarios que requiere ahora la vida
- Comprometernos nuevamente con la vida

El dolor es el difícil proceso que sirve como puente entre *cómo era la vida* y *cómo es y puede ser ahora la vida*. El dolor nos lleva consigo—desde el momento de la separación física de nuestro ser querido y a través de un presente desafiante—hacia un futuro en que podamos encontrar maneras vivificantes de volver a conectarnos con nuestros seres queridos.

Podemos descubrir que somos capaces de acceder a la presencia continua de nuestro ser querido al cultivar la práctica del recuerdo. Recordamos acontecimientos y desafíos que afrontamos juntos. Recordamos las cosas que hacía o decía nuestro ser querido que nos pueden ayudar ahora.

Cuando aprovechamos la presencia recordada de la persona de una manera que pueda sostenernos o darnos alegría, es posible que encontremos una nueva energía y un propósito renovado en nuestras vidas. Cuando sentimos que está ocurriendo la renovación, sabemos que el dolor ha logrado su importante trabajo en nosotros.

Capítulo 2: Viendo los efectos del duelo

Esperaba estar triste, esperaba llorar. No esperaba montarme en una montaña rusa emocional. No sabía que me agotaría y me dolería tanto. No sabía que me dispersaría mentalmente, y nunca hubiera adivinado que cuestionaría mi fe. ¡Nada parece lo mismo!

Efectos físicos

Nos conectamos con nuestro ser querido a través de nuestros sentidos: vemos, oímos, olemos y tocamos a nuestro ser querido. Nos abrazamos y compartimos tanto. Las experiencias repetidas del agradable contacto programaron la expectativa en nuestras terminaciones nerviosas. La separación nos deja anhelando por ese mismo contacto. La pérdida de nuestro ser querido puede causarnos dolor literalmente.

El continuo sufrimiento de la desaparición se convierte en una carga invisible— pesando sobre nosotros y agotando nuestra fuerza. Cada acción que realizamos parece que nos cuesta más. Nos fatigamos más rápidamente y parece que estamos cansados todo el tiempo. A pesar de estar completamente agotados y desconsolados, es posible que descubramos que el sueño no puede restaurarnos.

Podemos tener problemas para quedarnos dormidos o permanecer dormidos. Podemos retrasar el irnos a la cama, esperando que el agotamiento nos dé sueño. Si nos quedamos dormidos, podemos despertarnos agotados emocionalmente a causa de sueños preocupantes o espantosos. No podemos funcionar sin dormir lo suficiente, así que incluso la ejecución de tareas ordinarias se convierte en un desafío.

El dolor puede generar otra agonía física. Podemos agotarnos llorando, o nos puede empezar a doler la cabeza. Podemos sentir un nudo en la garganta o presión en el pecho. Podemos sufrir de dolores de estómago, calambres musculares, problemas respiratorios o trastornos gastrointestinales. Quizá comamos demasiado—o no seamos capaces de comer en absoluto. Es posible que bebamos demasiado alcohol.

Las personas que se afligen se sienten agotados o se enferman. Eso es porque la tensión del dolor puede causar que nuestro sistema inmunológico se deteriore. Las personas viudas tienen una tendencia particular a enfermarse, y algunas incluso mueren poco después de su pareja. *Los potenciales efectos físicos del dolor son importantes; deben tomarse en serio y discutirse con su doctor.*

Efectos mentales

Ciertas verdades—que la muerte es final y que nuestro ser querido no volverá—pueden parecer ajenas o incomprensibles para nosotros. Necesitamos tiempo para que estas realidades se asienten y sean absorbidas. Necesitamos revisar todo lo que ha pasado, o repasar eventos en nuestra mente repetidas veces hasta que se conviertan en realidad.

Pero tenemos solamente cierta capacidad mental para almacenar la información y realizar tareas mentales. Si nuestra energía mental y capacidad de memoria se dan para procesar el pasado, están en “misión especial” y no se encuentran a mano para realizar tareas mentales en el momento presente. Nuestro rendimiento de tareas mentales puede no ser consistente o adecuado de forma temporal.

Podemos olvidarnos de pagar las cuentas, o dejar las llaves o papeles y luego no recordar dónde. No nos podemos concentrar fácilmente; nos resulta difícil absorber lo que vemos o leemos y no podemos tomar decisiones. Necesitamos que las personas repitan lo que nos han dicho. Puede que nos olvidemos de las direcciones de lugares conocidos o lleguemos a algún lugar pensando cómo llegamos allí porque no estábamos concentrados en manejar.

Dichos episodios de lapso mental son inconvenientes y dan miedo cuando ocurren, pero son normales en alguien que está afligido. Nuestras mentes no pueden encargarse de todo mientras están en “misión especial” para procesar el dolor. Pero continúan trabajando para ayudarnos.

Es posible que revivamos viejos recuerdos o volvamos a visitar viejos temores en sueños extraños o preocupantes. Al mezclar elementos del pasado y el presente, pueden emerger de los sueños miedos a los que no estábamos preparados para afrontar durante las horas de vigilia. Aun en sueños nuestras mentes nos ayudan en el sufrimiento.

La gente afligida reporta una variedad de experiencias que les hace cuestionarse su cordura. Ellos describen cómo buscan entre la multitud el rostro de un ser querido que ha muerto o cómo notan algo que le da a la persona afligida una fuerte sensación que su ser querido está de alguna manera presente o ha visitado. *(Vea el capítulo 10 para más detalles)*

A medida que absorbemos la realidad de la muerte y hacemos cambios en nuestras vidas, nuestras mentes se estabilizarán y serán capaces de concentrarse mejor en las tareas ante nosotros. Hasta entonces, podemos ayudarnos a nosotros mismos al; mantener un calendario, escribirnos notas, poner artículos en sus lugares

habituales, pedirle a alguien de confianza que revise decisiones o transacciones. Y, podemos seguir diciéndonos a nosotros mismos: “¡Esto es temporal!”

Efectos emocionales

El dolor encuentra su expresión en una variedad de reacciones emocionales. A medida que superamos el trauma quisiéramos gritar, ¡“No, no, no”! No estamos negando la muerte. Simplemente nos estamos oponiendo a ella—intensamente.

La cólera dice, “No está bien, no tendría que haber pasado—¡no a él o a ella o a nosotros o a mí”! Al concentrarnos en lo que debería haber sido, podemos sentir cólera hacia los doctores, nuestro ser querido, otros, o hacia nosotros mismos, Dios o el universo. Esta es una respuesta natural al sentimiento de robo de nuestro ser querido. Cuando emerge, la cólera necesita una avenida segura de expresión—para que pase y deje el camino libre para que vivamos en el presente.

La culpa se concentra en las cosas del pasado que deseamos no haber hecho, cosas que deseamos haber hecho o cosas que deseamos haber hecho de otra manera. La culpa nace al saber que nuestro tiempo juntos ha pasado y desear que lo hubiéramos hecho mejor mientras que aún estábamos juntos. Es posible que concentrarnos en la culpa acerca del pasado solo nos distraiga de nuestro dolor actual o puede ayudarnos a tomar mejores decisiones en el futuro.

La tristeza es la pesada y dolorosa reacción que sentimos cuando sabemos que no podemos tener a nuestro ser querido de vuelta. La tristeza es la sensación irritante que viene una y otra vez cuando sentimos el vacío entre como están las cosas ahora... y como deseamos que fuesen.

El alivio es la claridad que viene al reconocer una liberación de nuestras cargas— nuestro ser querido ya no sufre, cumplimos con nuestros compromisos. El alivio puede unirse a la gratitud porque pudimos afrontar las cosas juntos y fuimos capaces de comunicarnos y cuidar el uno del otro. El alivio y la gratitud nos pueden traer momentos de sorprendente felicidad.

Las sensaciones de aflicción pueden cambiar tan rápidamente como cambian los colores en un caleidoscopio. Esto es normal. No podemos saber cómo nos sentiremos o cómo lo haremos nosotros solos si brotan los sentimientos. Si tenemos miedo de avergonzarnos a nosotros mismos o a otras personas, necesitamos recordar: “El mundo no se acabará si lloro...Con el tiempo dejaré de hacerlo. Siempre lo hago”.

Efectos espirituales

Tanto si tenemos ciertas creencias religiosas como si no, o realizamos prácticas espirituales, la muerte de un ser querido puede desorientarnos. Independientemente de la naturaleza de nuestras creencias o con qué fuerza las sostenemos, caminamos por la vida creyendo que tenemos un sentido general de cómo se mantiene unida la vida. Tenemos cierta idea de cómo funcionan las cosas, y con quién o en qué podemos contar.

Entonces ocurre una enfermedad terminal o la muerte de un ser querido y nos quita todo el apoyo. En lugar de caminar recto y mirando hacia adelante, nos encontramos de repente de espaldas mirando hacia arriba. Desde esta nueva perspectiva, nada se ve igual. Nada está donde se encontraba. Nos desorientamos en nuestro propio entorno.

Puede que nos sintamos frustrados o desilusionados que las cosas no salieron como habíamos esperado o rezado. O puede que de repente tengamos muchas preguntas para Dios: “¿No eres tú tan poderoso o amoroso como yo pensaba?” Simplemente haciendo preguntas como estas sentimos que estamos haciendo algo malo o tememos que estamos perdiendo nuestra fe cuando más la necesitamos.

Dado lo importante que era para nosotros nuestro ser querido, dada la fuerza con la que su muerte ha conmocionado nuestra vida, no es sorpresa que comencemos a hacernos preguntas. Estamos intentando comprender cómo ocurrió esto, tratando de aferrarnos a aquello en lo que podemos continuar confiando, tratando de profundizar en nuestras raíces espirituales para que nos mantengan a través de la pena y hacia nuestro futuro.

Es posible que nos digamos a nosotros mismos: “Gracias, Dios, por tu amor y cariño. Gracias por darme la fuerza para cuidar de mi ser querido”. O podemos rezar: “No entiendo nada de esto. No era lo que esperaba. Estoy triste y enojado y tengo miedo... pero necesito confiar en ti. ¿Adónde más puedo ir? ¡Ayúdame!”

Las preguntas espirituales pueden ser desalentadoras cuando las enfrentamos solos, pero no tenemos que enfrentarlas solos.

Los capellanes de VITAS le pueden brindar apoyo espiritual durante más de un año después de la muerte. Llame al gerente de servicios de luto de VITAS en cualquier momento para hablar acerca de cómo le está afectando el dolor— físicamente, mentalmente, emocionalmente o espiritualmente.

Capítulo 3: Enfrentándose a la duda en uno mismo

Pensé que era una persona fuerte. Me he enfrentado a cosas bastante difíciles en mi vida y he conseguido superarlas. ¡Pero esto...! Un minuto me siento bien y al siguiente me derrumbo. Me estoy asustando. ¿Qué me pasa?

No experimentamos las mismas reacciones de dolor o reaccionamos al mismo grado—pero nos damos cuenta de algunas reacciones y puede que no nos guste ninguna de ellas. Podemos notar reacciones que “no se parecen a mí” y pensar: ¿“Qué me está pasando?”

Reacciones normales al dolor

Reacciones que generalmente no consideramos normales pueden ser en realidad reacciones normales en ciertas situaciones: Las manchas rojas no son normales, excepto con sarampión; la diarrea no es normal, excepto con la gripe; las contracciones no son normales, excepto durante el parto.

Colocar las llaves del carro en el congelador no es normal para nadie la mayor parte del tiempo, pero pequeños accidentes de este tipo no son una causa particular para alarmarse mientras estamos afligidos. Los lapsos mentales o sensaciones fuertes ocurren naturalmente cuando sufrimos. Al concentrarnos en procesar todo lo que ha ocurrido, es natural que estemos distraídos o nos sintamos molestos.

Nos preocupamos

Muchos de nosotros no estamos familiarizados con la variedad de reacciones que pueden darse con el dolor normal. Así que si experimentamos algo que nos enoja o nos molesta mientras estamos afligidos, podemos sentir miedo de que algo realmente ande mal con nosotros.

Perder a alguien cercano a nosotros y ajustarse a la vida diaria sin su presencia puede ser difícil. Nos puede doler nuestra pérdida. Podemos estar abrumados por hacernos cargo de tareas que nuestro ser querido solía realizar. Puede que no nos podamos concentrar y hacer las cosas. Podemos sentir miedo al no saber cómo seguir adelante o no querer continuar.

Nuestras reacciones pueden ser más intensas de lo que admitimos. Puede ser que no queramos decir a quienes se preocupan por nosotros que estamos pasando por un momento difícil. No queremos asustarlos o molestarlos. Si *ellos* se asustan, entonces nosotros realmente nos asustaremos. Así que tendemos a mantenernos callados y preocuparnos solos.

¿Qué me está pasando?

Es posible que en algún momento a lo largo del camino nos enfademos con nosotros mismos. Sin la suficiente información acerca de las reacciones normales ante el dolor, podemos presumir que simplemente no lo estamos haciendo bien, no lo estamos llevando tan bien como los demás. Empezamos a preguntarnos: ¿“Qué me está pasando”?

O, quizá nosotros estemos sobrellevando bien la pena, pero estamos preocupados por otra persona: mamá o papá, nuestra hermana o cuñado, un hijo o amigo. Podemos estar preocupados porque otra persona se lo está tomando tan a pecho y nos preguntamos: ¿“Qué le pasa a ella”?

La mejor respuesta a esa pregunta es: “Seguramente no me pasa nada (o a él o ella). Lo que ocurre es que ha muerto un ser querido ...Estoy enfrentando muchos cambios y el dolor de extrañarlo realmente me está haciendo daño. Estoy sufriendo y es difícil”.

No nos tiene que gustar

Sufrir es difícil, y no nos tiene que gustar. Podemos, de hecho, molestarnos con nosotros mismos o con los demás por nuestro dolor. Nos gustaría poder superarlo, o esperamos que otros hagan lo mismo. Podemos pensar que nosotros (o los demás) deberíamos sobreponernos a esto más rápida o más fácilmente. Podemos encontrar el dolor inconveniente, destructivo, doloroso o molesto.

Ciertamente, sufrir puede ser todo lo anterior y más. Pero el dolor es la reacción natural a una pérdida importante. Algunas veces, y para algunas personas, el dolor es difícil. Puede ser muy difícil. Nosotros no queremos que sufrir sea más difícil para nosotros o para nadie de lo que tiene que serlo.

¿Cómo puede ser más difícil? Cuando preguntamos: ¿“Que me está pasando”? es posible que empezamos a ser duros con nosotros mismos porque pensamos que deberíamos haberlo “superado”, tendemos a sentirnos peor. Podemos inclusive deprimirnos. Pero mientras podamos mantener nuestra atención en el problema real—mi ser querido murió—podemos ayudarnos a nosotros mismos a evitar la depresión.

¿Qué podemos hacer?

Nos podemos negar a recriminarnos a nosotros mismos por experimentar las reacciones ante el dolor. Si tuviéramos la gripe no nos exigiríamos a nosotros mismos: ¡“Contrólate y para de vomitar”! Si estuviéramos de parto no nos exigiríamos: ¡“No hagas las contracciones más difíciles de lo necesario”! Entonces, ¿por qué consideramos recriminarnos a nosotros mismos por el dolor?

En cambio podemos decir: “Este dolor está aquí por una razón. Trabajaré con él—no contra él”.

Nos podemos comprometer a hacer lo siguiente para ayudarnos a nosotros mismos:

- Reconocer nuestras reacciones ante el dolor.
- Reconocer cuándo nosotros (u otros) están sufriendo.
- Admitir nuestras reacciones y pedir ayuda.
- Aceptar que nuestro dolor podrá continuar por un tiempo.
- La confianza hará que superemos esto y que tengamos un futuro.

Nos podemos prometer ser nuestro propio mejor amigo y motivarnos a nosotros mismos a medida que superamos el dolor: “No me pasa *nada*...Estoy sufriendo... ¡por una buena razón”! Podemos ser pacientes con nosotros mismos y dejar que nuestro proceso de dolor tome el tiempo necesario.

Capítulo 4: Cambiando nuestro enfoque

Al principio, lo hacía bastante bien. Tener mucha gente alrededor me ayudaba. Luego trabajaba en el seguro y las cuentas. Me llevó una eternidad. No podía esperar a terminar eso. Luego no supe qué más hacer. Así que intenté limpiar su armario, pero no pude... Seguía pensando que ella iba a pasar por esa puerta.

El dolor cambia con el tiempo

Nuestras reacciones cambian porque nuestro aprecio de todo lo que significa esta muerte para nosotros cambia. Al principio, podemos estar en un estado de impacto, casi sin poder asimilar lo que ha pasado. Podemos saber los hechos, ser capaces de contar la historia a otros y hacer los arreglos necesarios.

Otros se mantienen cerca, brindando comida, comodidad y compañía. Saludamos a aquellos quienes vienen a consolarnos, o atendemos el funeral o servicio de recordatorio, pero de alguna forma estamos desprendidos. Nada de esto parece real. Podemos, de hecho, pasar algunas semanas después de la muerte sintiendo como si formáramos parte de una obra o estuviéramos viendo como se desarrolla la vida de otra persona.

A medida que la realidad se asienta, podemos sentir un nudo en la garganta, cierta resistencia a esta conciencia que despunta, a no querer aceptar lo que ha pasado. Empezamos a sentir una separación de quien ha muerto que desgarrar el alma. No queremos que sea verdad.

Pasan los días, las rutinas vuelven a la normalidad para aquellos quienes han pasado tiempo extra con nosotros. Quizá nos veamos forzados a regresar a nuestras obligaciones. O podemos encontrarnos bastante solos, entreteniéndonos pero sin

lograr nada. Se cual sea nuestra situación, podemos hacer las cosas por inercia, pero sentimos que realmente no estamos ahí.

Sintiendo el impacto de nuestra pérdida

Ahora podemos enfrentarnos a tareas que nunca habíamos hecho antes. Los arreglos prácticos y financieros después de la muerte pueden ser desalentadores: notificaciones de muerte, comunicación con las compañías de seguro, directiva de pensión, Seguro Social. Nada pasa tan fácil o rápidamente como esperamos. Y tenemos que cuidar de otros cuando casi no podemos con nosotros mismos.

Dependiendo de la relación con nuestro ser querido que ha muerto, podemos extrañar la frecuencia de las llamadas telefónicas o ser capaces de compartir los detalles de nuestra vida con alguien que entienda. Podemos extrañar tener a alguien al otro lado de la mesa o compartir nuestra cama. Extrañamos tener a alguien por quien o con quien hacer cosas. Extrañamos la conversación y el tacto. Extrañamos ser la persona más importante en el mundo de otro.

La vida continúa a nuestro alrededor y no podemos entender cómo. ¿Cómo es posible que otros puedan actuar tan normalmente cuando nuestro ser querido ha muerto? Los eventos vienen y van, podemos tener poco o ningún interés en ellos. La única cosa que nos importa es que nuestro ser querido ya *no* está con nosotros.

Descubriendo los efectos dominó

No se vuelve más fácil en seguida. Poco a poco descubrimos más formas en las que extrañamos quien ha muerto. Empezamos a darnos cuenta de todos los roles que jugó nuestro ser querido y reconocemos las incontables formas en que él o ella brindaban comodidad, compañía y ayuda práctica.

Él arreglaba las cosas—antes de que dejaran de funcionar. Ella siempre estaba ahí para escuchar. Las decisiones eran más fáciles porque las tomábamos juntos. Nunca pensamos en quien estaría con nosotros cuando necesitaríamos compañía, o quien celebraría un cumpleaños o fiesta con nosotros. Ahora pensamos acerca de muchas cosas—y cómo las haremos sin nuestro ser querido.

Y ahora, parece que hay tanto por hacer. El correo llega, las cuentas aparecen y otras cosas que demandan atención se acumulan. Podemos reorganizar lo acumulado—pero completamos poco. Solíamos compartir las tareas. Ahora lo tenemos que hacer todo solos. Quizás no sepamos cómo hacer todo. Y no queremos molestar a más nadie.

Altibajos... Con el tiempo

Se espera que las personas afligidas se sientan peor justo después de la muerte, después progresan y mejoran cada mes. Sin embargo, la investigación social sobre cómo se sienten y funcionan las personas viudas durante los 24 meses siguientes a la muerte de su ser querido presentan un escenario diferente.

Muchas personas reportan que les fue bastante bien en las primeras tres o cuatro semanas después de la muerte. Notaron que los momentos difíciles vinieron después. Reconocieron los lapsos de tiempo cuando se sentían mejor, pero describieron estar sorprendidos algunas veces por bajones inesperados en su sentido de bienestar, inclusive tras un tiempo después de la muerte.

Podemos especular acerca de qué afecto su bienestar en diferentes ocasiones. El punto a considerar en estos descubrimientos, sin embargo, es que el dolor es un proceso dinámico, variable, que progresa con el tiempo posiblemente a través de repetidas experiencias de altibajos.

Reconociendo la buena disposición

La experiencia nos muestra que generalmente no hacemos las cosas hasta que estamos listos. Este factor de buena disposición parece aplicarse tanto cuando aprendemos a gatear, a leer, como a desarrollar nuevas habilidades o relaciones a lo largo de nuestras vidas.

Si tratamos de hacer algo antes de estar listos, podemos batallar fuertemente para triunfar—pero ganamos únicamente resultados mínimos. Cuando estamos listos, las cosas parecen fluir naturalmente. Con buena disposición, podemos afrontar y triunfar en nuevas tareas o experiencias con relativa facilidad.

Podríamos entender el cambio de enfoque de nuestro dolor como una señal de cómo gradualmente estamos más listos para absorber la pérdida. A medida que estamos listos para aceptar cómo ha afectado la pérdida nuestras vidas, seremos capaces de ajustar nuestras expectativas y hacer cambios.

No podemos forzar o apurarnos a lo largo del proceso. *Toma el tiempo que sea necesario.*

Simplemente nos centramos en lo que notamos en el presente y hacemos lo que podemos hoy. Podemos confiar en que viviendo con lo que se nos presenta hoy, estamos creando nuestra buena disposición para aceptar qué nos depara la vida todavía.

Capítulo 5: Qué afecta nuestro duelo

Después de la muerte del padre de mi amigo, su madre parecía haber creado una nueva vida para sí misma. Encontró nuevas actividades e hizo nuevos amigos. Me gustaría que mi madre pudiera hacer lo mismo. Desde que murió papá solamente se quiere quedar en casa o estar conmigo. No quiere ir de compras o incluso ir a la iglesia. Es como si se le hubiera escapado toda vida. ¿Cómo pueden ellos reaccionar de forma tan diferente? ¿Se pondrá bien mi mamá?

Esperamos alguna diferencia en cómo las personas reaccionan ante el dolor, pero nos desconciertan las muchas formas que vemos entre aquellos que están sufriendo. ¿Qué justifica estas diferencias? ¿Cómo puede estar una persona totalmente devastada por una muerte, y otra ser capaz de sufrir—para volver a conseguir el equilibrio personal y ajustarse a los cambios de la vida—con relativa facilidad?

Naturaleza de la relación

Cuanto más dedicados estuviéramos a nuestro ser querido, más era el tiempo y energía que le dábamos, y mayor será nuestra sensación de pérdida. Cuanta más identidad personal hubiera en nuestra relación o cuanto más significado y satisfacción se derivara de amar y ser amado por esa persona, más intenso será nuestro dolor.

Si la persona quien murió brindaba un apoyo a nuestra identidad personal, y si perder esta persona amenaza gravemente nuestro sentido de lugar y propósito en este mundo, podemos sentir que hemos perdido no solamente a esa persona, sino también a nosotros mismos.

Cuanto más recibimos de esta persona, más vulnerables o solitarios nos sentiremos después de la muerte. Cuanto más dependiente fuéramos de nuestro ser querido (para seguridad emocional, seguridad financiera, ayuda práctica, compañía o recreación), más vamos a perder cuando muera. Cuanto más perdamos, más profundo será nuestro dolor.

Diferencias de personalidad

Algunos de nosotros sentimos las cosas intensamente. Sabemos cuándo estamos molestos y podemos expresar nuestros sentimientos libre y abiertamente. En la aflicción, podemos sentirnos abrumados por nuestros sentimientos y temer que nunca estaremos bien otra vez. Apreciamos o podemos buscar apoyo y seguridad de otros fácilmente. Nuestro dolor puede parecer bastante intenso porque lo expresamos libremente.

Otros podemos intentar distanciarnos de nuestros sentimientos o sentirnos incómodos cuando otros expresan sus sentimientos. Estamos más cómodos declarando los hechos, analizando o tomando medidas para resolver los problemas. Aunque es menos aparente porque lo expresamos indirectamente o con menos emoción, nuestro dolor puede, de hecho, ser más intenso de lo que nosotros u otros puedan reconocer.

Diferencias masculinas y femeninas

Ya sea debido a desarrollo neurológico, condicionamiento social u otros factores, hombres y mujeres parecen tratar de forma diferente la separación y el apego. Cómo nos apegamos o separamos de los demás afectará nuestra respuesta a la pérdida.

Algunas veces se piensa que “Los hombres no sufren”. Los hombres sí sufren, pero no todos sufren de la misma manera, ni todas las mujeres sufren de la misma forma. Es más exacto decir que algunas personas sufren *afectivamente*, otras sufren *racionalmente* y aún otras sufren de ambas formas.

Los quienes sufren de forma afectiva se enfocan en sus sentimientos y tienden a querer hablar acerca de su dolor. Los quienes sufren de forma racional se enfocan en tomar medidas, resolviendo los problemas, creando tributos, completando cosas por hacer en una lista de dolor.

Mientras más mujeres que hombres sufren afectivamente, y más hombres que mujeres sufren racionalmente, cualquier hombre o mujer puede expresar dolor tanto afectiva como racionalmente—o de ambas maneras. Ninguna de las dos formas de aflicción es correcta o incorrecta. Aplicarnos estereotipos sexuales a nosotros mismos o a los demás es limitante. Hombre o mujer, necesitamos encontrar nuestra propia forma de superar el dolor.

Diferencias culturales o tradiciones de fe

Así como la personalidad y género pueden afectar cómo expresamos el dolor, los valores culturales o prácticas religiosas también pueden influenciar nuestras expresiones de dolor. Algunos grupos culturales tienden a ser más expresivos. Puede ser que muestren el dolor físicamente, al sollozar o llorar. Otros grupos culturales pueden ser más reprimidos. Sus expresiones de dolor pueden ser más sutiles o parecer menos intensas.

Algunas tradiciones de fe enfatizan el paso del difunto a un lugar bendecido o estado de ser. En dichas tradiciones, los afligidos están motivados a centrarse no en ellos

mismos sino en el bienestar del difunto. Los miembros de otras tradiciones de fe expresan tanto la pena como la alegría, ellos expresan la pérdida personal y tristeza, pero también la esperanza y alegría por el difunto.

Dificencias de apoyo

Nadie más puede tomar el lugar de nuestro ser querido. Y, por un tiempo, a medida que nos centramos en extrañar a aquellos que han muerto, la compañía de aquellos que aún comparten nuestras vidas nos complace menos de lo normal. Puede ser que no sean tan importantes para nosotros por un tiempo. Sin embargo, simplemente sentir su cariño nos ayuda más de lo que pensamos.

Cuando las personas nos llaman para ver si estamos bien, pasan tiempo con nosotros, nos ayudan con las tareas y nos invitan a salir a hacer cosas, nos recuerdan que no estamos tan solos como nos sentimos. Saber que se preocupan de nosotros aumenta nuestra confianza en que superaremos el dolor.

El apoyo puede venir de familiares, vecinos, viejos amigos o asociados, grupos sociales o profesionales, o miembros de nuestra comunidad de fe. No todos nosotros, sin embargo, tenemos una red de familiares, amigos y asociados a mano para apoyarnos. La falta de apoyo adecuado o accesible puede intensificar nuestra pérdida y dolor.

Necesidad de apoyo

Si cuidamos a nuestro ser querido durante un tiempo, es posible que abandonáramos actividades de las que una vez disfrutamos o perdimos el contacto con amigos porque simplemente no teníamos el tiempo o la energía para nada más que cuidar de nuestro ser querido. Ahora tenemos el tiempo, pero nos

sentimos fuera de práctica. Incluso si deseamos renovar el contacto, podemos dudar en llamar. Nos preguntamos qué vamos a decir o cómo responderán nuestros viejos amigos a nuestro llamado.

Podemos haber avanzado. Quizá miembros de la familia o otros quienes una vez estuvieron cerca de nosotros ahora viven a distancia. Puede ser que llamen a menudo para apoyarnos, pero no pueden pasar tiempo con nosotros. Sabemos que les importamos, pero deseamos que estuvieran cerca para poder estar con ellos.

Algunos de nosotros éramos felices simplemente al estar con aquel que ha muerto. Disfrutábamos de hacer cosas juntos. Pero ahora, extrañamos a nuestro compañero. Ya no estamos felices haciendo las cosas nosotros mismos, pero no sabemos cómo acercarnos a otros. Estar solo en este momento puede intensificar nuestro sentido de pérdida y nuestro dolor

Más allá de las apariencias

Hasta qué punto nos afecta el dolor y si revelamos o no nuestro dolor en nuestra apariencia y comportamientos son dos asuntos diferentes. Puede ser que nos sintamos de una manera, pero batallamos intensamente para no demostrar nuestros verdaderos sentimientos. Podemos intentar mantener nuestra apariencia de calma para no parecer tontos, o temer que nunca volvamos a tener compostura si bajamos la guardia.

Más allá del juicio

Todos sufrimos de forma diferente—por buenas razones—pero el dolor no es un concurso. No necesitamos sufrir mejor que otros. No necesitamos expresar más el dolor, más intensamente, más públicamente, más privadamente, o con mayor o menor abnegación que otro.

No necesitamos sucumbir al juicio de nadie acerca de cómo sufrimos o sobre si lo estamos haciendo bien. También necesitamos evitar la tentación de juzgarnos a nosotros mismos al pensar: “Debo ser mejor” o “Ya debería estar mejor”.

Independientemente de cómo suframos, el objetivo es:

- Hacernos cargo de nosotros mismos.
- Reconocer el impacto de la pérdida en nuestras vidas.
- Darnos tiempo para vivir nuestras reacciones.
- Adaptarnos a los cambios en nuestras vidas.
- Llevar la memoria de nuestro ser querido hacia adelante.
- Decidir vivir tan bien como podamos a partir de este momento.

Siempre y cuando sepamos que estamos trabajando en función de estos objetivos, haciendo todo lo posible día a día—independientemente de la intensidad o sutilidad de nuestro sufrimiento—sabemos que estamos haciendo lo correcto para nosotros.

Capítulo 6: Cuando la vida complica el duelo

¿Dolor? Ese es el menor de mis problemas. No me puedo dar el lujo de sufrir. Tengo muchas cosas de qué preocuparme ahora como para tener tiempo para sufrir. No sé qué hacer primero, ¡de verdad!

Si tuvimos significantes desafíos en nuestras vidas antes de que nuestro ser querido se enfermara o muriera, probablemente tengamos los mismos problemas después de la muerte. Si nuestro ser querido nos ha ayudado a tratar o hacer frente a estos desafíos, es posible que nuestra vida sea más difícil ahora sin su apoyo.

El dolor y otros desafíos de la vida pueden complicarse entre ellos. El dolor intenso pesa sobre nosotros, pinta nuestra vida diaria y pone una carga sobre nuestra capacidad para hacerle frente. Los problemas que existían antes de la muerte de nuestro ser querido—y que han continuado hasta el presente—pueden comprometer nuestra capacidad para tratar nuestro dolor.

Considere estos ejemplos:

Problemas financieros

El dolor puede interferir con nuestra capacidad para enfrentar y resolver problemas financieros. Por una parte, solicitar ayuda y hacer lo necesario para resolver estos problemas prácticos pueden evitar que tengamos que enfrentarnos al dolor.

Si nuestros ingresos se ven afectados por la muerte de un ser querido, quizá tengamos que ajustar nuestros gastos. Si no podemos pagar nuestra casa, quizá tengamos que vender nuestro hogar, mudarnos a otro lugar con la renta más baja, mudarnos con

alguien o encontrar a alguien quien viva con nosotros. Algunos de nosotros podríamos sufrir la pérdida adicional de nuestros alrededores conocidos.

Tenemos que regresar al trabajo o buscar un segundo empleo. Tenemos que pasar más tiempo fuera de la casa y lejos de otros seres queridos cuando más nos necesitan. Es posible que tengamos que aprender sobre los recursos de asistencia financiera, y quizá tengamos que solicitar ayuda.

Problemas de salud

Podemos tener problemas de salud física o mental que ocupen nuestra atención o limiten nuestra capacidad para organizar la vida diaria. A lo mejor quien ha muerto era nuestro proveedor de salud, nos llevaba a las citas médicas, nos recordaba tomar nuestras medicinas y nos ayudaba a encargarnos de nuestra condición médica.

A lo mejor ambos teníamos problemas de salud pero nos ayudábamos mutuamente para seguir adelante. Sin la ayuda de nuestro compañero, quizá no seamos capaces de hacernos cargo de nosotros mismos. Quizá necesitemos a alguien quien nos ayude. De ser así, es posible que nos preocupe pagar por los cuidados. Quizá tengamos que mudarnos a donde haya ayuda disponible, pero nos resistimos a dejar nuestro hogar. Nuestras pérdidas se acumulan.

Los problemas de salud que requieren que nos encargemos de citas médicas o nos concentremos en tratamientos médicos nos dejan sin energía para sufrir. Si hemos tenido un historial de enfermedad mental o abuso de sustancias, o tenemos retrasos del desarrollo, la agitación causada por la muerte de nuestro ser querido puede comprometer nuestra habilidad para sufrir y funcionar bien al mismo tiempo.

Pérdidas Múltiples

Esta muerte puede ser difícil porque es la primera muerte significativa en nuestras vidas y no nos sentimos en absoluto preparados para responder a esta pérdida. O esta muerte puede ser especialmente difícil porque viene después de muchas otras.

Haber tenido la experiencia de sufrir con anterioridad puede ayudarnos con nuestra pérdida actual. Pero si hemos sufrido la pérdida de muchas personas cercanas a nosotros, o si las muertes recientes han venido en una rápida sucesión, es posible que sintamos que no podemos soportar nada más. Podemos sentirnos en carne viva y vulnerables, incapaces de sufrir otra pérdida.

Crisis concurrente

El personal en la sala de emergencia no pueden atender a todos los que están en crisis al mismo tiempo o inclusive a medida que van llegando. Ellos siguen un criterio para identificar o “clasificar” las prioridades médicas: los ataques al corazón y derrames toman prioridad sobre huesos fracturados, por ejemplo.

Así que, también, tenemos que establecer prioridades en nuestras vidas ahora. Nuestra necesidad natural de sufrir tendrá que ceder a otras necesidades agudas que demandan atención inmediata. Encargarse de los resultados de un accidente de auto, un incendio en nuestra casa o un desastre natural, o conseguir cuidado para un evento de salud puede tomar prioridad sobre la atención a nuestro dolor.

Incluso los eventos positivos de la vida pueden desviar nuestra atención de atender a nuestro dolor. Planear una graduación, celebrar una boda o ayudar a cuidar a un nuevo bebé puede reclamar nuestro tiempo. Quizás tengamos que poner energía en un evento importante relacionado con el trabajo. A pesar de la muerte de un ser querido, la vida

continúa y nos exige que nos mantengamos al tanto de las necesidades que nos presionan.

Aislamiento Social

Por temperamento, podemos disfrutar de nuestra propia compañía, apreciar nuestros recuerdos y encontrar satisfacción de manera solitaria. Si siempre nos hemos enfrentado así a las adversidades en la vida, puede ser normal para nosotros hacer frente a nuestra pérdida actual de esta manera.

Para muchos de nosotros, el contacto regular con los demás nos ayuda a sentirnos amados y cuidados. Cultivar las interacciones sociales nos ayudan a esperar que nos sintamos mejor en algún momento y que todavía tenemos una vida por delante.

Si no tenemos familiares o amigos podemos sentirnos socialmente aislados. Si nadie nos llama por teléfono o llama a nuestra puerta, podemos tener pocas razones para pensar que alguien sabe o se preocupa de nosotros. Continuar tal aislamiento nos puede privar de un recurso potencial de apoyo y esperanza.

A la larga, si no tenemos a alguien con quien hablar acerca de nuestro dolor o los recuerdos de nuestro ser querido y de lo que significaba para nosotros, corremos el riesgo de aislarnos aún más en el futuro y perder el interés por la vida.

Conseguir ayuda

Es posible que tales factores complicados como los que se acaban de describir no merezcan ser tomados seriamente. Hablar sobre ellos puede requerir que busquemos ayuda o utilicemos recursos de la comunidad. Si tenemos problemas

de muchos años de uno u otro tipo, ya sabremos a quién llamar para recibir ayuda adicional.

No obstante, si la muerte de nuestro ser querido causó o coincidió con una nueva crisis para nosotros u otros a quienes cuidamos, o que nos apoyan. Recuerde que la ayuda de VITAS está disponible en VITAS por más de un año después de la muerte de un ser querido. Representantes de VITAS pueden brindar información, apoyo, ayuda práctica y referencias en la comunidad para ayudarnos a sobrellevar el dolor y los problemas relacionados con éste.

Señales de alerta: Se necesita ayuda

El dolor ordinario es abrumador. ¿Pero cómo sabemos cuándo nuestras reacciones sobrepasan el dolor normal? ¿Cómo sabemos cuándo buscar ayuda? *Si experimentamos sentimientos tan intensos o por tanto tiempo que nos preocupamos por nuestra reacción, definitivamente necesitamos considerar buscar ayuda profesional.*

Otras señales de peligro pueden ser: ataques de llanto incontrolables, incapacidad para dormir o comer, quedarse en cama, ignorar la higiene personal, faltar al trabajo u otros compromisos o aislarnos en casa durante un periodo extendido de tiempo.

Si ve estas señales de alerta en sí mismo o en otro, llame a VITAS. Hable con el gerente de servicios de luto o el trabajador social o capellán de turno. Dígale a esta persona por lo que está pasando. Dependiendo de la urgencia de su necesidad, el empleado de VITAS le visitará, programará una cita o hará un referencia o recomendación inmediatamente. Usted también puede llamar a su doctor, profesional de salud mental o persona del clero.

Emergencia: La ayuda se necesita ahora mismo

Si empieza a pensar que no puede continuar así, si usted piensa en hacerse daño a sí mismo (u otro) o si empieza a hacer planes para suicidarse, *llame al 411 y pregunte por su línea local de emergencia de suicidio—y llame inmediatamente.* Usted también puede llamar a VITAS e informar con detalle sobre sus intenciones a la persona quien contesta el teléfono.

Si usted se encuentra en peligro inminente de lastimarse a sí mismo u otra persona, vaya directamente a la sala de emergencia del hospital local o llame al 911 para ayuda inmediata.

No podemos cambiar el hecho de que nuestro ser querido ha muerto. No podemos ignorar tampoco otras crisis o cambios que han resultado de la muerte. Nadie nos puede proteger de tener que atender los cambios en nuestra vida, pero no tenemos que enfrentarnos solos a estos desafíos.

Solicitar ayuda no es señal de debilidad. Solicitar ayuda es de hecho señal que reconocemos el alcance de los problemas a los que nos enfrentamos y tenemos la intención de atenderlos efectivamente. Podemos llamar a VITAS cuando necesitemos enfrentarnos a los cambios y vivir a partir de ese momento.

Capítulo 7: Trabajando con el duelo

Odio este dolor. Nunca sé cuándo me va a golpear. Me siento tan fuera de control. No es bastante malo que tenga que vivir sin mi esposo, sino que ahora tengo que vivir con este miserable huésped emocional no invitado. El dolor me toma por sorpresa, me agita hasta el corazón, y me deja gastado y asustado—sin saber cuando regresará. ¡Lo odio!

Duelo

El duelo es impredecible. No sabemos cuando nos golpeará. Si vemos el duelo como un feroz enemigo que ataca sin avisar, o como un ladrón quien periódicamente roba nuestro control, es posible que podamos comprender el sentirnos victimizados, avergonzados o con temor ante el dolor.

Pero, ¿y si pudiéramos ver el duelo como un aliado? ¿Y si imagináramos el duelo como un río que fluye, que nos lleva? ¿Y si nos imaginamos al duelo liberándonos de la vida que conocíamos, al hacer frente a nuestra pérdida y trayéndonos altibajos pasados hacia una “nueva normalidad” que podemos comenzar a desarrollar cuando estemos listos?

¿Y si pudiéramos trabajar con el duelo?

Alertas físicas

Como se menciona arriba, experimentamos el duelo presionándonos físicamente. Aguantámos las lágrimas, posiblemente un nudo en la garganta, fuertes latidos. Sentimos un vacío adentro o sentimos una herida firme, como si tratáramos de mantenernos unidos. Tenemos mucha o muy poca energía. ¿Cómo nos pueden ayudar estas señales físicas? *Lo podemos usar como recordatorios para ser amables con nosotros mismos.*

Hace tiempo, las viudas utilizaban el negro y eran excusadas de obligaciones sociales por un año. Una guirnalda negra en la puerta o listón negro le recordaba a todo el mundo el duelo en proceso. Con dichos símbolos y costumbres, la sociedad le brinda al doliente un lugar seguro donde sufrir.

Pero nuestra cultura ahora demanda: “Te necesitamos aquí... ¡regresa a trabajar en tres días! Su duelo es una molestia. Su pérdida nos asusta. Su duelo nos hace sentir inquietos. Necesitamos que usted sea normal y lleve su carga... Actuar como que si nada hubiese pasado.

Sin las costumbres sociales para apoyarnos, los indicios físicos nos avisan de que nos cuidemos. La fatiga y las lágrimas nos dicen que este no es el momento para actuar como siempre. En cambio, es el momento de esperar menos de nosotros mismos, un momento para tomar las cosas con calma, conservar nuestra energía y permitir que el duelo no ayude a pasar por estos cambios. Podemos escuchar estas alertas físicas y ajustar nuestro ritmo de duelo.

Señales Mentales

La casa está tranquila, la cama vacía, el teléfono no suena. La realidad de la muerte y todo lo que significa para nosotros en nuestra vida diaria se asienta gradualmente. Necesitamos absorber estos cambios antes de poder aprender a vivir con ellos. Nuestra mente ayuda a que esto pase incrementando gradualmente el conocimiento de nuestra situación mientras continuamos desempeñando tareas mentales ordinarias.

¿Qué toma prioridad? ¿Enfrentar nuestro duelo y absorber los cambios? ¿O pagar las cuentas? De hecho, los dos ocurren al mismo tiempo. Nuestra mente balancea múltiples tareas. No hemos perdido la cabeza, pero nuestra mente está actualmente desempeñando una doble función. Es por ello que nuestra función mental puede ser inconsistente por un tiempo.

Algunas veces nos podemos concentrar, y otras veces no. Podemos leer unas pocas oraciones y no saber qué acabamos de leer. Puede ser que pongamos las cosas fuera de su lugar, olvidemos detalles o tengamos problemas para tomar decisiones. Sentimos como que si estuviéramos perdiendo el control. Estas experiencias son fastidiosas, inconvenientes e incluso pueden asustar. *¿Cómo podemos utilizarlas?*

Cada vez que nos desconcierta un lapso mental, conseguimos una confirmación que el duelo está trabajando para nosotros. Estas experiencias no nos tienen que gustar. Pero podemos escoger que nos animen, confiando en que son una prueba de que el duelo todavía está fluyendo, facilitándonos el paso hacia una vida renovada.

Haciendo nuestra parte

Es posible que comencemos a pensar si la persona que éramos ha desaparecido para siempre. Podemos sentirnos desconectados—de nuestro ser querido, de aquellos quienes nos rodean, de nosotros mismos, ¡incluso desconectados de la esperanza! Quizá nos preguntemos qué sentido tiene seguir intentándolo.

La intensidad y duración de nuestras reacciones nos recuerda la profundidad de nuestra conexión con nuestro ser querido. ¡Nuestra relación importaba! La muerte nos separa físicamente e interrumpe nuestras vidas. Somos diferentes. Pero hay algo más. No hemos terminado aún.

El papel del duelo es sostenernos a través de la separación hasta el punto donde podemos reconectar emocionalmente y espiritualmente con nuestro ser querido. Nuestra parte es permanecer con el proceso del duelo, recordar que nos está llevando a algún lado—confíe en el duelo y continúe trabajando con él.

Las preguntas, dudas y temores nos cansan, pero nos desafían a confiar en el proceso. Sentirnos desconectados nos recuerda que no tenemos que soportar el duelo solos y nos dice que es momento de pedir ayuda a los demás.

El duelo nos afectará. Podemos resentir y resistir el duelo— y recriminarnos a nosotros mismos por sufrir.

O podemos ver el duelo como una luz positiva. Podemos considerar el duelo como un aliado y decidir trabajar con él y no contra él. Puede ser que queramos sentirnos mejor, hacer que nuestro ser querido esté orgulloso de nosotros, queremos continuar haciendo nuestra parte y confiar en que el duelo nos llevará a un lugar mejor.

Capítulo 8: Comprometiéndose con el auto-cuidado

Hay tanto que hacer, pero tan poco parece importar. O no hago nada, o me empujo a mí mismo a seguir en movimiento, esperando cansarme y dormir. Pero no importa qué haga o no haga, llego al punto donde me doy cuenta de que nada es lo mismo y mi vida vacía se colapsa de nuevo en mi interior.

La muerte de alguien cercano a nosotros nos deja con espacios vacíos en nuestras vidas. Nos sentimos expuestos, vulnerables, inquietos. Si vivíamos con nuestro ser querido, nuestras rutinas diarias se ven profundamente afectadas por nuestra pérdida. Incluso si no compartíamos la vida diaria con nuestro ser querido, su muerte nos deja un lugar vacío en nuestro mundo y en nuestro corazón.

Cuanto más significativa o intensa sea nuestra relación, más batallaremos para conseguir seguridad y equilibrio después de la muerte. Si no queremos hacer nada y quedarnos quietos hasta absorber lo ocurrido, arriesgamos más al estar solos. Pero si intentamos avanzar rápido a fin de retomar nuestro balance, corremos el riesgo de cansarnos y ser más vulnerables.

¿Qué debemos hacer?

Comodidad física y cuidado

Aunque no podemos sucumbir al duelo y permitir que nos absorba completamente, y aunque no podemos correr lo suficientemente rápido como para escapar del duelo, podemos escoger cada día cuidar de nosotros mismos. Podemos confortarnos a nosotros mismos con alimentos nutritivos, con actividades plenas, con vistas y sonidos que nos calmen y nos den placer.

A pesar de estar agotados por el duelo, necesitamos un descanso restaurador. Las elecciones que realicemos durante el día pueden ayudarnos a relajarnos por la noche. Limitar la cafeína y la azúcar nos ayuda a prevenir la sobreestimulación. Los ejercicios repetitivos ligeros como caminar, nadar o montar bicicleta ayudan a descargar la energía ansiosa. Estos sutiles movimientos repetitivos ayudan a relajar nuestras mentes— y nos cansan físicamente.

No podemos forzarnos a dormir, pero podemos cambiar las sábanas de la cama, agitar las almohadas y crear un lugar cómodo para descansar. Podemos desarrollar una rutina por la noche que nos ayude en la transición para dormir y avisar a nuestro cuerpo y mente de que es el momento de descansar.

Una rutina puede incluir cualquiera de lo siguiente: Apagar el televisor y computadora, bajar las luces, ajustar la temperatura y flujo de aire para estar cómodos. Tomar un baño caliente o una ducha para relajarse. Prepararse una bebida tibia y relajante (limite el alcohol). Lea algo motivador o que le de seguridad. Respire lenta y profundamente. Esto nos ayuda a asentarnos en nuestro centro, liberando la tensión y relajarnos para descansar.

Limites y Ritmo

Los asuntos de negocios (finanzas, clasificar los bienes materiales, etc.) usualmente se acumulan, especialmente poco después de una muerte. Hacerse cargo de los asuntos de negocios nos dan cierto sentido de enfoque que nos ayuda a sentirnos conectados con nuestro ser querido. Tener muchas cosas por terminar, sin embargo, también nos puede preocupar y cansarnos mentalmente. Es posible que caigamos en la tentación de concentrarnos excesivamente en los asuntos de negocio e intentar resolver todo rápidamente.

También podemos confrontar tareas físicas, como mudarse o reorganizar las cosas donde vivimos. O quizás nos resistamos a los cambios o nos sintamos incapaces de empezar. No importa lo motivados que estemos, solo podemos hacer ciertas cosas. Necesitamos reconocer—y acomodar— las limitaciones a las que nos enfrentamos en este momento.

Así que hacemos lo que podemos. Nos tranquilizamos. Dada nuestra limitada energía, dadas las limitaciones de quienes dependemos, dado el tiempo que lleva hacer las cosas, ajustamos nuestras expectativas. Nos trazamos pequeñas metas todos los días, hacemos lo que podemos y progresamos de forma gradual. Honrando nuestros límites y controlándonos, vamos hacia adelante.

Tiempo a solas para absorber los cambios

Una tentación común cuando estamos sufriendo es rodearnos de personas todo el tiempo. Es posible pensar que si nos concentramos en otras personas, nos involucramos con actividades lo suficientemente positivas y evitamos “pensar sobre ello”, podemos simplemente eludir el duelo.

Participar en actividades satisfactorias y mantener el contacto con otras personas nos puede ayudar a medida que nos adaptamos a nuestra cambiante situación. Sin embargo, necesitamos algún tiempo solos para estar en contacto con nosotros mismos, para darnos cuenta de lo que estamos pensando, sintiendo y decidiendo a medida que viajamos a través del dolor. Puede ser que necesitemos tiempo para rezar en silencio o simplemente calma—para ayudarnos a enfrentar las cosas.

Comunicar inquietudes, sentimientos y necesidades

Puede ser que no nos sintamos como nosotros mismos por un tiempo. Puede ser que no nos guste estar de esta manera y puede ser que no queramos revelarnos a

otras personas. Puede ser que no queremos molestar a otros (que también pueden estar en duelo) con nuestras preocupaciones o preocuparlos. O podemos pensar en que debemos ser capaces de manejar las cosas por nuestra cuenta.

Puede ser que no queramos admitir que estamos pasando por un momento aún más difícil de lo que pensábamos. Preferimos minimizar o esconder de forma natural las cosas que nos asustan. Por varias razones, poder que queramos mantener las cosas en nuestro interior. Pero la experiencia nos muestra repetidamente que las inquietudes sacadas al exterior usualmente se encogen a un tamaño más manejable.

No necesitamos decirle a todo el mundo nuestros asuntos, pero nos podemos beneficiar de ser honestos y de compartir nuestra carga con quienes tenemos confianza. Algunas veces discutir nuestras inquietudes con alguien que no conocemos ayuda — con otros en un grupo de apoyo o con un consejero de duelo. Es por ello que VITAS ofrece apoyo de luto por más de un año después de la muerte.

Hacer lo que podemos

No podemos cambiar el hecho que la muerte ha tocado nuestra vida y nos ha cambiado. No podemos impedir la reacción física ante el duelo, o que nuestra mente se torne dispersa, o que algunas veces nos sintamos solos o espiritualmente desorientados. Pero nos podemos cuidar a nosotros mismos. Podemos buscar sano confort y placeres renovadores. Nuestros seres queridos no querrían menos para nosotros.

Capítulo 9: Estimulando las relaciones de apoyo

No sé lo que me ha pasado. Parece que estuviera aquí, pero no lo estoy—no realmente. Me he perdido en algún lugar desde que murió mi ser querido. ¿Cómo le digo a la gente qué se siente? No sabrán de lo que estoy hablando. ¿Pensarán que estoy loco!

Cuando la muerte se lleva una persona clave en nuestra vida, los cambios resultantes que se suceden a nuestro alrededor pueden alterar nuestras vidas dramáticamente. Nuestra vida puede estar tan cambiada y nuestras reacciones ser tan impredecibles que sentimos que hemos perdido la vida que conocíamos. Podemos pensar: “¿Quién era yo? ¿Dónde fui? ¿Regresaré algún día?

Las preguntas de este tipo son muy perturbadoras. Son difíciles de enfrentar, sin hablar de revelárselo a otra persona. Así que puede sorprendernos encontrar que otros que se han enfrentado a una pérdida puedan entender nuestras preguntas. Pero no todo el mundo puede entender. Así que, ¿cómo sabemos a quién confiarle nuestra historia?

Buscar la presencia receptiva

Sabemos instintivamente que nadie puede quitarnos el duelo. No esperamos que nadie responda a todas nuestras preguntas o resuelva nuestros problemas. Y no queremos consejos necesariamente.

Así que, ¿qué necesitamos? Necesitamos a alguien que nos ofrezca “presencia receptiva”. Necesitamos a alguien que nos escuche sin interrupciones, sin hacer de

menos o decirnos qué tenemos que hacer, o pensar, o sentir. Queremos a alguien quien nos muestre compasión o empatía—pero que no “cloquee”.

Necesitamos a alguien quien nos ofrezca un espacio en el cual podamos verter lo que deseemos. Necesitamos a alguien quien escuche lo que está en nuestro corazón y quien sea testigo de lo que experimentamos. Necesitamos a alguien quien nos escuche tan profundamente que nos sintamos seguros y escuchemos la invitación para decir aún más. Necesitamos a alguien quien se preocupe y nos escuche como si tuviera todo el tiempo del mundo.

Ayuda especialmente encontrar a alguien quien sabe sobre el duelo: Alguien quien respeta, pero no tiene miedo de, el dolor. Necesitamos a alguien quien confíe en el dolor para hacer el trabajo de renovar la vida. Necesitamos a alguien quien pueda explicarnos el dolor y ayudarnos comprender el sentido de nuestra experiencia. *¿Quién podría hacer esto para nosotros? ¿Dónde podemos buscar?*

Encontrando compañía durante el duelo

Tal vez conozcamos a alguien que esté pasando por la muerte de un ser querido y pareciera estar bien. A lo mejor esta persona nos puede escuchar y ayudarnos. Si tenemos un amigo o conocido en quien podemos confiar y escuchar con entendimiento y compasión, podemos empezar desde ahí y ver lo que pasa.

O podemos buscar en una institución de fe alguien que nos pueda ofrecer la presencia receptiva que necesitamos. Puede haber un consejero capacitado, voluntario de luto o grupo de apoyo de duelo disponible para escuchar y acompañarnos en el duelo.

Podemos hablar con nuestro doctor y solicitar una referencia para un consejero de luto o un grupo de apoyo de duelo. Podemos ser referidos a un grupo de apoyo específico a nuestra pérdida—seres queridos quienes han muerto con Alzheimer o SIDA o han cometido suicidio. Podemos ser referidos a Compassionate Friends, un grupo para aquellos quienes han perdido un hijo de cualquier edad por cualquier causa.

En cualquier momento podemos llamar a VITAS, confiados que recibiremos pronta atención y encontraremos presencia receptiva. Podemos confiar en que conseguiremos buena información y ser referidos, a medida que sea necesario, a recursos comunitarios que brindan el entendimiento y apoyo que necesitamos. El apoyo de luto está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana, en VITAS. No tenemos por qué hacer esto solos.

¿Estamos consiguiendo lo que necesitamos?

Necesitamos solicitar ayuda de diferentes personas, profesionales o grupos antes de encontrar el ideal para nosotros.

¿Qué indicadores nos ayudan a saber que hemos encontrado “presencia receptiva”? Nos sentimos seguros, profundamente escuchados, informados sobre el duelo, podemos entender nuestra experiencia, nos aseguran que sufrimos “normalmente” — o incluso nos refieren a recursos adicionales para ayuda más intensa.

Nos sentimos aceptados en nuestros altibajos normales. Nos sentimos animados y con esperanzas—por lo menos en algún momento. Escuchamos a otros en un grupo y sentimos que pertenecemos. Podemos descubrir que no solamente estamos recibiendo de otros, pero que *también somos capaces de apoyar a los demás*.

Capítulo 10: Continuando los lazos con nuestro ser querido

Mientras manejaba hacia tu casa para cenar anoche, estaba pensando en mi padre y en cuánto lo extraño. Me quedé sorprendida cuando tu padre abrió la puerta. Se parecía tanto a mi padre que me dejó sin aliento. Por una milésima de segundo pensé que era mi padre. ¡Fue muy raro!

Sabemos que nuestros seres queridos no están aquí, pero los buscamos y los encontramos de todas formas. Vemos “su carro” y caminamos hacia él. Escuchamos un sonido y esperamos verla caminando en la habitación. ¿Como hacemos para que estas experiencias tengan sentido? ¿Y cómo las manejamos?

Anhelar y esperar

Acostumbrados a la presencia de nuestros seres queridos, nuestros cerebros están programados a esperarlos y nuestros sentidos buscan el contacto con ellos. Queremos decirles nuestras últimas noticias. Levantamos el teléfono. Nuestros ojos los buscan en la multitud. Escuchamos sus pasos. Sostenemos un pedazo de sus ropas hacia nuestro rostro para conseguir su fragancia.

Buscamos el contacto, así que cuando sentimos algo que nos evoca un recuerdo de nuestro ser querido, nuestro rápido cerebro puede llegar a conclusiones prematuras. Al distinguir una cabeza en la multitud, nos encontramos diciendo: “Ahí está”. Luego nos acordamos ... y nos sentimos como un tonto. “Que tonto soy”. No estamos locos. Lleva tiempo que nuestros cerebros vuelvan a programarse y que nuestros sentidos dejen de pedir el contacto físico con nuestros seres queridos.

Anhelar el contacto físico es comprensible. Pero pensamos: ¿nos estamos comprometiendo involuntariamente en anhelar llenar nuestro tiempo y espacio vacíos? ¿Para demostrar nuestro continuo amor? ¿O porque anhelar es la única manera que conocemos para sentirnos conectados con quien ha muerto?

A lo mejor podemos desarrollar formas alternativas de conectarnos con nuestros seres queridos. Si es así, podemos liberar el dolor de anhelar y ayudarnos a nosotros mismos a acceder a la fuerza que necesitamos para nuestra vida ahora.

Recordando y continuando acciones

Los recuerdos de nuestros seres queridos al principio pueden provocar el anhelo—nos recuerdan qué éramos antes y ya no somos. Pero con el tiempo, a medida que sentimos menos dolor cuando nos acordamos, podemos escoger intencionalmente recordar y saborear los recuerdos por el placer que nos da.

Podemos recordar cosas de las que nos reíamos y los desafíos a los que nos enfrentamos. Podemos recordar que las cosas no siempre fueron perfectas, pero también podemos recordar las formas en que amamos y fuimos amados. Al recordar, activamente traemos la presencia de nuestro ser querido a la mente y el corazón.

Podemos atraer la presencia de nuestro ser querido a nuestras vidas al continuar haciendo las cosas que hacíamos juntos, y repitiendo las costumbres o tradiciones que compartíamos. Podemos apoyar proyectos o buenos trabajos que eran importantes para nuestro ser querido y continuarlos en su nombre.

Podemos llevar a cabo planes que no completamos juntos. Podemos iniciar una nueva actividad en nombre de nuestro ser querido o llevar a cabo un deseo incumplido, por ejemplo hacer un viaje especial, en su honor. Podemos escoger hacer algo que nos de alegría, sabiendo que eso era lo que nuestro ser querido quería que hiciéramos.

Cuando actuamos en representación de nuestro ser querido, continuamos sosteniendo el contacto con él o ella. Cuando hacemos algo que sabemos le importaría a nuestro ser querido, dejamos que su presencia actúe a través de nosotros y nos llene con su amor.

"Consultando" con nuestro ser querido

Podemos extrañar especialmente a nuestro ser querido cuando nos enfrentamos a un problema, necesitamos tomar una decisión o afrontar una tarea que nunca hemos hecho solos. En esos momentos de desafíos, aunque sean tan difíciles, ofrecen una oportunidad especial para pedir a nuestro ser querido que nos ayude.

Podemos pensar acerca de cómo él o ella manejaban las situaciones. Recordamos sus valores, principios o formas de hacer las cosas. Recordamos las cosas que decían. Podemos pedir orientación. Podemos sentirnos cómodos sabiendo que dependemos de su influencia continua.

Cuando sentimos incertidumbre, podemos pensar en qué hubiera dicho nuestro ser querido y recordar cómo nos daba seguridad y nos motivaba. Cuando tenemos que resolver un problema, podemos escuchar como nuestro ser querido confirmaría nuestro logro.

Sintiendo la presencia de nuestro ser querido

Continuando los lazos a lo largo de nuestras vidas nos mantiene conectados de innumerables maneras.

A lo mejor nuestro ser querido ha venido a nosotros en un sueño confortante. O cuando estamos despiertos, hemos podido sentir que nuestro ser querido nos tocaba, hablaba con nosotros o estaba presente con nosotros. Puede ser que hayamos sentido su protección. Podemos haber sentido la urgencia de hacer o evitar algo que luego supimos nos mantuvo fuera de peligro.

Puede ser que hayamos tenido experiencias físicas en las cuales hemos sentido a nuestro ser querido. Puede ser que escucháramos un sonido, olido una fragancia, sentido el cambio de temperatura o descubriéramos un objeto movido. Puede ser que notáramos que las luces, el agua o la radio misteriosamente se apagaron o encendieron.

Si hemos tenido experiencias como estas, podemos sentir comodidad en saber que no estamos solos en estas experiencias. La investigación que pertenezca a personas de luto ha demostrado que las experiencias espontáneas de sentir la presencia de un ser querido no son universales—pero no son extrañas. Y ocurren en una variedad de formas. No estamos solos.

La memoria nos puede decir solo lo que fuimos,
 en compañía de quienes amamos;
No nos puede ayudar a descubrir lo que
cada uno de nosotros deberíamos ser ahora.
Sin embargo nadie está verdaderamente solo;
 Quienes ya no están aún permanecen
 en nuestros pensamientos y palabras,
 Y lo que han hecho, ahora
forma parte de lo que somos nosotros.

—*Richard Fife*

Capítulo 11: Afrontando lo que dice la gente

Estoy cansada de que la gente me diga qué debo pensar, cómo me debo sentir y qué debo hacer. Pasar por esto ya es lo suficientemente malo sin que otras personas me digan cómo. ¿Qué les hace pensar que ellos saben qué es lo correcto para mí? ¿Por qué no atienden sus propios asuntos?

La mayoría de las personas sí no son suficientemente sensibles con respecto al duelo de los demás. Tras la muerte de un ser querido, muchos de nosotros conseguimos consejos que ni siquiera solicitamos. Personas bien intencionadas nos pueden decir cosas que duelen, hacernos enojar o sentir que no se respeta nuestro duelo.

Qué podemos escuchar

Dependiendo de nuestra situación, podemos escuchar comentarios insensibles como estos:

“No deberías sentirte mal...

....Ella era mayor... había llegado su momento”.

....Era la voluntad de Dios”.

....Eres joven... ya encontrarás a otra persona”.

“Lo que debes hacer es...

...Agradece el tiempo que tuvieron juntos”.

....Ten otro hijo.”

....Mantente ocupado.... no pienses en ello”.

“Debes estar aliviado...

....No te tienes que preocupar por ella nunca más”.

....Puedes continuar con tu vida”.

“Sé exactamente cómo te sientes”.

¿Por qué dicen esas cosas?

El dolor y el duelo hacen que las personas se sientan incómodas. No pueden comprender la muerte y no saben qué decir. Así que reciclan cosas que han escuchado de otros, esperando poder ofrecer torpes condolencias con la menor incomodidad.

Aunque el duelo es difícil para nosotros, también puede causar molestias a las personas que nos rodean. Otros no quieren vernos sufrir. Puede que nos lastimen o se sientan culpables de que su vida está bien. Se molestan si el duelo afecta a nuestra concentración o nuestra capacidad para desempeñar tareas. Quieren que volvamos a la normalidad y ellos no quieren esperar.

Ellos dicen cosas esperando promover un rápido arreglo para nuestro duelo.

Qué podemos hacer

Si las personas de verdad se preocupan por nosotros pero no saben qué decir o hacer, podemos ayudarles a ser más comprensivas. Si descubrimos a tiempo que no son comprensivas, podemos limitar el contacto con ellos. No nos tenemos que agobiar por lo que digan otras personas.

Podemos responder honestamente:

“Sé que tienes buena voluntad, pero lo que realmente necesito escuchar es...”.

Podemos dar nuestra perspectiva:

“Mi madre era vieja. Pasamos mucho tiempo juntas, pero el hecho es que la extraño ahora. Me va a tomar cierto tiempo acostumbrarme a que ya no está aquí. Aprecio tu apoyo en aceptar como me siento”.

“No estoy aliviado. No me importaba cuidar de mi esposa. Me daba mucha satisfacción. La extraño. Desearía que todavía estuviese aquí para así cuidarla”.

“No quiero encontrar a nadie más. Eso es lo último en mi mente ahora mismo. Necesito pensar en mi esposo. Lo voy a extrañar por un tiempo. Él se merece eso de mí”.

“Puede que usted tenga experiencias similares, pero vamos a reaccionar de distintas maneras, y eso está bien”.

En su lugar, podemos explicar qué nos ayudaría:

“Es suficiente decir que te acuerdas de momentos cuando has sentido dolor y sientes que esté sufriendo. Esto es confortante para mí”.

¿“Puede por favor decirme que irá conmigo o me ayudará cuando decida que estoy listo para dar el próximo paso”?

“Ya sé que puedo tener otro hija, pero por favor hábleme solo acerca del hija que tenía. Dígame de qué se acuerda y qué echa de menos de él”.

Podemos ser firmes si alguien persiste en hacer comentarios no bienvenidos:

“Aprecio su preocupación, pero tengo a otras personas quienes han pasado por el duelo con los quienes puedo hablar acerca de estas cosas. Estoy consiguiendo la información y el apoyo que necesito”.

“Hago lo que funciona para mí”.

“No puedo hablar ahora”.

En conclusión

La muerte es un intenso misterio—el último límite y la separación final. Nos sentimos humildes e incapaces ante la muerte, el sufrimiento y el duelo. No sabemos qué decir, incluso habiendo pasado por ello, sabemos que nuestras experiencias y reacciones probablemente fueran diferentes. Y entonces sabemos que nada de lo que digamos marcará mucha diferencia.

Cuando queramos reconfortar a otros, simplemente decimos: “Lo siento”. Luego nos callamos y escuchamos lo que el otro quiere decir. Nos mantenemos cerca y damos toda la ayuda práctica que podamos.

Capítulo 12: Reconociendo la dinámica familiar

Revolotean a mi alrededor, acariciándome. Me llaman todo el tiempo para ver cómo estoy, queriendo saber qué estoy haciendo, a dónde voy, si estoy comiendo. Se que lo hacen por mi bien, ¡pero me están tratando como a un niño!

Las familias siguen patrones diferentes pero predecibles y dinámicos. Los miembros de la familia juegan un papel diferente y se encargan de ciertas responsabilidades. Establecen expectativas el uno del otro y desarrollan formas de actuar y relacionarse para mantener la familia segura y en balance.

Cuando la muerte se lleva a un ser querido, cada miembro de la familia es afectado, pero la familia como unidad también se ve afectada. La muerte altera todo el sistema familiar. La dinámica familiar se altera por un tiempo a medida que los miembros individuales empiezan a jugar distintos roles e intentan tomar (o dejar) las responsabilidades en un esfuerzo por restaurar el equilibrio familiar.

Diferentes personalidades

Algunos miembros de la familia padecen más intensamente que otros porque pueden expresar sentimientos más abiertamente y hablar sobre cómo extrañan a la persona que murió. Algunos miembros pueden preferir concentrarse en tareas, buscar entre las ropas y pertenencias, y completar asuntos. Otros pueden no parecer involucrados, regresando rápidamente a sus propias vidas y responsabilidades.

Algunos miembros de la familia pueden buscar un contacto frecuente con los demás. Puede ser que quieran hablar de lo ocurrido, revisar cosas pasadas y decisiones tomadas a lo largo del camino. Otros miembros pueden retirarse del contacto, prefiriendo procesar las cosas de diferente manera.

Perderse mutuamente

De acuerdo con la edad, personalidad, intereses comunes y necesidades, los miembros de la familia forman alianzas particulares entre ellos. Estas alianzas ayudan a mantener un balance con la familia como unidad. Cuando un ser querido muere, los miembros de la familia se ven afectados individualmente, pero sus relaciones particulares con los demás también pueden verse afectadas.

A medida que los miembros de la familia pasan por reacciones de duelo personales y se ajustan a la pérdida, puede ser que no actúen de la misma manera que antes de la muerte. Los individuos pueden sentirse “perdidos” personalmente, o pueden sentir que han “perdido” a otros miembros de la familia que ya no actúan como ellos mismos.

Desarrollando relaciones

Los miembros de la familia se buscan entre ellos para recibir el amor y apoyo que les daba quien murió. Los niños mayores pueden ahora esperar que su padre les de la atención que les daba su madre. O, habiendo perdido a su padre, los niños pueden proteger a su madre o la cuidan mejor.

Los miembros de la familia pueden manipular para que sus hermanos asuman (o abandonen) roles que desempeñaba el ser querido. Pueden pelear por una herencia. Algunos pueden intentar mantener a la familia unida. Pueden reconocer que están intentando hacer ajustes sin saber lo que está sucediendo.

Sobrellevando la situación

Durante algún tiempo después de la muerte de un ser querido, los miembros de la familia pueden sentir como si estuvieran montados en un tiovivo. Aunque todos están pasando por esto juntos, son también figuras individuales, quienes se mueven a su manera.

Dado nuestra diversidad y maneras variadas de actuar, sentir y pensar, no es ninguna sorpresa que, como miembros de la familia, tengamos dificultades para sentirnos unidos o permanecer en sincronía el uno con el otro después de una muerte. A veces la mejor manera de permanecer cerca es dar tiempo y espacio a los demás para que reaccionen como individuos, cada uno a nuestra manera.

Por ahora, podemos decidir aguantar, ser pacientes, evitar meternos en problemas, y confiar en que cuando el tiovivo frene, encontraremos de nuevo la tierra firme entre nosotros.

Podemos llamar a VITAS si estamos teniendo problemas para conectarnos con otros miembros de la familia o si nos vendría bien la orientación para hacer frente a la dinámica de la familia.

Capítulo 13: Navegando por las relaciones sociales

Me sorprenden las reacciones de la gente ante la muerte de mi esposo. Algunos de mis amigos, gente que esperaba fuera más comprensiva, no me han llamado o venido de visita. Otras personas quienes casi no conocía me han sorprendido al ofrecerme ayuda práctica y comprensión.

Nos puede sorprender encontrar que otros nos tratan de manera distinta después de la muerte de un ser querido. La gente que no ha experimentado la muerte de un ser querido, incluso los amigos o asociados que han sido parte de nuestras vidas durante algún tiempo, pueden parecer incómodos a nuestro alrededor o puede ser que se alejen.

Este alejamiento puede tomar la forma de no llamarnos o excluyéndonos de sus reuniones. O puede tomar formas tan evidentes tales como apartarse literalmente o tomar otro pasillo en un almacén para evitar hacernos frente.

Cómo es esto para ellos

Sienten que estamos sufriendo. La mayoría de la gente siente una inclinación natural a hacer algo al respecto cuando ven el sufrimiento. Si no pueden ayudar, pueden sentirse inadecuados, avergonzados o decepcionados en sí mismos. Ellos no quieren hacer frente a algo que no pueden hacer mejor. Si no pueden ayudar quieren salir—y permanecer fuera.

Además, la gente no quiere recordatorios de que los accidentes, la enfermedad o la muerte pueden suceder en cualquier momento. No quieren acordarse de que estas cosas podrían sucederles a ellos o a quienes aman. Prefieren pensar que tales cosas suceden a los demás, a gente que no conocen. ¡Cuánto más lejos, mejor!

Nuestra versión de la historia

Después de la muerte de nuestro ser querido, nosotros también somos diferentes. Nuestras emociones pueden emerger sin previo aviso. Nuestro sueño puede ser irregular y nuestra energía variable. Podemos no saber cómo nos sentimos día a día u hora a hora. Podemos vacilar al hacer planes sociales o aceptar invitaciones porque no sabemos cómo nos vamos a sentir cuando llegue el momento.

Desde que murió nuestro ser querido, nos puede resultar difícil estar con otra gente. Podemos sentirnos cómodos solos. Pero también podemos sentirnos solos y desear llamar a otras personas. O podemos descubrir que nos sentimos solos incluso cuando estamos con gente. No sabemos lo que queremos—excepto que queremos a nuestro ser querido de vuelta.

Puede ser que queramos ser invitados a formar parte de una reunión social, pero entonces no sabemos si debemos aceptar. Quizá temamos sentirnos peor después de estar con otras parejas o familias. Llenos de emociones, quizá temamos llorar incontrolablemente o sufrir un ataque de cólera. No queremos avergonzarnos o molestar a otros.

Dada nuestra ambivalencia natural, podemos aceptar una invitación inicialmente pero sentirnos especialmente vulnerables cuando llega el momento realmente y decidimos permanecer en casa a última hora. Cuando no sabemos lo que queremos, es duro que incluso los buenos amigos lean nuestras señales.

Pequeños pasos, poco a poco

Si podemos ir más allá de juzgarnos a nosotros mismos con nuestra incertidumbre natural sobre cómo incorporarnos a situaciones sociales, podemos comenzar a dar a

nuestros amigos señales más claras. Podemos explicar que no estamos seguros de cómo nos sentiremos y decirles que aceptaremos una invitación si están de acuerdo en que si no podemos manejarla, es aceptable llamar momentos antes y cancelar, o si atendemos, irnos temprano.

Si queremos iniciar un plan nosotros mismo, podemos identificar a una o dos personas con quienes nos sentiríamos cómodos. Podemos escoger un momento y lugar que sea cómodo. Reconocer que otros pueden estar nerviosos sobre qué decir, podemos tomar la responsabilidad de establecer el tono.

Cuando nos reunamos, podemos decirles que está bien hablar acerca de nuestro ser querido, porque es bienvenido. Podemos explicar que las lágrimas pueden venir de repente, pero no tienen que preocuparse por lo que nos está haciendo llorar. Saber que las lágrimas están bien puede ser que les ayude a relajarse. No podemos predecir cómo pasará nuestro tiempo juntos, pero podemos sentirnos bien al llegar.

Ofreciendo nuestra propia ayuda

Si sabemos que otros han sido tocados por la muerte de un pariente, esposo, hijo, hermano, un buen amigo o pariente, quizá aprecien por lo que estamos pasando y nos ofrezcan ayuda de forma natural. Si es así, es posible que nos sintamos especialmente cómodos al hablar con ellos. Nos sentimos confiados que entre nuestro círculo de conocidos tenemos el suficiente buen apoyo.

Podemos preocuparnos, sin embargo, de que dependamos mucho de solo unas pocas personas o que estemos imponiendo nuestra amistad. Peor aún, podemos darnos cuenta de que no tenemos a nadie en nuestro círculo con quien nos sintamos libres para hablar abiertamente acerca de nuestras experiencias.

En dicho caso, nos podemos beneficiar de ir a un grupo de apoyo, ya sea un grupo de duelo en general o un grupo enfocado en un tipo de pérdida particular (por ejemplo, el de un esposo o hijo). Nos puede sorprender encontrar una sensación inesperada de seguridad y apoyo entre extraños y descubrir que podemos dar y recibir el entendimiento y apoyo que necesitamos.

Si quien murió había sido nuestro compañero principal de actividades sociales, quizá necesitemos encontrar nuevas actividades o hacer nuevos amigos. Usted puede llamar a VITAS para información relacionada con grupos de apoyo, así como también apoyo social y grupos de actividad orientada en nuestra área. Trabajar como voluntario para VITAS ofrece una fácil y agradable manera de conocer a otros.

Puede ser que queramos pedir ayuda a nuevos contactos, pero reconocemos que es muy difícil para nosotros. Si es así, nos podemos beneficiar de hablar con un consejero de duelo, profesional de salud mental o persona del clero para ayudarnos a comenzar. Empezamos donde sea, ¡pero empezamos!

Capítulo 14: Encargándose de los compromisos

Se han portado bien en el trabajo—han reducido mi carga de trabajo, me han dado tiempo libre cuando lo necesito. Pero mi jefe dice que ya han pasado cinco meses desde que murió Ellie, y piensa que es tiempo de agilizar el paso. Necesito este trabajo, pero todavía no me puedo concentrar bien. No sé cómo voy a hacerme cargo ahora de más cosas.

Nuestras personalidades, circunstancias de la vida, la naturaleza de nuestras relaciones y nuestro grado de impacto en el momento de la muerte son factores que influyen en nuestra experiencia de duelo. Podemos estar de duelo y ajustarnos a los cambios con relativa facilidad, o podemos batallar en algún momento y sentirnos incapaces de cumplir con todos nuestros viejos compromisos. La vida, mientras tanto, sigue a nuestro alrededor.

Obligaciones de trabajo o de voluntario

Puede que estemos en un punto de nuestra vida donde no necesitamos trabajar. Somos mínimamente responsables por otros. Podemos tomar decisiones personales acerca de cuándo o dónde ser voluntarios en nuestro tiempo. El dolor puede ser duro para nosotros, pero por lo menos tenemos libertad sin ataduras, que nos permite experimentar y seguir adelante en nuestro duelo.

Algunos de nosotros sufrimos dentro de múltiples y exigentes presiones de la vida diaria. Tenemos que trabajar, cuidar de nuestros hijos u otros dependientes, administrar el hogar, etc. Puede ser que necesitemos cierta flexibilidad sobre cómo hacer las cosas, o tenemos que seguir una agenda apretada.

Trabajar y otras actividades de nuestra vida pueden darle un descanso del duelo. O, puede ser que necesitemos sentir que las demandas del trabajo exceden nuestra capacidad para mantenernos al día. Nuestras responsabilidades pueden ser tan apremiantes que impiden nuestra capacidad para tomar el tiempo de sufrir y cuidar de nosotros mismos.

Expectativas no realistas

Los empleadores puede que no entiendan el proceso del duelo. Puede ser que piensen: “Se toma un par de días libres, puede ser que esté triste por un tiempo, pero usted retornará a su rutina normal rápidamente, y todo será como antes”. Los compañeros de trabajo pueden decir: “Tienes que reponerte de eso y seguir adelante”.

Puede ser que escuchemos referencias a “las etapas del duelo” y presumimos que el duelo es generalmente bastante predecible, un proceso con tiempo limitado y organizado. Puede ser que recordemos que cuando murió un ser querido en el pasado nos sentimos tristes y los extrañamos, pero no nos afectaba todos los días y con el tiempo seguimos adelante.

Pensamos que nuestra experiencia sería similar en esta ocasión, pero no lo es. Podemos pensar que deberíamos estar mejor, también, y sentirnos culpables porque no lo estamos.

Llegando a un nuevo entendimiento

Pero este duelo puede ser diferente a cualquier otro que hayamos experimentado. Si nos desmotivamos porque no estamos mejorando lo suficientemente rápido, necesitamos aprender lo suficiente con relación al duelo para ayudarnos a

comprender los aspectos físicos, emocionales, mentales o espirituales de nuestro duelo, para que podamos reconocer aceptar y ajustar nuestras limitaciones actuales.

Una vez que entendamos el efecto potencial del duelo sobre el desempeño en el trabajo, podremos ser más capaces de discutir las inquietudes laborales con un supervisor o alguien del departamento de recursos humanos. Incluso podemos enterarnos que nuestro empleador tiene un programa de asistencia para los empleados con recursos de orientación para ayudarnos.

No podemos acelerar el desarrollo del duelo, pero podemos ser responsables por comunicar nuestras necesidades y nuestros límites. Podemos afirmar nuestra intención de cumplir con las expectativas y hacer todo lo que podamos.

Tomarnos nuestro tiempo

Por una variedad de razones, podemos estar tentados a sumergirnos en el trabajo, proyectos en casa u otras actividades. Podemos querer mantenernos ocupados para no pensar así en nuestra pérdida. Podemos tratar de cansarnos para así dormir bien por la noche. Podemos querer continuar corriendo para evitar estar en casa. O solamente queramos ver y sentirnos normal. Mientras que cierta cantidad de actividad es necesaria y nos ayuda a superar el duelo, también necesitamos recordar que el mismo duelo puede reducir nuestra fuente usual de energía. Podemos dormir menos y despertar menos descansados. Podemos fatigarnos más fácilmente.

Nos podemos beneficiar al establecer prioridades y dar los pasos hacia su cumplimiento. Necesitamos establecer tiempos razonables y tomarnos nuestro tiempo. Puede ser que progresems más al dar pequeños pasos de forma consistente que si nos empujamos a nosotros mismos para lograr mucho demasiado pronto.

Estresarnos o cansarnos físicamente seguramente reducirá nuestra energía mental así como también nuestro espíritu. Como una alternativa, tomarnos nuestro tiempo nos permite hacernos cargo de nosotros mismos mientras gestionamos nuestra vida, cuidamos de nuestras responsabilidades y honramos los compromisos con los demás.

Si, se puede.

Capítulo 15: Celebrando días especiales...y festivos

¿Cómo tolera, después de la muerte de un ser querido, los días en que solían festejar algo? ¿Pasa por alto los cumpleaños y aniversarios y los trata como cualquier otro día? ¿Se siente triste o mal tratando de “festejar” solo? Me gustaría olvidarme del Día de Acción de Gracias y los días festivos de este año.

Tal vez nunca antes nos hayamos dado cuenta de la cantidad de días especiales que festejamos. Pero ahora, como su ser querido ya no está, hasta los días comunes son un desafío. Los días especiales son una prueba mucho más dura aún, ya que nos recuerdan lo diferente que es nuestra vida ahora.

Prevenido o desprevenido

Algunos días especiales y festivos han sido particularmente importantes en nuestra relación. Ahora los vemos venir desde mucho tiempo antes, y anticipamos su llegada con temor. No podemos imaginarnos cómo los pasaremos. Nos preguntamos cómo protegernos del duelo de tener que enfrentar los días especiales solos o, por lo menos, cómo minimizar el duelo que esto nos causa.

¡Pero hasta los días que nunca creíamos que serían un problema nos pueden tomar desprevenidos!

El Día de San Valentín nunca fue muy importante...no había chocolates ni flores en casa, pero este año reparé en las decoraciones y escuché a los demás hablar de sus planes. Cuando finalmente llegó el Día de San Valentín, me sentí invisible, completamente excluido de lo que los demás estaban compartiendo, y muy solo. Me afectó mucho. ¿Cómo podía sentirme tan mal por un día que nunca me había interesado antes?

No saber cómo nos sentiremos

Extrañamos la presencia física de la persona que hemos amado, tanto en los días comunes como en los especiales. Podemos extrañar a nuestro ser querido con un duelo apagado que viene y va, con duelo agudo de angustia o con un intenso anhelo. Lo que sea que sintamos en los días comunes, tememos extrañar mucho más aún a nuestro ser querido en una fecha especial.

“¿Cómo pasaré por esto? ¿Puedo soportar estar con otra gente? ¿Debería planear quedarme solo ese día, o necesito estar con otras personas? ¿Puedo estar con otra gente sin arruinarles el día? ¿Me derrumbaré y me avergonzaré de mí mismo? ¿Con quién me sentiría más cómodo? ¿Debería simplemente superar ese día?”

Preguntas como éstas son naturales para cualquiera que esté sumido en el duelo: La realidad es que no podemos saber cómo nos vamos a sentir. Podemos sentirnos muy tristes, ya sea estando con otros o solos, o podemos sorprendernos al ver que, en un día especial, estamos mucho mejor de lo que hubiéramos pensado. Podemos darnos cuenta de que lo que anticipamos para ese día fue mucho peor de lo que fue en realidad.

Mayor actividad durante la temporada de días festivos

Los días festivos personales, como los cumpleaños y aniversarios, son difíciles porque solían ser “nuestros”. Si los demás se acuerdan del día especial, podríamos apreciar su sensibilidad. Podemos contarle a alguien que es un día especial e invitarlo a que nos ayude a festejarlo. Pero, si queremos, podemos guardarnos el día festivo para nosotros y festejarlo o no, sin que los demás se enteren.

Los días festivos públicos son diferentes. Ya sean de carácter nacional, étnico o religioso, los días festivos son días especiales que compartimos y festejamos con los demás. El período que va desde el Día de Acción de Gracias hasta el Año Nuevo se ha transformado en una temporada de días festivos culturales y comerciales en la que se desarrolla una mayor actividad social, eventos festivos, rituales religiosos y festejos familiares.

A diferencia de los días festivos aislados, esta temporada dura varias semanas. Si sentimos que hemos sido “engañados” por la muerte de nuestro ser querido, podemos sentirnos mucho más enojados o tristes aún durante estos días, y resentidos por ver a los demás tan contentos. Podemos sentir que no estamos sincronizados con el ritmo y las actividades de la temporada, pero prácticamente no podemos evitar que nos afecte.

Opciones: Evitar o planificar

Si recibimos invitaciones a reuniones festivas, ¿qué debemos responder? Tal vez los demás necesitan que estemos con ellos pero, ¿queremos darnos a los demás? ¿Todavía tenemos algo que ofrecer? ¿Podemos ser auténticos? ¿Podemos ser honestos con los demás? ¿Tratamos de disimular?

No importa quiénes somos ni las circunstancias de nuestra vida, tenemos opciones y podemos elegir. Podemos tratar de pasar por alto el día (o la temporada) y tratarlo como cualquier otro, o podemos planificar cómo pasar el tiempo, al menos las horas en las que no tengamos otras obligaciones.

Tratar de pasar completamente por alto el día no es nuestra mejor opción. Lo último que podemos hacer es decir, por ejemplo: Hoy es un día especial. Extraño a mi ser querido. El/Ella quería que yo esté bien, especialmente hoy, así que voy a estar bien poco a poco. A la mañana, voy _____; a la tarde, voy _____; y a la noche, voy a _____. Mi ser querido estaría orgulloso de mí.

Podemos elegir estar solos o pasar algún tiempo con otras personas. Incluso si decidimos estar solos, podemos llamar a alguien. Si decidimos estar con otras personas, también podemos darnos un tiempo para estar solos con nuestros pensamientos y sentimientos. Independientemente de lo que elijamos, podemos expresar nuestras preocupaciones y nuestros planes a las personas quienes nos quieren: “Estoy haciendo todo lo que puedo hoy”.

Solos o acompañados, podemos encontrar formas de incluir a nuestro ser querido en este día. Podemos recordarlo preparando su plato favorito, yendo a algún lugar que solíamos disfrutar juntos, pasando el tiempo con personas que lo querían y compartiendo recuerdos de lo que nos gustaba.

Brindarse a otras personas necesitadas a veces nos ayuda a ver más allá de nuestro propio duelo por un rato. Podemos actuar en nombre de nuestro ser querido – hacer donaciones o brindar un servicio en su nombre para que su espíritu viva a través de nuestras acciones. Podemos envolvernos y envolver a los demás en el recuerdo de su eterno amor.

Capítulo 16: Reconociendo la angustia espiritual

Apenas puedo soportar ir a la iglesia. Me siento tan solo allí parado. Algunas de las canciones me conmueven mucho. Solo desearía saber que está bien. Me hago preguntas que nunca antes me había hecho. Ahora que necesito más fuerzas, me cuesta pedir ayuda. ¿Qué me está pasando? ¿Estoy perdiendo la fe?

Para algunos de nosotros, algunas creencias fundamentan el modo en que vemos la vida y nos ayudan a encontrar el sentido de las cosas que ocurren. A otras les puede costar mucho describir lo que creemos, pero percibimos un patrón subyacente de vida que nos ayuda a sentirnos seguros.

Cuando la muerte de un ser querido desafía nuestra percepción de cómo funcionan las cosas, podríamos necesitar poner a prueba y/o profundizar nuestros cimientos espirituales. Durante un tiempo, tal vez experimentemos una angustia espiritual.

Indicadores de angustia espiritual

Tal vez, la causa de la angustia espiritual sea el hecho de sentirse desconectado (de los demás, de Dios, de nosotros mismos) o anónimo, olvidado, abandonado, desvalorizado o falta de amor y cuidado. Cuando hemos perdido la presencia física de un ser querido, podemos sentirnos más solos—y, por lo tanto, más susceptibles al duelo espiritual—que en cualquier otro momento de nuestra vida.

Experimentar una confusión espiritual, expresar un intenso sentimiento de enojo hacia Dios y hacerse preguntas espirituales escabrosas son todos signos de angustia espiritual. Nos podrían hacer pensar que hemos perdido nuestra fe pero, por el contrario, son señales de que estamos preocupados por no sentirnos más seguros en nuestra confianza en Dios. Queremos profundizar nuestros cimientos de fe.

Diferentes reacciones espirituales

Muchos de los que lloran la pérdida de un ser querido encuentran consuelo en la fe. Si tenemos una tradición de fe y si estamos acostumbrados a la práctica espiritual, podemos tender a apoyarnos más en nuestras creencias y prácticas. Podemos estar contentos de que los demás nos recuerden nuestras creencias o nuestra esperanza.

O, podemos anhelar tener la certeza de que nuestro ser querido está seguro y en paz. Queremos tener la certeza de que nosotros mismos sobreviviremos a esta pérdida, o incluso a nuestra propia muerte. Aun cuando sufrimos con la separación, queremos confiar en que estamos seguros y tener la esperanza de que nos volveremos a juntar en el futuro.

Algunos de nosotros no podemos entender o aceptar esta pérdida y, aun así, nos aferramos a Dios para que nos ayude a superar nuestro sufrimiento. Buscar un poder mayor que el nuestro, nos puede llevar a la práctica espiritual, a ser devoto, a meditar o rezar. Necesitamos tener esperanzas, fe o confianza para sostenernos. Necesitamos consuelo, paz o fuerzas para seguir nuestro camino, y buscamos lo que necesitamos de nuestra fuente.

Otros pueden confundirse. Rezamos para que nuestro ser querido se cure o para estar más tiempo juntos y nuestros rezos no fueron escuchados. Si las plegarias de otras personas sí fueron escuchadas, ¿por qué las nuestras no? Podemos sentirnos enojados, culpables, castigados o abandonados. Podemos sorprendernos de tener estas reacciones o avergonzarnos por hacer estas preguntas.

Podemos sentir angustia espiritual en forma natural cuando lo que le ocurrió a nuestro ser querido o a nosotros mismos no concuerda con lo que pensamos sobre Dios y cómo se supone que debe cuidarnos. Cuando esto ocurre, necesitamos

identificar y expresar nuestra duda, duelo y confusión. Para ayudarnos a lidiar con reacciones como éstas, podemos recurrir a un apoyo espiritual efectivo y comprensivo.

¿Dónde podemos encontrar apoyo espiritual?

La angustia espiritual y el deseo de crecimiento espiritual son muy comunes, especialmente entre las personas que han sufrido la pérdida de un ser querido. Por eso, un posible lugar donde buscar el apoyo espiritual que necesitamos es en alguna persona designada por nuestra propia comunidad o institución espiritual.

Muchas instituciones de fe o comunidades espirituales ofrecen servicios de ayuda a sus miembros y otras personas de la comunidad que hayan perdido a un ser querido. La atención cuidadosa de la dimensión espiritual del duelo es una parte importante de brindar un apoyo efectivo a estas personas.

Sin embargo, podemos no querer buscar ayuda si sentimos que los miembros de nuestra institución de fe local podrían decepcionarse al escuchar sobre nuestra angustia espiritual. Podemos tener miedo de que nuestro líder espiritual no esté abierto a responder nuestras preguntas espirituales o que nos diga en qué deberíamos creer, en lugar de analizar comprensivamente con nosotros los motivos de nuestra confusión o angustia.

Si tenemos estas preocupaciones, podemos solicitar cuidado espiritual a VITAS. Podemos llamar al encargado del servicio de ayuda a personas quienes han perdido un ser querido y hacer una cita para hablar sobre las preocupaciones espirituales con uno de los capellanes de VITAS.

No estamos solos.

Capítulo 17: No hay mejoría

Siempre pensaba que si lograba pasar el primer año, estaría bien. Me aferré a esa esperanza, y me ayudaba a seguir. ¡Pero no fue así! Ya ha pasado más de un año y nada ha mejorado. Yo no estoy mejor y, ahora, me siento peor. ¿Es mi culpa?

Cada uno de nosotros responde a una pérdida de manera única. Tenemos nuestras propias creencias, estrategias y expectativas. En general, hacemos lo más que podemos. A veces, nuestras estrategias no funcionan como esperábamos y, cuando esto ocurre, necesitamos encontrar un nuevo método o nuevas formas de manejar las cosas, o incluso nuevos recursos para ayudarnos.

¿Mi culpa? ¡No!

Culparnos por no sentirnos mejor es una pérdida de energías y tiempo, y puede llevar a la depresión. Si ya ha pasado un tiempo considerable y no logramos comenzar a sentirnos como solíamos ser, necesitamos descubrir qué es lo que lo está impidiendo. Probablemente necesitemos del apoyo de un consejero en pérdidas de seres queridos para que nos ayude a evaluar nuestra situación y ver qué cosas o recursos pueden ayudarnos.

¿Tenemos algo de responsabilidad?

Si el duelo prolongado o intenso no es nuestra culpa, tal vez estemos teniendo expectativas u opiniones que contribuyen a lentificar nuestro proceso de duelo. Por ejemplo:

Nuestras propias expectativas pueden ser muy altas

Si pensamos que deberíamos “estar mejor” después de un cierto tiempo porque fulano de tal estuvo mejor en ese tiempo después de la muerte de su ser querido,

podemos estar siendo irrealistas con respecto a nuestras expectativas. No sabemos cuánto han sufrido los demás y, del mismo modo en que no hemos permitido a los demás ver cuando sufríamos nosotros, muchos pueden ocultar su duelo en público también.

Tal vez no sepamos lo suficiente sobre el duelo

Como vimos en los capítulos anteriores, el duelo de cada persona se ve afectado por muchas variables, como la relación que tenían con el difunto, la personalidad, la cultura, las creencias religiosas, el apoyo personal y muchas más. Necesitamos tomar todos estos factores en cuenta al evaluar cómo estamos o cuando nos comparamos con otra persona.

Podemos pensar que no tenemos un duelo normal

Tal vez nos hayamos sentido orgullosos de ser fuertes, esperábamos estar calmados y manejar la situación. Tal vez no podamos aceptar que hemos tenido alguna de las reacciones perturbadoras e incómodas que acompañan al duelo normal.

Las numerosas necesidades pueden detener el duelo

Además de nuestras expectativas, nos pueden afectar las circunstancias de la vida que se interponen en nuestro proceso de duelo o lo exacerban. Si quedamos a cargo de niños después de una muerte, necesitamos satisfacer sus necesidades y cuidados básicos. Las obligaciones laborales pueden mantenernos alejados de la casa y de los niños. Independientemente de dónde estemos, sentimos que deberíamos estar en otro lugar.

Todos en la familia están vulnerables al mismo tiempo. Nos puede costar mucho responder al sufrimiento de nuestros hijos cuando nosotros mismos estamos sufriendo. Pareciera que ya no nos queda nada para seguir. Nos puede costar hacer

nuestro propio duelo porque estamos atendiendo a los demás, por lo que nuestro duelo puede retardarse, prolongarse o intensificarse.

Los niños y los adolescentes también sufren la pérdida

Los niños y los adolescentes pueden tener una serie de reacciones similares a las descritas en este libro. Pueden sentir y expresar sus reacciones de alguna forma que refleje su lazo personal con la persona fallecida, su personalidad individual, así como su edad y su desarrollo mental, social y emocional.

Generalmente, los niños tienen períodos de duelo más cortos que los adultos. Pueden expresar un intenso duelo con palabras o lágrimas por varios minutos y luego salir a jugar. O les puede resultar más fácil expresar su duelo indirectamente (participando en alguna actividad o una discusión paralela) más que a través de una conversación directa.

Los niños en proceso de duelo generalmente necesitan más tiempo y más atención, amor y apoyo incondicional. Al igual que los adultos, los niños pueden presentar cansancio físico durante el duelo. Pueden tener dificultad para concentrarse en la escuela, volverse retraídos emocionalmente o exteriorizar sus sentimientos y demandar atención directa para expresar sus preocupaciones.

Los niños y los adolescentes necesitan saber que sus reacciones son naturales y que los adultos que los rodean los comprenden y se preocupan por ellos. Deben saber que pueden expresar sus reacciones cuándo y cómo lo necesiten. Si no se apoya a los niños a que se expresen, su duelo puede exteriorizarse indirectamente a través de conductas nocivas que pueden lastimarlos o lastimar a los demás. (Para un mayor tratamiento de este tema, vea los libros de VITAS: *Los niños y el duelo* y *Los adolescentes y el duelo*).

Algunos duelos son complicados

En un capítulo anterior, consideramos una variedad de factores que podrían llegar a complicar nuestro duelo, como por ejemplo: responsabilidades de cuidado de niños o adultos enfermos, crisis concurrentes, pérdidas múltiples, problemas financieros, problemas de salud, modificación de los arreglos de vivienda, salud mental o problemas de abuso de drogas.

Si alguno de estos factores nos afecta directamente a nosotros o a quien cuidamos, nuestras energías, lejos de estar puestas en el duelo, estarán dirigidas a resolver los problemas inmediatos y graves. Las complicaciones de la vida pueden ocultar nuestro duelo por un tiempo, retardarlo, o intensificarlo tanto que nos abrumamos y no podemos actuar.

A veces el duelo es auto-protector

Enfrentar el vacío y la soledad que podemos sentir a partir de la pérdida de un ser querido puede resultar sobrecogedor. De modo que es posible que algunas veces, quizás sin quererlo, podamos distraernos y concentrarnos en ciertos aspectos del duelo en busca de protección, de manera que no tengamos que concentrarnos directamente en el duelo de la separación.

Podemos usar la ira o la culpa (lo que hicimos o no hicimos o lo que los otros hicieron o no hicieron) para ocupar nuestras mentes. De ser así, quizás de manera inconsciente podemos prolongar la ira, la culpa o el resentimiento como una manera de aferrarnos al pasado cuando nuestro ser querido aún estaba allí. A veces es posible que los lapsos de ira o de culpa lastimen menos que enfrentar directamente el duelo de la separación.

O podemos enfrentar la separación, incluso permitirnos sufrir intensamente, porque el duelo afirma nuestro amor y nuestra profunda conexión con el ser querido. Cuando sentimos duelo, sentimos como que aún estamos atados a nuestro ser querido. No queremos perder contacto con nuestro ser querido, de modo que nos aferramos a la pena, al dolor, para mantener un lazo continuo con la persona quien partió.

“No debería haber sucedido”

Es probable también que insistamos en levantar una barricada contra el duelo y la pérdida y su intención de hacernos salir adelante. Es posible que pensemos que si logramos mantener viva nuestra protesta feroz de que no debería haber pasado, quizás podamos evitar enfrentar el hecho de que sucedió, y simplemente no tendremos que lidiar con ello o tratar de “estar mejor”.

La depresión puede ser una carga para nosotros

El duelo normal ya es lo suficientemente difícil – y nos lleva demasiado tiempo lograr adaptarnos a nuestra nueva vida. Sin embargo, es posible que la depresión haya aparecido como una compañera del duelo, y que ya no podamos distinguir si es que simplemente estamos haciendo nuestro duelo o, además, estamos deprimidos. El duelo y la depresión en sus etapas iniciales pueden compartir algunos de los síntomas: pérdida de energía, falta de sueño, cambios en el apetito, sentimiento de tristeza, suspiros continuos.

Una de las diferencias principales entre el duelo y la depresión es que el duelo es fluido y dinámico. Viene y se va. Si solo “sentimos duelo”, es posible que no nos sintamos muy bien, pero por lo menos nuestra sensación de duelo cambia constantemente. Y a pesar de que sentimos duelo, es posible que podamos

distinguir algunos momentos de alegría y un alivio temporario de nuestro espíritu. El tiempo parece ayudar.

La depresión abarca más es una forma de pesadez oscura y sin cambios. Es posible que al sufrir de depresión sintamos que no hacemos nada. No encontramos alegría ni siquiera cuando quisiéramos hacerlo. Es posible que sintamos que somos el problema y que no mejoraremos nunca.

Es posible que algunos síntomas adicionales acompañen a la depresión, incluyendo suspiros constantes o pesados, sequedad bucal o un sabor amargo en la boca, pérdida del sabor, ritmo cardíaco elevado, sudor o temblor..

Si sufrimos de depresión, no podemos dar por hecho que el tiempo nos hará sentir mejor. Debemos buscar ayuda profesional para curar la depresión.

Preguntas Claves: ¿Está usted bien?

Si realmente queremos saber si estamos bien, deberíamos hacernos las siguientes preguntas:

- ¿Quiero sentirme mejor?
- ¿Estoy preparado para aceptar que la muerte sucede y la vida continúa?
- ¿Estoy preparado para aceptar que mi vida ha cambiado y que debo enfrentar esa situación?
- ¿Quiero... pedir ayuda?
 - ¿... asumir la responsabilidad de cambiar las cosas que puedo cambiar?
 - ¿... alimentar una relación diferente pero continua con mi ser querido?

Si la respuesta a estas preguntas es sí, y si actuamos en consecuencia, podemos estar seguros de que estamos trabajando con el duelo y que *la vida será mejor*.

Aun si aparecen factores que complican nuestra vida o si sufrimos de depresión u otras emociones fuertes, siempre que estemos dispuestos a pedir ayuda—a VITAS, a un consejero especializado en pérdidas de seres queridos, a un especialista en salud mental, a una persona del clero o a un médico—y trabajar con los recursos disponibles adecuados, podemos estar seguros de que nuestra vida mejorará.

Si la respuesta a alguna de las preguntas anteriores es no, al menos podremos tener una idea de donde estamos estancados y de los temas que quizás deberíamos profundizar con nuestro consejero.

De una forma u otra, podemos estar seguros de que hemos tratado de cuidar de nosotros mismos. En cualquier momento, si vemos que nuestros intentos no están dando resultado, podemos llamar a VITAS donde encontraremos el respaldo necesario para explorar nuevas formas de ayudarnos.

Nadie puede sentir el duelo que sentimos, pero no necesitamos hacerlo solos.

Consejos para personas en proceso de duelo

Un resumen

Auto Ayuda:

- Busque satisfacción en los alimentos nutritivos.
- Trate de estar en lugares con vistas agradables y sonidos calmantes.
- Limite el consumo de caféína, alcohol y otras sustancias psicoactivas.
- Desarrolle una rutina nocturna para ayudar en la transición al sueño; cree un lugar agradable para descansar.
- Lea acerca de los aspectos físicos, emocionales, mentales o espirituales del duelo (a través de Internet, de la lectura de libros) para que pueda aceptar y adaptarse a sus limitaciones actuales.
- Recuerde las cualidades especiales que lo unían al ser querido.
- Escriba un diario de sus actividades, pensamientos, sentimientos y sueños.
- Escuche su música preferida; haga cosas creativas.
- Escriba una lista con sus fortalezas. Tómese un tiempo todos los días para dedicarse a quererse.

Nivel de actividad:

- Trate de hacer ejercicios ligeros como caminar, nadar o andar en bicicleta.
- Desarrolle actividades que le hagan bien cuando las pueda tolerar.
- Comience lentamente; establezca objetivos mínimos; preste atención a la fatiga y a sus limitaciones emocionales.
- Hable directamente con su supervisor acerca de sus inquietudes/limitaciones laborales.
- Resístase a cualquier cambio significativo que deba hacerse de forma inmediata.
- Ajuste las expectativas tanto suyas como las de los demás.
- Comunique a los demás que quizás deba retirarse más temprano de un evento social o que quizás decida no asistir.
- Cuando así lo sienta, busque nuevas actividades o haga nuevos amigos.

Ayuda de otros:

- Manténgase en contacto con personas quienes lo puedan ayudar; descárguese con las personas en quienes usted confía y quienes puedan ofrecerle una “presencia receptiva”.
- Busque estar con personas con quienes pueda compartir el recuerdo de su ser querido.
- Deje algún tiempo libre para reencontrarse con usted.
- Limite el contacto con las personas quienes no puedan ser de mucha ayuda.
- Deje saber a los demás específicamente cómo pueden ayudarlo.
- Únase a algún grupo de consuelo en el que los demás puedan identificarse con su experiencia.

- Busque un especialista en duelo si considera que ello lo puede ayudar.
- Busque en su comunidad espiritual la ayuda espiritual que necesite de la persona indicada.

Relación con los demás familiares en duelo:

- Dese el tiempo y el espacio necesario para que cada uno pueda reaccionar a su manera.
- Evite los conflictos. Si existen diferencias entre ustedes, confíe en que poco a poco encontrarán la manera de hablar entre ustedes.

Actividades conmemorativas:

- Recuerde los valores, principios o la manera en que su ser querido hacía las cosas.
- Continúe haciendo las cosas y las tradiciones que hacía con su ser querido, en la medida que pueda.
- Incorpore nuevas tradiciones y costumbres durante las fiestas y otras fechas especiales.
- Respalde proyectos o actividades en nombre de su ser querido y deje que el espíritu de su ser querido se mantenga vivo a través de sus acciones.
- Finalice los planes que no pudieron completar juntos.
- Afirme el significado de la vida de su ser querido guardando el recuerdo de quien esa persona fue y siempre será.
- Vaya al cementerio y hable con su ser querido.

Acerca de la autora



Maureen Kramlinger, MA, CT, fue capellana de hospicio durante cinco años, brindando cuidados espirituales a pacientes y familias del Hospicio del Centro de la Florida y VITAS® Healthcare. Como directora de los servicios de ayuda para el doliente durante ocho años, Maureen brindó asesoramiento, organizó eventos y grupos de apoyo y escribió un boletín mensual destinado a los familiares de los pacientes del hospicio.

Cuando fue presidente de un grupo local de consejeros y profesionales dedicados a aliviar el dolor causado por la pérdida de un ser querido, ella inició la colaboración de VITAS con organizaciones comunitarias para crear eventos de apoyo orientados a los días festivos para toda la comunidad del Centro de la Florida. Autora de varios libros publicados, Maureen es una frecuente oradora en conferencias locales y nacionales.



800.723.3233 • espanol.vitas.com  