

EL VIAJE DEL DUELO

Nadie nos enseña cómo actuar o qué decir cuando alguien muere. Nadie puede prepararnos lo suficiente para el intenso dolor que puede provocar la pérdida de un ser querido. Podemos sentirnos abrumados por las emociones y sensaciones y que nos preocupe no ser normales. Queremos quitarnos el dolor de encima o queremos ayudar de inmediato a otras personas que sabemos que están sufriendo. Cuando alguien muere, aunque estemos preparados para la muerte, podemos tener dificultades para aceptar la pérdida. Es difícil admitir que la persona se ha ido realmente y que no volverá. A veces pensamos que los vemos, o que en cualquier momento cruzarán la puerta. Queremos que la vida sea como antes, pero la muerte nos ha obligado a cambiar.

LOS SENTIMIENTOS

La muerte puede provocarnos enojo. A veces nos enojamos con la persona que murió porque sentimos que nos abandonó. Y entonces pensamos: “¿Cómo puedo enojarme con él si no eligió morir?” El enojo viene de la frustración por no haber podido salvarlos, o de la ansiedad que sentimos cuando nos preocupa si podremos sobrevivir sin ellos.

Podemos sentirnos enojados con Dios y cuestionar nuestra fe. La creencia en la vida después de la muerte y el pensamiento de que nuestro ser querido ha ido a un lugar mejor no quita necesariamente el dolor cuando los extrañamos y el deseo de tenerlos de vuelta. Podemos sentirnos enojados con un amigo que se muestra insensible y que siempre parece decir lo incorrecto en el momento equivocado. Estos sentimientos pueden hacernos sentir culpables o avergonzados cuando no nos damos cuenta de que la rabia es una reacción completamente normal ante la pérdida de un ser querido.

A veces nos sentimos ansiosos debido a todos los nuevos cambios que conlleva una pérdida. Las responsabilidades que antes eran compartidas pueden abrumarnos o causarnos pánico y podemos cuestionar nuestra propia capacidad para manejarlas. Podemos sentirnos desorganizados mientras el correo se acumula cada día y surgen tediosas decisiones “de negocios”.

La ausencia de nuestro ser querido puede provocar un sentimiento de soledad absoluta, incluso cuando estamos rodeados de familiares o amigos. Puede que queramos evitar a los demás porque nos es demasiado difícil intentar ser sociables. Nos preocupa la sensación de vacío y nos preguntamos si alguna vez volveremos a sentirnos plenos.

Si la pérdida ocurrió después de una larga enfermedad, podemos tener una sensación de alivio cuando la persona muere. Podemos sentirnos reconfortados al pensar que ya no sufren, pero a la vez extremadamente tristes porque ya no están con nosotros. Esta tristeza puede hacernos llorar fácil o inesperadamente, y puede hacernos sentir avergonzados.

También sentimos el duelo físicamente. Podemos sentir una gran opresión en el pecho que parezca que se nos va a romper el corazón. Podemos sentir nuestro estómago vacío. Falta de energía y debilidad muscular, a veces tanta que no queremos levantarnos de la cama por la mañana. Podemos sufrir cambios en nuestros hábitos alimentarios o en nuestros patrones de sueño. Nuestros sentidos pueden estar más susceptibles. Los ruidos pueden parecer más fuertes, lo que hace difícil estar cerca de otras personas. Podemos tener momentos en los que nos duela la cabeza o perdamos la capacidad de concentración. Cuando pensamos en la persona que ha muerto, sentimos físicamente la pérdida.

EL AFRONTAMIENTO

¿Qué podemos hacer con este dolor? ¿Cómo podemos manejar los intensos sentimientos de dolor y seguir adelante cada día, sin energía emocional ni física?

Debemos recordar que todos estos sentimientos y comportamientos son totalmente normales cuando perdemos a un ser querido. Y, como con cualquier otra emoción, cada uno maneja el duelo a su manera. Para algunos, el duelo comienza inmediatamente, mientras que para otros es una experiencia que tarda en llegar. En algunos casos, el duelo es algo leve y dura un período relativamente corto. En otros, es abrumador y parece no acabar nunca. Algunos mostrarán públicamente su tristeza, llorando a menudo y alejándose de los demás.

Otros fingirán que se encuentran bien. Otros se mantendrán lo más ocupados posible para evitar tener tiempo libre para pensar en su dolor.

El problema de evitar el duelo es que esta herida, como otras, no sanará sin los cuidados y la atención necesarios. Es importante reconocer el dolor y aceptar la verdad de la muerte. Tenemos que permitirnos experimentar todas las emociones que conlleva la pérdida. En otras palabras, necesitamos tomarnos tiempo para hacer el duelo.

MOMENTOS DE DUELO

A menudo, la primera reacción cuando nos enteramos de una muerte es no creer que la persona haya muerto de verdad. Podemos sentirnos paralizados en el velorio, la visita o el funeral. Las personas vienen de fuera de la ciudad, los vecinos pasan por allí, los amigos traen comida. Los asuntos y trámites de la herencia nos mantienen muy ocupados. Todo puede ser confuso en esta etapa, y durante las semanas siguientes.

Pero un día, semanas después del fallecimiento, nos encontramos con que las cosas se han calmado. Ya no hay visitas y todos han vuelto a su rutina habitual, excepto nosotros. No estamos preparados para los cambios que crea una pérdida y el enorme vacío que queda en lugar de la persona. Después de que desaparece el entumecimiento, podemos empezar a cuestionarnos a nosotros mismos, diciendo: “Creía que estaba mejorando” o “Hace semanas era mucho más fácil”.

Nada puede hacer desaparecer el dolor por arte de magia. Superar el duelo es un proceso lento. Todo el primer año puede ser difícil. Las primeras fiestas, aniversario y los días especiales sin la persona duelen. El segundo año puede ser a veces igual de difícil.

Poco a poco, empezamos a adaptarnos a un entorno en el que falta nuestro ser querido. Al principio pensamos en la persona constantemente. Todo lo que toca nuestros sentidos nos recuerda a ellos. Poco a poco, somos capaces de escuchar su música especial, oler su perfume y ver sus programas de televisión favoritos sin sentirnos mal.

Con el tiempo, nos encontramos capaces de reír y disfrutar de la compañía sin sentirnos culpables por divertirnos.

El duelo puede ser confuso. Parece imposible entender qué nos ha pasado y por qué ha sucedido. Podemos cuestionar nuestras acciones y preguntarnos “qué hubiera pasado si...” eternamente, pero puede que nunca tengamos las respuestas. No podremos simplemente “dejarlo atrás y seguir adelante” como tantos amigos y familiares pueden sugerir. Y nunca lo habremos “superado”, porque la persona es inolvidable. Sin embargo, intentaremos vivir cada día como sea.

CONSEJOS PARA AFRONTAR LA MUERTE

No es necesario deshacerse inmediatamente de las pertenencias de un ser querido después de la muerte. Espere el tiempo que considere necesario. Guarde las cosas que sean importantes para usted. A menudo, la ropa tiene un olor que nos recuerda al ser querido y puede ser muy reconfortante.

Tenga cuidado a la hora de tomar decisiones importantes durante el primer año. Es útil planificar con antelación, buscar orientación y considerar cuidadosamente todas las opciones sobre la venta de una casa, una mudanza o cualquier otro cambio importante.

Hablar de la persona es una parte importante del duelo. Contar historias mantiene al ser querido vivo en sus recuerdos. Recuerde la relación tal y como era, incluyendo tanto los aspectos positivos como los negativos de esa persona especial.

Escribir sobre los sentimientos puede ser una herramienta poderosa que ayude a centrar e identificar las emociones. Llevar un diario o escribir una carta a un ser querido es otra forma de permanecer conectado con el fallecido mientras atravesamos el duelo.

Busque el apoyo de familiares y amigos. Dígales cuándo se sienta especialmente triste o tenga un mal día. Deje que sean un apoyo, un hombro sobre el que llorar, un oído que escuche su tristeza.

Acepte cada día tal y como viene. No escuche consejos poco útiles que le digan que “lo supere” o que “siga adelante”. Escuche su propio corazón y a la voz de su interior. Sea amable con usted mismo y sepa que su duelo puede llevar mucho tiempo.

Los grupos de apoyo pueden ser útiles para muchas personas. Ofrecen a las personas la oportunidad de compartir sus historias de duelo con otras que también lo están viviendo. Únase a uno si cree que lo ayudará.

Recuerde que los días especiales como bodas, graduaciones, cumpleaños o las vacaciones pueden ser difíciles. A veces hacer pequeños cambios o ajustes durante estos momentos puede hacer que los días especiales sean más fáciles.

Casi cualquier cosa que sienta es normal. Puede sentir que sus emociones cambian constantemente y son incontrolables, o que sus dolencias físicas son una señal de enfermedad. El duelo puede provocar muchas reacciones, y todas ellas son comunes y normales.

Por último, recuerde que, aunque ahora se sienta mal, no siempre será así. Con el tiempo sentirá alegría, experimentará la risa y tendrá un renovado interés por la vida. Pero eso solo ocurrirá sintiendo su duelo y permitiendo que lo sane. Su fuerza y la resiliencia para crear una vida diferente, pero con sentido pueden ser un tributo a su ser querido.

UNA AFIRMACIÓN PARA QUIENES HAN SUFRIDO UNA PÉRDIDA

Creo que no se puede negar: duele perder.

Duele perder una relación apreciada con otro,
o una parte significativa de uno mismo.

Puede doler perder aquello que lo ha unido a uno con el pasado,
o aquello que lo ha atraído hacia el futuro.

Es doloroso sentirse menospreciado o abandonado,
quedarse atrás o solo.

Sin embargo, creo que perder es algo más que la
herida y el dolor.

Porque hay otras experiencias que la pérdida puede provocar.

Creo que el coraje aparece a menudo, aunque se exprese
silenciosamente, aunque pase inadvertido fácilmente ante los
demás; el coraje de ser lo suficientemente fuerte como para
rendirse, la fortaleza de ser lo suficientemente
firme como para ser flexible,
la valentía de ir adonde no se ha ido antes.

Creo que un momento de pérdida puede ser un momento de
aprendizaje como ningún otro, y que puede enseñar algunas de
las lecciones más valiosas de la vida:

En el acto de perder hay algo que encontrar.

En el acto de soltar hay algo a lo que aferrarse.

En el acto de decir “adiós”,
hay un “hola” que escuchar.

Porque creo que vivir con la pérdida tiene que ver tanto con los
comienzos como con los finales.

Y el duelo es una cuestión de vida más que de muerte.

Y crecer es una cuestión de mente y corazón y alma más
que de cuerpo.

Y amar es una cuestión de eternidad más que de tiempo.

Por último, creo en las prometedoras paradojas de la pérdida:

En medio de la oscuridad, puede haber una gran luz.

En el fondo de la desesperación,
puede aparecer una gran esperanza.

Y en lo más profundo de la soledad, puede habitar un gran amor.

Creo en estas cosas porque otros han mostrado el camino:

otros que han perdido y luego han crecido
transitando su pérdida.

Otros que han sufrido y luego han encontrado un nuevo sentido.

Por eso sé que no estoy solo:

Estoy acompañado, día tras noche, noche tras día.

(1995 James E. Miller. *“What Will Help Me?” [¿Qué me ayudará?]*. Willowgreen Publishing, Fort Wayne, Indiana, 1995)

LECTURAS SUGERIDAS

El duelo y la sanación

- *Grief One Day at a Time: 365 Meditations to Help You Heal After Loss* [Viva su duelo un día a la vez: 365 meditaciones para ayudarlo a sanar después de una pérdida] – Alan D. Wolfelt
- *It's OK That You're Not OK: Meeting Grief and Loss in a Culture That Doesn't Understand* [Está bien que no esté bien: Cómo afrontar el duelo y la pérdida en una cultura que no comprende] – Megan Devine

La pérdida de un hijo

- *Healing a Parent's Grieving Heart* [Cómo sanar el corazón afligido de un padre/madre] – Alan D. Wolfelt
- *The Unspeakable Loss: How Do You Live After a Child Dies?* [La pérdida indescriptible: ¿Cómo se vive después de la muerte de un hijo?] – Nisha Zenoff

El duelo de niños y adolescentes

- *Something Very Sad Happened: A Toddler's Guide to Understanding Death* [Algo muy triste ocurrió: Guía para que un niño pequeño entienda la muerte] – Bonnie Zucker
- *A Parent's Guide to Raising Grieving Children* [Guía para padres sobre la crianza de niños en duelo] – Phyllis R Silverman & Madelyn Kelly
- *Deconstruction Reconstruction A Grief Journal for Teens* [Deconstrucción/reconstrucción: Diario de duelo para adolescentes] – Dougy Center

La pérdida de los padres

- *Healing the Adult Child's Grieving Heart: 100 Practical Ideas After Your Parent Dies* [Cómo sanar el corazón afligido del hijo adulto: 100 ideas prácticas después de la muerte de su padre o madre] – Alan D. Wolfelt
- *FatherLoss: How Sons of All Ages Come to Terms with the Deaths of Their Dads* [Pérdida del padre: Cómo hijos de todas las edades afrontan la muerte de sus papás] – Neil Chethik
- *Motherless Daughters: The Legacy of Loss* [Hijas sin madre: El legado de la pérdida] – Hope Edelman

La pérdida del cónyuge

- *Different After You: Rediscovering Yourself and Healing After Grief and Trauma* [Diferente después de ti: Cómo redescubrirse y sanar después del duelo y el trauma] – Michelle Neff Hernández
- *Widow to Widow: Thoughtful, Practical Ideas for Rebuilding Your Life* [De viuda a viuda: Ideas reflexivas y prácticas para reconstruir su vida] – Genevieve Davis Ginsburg
- *The Widower's Toolbox: Repairing Your Life after Losing Your Spouse* [Guía del viudo: Cómo reparar su vida después de perder a su cónyuge] – Gerald J. Schaefer & Tom Bekkers

La pérdida de un hermano

- *Dear Sibling, I want to Say... Grief Journal: Healing After Loss of a Sister or Brother* [Querido hermano, quiero decirte... Diario de duelo: Cómo sanar después de la pérdida de una hermana o un hermano] – S.H. Bando Press
- *Healing the Adult Sibling's Grieving Heart: 100 Practical Ideas After Your Brother or Sister Dies* [Cómo sanar el corazón afligido del hermano adulto: 100 ideas prácticas después de la muerte de su hermano o hermana] – Alan D. Wolfelt

Para obtener más recursos, visite gilchristcares.org/grief-counseling