

# Algunas pinceladas de ayuda en el duelo



FUNDACIÓN  
**SENDA**  
FUNDAZIOA

Patrocina:



GRUPO TANATORIO  
**IRACHE**  
TANATORIO TALDEA

Colaboran:

un proyecto  
elegido por  
clientes de **Can**

CAJA LABORAL  
ELISEABEKO ELIZDA

**Textos:**

Rakel Mateo (Fundación Senda Fundazioa)

Colaboran: Izaskun Ciprés

Koldo Martínez

Iosu Cabodevilla

Ángel Albéniz

Traducción: Euskaldunon Biltoki Elkarte

© Fundación Senda Fundazioa

[www.sendafun.org](http://www.sendafun.org)

Patrocina: Tanatorio Irache



Colaboran: Fundación CAN



Caja Laboral

Edición: Marta Lacasa

Impresión: Gráficas Urdin

D.L. NA-1456-2008



# Índice

1. ¿TRAS LA MUERTE, QUÉ DEBO HACER? .....	3
2. ¿PARA QUÉ ESTA GUÍA? ¿POR QUÉ AHORA? .....	5
3. DUELO, ¿ES NORMAL LO QUE SIENTO? .....	6
4. Y DESPUÉS ¿QUÉ ME PUEDE OCURRIR? .....	8
5. ¿CUÁNTO TIEMPO DURA? .....	12
6. ¿TODOS SENTIMOS LO MISMO? .....	13
NIÑOS Y NIÑAS .....	13
ADOLESCENTES .....	19
OTROS... .....	21
7. ¿QUÉ PUEDO HACER? .....	22
8. ¿Y ANTE UNA MUERTE INESPERADA? .....	23
9. ¿QUIÉN ME PUEDE AYUDAR?	
Sugerencias y recomendaciones .....	24
10. ¿CUÁNDO DEBO PEDIR AYUDA? .....	25
11. LIBROS Y MÚSICA QUE ME PUEDEN AYUDAR .....	26
12. BIBLIOGRAFÍA .....	28





# 1 Tras la muerte, ¿qué debo hacer?

Esa persona de nuestro entorno, ese familiar, esa persona allegada ha fallecido. Ha podido ser de manera inesperada o por una larga enfermedad, ha podido ser más o menos anunciado, pero el proceso que sigue al fallecimiento de una persona es muy similar a todas las muertes que suceden.

Hay que tomar decisiones para las que seguramente no estemos preparados, porque “es la primera vez que me toca” o porque “no hago esto habitualmente”, pero hay que preparar la despedida a esa persona que se va.

## ***¿Cómo hacerlo y con quién?***

Lo primero que tienes que hacer, tras la certificación por parte de un médico de que esa muerte se ha producido es ponerte en contacto con el tanatorio que tu desees para que ellos mismos se encarguen de todo el proceso. En la actualidad los profesionales funerarios tienen la preparación oportuna para ocuparse de todos los requisitos legales que tienes que cumplir.

DEPOSITA TU CONFIANZA EN ELLOS, porque son quienes te orientarán en estos primeros momentos de aturdimiento, donde puede que no te sientas con la tranquilidad necesaria para decidir libremente.



HAY DECISIONES QUE TIENES QUE TOMAR TÚ, como elegir entre varias opciones que el funerario/a te presentará. Esas decisiones son tuyas, ellos no pueden decidir las por ti.

Hoy en día, los funerarios están formados para atenderte lo más humanamente posible. Estás en tu derecho de elegir lo que tu corazón te diga, ya que cuando todo haya pasado no podrás cambiar nada de lo hecho. Pero no te preocupes, **LO QUE TÚ HAYAS ELEGIDO ESTARÁ BIEN EN TODOS LOS CASOS.** Sé sincero contigo mismo y piensa que en cualquier situación de la vida (y de la muerte) siempre se pueden hacer las cosas mejor y peor.

Así pues, desde Grupo Tanatorio Irache y Fundación Senda Fundazioa esperamos que cuando te toque pasar por la complicada situación de la despedida de un ser querido, te encuentres con las facilidades oportunas que te hagan pasar un trauma lo menos doloroso posible. Confía en los profesionales que te rodean y te ayudan a vivir el duelo de una manera más humana.

Con ese objeto hemos creado esta Guía, para que te informe, compartas con otros esta información, para que veas que lo que te pasa no es tan inusual, y para que puedas vivir la despedida de tu ser querido de la mejor manera posible.



# 2 ¿Para qué esta guía? ¿Por qué ahora?

Se nos enseña a leer, escribir, sumar y restar como algo necesario y vital en nuestras vidas. Sin embargo nadie nos dice como nos podemos sentir y qué podemos hacer tras la pérdida de un ser querido.

La guía que tienes en tus manos pretende ayudarte a hacer frente al dolor que supone perder a alguien cercano. En ella, se ofrece información sobre el duelo para conseguir, en la medida de lo posible, afrontar esta situación y llevar una vida equilibrada.

Si crees que ahora no es el momento de leerla, consérvala para más adelante. Tal vez entonces quieras leerla y te ayude.

“Me resulta imposible imaginar, que ya nunca estaré sentada contigo, no oiré tu risa, que todos los días por el resto de mi vida, estarás ausente”

*Carrington*



# 3 Duelo, ¿es normal lo que siento?

## *Respuesta humana a una pérdida*

El duelo es el proceso de adaptación que todos sentimos y que nos permite reestablecer el equilibrio que se rompe tras la muerte de un ser querido.

A pesar del sufrimiento que conlleva, el duelo es normal y nos prepara para continuar viviendo sin la presencia física de esa persona.

Cuando alguien cercano muere, parte de nosotros se va con él y esto, queramos o no, implica dolor.

*“Aunque la pérdida de un ser querido es un acontecimiento que no puede escogerse, la elaboración del duelo es un proceso activo de afrontamiento lleno de posibilidades”*

*Attig*

Durante este proceso se pueden producir pensamientos, sentimientos y conductas que por muy extrañas que parezcan son reacciones necesarias adaptativas y normales.





## MANIFESTACIONES DEL DUELO NORMAL SEGÚN W.WORDEN

### EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

Tristeza

Enfado

Culpa y autorreproche

Bloqueo Emocional

Ansiedad

Soledad

Impotencia y Rabia

Anhelos

Alivio

Insensibilidad

Confusión

### CONDUCTAS

Soñar con el fallecido

Evitar recordatorios del fallecido

Suspirar

Llorar

Atesorar objetos que pertenecían al fallecido

Buscar y llamar en voz alta

### SIGNOS FÍSICOS Y COGNITIVOS

Cansancio. Falta de energía.  
Debilidad muscular. Fatiga

Tensión corporal.

Cavilación.

Déficit Cognitivo.

Opresión en el pecho y garganta  
Sequedad de boca. Falta de aire

Hipersensibilidad al ruido

Ofuscación. Inquietud.

Agresividad.

Episodios de despersonalización  
y desrealización

### PENSAMIENTOS

Incredulidad

Confusión

Preocupación

Alucinaciones breves y fugaces

Sentido de presencia

“A menudo, encuentra remedio quien comparte su aflicción”

Spencer





# 4 Y después, ¿qué me puede ocurrir?

Tu ser querido ha muerto y así lo tienes que aceptar por duro que te resulte. Además, esa persona no va a regresar. Es posible que hablar de su pérdida, de cómo era, de sus últimos momentos, de lo que significaba para ti, te ayude a ir aceptando esa realidad.

Por eso...

- Habla de ello todas las veces que creas necesario.
- Visita la tumba o el lugar donde descansan sus restos tantas veces como quieras.
- Déjate sentir que tu ser querido ha muerto y no lo vas a recuperar.
- Si lo necesitas pide más explicaciones sobre su muerte, estás en tu derecho.
- Si deseas ver el cuerpo, hazlo.
- Si quieres expresar algo (rabia, tristeza, dudas...) no dejes de hacerlo.

**“No hay atajos en el proceso del dolor, hay que pasar plenamente por él”**

Asistir a los ritos funerarios o a cualquier otra celebración puede también ayudarte a aceptar su pérdida. Es posible que no te lo acabes de creer, es normal y necesitas tiempo.



La realidad es que tu ser querido ha muerto y no lo vas a recuperar.

Quizás tengas sensaciones físicas como náuseas, palpitaciones, vértigo, ahogo..., por alarmantes que te parezcan son muy frecuentes y absolutamente normales.

También es posible que experimentes emociones y sentimientos que pueden asustarte por su intensidad. La tristeza es un sentimiento muy común, date permiso para estar triste. Acabas de perder a un ser querido y estás en duelo. Llorar si eso te alivia.

Es posible que sientas rabia y enfado contra todos y contra todo. No luches contra ello. Siéntelo.

Puedes sentir también culpa, por lo que has hecho y por lo que no has hecho. Por lo que dijiste y por lo que dejaste de decir. La lista de situaciones puede ser interminable. Intenta objetivar las cosas o que alguien desde fuera te ayude a ello.

Tal vez la soledad te asuste, pero sentirla es muy común.

Quizás sientas alivio con el fallecimiento del ser querido. No hay nada malo ni tampoco extraño en ello.

Puedes sentir miedo y angustia. Superarlos empieza por reconocerlos en lugar de ignorarlos.

Por todo lo dicho te sugerimos que...

- Te permitas sentir. Sentir y expresar es un camino para sanar y cerrar la herida por la muerte de tu ser querido.
- Date tiempo. Todo lleva su tiempo.
- No te automediques.
- No tomes decisiones importantes.



- No descuides tu salud.
- No vas a perder tu salud mental aunque en ocasiones lo temas.
- No rehuyas al apoyo de los demás.

“Transmite palabras de dolor, el dolor que no habla murmura en el fondo del corazón y le hace romperse”

*Macbeth. Shakespeare*

Pasará un tiempo desde la muerte de tu ser querido, pero su ausencia te seguirá doliendo. Tal vez escuches que el tiempo lo cura todo, sin embargo parecerá que en tu caso no funciona.

Es posible que vivas momentos duros y emociones intensas, y que te sientas muy vulnerable. Intenta ser amable contigo mismo respetando y aceptando tu propio ritmo.

El dolor, igual que el amor tiene sus tiempos, sus ritmos y sus periodos. Sufres ahora porque has gozado antes de esa relación. Así es la vida.

Con el paso del tiempo te irás dando cuenta de la cantidad de cosas que hacías con tu ser querido o que este hacía, que tienes que asumir y aprender a realizar sin él o ella.

Nunca se olvida al ser querido, ni se pierden sus recuerdos, pero estos no debieran entorpecer que sigas creando otros vínculos, ya que cada uno de nosotros somos y nos desarrollamos por medio de las relaciones que establecemos con otras personas y que constituyen la trama del vivir.



## “Sanamos un sufrimiento al experimentarlo en su totalidad”

Aunque quizás todavía te parezca imposible, llegará el día en el que encontrarás un nuevo sentido a tu vida. Disfrutarás de los recuerdos sin que estos te traigan dolor, resentimiento o culpabilidad. Aceptarás sentirte triste de vez en cuando y podrás hablar de esas emociones con libertad. Serás capaz de perdonar y disculpar a quienes no han estado contigo mientras te has sentido afectado emocionalmente. También te perdonarás a ti mismo y sin apenas darte cuenta te sumergirás de nuevo en el fluir de la vida, volviendo a implicarte emocionalmente en la vida, con los vivos.


Ten confianza en ti y en la vida.

Déjanos decirte que superar este periodo no es olvidar, es:

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

“Sólo las personas que son capaces de amar intensamente pueden sufrir también un gran dolor, pero esta misma necesidad de amar sirve para contrarrestar su dolor y curarles”





# 5 ¿Cuánto tiempo dura?

No podemos hablar de un tiempo concreto ya que la duración del duelo es muy variable y depende de muchos factores.

Podríamos decir que los dos primeros años suelen ser los más duros y que después uno va sintiéndose mejor.

Lo cierto es que cada persona tiene su propio ritmo y necesita su espacio y su tiempo para adaptarse a su nueva situación.

“La tristeza es un don del cielo, el pesimismo es una enfermedad del espíritu”

*Amado Nervo*



# 6 ¿Todos sentimos lo mismo?

No, depende de muchos factores y de muchas circunstancias. Debemos tener en cuenta que el concepto de muerte es abstracto y complejo, por eso el modo de abordarlo va a depender de aspectos como la edad, el nivel de desarrollo, la educación, la religión...

## **NIÑOS Y NIÑAS**

Los adultos tendemos a pensar de manera errónea que los niños son emocionalmente frágiles.

Nuestros propios miedos nos llevan a creer que hablar de la muerte con ellos les va a perjudicar. Sin embargo los niños se encontrarán con la muerte antes o después. Hablar de la muerte y del dolor que conlleva es un paso esencial para convertirse en un adulto sano.

La mayoría de los niños y niñas superan el duelo sin grandes complicaciones, elaborando la pérdida de manera adecuada.

Para que los niños comprendan que la muerte es universal (le pasa a todo el mundo), irreversible (imposible de modificar) y permanente (para siempre) han de entender conceptos tales como el tiempo (pasado-presente-futuro) y el funcionamiento del organismo vivo. Por eso es importante



tener en cuenta la edad del niño, su nivel de madurez y la capacidad de comprensión.

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

*Arnaldo Pangrazzi*

Como regla general, te sugerimos que:

- Antes de ayudar a un niño, ayúdate ti mismo. Tú también estás en duelo. Sin haber examinado antes tu propia forma de enfrentarte a las pérdidas, no podrás ayudar a tus hijos.
- No digas cosas como: “no te sientas mal, ha vivido una larga vida”, “no te sientas mal, ha dejado de sufrir” o “no te sientas mal, está en un sitio mejor”, ya que son contradictorias con lo que realmente sentimos. Tener reacciones tristes, dolorosas o negativas ante acontecimientos tristes, dolorosos o negativos es lógico y saludable.
- No intentes reemplazar la pérdida. La idea de que podemos aliviar el dolor inevitable de una pérdida tratando de sustituirla genera un conflicto y hace parecer que las relaciones con los seres queridos son algo de usar y tirar. Recuerda que estas relaciones son únicas e insustituibles.
- No sufras a solas. Nos aislamos porque desde la infancia se nos ha enseñado que los sentimientos tristes, dolorosos o negativos no son aceptables en público. No nos aislamos por naturaleza sino porque nos han enseñado que podemos reír acompañados, pero llorar se hace a solas.
- Muéstrate a los demás tal como te sientas. También nos han enseñado que no debemos mostrar nuestro dolor y que tenemos que aparecer ante los demás como si pudiéramos con todo. Sin embargo la fortaleza auténtica radica en la ex-





presión natural de las emociones y en pedir ayuda cuando la necesitamos.

- Evita sobrecargarte. Mantenernos muy ocupados, además de ser agotador, puede producir una ilusión peligrosa: sólo conseguimos distraernos del dolor y sepultar las emociones poniéndolas fuera de nuestra vista, pero así no superamos el duelo.

- Por último, recuerda que el tiempo no cura nada. Es distinto pensar que el tiempo lo cura todo a que una pena necesita tiempo para ser curada.

## **LAS EDADES DE LOS NIÑOS EN EL DUELO**

### **De 0 a 10 meses**

Aún no reconocen lo que es la muerte, la viven como separación. La pérdida, sobre todo si es de la madre, provoca un cambio repentino. Los bebés pueden sentirse inquietos al intuir esta ausencia materna y descubrir nuevos rostros y voces a su alrededor. Reaccionan angustiándose al faltarles la persona más importante de su vida. Captan el dolor de quienes les rodean (ausencia de períodos de juego, de rostros sonrientes...) que pueden acarrearles cambios en los hábitos alimenticios, en el sueño, lloro continuo y sin motivo aparente, mal humor...

Si el fallecido es otro familiar, percibirán el dolor a través del que la madre siente.

Te sugerimos:

- Intenta mantener la rutina del bebé.



- Minimiza los sonidos y sucesos inusuales a su alrededor.
- Introduce cuanto antes en la vida del bebé una persona que se ocupe de él.

### **De 10 meses a 2 años**

Expresan distintas emociones, reconocen a los adultos y sus estados de ánimo. Es normal que pregunten muchas veces lo mismo. Les tranquiliza oír voces conocidas. No comprenden la muerte. Pueden regresar a conductas anteriores como chuparse el dedo. Van tomando conciencia de que ha ocurrido algo significativo en su mundo y pueden reaccionar con irritabilidad así como sufrir cambios físicos (pérdida de peso, desvelo, falta de actividad...).

Te sugerimos:

- Mantén las rutinas.
- Ofrécele amor y apoyo incondicional.
- Pasa todo el tiempo que puedas con él.
- Es posible que te pregunte muchas veces lo mismo, está ejercitando el lenguaje.
- Explícale las cosas y los motivos de la tristeza que percibe.
- Repite frases sencillas como “papá ha muerto”. Pueden ayudarlo a comprender que ha ocurrido una muerte y que ésta es la razón de los cambios en el hogar.

### **De 2 a 5 años**

A partir de los 18 meses y hasta los cinco años, conocen lo que es la mañana y la noche. Comienzan a diferenciar ayer,



hoy y mañana, pero no entienden que la muerte es irreversible, permanente y definitiva. La conciben como algo temporal, como el dormir o el marcharse.

A esta edad creen que todo está vivo: las nubes, los coches, las muñecas... También creen que algunas personas o cosas tienen poder sobre otras. De ahí que la muerte se pueda vivir como un castigo por malos pensamientos o conductas. Los niños pueden sentirse responsables de la muerte de alguien.

Es falso pensar que a estas edades son demasiado pequeños para comprender.

Te sugerimos:

- Comunica la muerte de manera sencilla y clara, teniendo cuidado con las palabras que utilices, ya que las puede tomar al pie de la letra.
- Dale confianza mediante el contacto físico cuando hables con él.
- Define la muerte como el hecho de que el cuerpo se detiene del todo (no puede comer, ni respirar, ni caminar...).
- No le excluyas de conversaciones o visitas.
- Actúa con paciencia, sin enojarte ni hacer que se sienta culpable.
- No le alejes de ti, ni le envíes a otro lugar.
- Ofrécele ocasiones para exteriorizar sus sentimientos.
- Tranquilízale para que no sienta miedo de ser abandonado.



- Evita frases como: “papá se ha ido a dormir y no se va a despertar” “Dios quería a mamá y se la ha llevado al cielo”...
- Comparte tus emociones. Todo se os hará más fácil.

### **De 5 a 9 años**

A esta edad puede haber muchas diferencias en el desarrollo de un concepto maduro de la muerte.

Es una edad muy vulnerable. Comprenden mejor la muerte pero les faltan habilidades personales y sociales para afrontarla. Hacen muchas preguntas como “¿qué pasa cuando uno muere?”. Sin embargo, otras veces actúan como si nada hubiese ocurrido.

Pueden sentirse culpables por considerar que han podido causar esa muerte por algún mal comportamiento o pensamiento...

Te sugerimos:

- Comunica la muerte lo antes posible.
- Comparte tus sentimientos. Anímale a que él también los exprese.
- Ten en cuenta que necesitará ser consolado.
- Evita las idealizaciones sobre el fallecido.
- Corrige sus conductas inapropiadas pero con más amor y delicadeza de lo habitual.
- Explícale la causa de la muerte de manera sensible y comprensible.
- Evita frases como: “no llores porque eres mayor”, “tienes que ser valiente”...



## **De 9 a 12 años**

Adquieren un conocimiento maduro de lo que es la muerte como fenómeno universal, irreversible y permanente. Pueden entender cómo ocurrió la muerte y sus repercusiones en ellos y en su familia.

Algunos pueden negar que la muerte haya cambiado sus vidas e insistir en que no sienten nada o no les importa y mostrar luego una cólera inusitada o conductas violentas. Éstas pueden estar relacionadas con la pérdida y ser expresión de una profunda tristeza.

Te sugerimos:

- Sé paciente si se muestra enojado pero no ignores ni tolere conductas violentas o incontroladas.
- Intenta estar disponible para que pueda expresarse.
- Comparte tus sentimientos.
- Aborda los temores si es que aparecen.
- Garantízale que sus manifestaciones quedarán entre vosotros.
- Anímale a salir con chicos de su edad.
- Asegúrale que estarás a su lado.
- Evita frases que puedan crearle presión como: “tu padre hubiera querido.. a tu madre le hubiera gustado...”

## **ADOLESCENTES**

En general la muerte representa lo más opuesto a todo aquello que es importante en este momento de sus vidas.



La comprensión de la muerte es comparable a la del adulto, pero su estado emocional es cambiante y agitado. Un adolescente puede creer que ignorar sus emociones es la mejor forma de “capear el temporal”.

El sentimiento de culpa adquiere una nueva dimensión, ya que se une a las normales disputas por temas relacionados con la independencia, la privacidad, los derechos, etc.

Te sugerimos:

- Habla con él de las consecuencias que puede tener esa muerte.
- Anímale a mantener sus horarios de salidas, sueño, estudio...
- Anímale a salir con sus amigos, ya que a esa edad son un buen apoyo.
- Manifiéstale tu amor y dále seguridad.

Recuerda:

- No hay una fórmula que nos diga cómo vivirá el niño el duelo ni cuánto tiempo tardará en volver a la normalidad después de una muerte.
- Sé paciente con sus emociones (su llanto, su enojo, sus preguntas, su inseguridad o frustración...).
- Evita frases como: “hay que ser valiente”, “ahora eres el hombre de la casa”... porque no consiguen más que aumentar su carga emocional. No debemos robarle su infancia. Los niños deben seguir siendo niños.
- Foméntale su autoestima.
- Evita los cambios innecesarios. No introduces cambios innecesarios en la vida.



- No compares las pérdidas ni la intensidad de las emociones que provocan.
- Informa al niño de la muerte del ser querido y permítele que participe de los ritos. Explícale previamente en qué consisten, cómo funcionan, su significado, etc.
- Mantén una comunicación abierta y flexible que ayude al niño a expresar sus emociones y le posibilite aclarar malos entendidos o ideas fantasiosas.
- Al niño se le debe hablar de la muerte con ternura, sin evitar las palabras “muerte” o “morir”, en un lenguaje sencillo, sincero y claro.
- Dale seguridad de que no le abandonarás.

Aprovecha estas circunstancias de dolor y muerte para que el niño aprenda a VIVIR.

## **OTROS... ANCIANOS**

No debemos caer en ignorar el duelo del anciano, a pesar de la edad y de las pérdidas vividas que pueden ayudarles a entender mejor el proceso.

Te sugerimos que...

- Les acompañes. Pueden sentir un mayor sentimiento de soledad, por eso es importante que recordemos que el que se sientan acompañados les ayudará en su recuperación.
- No le quites importancia a su duelo.
- Se comprensivo. Sobretudo si el fallecido es joven, ya que el anciano puede considerar que tenía más derecho que él a seguir viviendo.



# 7 ¿Qué puedo hacer?

El malestar que te ha causado la pérdida de tu ser querido es de tal intensidad que es importante que te beneficies de todo aquello que te puede producir bienestar. Escúchate a ti mismo y permítete realizar todo aquello que te resulte provechoso.

Te sugerimos que...

- Busques apoyo. A veces puedes sentirte confuso ya que en ocasiones requieres la ayuda de los demás y en otros momentos prefieres estar solo. Permítete pedir ayuda siempre que la requieras ya que esto no es un signo de debilidad. Recuerda que no es más fuerte el que no necesita ayuda, sino el que tiene el valor de pedirla cuando la necesita.
- Permítete estar en duelo, pero no olvides que marcarse pequeñas metas u obligaciones puede ser bueno para volver a sentirse vivo.
- Lee y escribe, es realmente positivo para que empieces a reconocer cómo te sientes.
- Cuídate. Intenta comer y dormir bien, hacer ejercicio...
- No conviene que te precipites en tomar decisiones importantes, en deshacerte de los objetos y recuerdos del ser querido. Hazlo gradualmente según te sientas.

Acuérdate de que a pesar de la sociedad en la que vivimos, llena de obligaciones y asuntos que resolver, es importante que expreses cómo te sientes. El dolor compartido es más llevadero y se soporta mejor.






# 8 ¿Y ante una muerte inesperada?

Existen muchos factores que hacen que el duelo sea de una manera o de otra, el tipo de muerte, las causas de la misma... pueden hacer que nuestro proceso varíe. Cuando tu ser querido muere de repente, un infarto, un accidente... la incredulidad y el shock por lo sucedido todavía es mayor.

Ante situaciones como estas puede ser bueno que contemples dos realidades importantes. La primera de ellas puede ser dolorosa. ¿Crees que extrañarías menos a tu ser querido si hubiese muerto de otra manera, si supieses que iba a fallecer? Habitualmente la respuesta es no, ya que todos los duelos, duelen independientemente del cómo haya sido la muerte. Otra cuestión que tal vez sea bueno que te hagas es ¿Qué ha quedado sin ser dicho o resuelto en esa relación? Una muerte inesperada no nos permite darnos las gracias, perdonarnos por asuntos pendientes, decir un te quiero y sobretodo decir un último adiós.





# 9 ¿Quién me puede ayudar?

## **FAMILIA**

Es importante que os apoyéis mutuamente, pero nunca olvidando que la pérdida de un ser querido no afecta únicamente a cada persona sino también al entorno familiar. A veces pensamos que hablar del ser querido y de cómo nos sentimos con ellos puede ser doloroso y por eso no lo hacemos, sin embargo esta forma de actuar lo único que consigue es una falta importante de comunicación.

No olvides tampoco que cada persona tendrá su estilo personal de afrontamiento del duelo y que todos ellos serán igual de respetables.

## **AMIGOS**

Son de gran ayuda, aunque a veces y sobretodo con el paso del tiempo puedas tener la sensación de que ellos retoman su rutina diaria y tú sigues anclado en tu dolor. Tal vez sea positivo que compartas tu dolor con personas diferentes, así evitarás el que ellos puedan sentirse desbordados.

## **GRUPOS DE DUELO**

Hoy en día existen en casi todas las comunidades autónomas grupos de personas que han sufrido la pérdida de un ser querido y se reúnen para sentirse entendidas, acompañadas y respetadas. Tal vez sea bueno para ti que personas que están fuera de tu ambiente habitual te escuchen y entiendan. Puede ser bueno que lo intentes.



# 10 ¿Cuándo debo pedir ayuda?


Cuando tú creas que lo necesitas.

Te vamos a dar unas pistas... no dudes en pedir ayuda si...pasado un tiempo.

- Tienes intensos sentimientos de soledad.
- No tienes motivación por nada.
- Piensas que ya no tienes futuro.
- No has retomado la rutina habitual de vida.
- La ausencia de tu ser querido te provoca una enorme y profunda tristeza.
- Sientes que te has vuelto insensible, funcionas como un robot.
- Sigues pensando que todo esto ha sido un sueño.
- En ocasiones actúas como se comportaba tu ser querido, incluso has adoptado algunos de sus hábitos.
- Sientes que cualquier cosa te irrita.
- Te sientes culpable por estar vivo.

Debes ser consciente de que en tu situación sentir de vez en cuando todo esto es normal, pero si ves que estas situaciones son diarias, intensas y no te permiten funcionar de una manera normal en tu vida, pide ayuda profesional.





# 11 Libros y música que me pueden ayudar

A continuación te sugerimos algunos libros que han ayudado a otras personas que han pasado por una situación como la tuya.

“Lo que importa no es lo que la vida te hace, sino lo que tú haces con lo que la vida te hace.”

*Jackson*

- Al bom, Mitch. *Martes con mi viejo profesor*. Maeva ediciones. Madrid, 1998
- Bermejo, Jose Carlos. *Estoy en duelo*. PPC. 2005
- Bucay, Jorge. *El camino de las lágrimas*. Ediciones Grijalbo Barcelona, 2003
- E.Kubler Ross. *La muerte, un amanecer*. Ediciones Luciérnaga. 5ª edición. Septiembre 1994
- Arnaldo Pangrazzi. *La pérdida de un ser querido*. Ed. San Pablo 1993
- Earl. A. Grollman. *Vivir cuando un ser querido ha muerto*. Ediciones 29
- Bermejo, Jose Carlos. *Estoy en duelo*. PPC.2005



Algunos libros que pueden ayudar a los niños:

- Jochen Julicher. ***Todo volverá a ir bien pero nunca será como antes.*** Ed.Sal terrae. 2004
- E. Huisman Perrin. ***La muerte explicada a mi hija.*** El Aleph editores 2003
- W.Kroen. ***Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido (un manual para adultos).*** Ed. Oniro
- Maria. M. Vassart, Angels Comella. ***Libro de la otra vida, libro de la vida.*** Ed. Diagonal
- Alan Wolfelt. ***Consejos para niños ante el significado de la muerte.*** Ed. Diagonal 2003

Quizás esta música te sirva de acompañamiento:

- BACH Magnificat en Re Mayor BWV 243
- BACH Concierto para dos violines en Re menor BWV 1043
- BACH Suite para orquesta 3 Re Mayor BWV 1068
- BEETHOVEN Sonata Claro de luna
- LISZT Sueño de amor
- PACHELBEL Canon
- VIVALDI La primavera de las cuatro estaciones

Algunas páginas web:

- [www.sendafun.org](http://www.sendafun.org)
- [www.vivirlaperdida.com](http://www.vivirlaperdida.com)
- [www.tanatologia.org](http://www.tanatologia.org)
- [www.secpal.com](http://www.secpal.com)





# 12 Bibliografía

- James, J.W , Friedman, R, Matthews, L.L. ***Cuando los niños sufren***. Editorial Los Libros del Comienzo. Madrid 2002
- Kroen, W.C. ***Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido***. Ediciones Oniro. Barcelona 2002
- Gilsburg GD. ***No estás sola cuando él se va***. Consejos de viuda a viuda. Barcelona. Martinez Roca 1999
- Lacasta Reverte MA. ***La biblioterapia en duelo***. Medicina Paliativa, 2002
- Lacasta MA, Sastre P. ***El manejo del duelo***. EN. M. Die y E.Lopez ***Aspectos psicológicos en cuidados paliativos. La comunicación con el enfermo y la familia***. Madrid. Ades Ediciones, 2000
- Cabodevilla, Iosu. ***Vivir y morir conscientemente***. Descle de Brouwer. Bilbao, 1999
- Neimeyer, Robert. ***Aprender de la perdida. Una guía para afrontar el duelo***. Ed. Paidos. Barcelona, 2002
- Secpal. ***Guía para familiares en duelo***.Madrid, 2005
- Worden, J. William. ***El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia***. Paidos. Barcelona, 1997

