

Cómo puedo ayudar en la pérdida de un ser querido... ... en el Tanatorio.

Si quieres ayudar a un familiar o amigo que ha perdido a un ser querido y no sabes cómo, te proponemos lo siguiente:

- 1. Normalizar la situación.** Es normal que ante la pérdida de un ser querido la persona sienta una gran variedad de sentimientos, emociones y reacciones físicas y es legítimo que se sienta así.
- 2. No distraerle de su dolor.** Debemos permitirle la expresión libre de sus sentimientos (aunque sean hostiles), pues se sentirá aliviado. El llorar es muy positivo; déjale que lo haga.
- 3. No asignarle un papel.** Un "debería hacer o debería sentir en este momento" creado por nuestras propias ideas al respecto de la situación, pues se puede sentir aún más incapaz.
- 4. Evitar frases hechas** del tipo "Tienes que olvidar", "Así dejó de sufrir", "Sé fuerte por los niños", "Es voluntad de Dios", "Es ley de vida". Si no sabes que decir, no digas nada; límitate a estar ahí, acompañándole, escuchándole y consolándole.
- 5. Recuerda que el duelo nunca se supera (cura), sino que uno se recupera** con el tiempo, y existirán momentos difíciles en el futuro donde la persona debe trabajar activamente para recuperarse. Por esto no utilices la típica frase "El tiempo lo cura todo".
- 6. Invitar a compartir sus sentimientos contigo,** realizando una escucha comprensiva y utilizando frases como "Entiendo que debes sentirte mal" para que se desahogue emocionalmente. Sólo debes utilizar la frase "Se cómo te sientes" en el caso de que hayas pasado por una situación similar; aquí sería conveniente que le revelaras cómo te enfrentaste a ello y qué hiciste para recuperarte.
- 7. Establecer contacto físico adecuado,** (abrazos, brazo en su hombro,...).
- 8. No parlotear sin más,** saber utilizar el silencio como facilitador de la descarga emocional.
- 9. Contribuir al apoyo familiar.** La familia es el elemento más importante para la recuperación del duelo y entre ellos debe existir una comunicación eficaz.
- 10. No temas nombrar al fallecido** por miedo a que se altere; lo más importante es tu apoyo, escucha y afecto.
- 11. No temas mostrar tus propias emociones** (llorar, pena); el otro verá que a ti también te ha afectado porque también te importaba. Esto facilitará que se sienta comprendido.
- 12. Facilitar despedirse** del ser querido (ver cadáver, acudir al entierro) para que acepte la realidad de su ausencia y no elabore creencias falsas sobre el hecho.

...Después.

1. **Visitarle frecuentemente** (o llamarle por teléfono). Evita la frase "Llámame o ven a mi casa si te sientes mal o necesitas algo", tú debes tomar la iniciativa y ofrecerle ayudas concretas.
2. **No mantenerle ocupado en cosas**, como intento de que supere su dolor rápidamente. Debemos ser pacientes (recuerda que la elaboración del duelo requiere tiempo) y permitirle que comparta con nosotros sus recuerdos de él (ver fotos, contar anécdotas,...), que disponga de tiempo para reflexionar y sobrellevar todo el proceso. El recuerdo es un consuelo para el superviviente.
3. **Educarnos en el tema del duelo**, para tener información sobre lo que se siente en estos momentos y poder ayudar más eficazmente.
4. **Mantener el contacto**, no interrumpir bruscamente nuestro apoyo pues el duelo es un proceso largo.
5. **Estar atento a reacciones anormales** o distorsionadas del duelo. Si existen, o si tuviera dudas, sugiera una consulta con un Psicólogo con experiencia en duelo.
6. **Animarle a que realice actividades que prevengan enfermedades y mantengan la salud** (ejercicio físico, acudir al médico, hábitos alimentarios adecuados,...).
7. **Utilizar grupos de auto-ayuda o ayuda-mutua en el duelo**, nadie sabe más de esto que otra persona que ya haya pasado por ello.
8. **Utilizar comunicación eficaz con él**, "¿Cómo estás hoy?, ¿Cómo te está yendo?"; escuchar el 80% y hablar el 20% del tiempo.
9. **Seguir utilizando contacto físico y silencio.**
10. **Continuar con el apoyo familiar y comunicación eficaz.**
11. **Ayudar en las tareas cotidianas** (comida, lavado/planchado de ropa, arreglar algo,...) **o ayudar en papeleo** (registro, bancos,...).
12. **Hacer esfuerzo especial en fiestas y aniversarios** (cumpleaños, Navidad, día fallecimiento,...), debemos colaborar activamente porque son fechas muy dolorosas. En ellas es aconsejable que participe todo el núcleo familiar.

Si tiene alguna duda, necesita más información o ayuda especializada acuda a un Psicólogo con experiencia en duelo.

Decálogo para ayudar a un niño a afrontar la pérdida de un ser querido.

1. **Información y conocimiento:** Leeré y obtendré información sobre el duelo en los niños para que mi ayuda sea más eficaz.
2. **Honestidad:** Seré completamente honesto con el niño/a y no le apartaré de la realidad que se está viviendo. Hablaré del ser querido que falleció con naturalidad y le explicaré con palabras sencillas y sinceras lo ocurrido.
3. **Permisividad y apoyo:** Animaré al niño/a a expresar sus emociones y sentimientos, sean cuales fuesen, rabia, miedo, tristeza... y a que no se esconda para llorar. No diré frases como: "no llores", "no estés triste", "tienes que ser valiente", "no está bien enfadarse así"... ya que pueden cortar la libre expresión e impedir que el niño/a se desahogue.
4. **Afecto y proximidad:** Estaré cerca, sentado a su lado, le sostendré en brazos, le abrazaré, le escucharé y lloraré con él. Me mantendré física y emocionalmente cerca de él. Estaré siempre dispuesto a abrazar al niño/a, compartiendo mutuamente esos momentos.
5. **Comunicación:** Le hablaré sobre la muerte utilizando elementos de la naturaleza. Le leeré cuentos o historietas que hagan referencia y hablaré con el niño/a de sus temores y angustias. No permitiré que se sienta culpable por la muerte producida.
6. **Expresión hacia la pérdida:** Le estimularé y animaré a que escriba una carta, un poema, un cuento o un diario; que dibuje o pinte libremente lo que él siente; elaboraremos juntos un álbum o una caja con recuerdos y visitaré el cementerio con el niño/a si lo desea.
7. **Estabilidad:** Intentaré restablecer lo antes posible el ritmo cotidiano de sus actividades (colegio, amigos, juegos familiares,...). Tendré en cuenta que no es un buen momento para los cambios y nuevas exigencias.
8. **Actividad:** Le animaré a que realice alguna actividad física (deportiva, artística, lúdica..) que le permita expresarse y mantener su vitalidad e interés .
9. **Demanda de ayuda:** Estaré atento a la aparición de algunas reacciones que indiquen, por su frecuencia e intensidad, signos de alerta y le llevaré a un Psicólogo especialista en duelo para que valore la situación.
10. **Grupo de niños:** Colaboraré en un grupo de autoayuda en duelo y animaré a que el niño/a participe en actividades con otros niños en iguales circunstancias para favorecer la recuperación.

Decálogo del acompañante de duelo.

Dirigido a todas las personas que quieran ayudar y acompañar a todo aquel que ha perdido a un ser querido:

1. **Información:** leeré y obtendré información de todo lo relacionado con la cultura del duelo y el luto, para que mi ayuda sea positiva.
2. **Escuchar:** estaré siempre dispuesto a escuchar la rabia, el dolor, la tristeza, la soledad y todos los demás sentimientos que conlleva el abatimiento del duelo.
3. **Apoyo:** dejaré al doliente que utilice mis hombros, mis brazos y mi pecho para sostenerse en ese momento de su existencia.
4. **Emociones:** apoyaré que el doliente exprese sus sentimientos de dolor y tristeza por su pérdida y permaneceré a su lado mientras lo hace.
5. **Iniciativa:** seré yo quien llame o busque al doliente para apoyarle en estos momentos y no esperaré a que él lo haga.
6. **Comunicación:** haré todo lo posible para que la comunicación y el apoyo de la familia sean las herramientas más positivas para facilitar la recuperación del doliente.
7. **Diferencias:** respetaré (aunque no comparta) las distintas formas de expresar el dolor y su recuperación que cada doliente tenga.
8. **Reacciones:** estaré alerta para diferenciar cualquier reacción anormal del duelo.
9. **Salud:** apoyaré la realización de cualquier actividad para mantener la salud del doliente y prevenir enfermedades durante el duelo.
10. **Grupos de auto-ayuda:** lograda la recuperación del doliente, colaboraré para la creación de grupos de auto-ayuda en mi entorno social.

Si usted observa que la ayuda que presta al doliente no es suficiente para resolver los sentimientos respecto a la pérdida que ha sufrido, acuda a un psicólogo (o sugiera al doliente a que acuda) para que le preste la asistencia especializada que necesite en cada momento del duelo.

Cada uno de nosotros siente la pérdida de un ser querido según múltiples factores; entre ellos destacar: el grado de parentesco y de relación con el fallecido, la personalidad del familiar, la situación socio-familiar presente, la presencia de patología médica significativa o el tipo de muerte que se ha producido (súbita, prevista...). Por ello varía la intensidad del pesar y su duración. Las reacciones que se presentan son, en la

Fases del duelo.

mayoría de los casos totalmente, normales. A pesar de las particularidades de cada uno, emergen sentimientos, pensamientos y acciones comunes a todos aquellos que se encuentran en una situación de duelo. Por ello podemos hablar de las fases del duelo, que son parecidas a las etapas

por las que pasa una herida hasta su cicatrización. Estas fases pueden presentarse de forma simultánea, predominar una sobre otra y algunas pueden persistir por un tiempo más prolongado. Debido a la variabilidad de las fases, es complicado establecer los tiempos de duración de cada una de ellas. No obstante, el psicólogo le ayudará de forma especializada en cada una de las fases que se comentan a continuación. Estas fases son:

Primera fase del duelo: Shock.

Sus características más importantes son: Incredulidad, impacto, oleadas de angustia aguda (agitación, llanto, sensación de ahogo, opresión, sensación de vacío en el abdomen, debilidad muscular, sofocos ...), repetición mental constante de los eventos que condujeron a la muerte y síntomas físicos (sequedad de boca, respiración suspirante, debilitación muscular, llanto, temblor incontrolable, manos frías y sudorosas, náuseas, palpitaciones, mareos ...)

Segunda fase del duelo: Aceptación creciente de la pérdida.

Las reacciones de la fase anterior pierden intensidad y la persona acepta la realidad de una nueva situación. Sus características más importantes son: Nerviosismo por la separación del ser querido, culpa, ira, rabia, dolor, llanto, invasión de recuerdos, comportamiento de búsqueda y sentir la presencia del muerto.

Tercera fase del duelo: Aislamiento.

Posiblemente sea esta fase "el peor período en todo el proceso del duelo". Sus características más importantes son: aislamiento, desesperación, desamparo, impotencia, fatiga física y emocional.

Cuarta fase del duelo: Cicatrización.

En esta fase la persona acepta la pérdida del ser querido, adaptando sus patrones de conducta a la nueva realidad, con el fin de permitir llevar a cabo nuevas actividades. Sus características más importantes son: abandono de roles (funciones/papeles) anteriores, búsqueda de un significado, reconstrucción de un modo de vida, curación de la herida, aumento de la energía física y emocional.

Quinta fase del duelo: Recuperación.

Cuando la persona ha realizado los cambios necesarios en su vida, ha recuperado un sentido positivo de sí mismo y ha logrado encontrar cualquier cosa que le dé un sentido y propósito, se encamina hacia la fase final del proceso del duelo. Sus características más importantes son: aprender a vivir para uno mismo sin reacciones semejantes a las experimentadas durante el duelo.