

Estimado amigo de luto:

Su vida ha cambiado para siempre debido al fallecimiento de una persona cercana. El proceso de darse cuenta, adaptarse y vivir con este cambio puede ser difícil. El nombre de este proceso es *duelo*.

Tenemos listas recopilatorias, artículos e información acerca del proceso de duelo. Esperamos que este material entregue conocimiento acerca de los sentimientos que pueda estar experimentando, así como ideas para cuidar de sí mismo a medida que enfrenta su duelo.

No existe un plazo universal para el luto. El duelo no se presenta en etapas ordenadas que se completan en una cierta cantidad de tiempo. Cada persona es única y usted vivirá el duelo a su propio tiempo y manera. Además, existen muchos factores que influyen en la manera en que una persona vive el duelo. Sea amable y paciente consigo mismo y permítase experimentar y expresar esos sentimientos.

Los materiales que se incluyen en este folleto provienen de muchas fuentes y fueron recopilados, escritos y editados por varios profesionales de todo el estrecho de Puget que trabajan con personas que están de duelo. Les agradecemos por compartir su trabajo perspicaz.

Que este folleto sea parte de su proceso de recuperación. Si tiene alguna pregunta, necesita hablar con alguien o desea obtener información acerca de los recursos de duelo en su comunidad, llame al (253) 534-70000.

Bendiciones,

Personal de servicios por duelo
Franciscan Hospice and Palliative Care

ÍNDICE

Características del duelo	3
¿Por qué vivimos el duelo de manera distinta?	4
Camino a la comprensión del síndrome de volverse loco, primera parte	7
Camino a la comprensión del síndrome de volverse loco, segunda parte	10
Camino a la comprensión del síndrome de volverse loco, tercera parte	14
Sugerencias para ayudarse a sí mismo a pasar el duelo	18
Los hombres en duelo	19
Una muerte en la familia:¿Cómo explicamos la triste noticia a los niños?	22
Cómo guiar a los niños a través del duelo	25

CARACTERÍSTICAS DEL DUELO

El duelo puede ser tan doloroso y parecer tan abrumador que nos puede atemorizar.

Muchas personas se preocupan acerca de si están viviendo el duelo de la manera “CORRECTA”, y se preguntan si los sentimientos que tienen son “NORMALES”.

La mayoría de las personas que sufren una pérdida experimentan uno o más de los siguientes síntomas:

- * Pensamiento desorganizado, mala memoria, falta de concentración, lapsos cortos de atención.
- * Deambular sin rumbo y olvidar o no terminar las cosas que comienza.
- * Centrarse en recordar lo que se siente bien y mal al mismo tiempo.
- * Necesidad de contar, volver a contar y recordar cosas acerca de su ser querido y la experiencia de su fallecimiento.
- * Sentir como si la pérdida no fuera real, que en realidad no sucedió.
- * Sentir la presencia de su ser querido, por ejemplo, esperar a que la persona llegue a la hora habitual, escuchar la voz de la persona o ver su rostro*.
- * Sentir la garganta apretada o pesadez en el pecho.
- * Sentirse “adormecido”, tener una sensación de irrealidad, como estar aturdido o una sensación de estar “fuera del cuerpo”.
- * Sentir tristeza o angustia, miedo o pánico, rabia o ira, alivio o ambivalencia.
- * Sentir culpa, rechazo, soledad, tristeza.
- * Sentir arrepentimiento o rabia acerca de las cosas que ocurrieron o no ocurrieron en su relación con la persona que falleció, sentirse intensamente molesto con su ser querido porque lo dejó.
- * Llorar en momentos inesperados.
- * Pérdida de la capacidad para experimentar placer en las cosas.
- * Cambios en el estado de ánimo con cosas menores.
- * Desear estar solo, desear no estar solo.
- * Querer evitar los sentimientos porque son demasiado intensos.
- * Sentir que la vida ya no tiene sentido, pensamientos de desesperanza o suicidas.
- * Cambio del apetito, subir o bajar de peso.
- * Dolores; dolores de pecho, dolores abdominales, dolores de cabeza, náuseas, estar más susceptible a las enfermedades.
- * Insomnio o querer dormir todo el tiempo, sentirse cansado en todo momento.
- * Soñar con el ser querido con frecuencia.
- * Inquietud o agitación.
- * Estar propenso a sufrir accidentes.

No hay plazo para el duelo. No podemos decirle cómo vivir el duelo. Los síntomas pueden continuar por meses, no todas las personas los experimentan de igual manera, y la recuperación es el resultado final, pero gradual.

¿POR QUÉ VIVIMOS EL DUELO DE MANERA DISTINTA?

realizado por
Ginny Tesik, M. A.

Indudablemente aceptamos la singularidad en el mundo físico: las huellas digitales, los copos de nieve, etc. Sin embargo, con frecuencia rechazamos esa misma realidad en el mundo emocional. Esta comprensión es necesaria, especialmente en el proceso de duelo.

No existen dos personas que vivan el duelo de la misma manera, con la misma intensidad o durante el mismo período.

Es importante comprender esta verdad básica. Solamente entonces podemos aceptar nuestra propia manera de vivir el duelo y ser sensibles a la respuesta de otra persona ante una pérdida. Solamente entonces somos capaces de buscar la naturaleza del apoyo que necesitamos para nuestro camino personalizado hacia la integridad y somos capaces de ayudar a otros en su propio camino.

No comprender la individualidad del duelo podría complicar y retrasar el duelo que podemos experimentar de nuestra propia pérdida. También podría influenciarnos si intentamos juzgar el duelo de los demás, incluso de quienes más deseamos ayudar.

Cada uno de nosotros es una combinación única de distintas experiencias pasadas. Cada uno de nosotros tiene un tipo de personalidad diferente, varias maneras de sobrellevar situaciones estresantes y nuestras propias actitudes influyen la manera en que aceptamos las circunstancias que nos rodean. También nos afecta la función y relación que tenía cada persona en un sistema familiar con el fallecido, las circunstancias que rodean el fallecimiento y las influencias en el presente.

Experiencias pasadas

Las experiencias pasadas desde la infancia en adelante tienen un gran impacto en la manera en que podemos sobrellevar una pérdida en la actualidad.

¿Qué otras pérdidas enfrentamos en la niñez, adolescencia, adultez? ¿Qué tan atemorizantes fueron esas experiencias? ¿Hubo un buen apoyo? ¿Se pudieron expresar los sentimientos en un entorno seguro? ¿Ha habido alguna oportunidad de recuperarse de estas pérdidas?

¿Qué otras tensiones de la vida han sucedido antes de esta pérdida reciente? ¿Ha habido algún cambio a una nueva área? ¿Hubo dificultades financieras, problemas o enfermedades relacionadas con otro miembro de la familia o con usted?

¿Cómo son sus antecedentes de salud mental? ¿Ha tenido períodos con depresión? ¿Ha tenido pensamientos suicidas? ¿Ha sido tratado con medicamentos o ha estado hospitalizado?

¿De qué manera las influencias culturales de su familia lo condicionan a responder ante una pérdida y las emociones del duelo (padre estoico, madre emocional, etc.)?

Relación con el fallecido

Ninguna persona ajena puede determinar el lazo especial que conecta a dos personas, sin importar la relación, función o el tiempo que lleva la relación.

Su relación con el fallecido tiene mucha relación con la intensidad y la duración del duelo.

¿Cuál era esa relación? ¿El fallecido era un cónyuge? ¿Un hijo? ¿Uno de los padres? ¿Un amigo? ¿Un hermano?

¿Qué tan fuerte era el vínculo con el fallecido? ¿Era una relación cercana y dependiente? ¿Cuál era el grado de ambivalencia (equilibrio entre amor y odio) en esa relación?

No solo se pierde a la persona, sino que también la función que la persona tenía en su vida.

¿Qué tan importante era esa función? ¿Era la persona el único sostén de la familia, el conductor, el que estaba a cargo de los asuntos financieros, el único que podía preparar una cena decente? ¿Era la persona un apoyo emocional principal, un único amigo? ¿Qué tan dependiente era de la función que tenía esa persona?

Circunstancias que rodean el fallecimiento

Las circunstancias que rodean el fallecimiento, es decir, de qué manera ocurrió, son extremadamente importantes para determinar la manera en que se va a aceptar la pérdida.

¿Tuvo la pérdida relación con la naturaleza, como cuando una persona sucumbe a la edad avanzada? O bien, ¿el caos se interpuso al orden natural, como cuando un padre vive para ver morir a un hijo?

¿Qué advertencias hubo sobre la posibilidad de que hubiera una pérdida? ¿Hubo tiempo para prepararse, tiempo para aceptar gradualmente lo inevitable? O, ¿la muerte vino de manera tan repentina que no hubo anticipación de su llegada?

¿Siente que esta muerte se pudo haber evitado o anticipado? ¿Cuánta responsabilidad toma por esta muerte?

¿Siente que la persona fallecida logró lo que quería cumplir en esta vida?

¿Su vida fue plena y gratificante?

¿Cuántas cosas no se dijeron o hicieron entre usted y el fallecido? ¿La cantidad de asuntos inconclusos provocan un sentimiento de culpa?

Influencias en el presente

Hemos mirado al pasado, a la relación y cómo ocurrió la pérdida. Ahora, veamos cómo las influencias en el presente pueden tener un impacto en la manera en que finalmente aceptamos una pérdida actual.

La edad y el sexo son factores importantes.

¿Es lo suficientemente joven y fuerte para recuperarse? ¿Es lo suficientemente adulto e inteligente para aceptar la pérdida y crecer con la experiencia? ¿Puede reconstruir su vida? ¿Qué oportunidades ofrece la vida ahora? ¿La salud es un problema?

¿Cuáles son las pérdidas secundarias como resultado de esta muerte? ¿Pérdida de ingresos? ¿En el hogar? ¿Quiébre familiar? ¿Qué otras situaciones estresantes o de crisis existen?

Su personalidad, estabilidad actual de salud mental y comportamiento de adaptación tienen una función importante en su respuesta a la pérdida.

¿Qué tipo de expectativas de función tiene de usted mismo? ¿Qué expectativas imponen los amigos, familiares u otros? ¿Se espera que sea el “fuerte”, o no hay problema si colapsa y necesita de alguien que lo cuide? ¿Intentará asumir un intento poco realista para satisfacer las expectativas de todos o se va a retirar de la situación?

¿Qué hay en su origen social, cultural o étnico que le entrega fuerza y consuelo? ¿Qué función tienen los rituales en su recuperación? ¿Sus creencias religiosas le entregan consuelo o le provocan tristeza y culpa? ¿Qué clase de apoyo social hay en su vida durante este trastorno emocional?

Conclusión

Cuando una persona que es parte de su vida fallece, comprender la singularidad de esta pérdida puede guiarlo en la búsqueda del apoyo que necesitará y a reconocer cuando la ayuda debe venir desde fuera de la familia o amigos.

Cuando una persona que queremos ayudar o alguien a nuestro cuidado experimenta la pérdida, esta misma comprensión es esencial. Entonces, puede protegerse contra la tentación de juzgar o comparar sus respuestas al duelo con la suya. La conciencia de estos factores que afectan la manera, la intensidad y la duración del duelo debe permitirnos guiar a la persona de duelo en la búsqueda de las formas de apoyo sugeridas por la naturaleza de su pérdida y la manera única en que los afecta.

**Toward An Understanding of the
"Going Crazy Syndrome"
(Camino a la comprensión del "síndrome de volverse loco")**

Primera parte

por

Alan D. Wolfelt, Ph. D

En su hermoso libro, *A Grief Observed (Una pena en observación)*, C. S. Lewis escribió sobre su experiencia después de la muerte de su esposa. Afirmó: "una consecuencia rara de mi pérdida es que soy consciente de ser una vergüenza para cualquier persona que conozco... Tal vez las personas de luto deberían estar aisladas en establecimientos especiales como los leprosos".

Como tan adecuadamente enseña a partir de su experiencia, la sociedad tiende a hacer sentir a la persona de luto una vergüenza y pena intensa por sus sentimientos de dolor. No me sorprende que la pregunta que más me hacen las personas de luto sea: "¿estoy loco?".

La vergüenza se puede describir como el sentimiento de que algo de lo que está haciendo está mal. Además, es posible que sienta que si llora, debería sentir vergüenza. Si lo perciben como "que está bien" con el duelo, se le considera "fuerte" y "bajo control". El mensaje es que la persona bien controlada se mantiene racional en todo momento.

Este mensaje se combina con otro. La sociedad implica de manera errónea que si usted, como una persona de luto, expresa abiertamente sus sentimientos de duelo, es una persona inmadura. Si sus sentimientos son moderadamente intensos, es posible que se le etiquete como "demasiado emocional". Si sus sentimientos son extremadamente intensos, incluso es posible que se refieran a usted como "loco" o un "doliente patológico".

Este artículo es el primero de un documento de tres partes que tratan una pregunta frecuente: "¿estoy loco?". Entregué información acerca de la normalidad de la desorganización y confusión que a menudo aparece cuando sufrimos la muerte de un ser querido. En el siguiente artículo, mencionaré otros aspectos del duelo y el luto, que a menos que se normalicen, pueden hacerle pensar que está loco.

Desorganización, confusión, búsqueda, anhelo

Quizás la parte que más aísla y atemoriza del proceso de duelo es el sentido de desorganización, confusión, búsqueda y anhelo que a menudo se presenta con la pérdida. A menudo, estas experiencias se presentan cuando comienza a enfrentar la realidad de la muerte. Como una persona de luto dijo: "Sentí como si fuera un viajero solitario sin compañía, y peor aún, sin destino. No podía encontrarme a mí mismo ni a nadie más".

Esta dimensión del duelo puede causar el "síndrome de volverse loco". En el duelo, los pensamientos y las conductas son diferentes a lo que normalmente experimenta.

Es natural que sepa si sus pensamientos, sentimientos y conductas son normales o anormales. Las experiencias que se describen a continuación son comunes después de la muerte de un ser querido. Un objetivo principal de este artículo es simplemente validar estas experiencias de manera que sepa que **usted no está loco**.

Después de la muerte de un ser querido, es posible que se sienta inquieto, agitado, impaciente y confundido constantemente. Es como estar en medio de un río turbulento, cuyas aguas avanzan a gran velocidad, donde usted no puede agarrarse de nada. Pensamientos desconectados entre sí pasan por su mente, y las emociones fuertes pueden ser abrumadoras.

Puede manifestar desorganización y confusión en su capacidad para realizar cualquier tarea. Puede comenzar un proyecto, pero dejarlo sin terminar. La mala memoria y la poca eficacia son comunes para muchas personas que experimentan esta dimensión del duelo. Temprano en la mañana y tarde en la noche son los momentos en que puede sentirse más desorientado y confundido. Estos sentimientos, con frecuencia, están acompañados de fatiga y falta de iniciativa. Es posible que los placeres cotidianos ya no le importen.

También puede experimentar una búsqueda inquietante de la persona que ha muerto. El anhelo y la preocupación junto con los recuerdos pueden dejarlo agotado. Sí, el proceso de luto es agotador. Lo deja sintiéndose destruido.

Podría incluso experimentar un cambio de percepción; otras personas pueden comenzar a parecerse a la persona que murió. Usted puede estar en un centro comercial, mirar por el pasillo y creer que ve a la persona que tanto amó. O ver pasar un automóvil como el de la persona que murió y darse cuenta que está siguiendo al automóvil. A veces, puede escuchar que se abre la puerta del garaje y que la persona entra a la casa como hizo muchas veces en el pasado. Si estas experiencias le ocurren a usted, recuerde: **usted no está loco.**

Las alucinaciones visuales ocurren con tanta frecuencia que no se pueden considerar anormales. Yo personalmente prefiero el término “recuerdo fotográfico” que alucinación. Como parte de su búsqueda y anhelo cuando está de luto, es posible que no solo experimente una sensación de la presencia de la persona muerta, sino que también tenga visiones fugaces de la persona por la habitación. Una vez más, recuerde estas palabras: **usted no está loco.**

Otras experiencias comunes durante este período incluyen las dificultades para comer y dormir. Puede experimentar falta de apetito o comer en exceso. Incluso cuando come, es posible que sea incapaz de sentir el sabor de los alimentos. La dificultad para quedarse dormido y despertar temprano en la mañana también son experiencias comunes asociadas con esta dimensión del duelo.

Puede resultarle útil recordar que la desorganización después de la pérdida siempre viene antes de cualquier nueva orientación. Algunas personas intentarán que evite cualquier forma de desorganización o confusión. Recuerde: simplemente no se puede hacer. Aunque parezca extraño, tenga en mente que su desorganización y confusión son realmente peldaños en su camino hacia la recuperación.

Pautas de autocuidado

Si la desorganización, la confusión, la búsqueda y el anhelo son, o han sido, parte de su proceso de duelo, no se preocupe por la normalidad de su experiencia. Es muy importante que nunca olvide estas tranquilizadoras palabras: **usted no está loco.**

Cuando se sienta desorientado, hable con alguien que lo comprenda. Para sanarse, el duelo se debe compartir con alguien más aparte de usted. Espero que cuente al menos con una persona que usted vea que lo comprende y que no lo juzgará. Esa persona debe ser paciente y estar atenta porque usted puede contar su historia una y otra vez a medida que trabaja para aceptar su duelo. Debe interesarse genuinamente por comprenderlo. Si trata de hablar sobre su desorganización y confusión, y la persona no desea escuchar, busque a otra persona que satisfaga mejor sus necesidades.

Los pensamientos, sentimientos y comportamientos de esta dimensión no ocurren todos a la vez. A menudo, se experimentan como en forma de ola. Es de esperar que usted cuente con alguien que lo apoye durante cada ola. Es posible que necesite hablar y llorar durante largos períodos. En otras ocasiones, es posible que solo necesite estar solo.

No trate de interpretar lo que no puede pensar o sentir. Simplemente vívalo. A veces, puede pensar que no tiene mucho sentido lo que dice. Y es posible que no. Pero hablarlo incluso puede ser esclarecedor para usted, a un nivel de experiencia que tal vez no se imagina.

Durante este período, evite tomar decisiones importantes como vender la casa y cambiarse a otra comunidad. La dificultad para actuar con criterio se da de manera natural en esta parte de la experiencia del duelo, las decisiones que se toman en un mal momento podrían provocar más pérdidas. Vaya lento y sea paciente consigo mismo.

Referencia

Lewis, C. S., *A Grief Observed (Una pena en observación)*. 1963. Seabury Press, New York, NY.

**Toward An Understanding of The
“Going Crazy Syndrome”
(Camino a la comprensión del “síndrome de volverse loco”)
Segunda parte
por
Alan D. Wolfelt, Ph. D.**

Como observó C. S. Lewis, “el duelo es semejante a un valle grande y sinuoso donde cualquier curva puede llevar a un paisaje totalmente nuevo”. A medida que explora el terreno de su proceso único de duelo, usted puede preguntarse: “¿estoy loco?”. Una parte fundamental de la recuperación en el duelo es comprender la normalidad de su experiencia.

Este artículo es la segunda parte de una serie de tres, que tratan esta pregunta frecuente: “¿estoy loco?”. En el primer artículo, se entregó información acerca de la normalidad de la desorganización y confusión que a menudo aparece cuando sufrimos la muerte de un ser querido. En este artículo, mencionaré aspectos del duelo y el luto que, a menos que se normalicen, pueden hacerle pensar que está loco.

Mi propósito no es indicar lo que le debe ocurrir a usted. En lugar de ello, le recomiendo que se familiarice con lo que puede encontrar mientras sufre y pasa por su período de luto. Una parte fundamental de la recuperación en el duelo es comprender la normalidad de su experiencia.

A continuación, le presentamos los posibles aspectos que puede manifestar en su proceso:

- distorsión del tiempo;
- revisión o reflexión obsesiva;
- búsqueda de sentido;
- ¿es esta muerte la voluntad de Dios?;
- objetos de transición;
- pensamientos suicidas;
- instancias de vacaciones y aniversarios del duelo.

Distorsión del tiempo

“¿No sé qué día es ni mucho menos qué hora es!”. Este tipo de comentarios es común cuando está de luto. A veces, el tiempo pasa muy rápido; otras veces, apenas avanza. Su sentido del pasado y el futuro también puede parecer que se congelan en su lugar. Incluso puede perder la noción del día o mes que es.

Esta experiencia normal de la distorsión del tiempo desempeña una función en el “síndrome de volverse loco”. No, usted no está loco, pero si no sabe que esto es normal, puede pensar que lo está.

Revisión o reflexión obsesiva

La revisión o reflexión obsesiva son términos psicológicos que se usan para describir la manera en que puede repetir las circunstancias sobre la muerte o las historias de la persona que ha muerto. Es “contar su historia” una y otra vez. En su proceso de duelo, usted puede, a menudo, revisar sucesos de la muerte y recuerdos de la persona que murió una y otra vez. Este proceso normal ayuda a unificar su mente y corazón. Permítase hacer esto. Bloquearlo no lo ayudará a recuperarse. No se enoje consigo mismo si no puede dejar de querer repetir su historia. Revisar o reflexionar es una parte poderosa y necesaria del duro proceso de luto.

Sí, duele pensar y hablar de manera constante de la persona que tanto amó. Pero recuerde que todas las heridas del duelo empeoran antes de cicatrizar. Sea compasivo consigo mismo. Trate de rodearse de personas que le permitan y le recomienden repetir todo lo que necesite contar de nuevo.

Búsqueda de sentido

Naturalmente, usted trata de darle sentido a la muerte de alguien que ama. Es posible que se encuentre haciéndose preguntas como: “¿por qué él o ella?”, “¿por qué ahora?” o “¿por qué de esta manera?”.

Sí, usted tiene preguntas. Está simplemente tratando de comprender su experiencia. No, las respuestas no siempre serán, y a menudo no lo son, específicas a sus preguntas. Sin embargo, aún necesita permitirse hacerse estas preguntas.

Mientras lucha con el “¿por qué?”, es posible que esté enojado con Dios o un Poder Superior. Puede sentirse estancado o desilusionado con su vida espiritual a medida que acepta su dolor. Por otra parte, se puede sentir más cerca que antes. Solo puede estar donde está.

Es posible que se le puedan ocurrir muchos motivos por los que la persona que murió no debió haber muerto bajo esas circunstancias o en este momento. Cualquiera sea la naturaleza o la cantidad de preguntas, planteárselas es una parte normal de su proceso de duelo.

A medida que explore el sentido de esta experiencia a través de sus preguntas, asegúrese de no cometer “suicidio espiritual”. No se prohíba hacerse preguntas que sabe que están en su interior. Si lo hace, es posible que cierre su capacidad de dar y recibir amor durante este período vulnerable de su vida.

Sea consciente de que las personas pueden tratar de decirle que no haga preguntas sobre su búsqueda personal de sentido en su proceso de duelo. O peor aún, tenga cuidado con las personas que siempre intentan tener una respuesta sencilla a sus preguntas difíciles. La mayoría de las personas de duelo no encuentran consuelo en respuestas fáciles, tampoco lo hará usted. La recuperación ocurre al plantear las preguntas en primer lugar, no solo en encontrar las respuestas.

Encuentre un amigo, un grupo o un orientador que comprenda su necesidad de buscar sentido y que lo apoye sin intentar ofrecer respuestas. La compañía y que lo escuchen de manera receptiva puede ayudarlo a explorar sus valores religiosos y espirituales, a cuestionar su filosofía de vida y a renovar sus recursos de vida.

¿Es esta muerte la voluntad de Dios?

Estrechamente relacionada con la búsqueda de sentido está la pregunta que comúnmente se plantea: “¿es esta muerte la voluntad de Dios?”. Si tiene la percepción de un Dios todopoderoso o de un Poder Superior, probablemente encuentre esta pregunta particularmente difícil.

A veces, puede razonar: “Dios me ama, entonces ¿por qué me quitó a la persona más preciada?”. O tal vez le han dicho: “Es la voluntad de Dios y simplemente debe aceptarla y seguir adelante”. Sin embargo, si usted internaliza este mensaje, es posible que reprima su dolor e ignore su necesidad humana de duelo.

Reprimir su dolor porque necesita “simplemente aceptarlo y seguir adelante” puede ser autodestructivo. Si no hace preguntas y no expresa sus sentimientos, puede finalmente desesperarse.

Si su alma no se expresa, su cuerpo será el que protestará. Reprimir y negar las preguntas que siente en el corazón puede, y a menudo ocurre así, evitar que las heridas cicatricen. Preste atención a sus preguntas.

Objetos de transición

Los objetos de transición corresponden a pertenencias de la persona que falleció. A menudo le pueden brindar consuelo. Los objetos tales como prendas, libros u otras posesiones preciadas pueden ayudarlo a sentirse más cerca de la persona que tanto extraña.

Por ejemplo, durante la orientación con una mujer de luto, ella compartió el hecho de que le consolaba tener una de las camisas favoritas de su marido en su cama. Dijo: “Cuando me aferraba a su camisa, no me sentía tan sola. Pero cuando empecé a desahogar mi pena y pasó el tiempo, ya no necesité la camisa”.

Algunas personas pueden intentar alejarlo de pertenencias como la camisa descrita anteriormente. Esta conducta coincide con nuestra tendencia cultural de evadir el dolor en lugar de enfrentarlo.

Recuerde: acepte el consuelo que le brindan los objetos familiares. Deshacerse de ellos antes de tiempo desvanece la sensación de seguridad que proporcionan estos objetos. Una vez que alcance la reconciliación, es probable que sea capaz de tomar mejores decisiones con respecto a qué hacer con estas pertenencias. Sin embargo, habrá algunas cosas que querrá conservar para siempre. Eso también está bien. El hecho de que simplemente se deshaga de las pertenencias de su ser querido no significa que se recuperó del dolor.

Conservar algunas pertenencias tampoco quiere decir que ha "creado un santuario". Esta expresión se utiliza cuando la persona conserva todo en forma intacta durante años, después de la muerte de un ser querido. Sin embargo, crear un santuario solo evita reconocer la dolorosa nueva realidad de que su ser querido ha muerto. Es importante comprender la diferencia entre conservar objetos de transición y crear un santuario. Los objetos lo ayudan a recuperarse; los santuarios, no.

Pensamientos suicidas

Los constantes pensamientos donde se cuestionan las ganas de seguir viviendo pueden ser una parte normal del dolor y el luto. Es posible que diga o piense: “No sé si me importaría no despertar en la mañana”. Por lo general, este pensamiento no representa tanto un deseo ferviente de matarse sino un deseo de aliviar su dolor.

Es normal tener estos pensamientos; sin embargo, no lo es si pasa de ser una idea a un plan concreto. A veces, el cuerpo, la mente y el espíritu pueden doler tanto que se pregunte si alguna vez volverá a sentirse vivo. Solo recuerde que encontrará el significado constante de la vida en el trabajo duro que debe lograr. Acepte la ayuda que le ofrezcan mientras tenga esperanzas de recuperarse.

Asegúrese de conseguir ayuda de inmediato si piensa concretar cualquier pensamiento suicida. A veces, la estrechez de miras no le permite ver las posibilidades que tiene. Elija vivir, en honor a la memoria de la persona que ha fallecido.

Instancias de festividades y aniversarios

Es normal que las instancias de vacaciones y aniversarios abran paso a “punzadas” de dolor. Los cumpleaños, los aniversarios de bodas, los días festivos como la Pascua, el Día de Acción de Gracias, Hanukkah, Navidad y otras ocasiones especiales provocan una mayor sensación de pérdida. En estas ocasiones, es probable que sienta un ataque de pena o aferramiento a los recuerdos.

Las “punzadas” de pena también pueden ocurrir debido a circunstancias que le recuerdan lo doloroso de la ausencia de su ser querido. Para muchas familias, hay ciertas ocasiones que tienen un significado especial vinculado con la unión familiar. Es en esos momentos donde más se extraña a la persona fallecida. Por ejemplo, al comienzo de la primavera y del invierno, en una celebración del 4 de julio o en cualquier instancia donde existan actividades que se compartieron en pareja o en familia.

Lo más importante, quizá, es recordar que estas reacciones son naturales. A veces, los días antes de las vacaciones o aniversarios son incluso peores que el día en sí de la ocasión.

Aunque es bastante interesante el hecho de que a veces el reloj interno le recordará una fecha de aniversario que pudo haber olvidado. Si observa que se siente deprimido o que sufre de “punzadas” de pena, es posible que sea una reacción por un aniversario. Tenga presente que esto es normal. Prepárese cuando sepa que se acercan momentos dolorosos para usted. Desafortunadamente, algunas personas de luto no le mencionarán a nadie las fechas de aniversarios, vacaciones u ocasiones especiales. Esto provoca que se sientan más aislados y sufran en silencio. No permita que le suceda a usted. Reconozca que necesitará apoyo y planifique cómo conseguirlo.

Los aspectos tratados anteriormente con respecto al consuelo y la pena son sólo una guía muy general de las posibles experiencias que puedan estar relacionadas con la pregunta “¿estoy loco?”. Sin embargo, esperamos que esta información lo ayude a comprender mejor lo normal que es este proceso único de luto. En el artículo final del documento, se explorarán los siguientes temas: ataques de pena o aferramiento a los recuerdos, cambios de humor repentinos, síntomas para identificar enfermedades físicas, impotencia e indefensión, sueños, experiencias místicas y enfoque en sí mismo.

Referencia: Lewis, C. S.: “*Una pena en observación*” (*A Grief Observed*), 1963, Seabury Press, Nueva York, NY.

**Toward An Understanding of The
“Going Crazy Syndrome”
(Camino a la comprensión del “síndrome de volverse loco”)**

Tercera parte

por

Alan D. Wolfelt, Ph. D.

Este es el artículo final de un documento de tres partes que trata una pregunta frecuente: "¿estoy loco?". Como se explicó anteriormente, el propósito no es determinar lo que le está ocurriendo a usted. En lugar de ello, le pedimos que se familiarice con lo que pueda encontrar mientras sufre y pasa por su período de luto.

A continuación, le presentamos los posibles aspectos que puede manifestar en el proceso:

- Ataques de pena o aferramiento a los recuerdos
- Cambios de humor repentinos
- Síntomas para identificar enfermedades físicas
- Impotencia e indefensión
- Sueños
- Experiencias místicas
- Enfoque en sí mismo.

Ataques de pena o aferramiento a los recuerdos

“Estaba navegando y me sentía muy bien, cuando de pronto apareció esta sensación abrumadora de pena”. Este comentario por lo general refleja lo que solemos llamar un “ataque de pena”. Otro término que se utiliza para describir esta experiencia es el “aferramiento a los recuerdos”. Un ataque de pena o aferramiento a los recuerdos corresponde a un período de tiempo en el cual se siente ansiedad extrema y dolor emocional intenso.

Es posible que piense que los períodos largos de depresión profunda son la parte más común de la pena y el luto. En realidad, es más probable que presente episodios agudos de "punzadas" o "espasmos" de pena. Es por este motivo que se denominan ataques de pena. En ocasiones, esta sensación “ataca” sin previo aviso.

Es posible que tenga una sensación abrumadora con respecto a la pérdida de su ser querido y se encuentre llorando abiertamente o quizá incluso sollozando. Como una mujer comentó: “Puedo estar ocupada por un tiempo, e incluso olvidar que falleció. Después quizás mire su fotografía o piense en su comida favorita y sienta que ni siquiera puedo moverme”.

Los ataques de pena son normales. Si presenta uno, tenga compasión con usted mismo. Tiene todo el derecho de extrañar a la persona que falleció y a presentar parálisis temporal. Haga lo que haga, cuando sienta un ataque de pena, no intente negarlo. Lo más probable es que sea más fuerte que usted.

Es bueno pensar en los ataques de pena como una reflexión de que nuestros seres queridos quieren ser recordados. Aunque el dolor de uno de estos ataques sea muy profundo, acéptelo; de otro modo, puede sufrir parálisis emocional, espiritual y física.

Cambios de humor repentinos

Cuando un ser querido fallece, puede sentir que está viviendo entre momentos estables e inestables que van y vienen entre sí. Los cambios de humor repentinos son una parte difícil pero normal de su proceso de luto. Estos se pueden desencadenar si visita un lugar familiar al que fue en el pasado, si escucha una canción o un comentario insensible, o incluso durante los cambios de clima.

Los cambios de humor confunden, porque su propia expectativa inadecuada del proceso puede ser el seguir un patrón de mejoría constante. También es probable que tenga personas a su alrededor que compartan esta expectativa. Cambie esta expectativa equivocada y cuídese mientras acepta estas fluctuaciones de cambios de humor.

Si presenta estos altibajos, no sea duro consigo mismo. Tenga paciencia. Mientras vive el proceso de luto y se recupera, la desesperanza se transformará en esperanza. Durante estos momentos, también puede beneficiarse de un sistema de apoyo que comprenda la normalidad de estos cambios de humor.

Síntomas para identificar enfermedades físicas

Cuando fallece una persona que a usted le importa mucho, puede desarrollar maneras para identificarse con ella y sentirla cerca. Por ejemplo, si la persona falleció producto de un tumor cerebral, es posible que usted tenga dolores de cabeza con mayor frecuencia. Si falleció por un ataque cardíaco, es probable que usted presente dolores en el pecho. Claro está, es importante revisar si existen problemas reales en el cuerpo; sin embargo, también debe tener presente que está pasando por síntomas de identificación de enfermedades físicas. Personas en estado de luto han compartido estos ejemplos: “Ella tenía un dolor terrible en su estómago. Después de que falleció, yo también empecé a sentirlos”. Me hacían sentirla cerca. Después de un tiempo, el dolor estomacal desapareció y tuve una sensación de pérdida. Ahora que me recuperé, he sido capaz de olvidar los dolores estomacales”. “Lo amaba tanto. Después de que falleció, quería ser como él. Una de las cosas que hice fue sentir mareos, como los que él tenía todo el tiempo”.

No se conmocione si presenta algún síntoma similar a los que tenía la persona que falleció. Su cuerpo está reaccionando frente a la pérdida. Sin embargo, a medida que va pasando por el proceso de luto, estos síntomas deberían desaparecer. En caso contrario, busque a alguien que lo escuche y lo ayude a comprender lo que está sucediendo. Además, no todos presentarán estos síntomas y usted puede ser uno de ellos. Claro está, si tiene consultas o inquietudes acerca de sus síntomas físicos, se recomienda visitar a un médico de confianza.

Impotencia e indefensión

Si bien la pena es algo que suele ignorarse, a veces puede hacerlo sentir indefenso. Es posible que piense o diga: “¿qué haré? Me siento completamente desamparado”. Mientras hay una parte en usted que se da cuenta de que lo que le sucede se escapa de sus manos, otra parte tiene una sensación de impotencia por no ser capaz de evitarlo. Le gustaría regresar a la vida que tenía antes, pero no puede. Va a pensar, esperar, desear y rezar para que la muerte tenga solución, pero se sentirá impotente por no poder hacer nada al respecto.

Además, se preguntará si quizá hubiese hecho algo diferente o si hubiera sido más asertivo, habría podido evitar esa muerte. “Si tan solo...” y “¿Qué habría pasado si...?” son pensamientos que por lo general expresan su deseo de haber podido hacer algo al respecto o tener control sobre lo que no tuvo

poder. La falta de control es una realidad difícil de aceptar. Aun así, es una realidad que debe afrontar a medida que pasa el tiempo y vive su proceso de luto. Es normal tener esta sensación de indefensión e impotencia si se considera el contexto de esta dolorosa realidad.

Casi paradójicamente, podrá ayudarse a usted mismo cuando alcance y estos sentimientos temporales de indefensión y los deje fluir. Cuando intenta “mantenerse fuerte”, suele tener problemas. Comparta sus sentimientos con las personas que lo rodean y que son importantes para usted.

Sueños

Soñar con la persona que falleció puede ser parte de este proceso. Si es así, recuerde que usted es quien comprenderá mejor lo que sus sueños quieren decir.

Los sueños son una de las formas en que se manifiesta el proceso de luto. Pueden ser parte importante de su proceso, como no serlo también. Un sueño, por ejemplo, puede representar una búsqueda de la persona que ha fallecido. Los sueños también dan la oportunidad para sentirse más cerca del ser querido fallecido, para aferrarse a la realidad de la muerte, enfrentar cuidadosamente lo difícil de la pérdida, traer recuerdos a la mente o para desarrollar una nueva identidad con respecto a uno mismo. Los sueños también pueden ayudarlo a buscar un significado en la vida y la muerte o le permite explorar asuntos que no ha resuelto. Por último, los sueños pueden brindarle esperanza para el futuro. El contenido de sus sueños suele reflejar cambios en su proceso de luto. De este modo, si los sueños son parte de su experiencia, utilícelos para comprender mejor dónde ha estado, dónde está y hacia dónde va. Además, busque a alguien que lo escuche de verdad y que no interprete los sueños por usted.

Por otro lado, puede tener pesadillas, en especial después de recibir noticias de una muerte violenta o traumática. Estos sueños pueden ser muy atemorizantes. Si sus sueños lo angustian, converse acerca de ello con alguien que pueda apoyarlo y comprenderlo.

Experiencias místicas

Cuando muere un ser querido, es posible que viva experiencias que no siempre se pueden explicar de manera racional. Sin embargo, eso no significa que haya algo malo con estas experiencias. La triste realidad es que si comparte estas experiencias con otras personas, es posible que se le considere “mentalmente enfermo”. De hecho, se encuentra místicamente sensible.

La principal forma de experiencia mística que las personas de luto me enseñaron es la de comunicarse con la persona que falleció. Algunas personas creen que esta experiencia es difícil de creer e intentan explicarla de una manera racional. “Debo haber estado soñando” o “probablemente estaba medio dormido”. Otros intentan distanciarse de la experiencia debido a que les enseñaron que esas cosas son imposibles. “Una mente racional simplemente no experimenta esa clase de cosas”. Por lo tanto, si quiere ser considerado como “racional” o “cuerdo”, tiene sentido que se sienta obligado a distanciarse de este tipo de experiencia “irracional”.

Los tipos de experiencias místicas varían. En Alabama, por ejemplo, una madre, cuya hija falleció, se despertó una mañana de verano y miró por la ventana y vio que nevaba solamente en su patio. La nieve duró por 15 minutos y luego se detuvo. La madre comprendió esto como una comunicación que le decía que su hija estaba bien y que no se preocupara tanto. En otra ocasión, un hombre cuya esposa falleció, la vio acostada en el sofá de su sala de estar. “Es como si hubiera venido hacia mí, y me hubiera envuelto en sus brazos, me sentí cálido y feliz...sentí su presencia”.

He escuchado y aprendido de cientos de personas que han tenido la experiencia de ver, escuchar y sentir la presencia de alguien que falleció. Soy un científico y se supone que debo ser “racional”. Solo puedo decirle que se mantenga abierto a experiencias en este ámbito. No se juzgue a sí mismo o a los demás que tienen experiencias místicas. O bien, si no tienen alguna experiencia mística, no piense que algo está mal con usted.

Enfoque en sí mismo

La naturaleza misma de su duelo requiere un enfoque en sí mismo o una introspección. Este enfoque temporal en sí mismo es necesario para su supervivencia a largo plazo. La introspección lo ayuda a sentirse protegido de un mundo exterior que en este momento puede ser atemorizante.

Es posible que algunas personas intenten “quitarle su duelo” evitando que realice un enfoque en sí mismo. Es posible que quieran que vuelva rápidamente al mundo exterior sin comprender que usted necesita retirarse temporalmente. Si la introspección es parte de su experiencia, tenga la seguridad de que es normal.

La palabra TEMPORAL en relación con este enfoque en sí mismo, es importante. Es posible que retroceda y avance entre la necesidad de pasar tiempo a solas y tiempo con otras personas. Sin embargo, tenga presente que si se mantiene solo en un modo de enfoque en sí mismo o de introspección, puede arriesgar el desarrollo de un patrón de no compartir su duelo. Como usted bien sabe, no compartir su duelo interrumpirá su proceso de recuperación.

Cuando siente dolor después de la muerte de un ser querido, la introspección y la necesidad de un enfoque en sí mismo es análoga a lo que ocurre cuando tiene una herida física. Usted cubre una herida física con un vendaje durante un período de tiempo. Luego, expone la herida al aire libre, el cual contiene propiedades curativas, así como también contaminantes. El dolor emocional, físico y espiritual del duelo ciertamente exige el mismo tipo de respeto.

Una última palabra

Los aspectos tratados anteriormente con respecto al duelo son solo una guía muy general de las posibles experiencias que puedan estar relacionadas con la pregunta: “¿estoy loco?”. Sin embargo, espero que esta información lo ayude a comprender mejor lo normal que es este proceso único de duelo.

Sugerencias para ayudarse a sí mismo a pasar el duelo

Tratarse a sí mismo con cuidado y afecto es importante en su proceso de duelo. A continuación se presenta una lista de sugerencias que puede ser útil para usted.

TRÁTESE BIEN; no se apresure. No asuma nuevas responsabilidades.

Sea paciente; la recuperación requiere tiempo. No tenga expectativas poco realistas.

ACEPTE SUS SENTIMIENTOS: La pérdida de alguien cercano lo afectó. Permítase sentir las emociones que surjan. Está BIEN sentirse enojado. Está BIEN llorar o sentirse deprimido. Está BIEN tener una sensación de alivio acerca de la muerte. Estos sentimientos son parte natural del duelo.

IDENTIFIQUE SU SISTEMA DE APOYO: Buscar personas que puedan apoyarlo puede ser reconfortante. Llamarlos (familiares, amigos, grupo de apoyo, clero o terapeuta) es un paso adelante para preocuparse de sí mismo. Leer acerca del duelo puede ayudarlo a identificar lo que está experimentando.

COMPARTA SU DUELO: Expresar sus sentimientos a otras personas que puedan apoyarlo. No esconda sus emociones de quienes se preocupan. Compartir su duelo puede ser un alivio.

ESTÉ ATENTO A SUS NECESIDADES FÍSICAS: Asegúrese de alimentar su cuerpo, consuma comidas saludables, duerma lo necesario y haga ejercicios todos los días. Recuerde que la manera en que funciona su cuerpo puede afectar sus emociones.

EVITE EL ALCOHOL Y LAS DROGAS: Estos elementos solo pueden prolongar, retrasar y complicar su duelo.

ESTÉ ATENTO A SUS NECESIDADES EMOCIONALES: Reconozca y apláudase a sí mismo por sobrevivir cada día. Descubra las cosas simples que puede hacer para nutrirse a sí mismo.

PERMITA CAMBIAR SU RUTINA: A pesar de que se deben evitar cambios importantes en su vida, permitirse cambiar los pequeños recordatorios de su relación perdida puede ayudarlo en el proceso de duelo. Cambiar los muebles de la casa, el horario en que come o se va a dormir, o el lugar donde sale a comer o compra pueden ser pequeños pasos hacia la construcción de una nueva vida.

LLEVE UN DIARIO: Use un diario para expresar sus sentimientos de forma escrita. En varias ocasiones puede volver a leer las partes que le pueden entregar una perspectiva más amplia acerca de su proceso de recuperación. Escribir los sentimientos puede ser una manera de dejar salir las emociones dolorosas de una manera inofensiva.

IDENTIFIQUE SUS PUNTOS PROBLEMÁTICOS: Los cumpleaños, aniversarios, festivos e incluso algunos momentos de días normales, pueden ser difíciles de superar. Los lugares especiales también pueden ser recordatorios incómodos. Saber los horarios y lugares que producen incomodidad le permite prepararse para enfrentarlos. Permitirse experimentar los sentimientos es más fácil que intentar aparentar que el dolor no existe.

COMIENCE A CONSTRUIR HACIA UN FUTURO PLENO: Renueve las viejas amistades. Fortalezca los lazos familiares. Planifique nuevos intereses. Toma una clase. Únase a un grupo. Redescubra antiguos intereses y actividades. Planifique cosas que puede esperar con anhelo como almorzar con un amigo o un viaje. Cuando esté lo suficientemente fuerte, considere participar como voluntario para ayudar a otros.

Comience a crear metas y a dar significado a su vida.

LOS HOMBRES EN DUELO

por

Alan D. Wolfelt, Ph. D.

Solo 4 días después de la muerte repentina y trágica de su hijo de 10 años, Roger regresó a su trabajo como gerente de una gran tienda minorista. Después de 5 minutos de haber entrado a la oficina, le preguntaron: “¿cómo está tu esposa?”. Un asistente de gerencia bien intencionado, pero desinformado, anunció empáticamente: “hemos creado más que su carga de trabajo ocupada normal. Decidimos que debería mantenerse muy ocupado para que no se sienta triste.”

Lamentablemente, la historia de Roger no es tan poco común para muchos hombres cuyas vidas fueron afectadas por la muerte de un ser querido. En general, incluso frente a una pérdida trágica, a muchos hombres se les aconseja mantenerse controlados, estoicos y expresar poca o ninguna emoción. Aquellos pocos hombres que pueden reconocer abiertamente el dolor de la pérdida a menudo se enfrentan a juicios acerca de su "incapacidad" de ser fuertes y manejar el duelo.

Escuchamos análisis acerca de cómo los hombres de hoy tienen más capacidad y están más dispuestos a expresar sentimientos, pero aún existe mucha incomodidad en nuestra cultura cuando un hombre llora, admite abiertamente estar desorientado o tiembla del miedo. Incluso entre familiares y amigos, la tolerancia para que un hombre sea capaz de reconocer su dolor, a menudo es mínima y comúnmente continúa con una autojustificación de disculpa, es decir, “lo siento, no quise llorar, pero no puedo evitarlo”. Ser fuerte para otros a menudo se refuerza como una cualidad honorable y digna de admirar.

Lamentablemente, los hombres de hoy siguen siendo “masculinos” y las mujeres “femeninas”. Al ver a los niños jugar, el observador puede notar rápidamente una clara diferencia en el comportamiento “adecuado” de los hombres en comparación con el de las mujeres. Un clásico ejemplo es que comúnmente a los niños se les convence de no llorar, mientras que las niñas que lloran se consideran sensibles y cálidas. En otras palabras, si es un “niño bueno” es un niño masculino que sabe que ciertos sentimientos (agresión) son aceptables, mientras que otros sentimientos (desesperanza) son inaceptables.

La idea común de que la diferencia entre hombres y mujeres se basa en la genética tiende a evitar que sepamos cómo ayudar a los niños y a las niñas a reconocer una variedad más amplia de sentimientos. De hecho, el hombre que cumple con la imagen idealizada de masculinidad de la sociedad, a menudo se encuentra entre esos hombres que tienen mayor dificultad cuando enfrentan una pérdida.

Este proceso de masculinidad glorificada de condicionamiento social crea un impedimento mayor para la expresión del duelo en un hombre. Si ser hombre significa reprimir los sentimientos normales después de una pérdida, el hombre está criado para alejarse de su duelo, en lugar de acercarse a él. Lamentablemente, su incapacidad de vivir “el proceso de luto” destruye mucha de su capacidad de disfrutar la vida y de vivir.

Una dependencia temporal de otras personas es una parte normal de la recuperación del duelo. Sin embargo, para la mayoría de los hombres, la dependencia equivale a debilidad.

Muchos niños pequeños aprenden a una temprana edad que la masculinidad y “ser hombre” equivale a no depender de nadie más que de sí mismos. Durante los tiempos de muerte y duelo, incluso podemos escuchar a adultos bien intencionados diciéndole al niño “ahora tienes que ser el hombre de la casa”.

La dependencia en el hombre típico normalmente produce ansiedad, miedo y sentimientos abrumadores de vulnerabilidad. A medida que comienza a experimentar esos sentimientos después de la pérdida, normalmente reacciona rápidamente reprimiéndolos. Aunque el permitirse ser temporalmente dependiente puede ayudar en el proceso de recuperación, el hombre estadounidense lucha contra la dependencia como si de eso dependiera su propia vida.

Naturalmente, la experiencia del duelo crea una introspección y una ralentización de parte del doliente, un enfoque temporal en sí mismo que es vital para el proceso de recuperación final. Sin embargo, para la mayoría de los hombres esto es amenazador. La masculinidad equivale a esfuerzo, movimiento y actividad. A los hombres se les enseña a superar el duelo, no a experimentarlo. Desde la primera infancia en adelante, a los niños se les insta a producir, a mantenerse en movimiento y a tener cantidades ilimitadas de energía.

A menudo, se cree que es extraño si un niño se sienta tranquilamente en su habitación, por ejemplo a leer.

En el momento en que un niño se convierte en hombre, normalmente se impulsa por una necesidad interminable de probarse a sí mismo, lo que equivale a mantenerse ocupado. Quizás no es coincidencia que los niños tengan una incidencia de 4 a 8 veces mayor de hiperactividad que las niñas. Quizás tampoco es una coincidencia que la alta tasa de enfermedad cardíaca entre los hombres sea en parte debido al estrés excesivo de la actividad constante sin bajar el ritmo para descansar.

Lamentablemente, no es un suceso inusual que un hombre se sumerja en su trabajo después de una pérdida.

Otro ingrediente importante para la recuperación del duelo es la capacidad de pedir y aceptar apoyo. Muchos hombres no son capaces de buscar apoyo aunque sea lo que más necesiten, y esta incapacidad se relaciona estrechamente con su necesidad de ser autosuficientes.

Tener que pedir ayuda o apoyo emocional hace que los hombres se sientan ansiosos e incómodos. ¿Cuántos de nosotros conocemos a hombres que conducen perdidos durante horas sin preguntar una dirección? En realidad, esta analogía para el duelo funciona bien, cuando conduce perdido, busca un destino y asume que nadie lo puede ayudar. Muchos hombres, perdidos en la confusión del dolor, rechazan pedir la guía y el apoyo que los podría guiar en la dirección de la recuperación.

El miedo a ser dependiente de otros aísla al hombre de las personas que realmente quieren ayudarlo: los amigos y la familia. El resultado es que se pueden volver incapaces incluso de aceptar el apoyo y cuidado no solicitado.

Generalmente, los hombres en duelo sufren en silencio y se preguntan si alguien realmente se preocupa por ellos. Muchos hombres se sienten cómodos solo cuando tienen el control, y pedir ayuda significa dejar ir el control y permitir que los cuiden. Para muchos hombres exteriorizar el duelo equivale a debilidad. Cuánto “más en control” parezca para sí mismo, se ve a sí mismo como más adecuado. La necesidad de superar el duelo le niega la oportunidad de recuperarse. Cuando siente aumentos repentinos de pena que brotan desde el interior, invierte su nivel de energía ya drenado en reprimir y luchar contra la exteriorización de estos sentimientos.

Hoy en día está muy en boga recomendarles a los hombres que lloren abiertamente. Sin embargo, el simple hecho de animarlos a llorar no trata de manera adecuada los factores mencionados anteriormente. A pesar de que digan lo contrario, el hombre contemporáneo aún está ocupado protegiéndose de sentir y expresar dolor y, a menudo, se separa de su ser interior y de las personas que lo rodean cuando estimulan sus sentimientos de duelo.

Dado que los sentimientos relacionados con el duelo se reprimen, el hombre vive en un estado constante de tensión interna. La manera en que se proyecta hacia el mundo exterior es en realidad una fachada en total paradoja con lo que siente en su interior. A medida que la negación se apodera de los sentimientos reales, los síntomas de duelo se vuelven enemigos que se deben combatir en lugar de amigos que se deben comprender.

El resultado es una experiencia virtual de duelo complicado entre los hombres de nuestra cultura. La experiencia clínica sugiere que una gran cantidad de problemas como ansiedad, depresión abuso de sustancias químicas y enfermedades físicas han sido el resultado de la incapacidad de los hombres de llorar.

Entre algunas de las consecuencias más comunes del luto complicado de los hombres son las siguientes:

- Depresión crónica, retraimiento y baja autoestima;
- Deterioro de las relaciones con amigos y familiares.
- Quejas de dolores de cabeza, fatiga y dolores de espalda.
- Abuso o dependencia de sustancias químicas.
- Indiferencia hacia los demás, insensibilidad y adicción al trabajo.

Esta lista no quiere decir, sin embargo, que todos los hombres que experimentan la muerte de alguien amado sufrirán estas consecuencias.

El luto abierto y honesto en el hombre es algo que se ve detenido por una presión aparentemente más poderosa por mantener la imagen masculina. Las personas que observan podrían suponer que de manera consciente decide reprimir su dolor. Sin embargo, llorar abiertamente no es algo que no hará. Prisionero dentro de sí mismo, experimenta la total frustración de incluso dónde comenzar el proceso de recuperación.

Tal vez como cultura necesitamos comenzar a enseñarles a los niños pequeños en la infancia sobre la libertad de abrirse al dolor y la pérdida.

Trabajar con hombres adultos que han llegado a conocer la pérdida en sus vidas, me sugiere que generalmente un hombre trabajará para ser consciente de su dolor solo cuando comience a darse cuenta de lo privado que está de estar completamente vivo y de vivir plenamente. Solo entonces el hombre puede volver a aprender a ser una persona que siente.

A medida que trabajemos hacia crear lo que podríamos llamar este “hombre nuevo”, debemos ser pacientes y comprendernos a nosotros mismos como cultura. El “hombre nuevo” afirmará continuamente su derecho y necesidad de compartir abiertamente su dolor fuera de sí mismo. Se dará a sí mismo el regalo de una experiencia total con el dolor, lo que hará nacer una persona más completa y sana. Reconocerá sus temores, esperanzas y sueños. Llegar a ser un “hombre nuevo” depende de un compromiso y una conciencia de lo importante que es experimentar el duelo para la calidad de vida final de uno.

He tenido un sentido personal de urgencia en escribir este artículo. ¿Por qué? Porque como he experimentado pérdidas en mi propia vida, me encuentro continuamente trabajando para superar las influencias descritas en esta publicación. Como celebramos el día del Padre este mes, esperemos que todos nosotros, hombres y mujeres por igual, trabajemos para permitirnos llorar de manera saludable y que fortalezca nuestras vidas.

Una muerte en la familia ¿Cómo explicamos la triste noticia a los niños?

por
Sharon Gloger Freidman

Cuando Mary T. tenía 4 años de edad su abuela murió. A Mary la enviaron a quedarse con unos amigos durante un par de días y, cuando volvió a casa, le dijeron que su abuela se había ido a un largo viaje. En los días posteriores, Mary esperó en vano que su querida abuela regresara, y aumentó cada vez más la rabia contra ella por haberse ido sin decirle adiós.

A Neal H., de diez años de edad, no le dijeron que su madre tenía una enfermedad terminal. En lugar de ello, para ahorrarle a su hijo el dolor de la verdad, su padre le dijo que su madre se estaba mejorando. Cuando murió, su muerte fue un golpe de tal magnitud, que Neal comenzó a sentir miedo de irse a dormir por si no despertaba de nuevo. Tenía miedo de dejar la casa porque estaba convencido de que él también se enfermaría y moriría.

A Tommy C., de seis años de edad, le dijeron que su hermana bebé había muerto y que se había ido al cielo. Cada vez que volaba en un avión, buscaba entre las nubes para ver a su hermana.

Aunque se han usado nombres ficticios, los incidentes anteriores son verdaderos en historias de casos reales. Ilustran de manera trágica los conceptos erróneos que los niños pueden tener sobre la muerte. La misma sociedad que es consciente de su obligación de enseñarles a los niños los hechos de la vida ha sido, lamentablemente, negligente al enseñarles los hechos de la muerte.

No hay nada tan devastador para una familia como la muerte de un ser querido. Lanzados en una confusión de dolor y desesperanza, el primer instinto de muchos padres es proteger a sus hijos del dolor de la pena. Envían a sus hijos lejos o les dicen verdades a medias. En la creencia de que los niños no pueden comprender la muerte o de que los asustará demasiado, los padres a menudo ni siquiera les dan una explicación a sus hijos.

Si la conspiración del silencio en asuntos sobre la muerte y morir se ha dado en un intento por ahorrarles a los niños los miedos y el dolor del duelo y la pérdida, el esfuerzo ha sido en vano.

Nuestros hijos no son ignorantes en cuanto a la muerte. La tecnología de la televisión ha traído la muerte a nuestros hogares en colores vivos para que nuestros hijos vean diariamente. Además, ven animales muertos que yacen en la carretera, se mata a un bicho, una flor se marchita, una mascota muere.

La manera en que los niños reaccionen a estos incidentes estará determinada en gran manera por su edad y nivel de madurez. En lo que se ha considerado un estudio clásico de las percepciones de los niños sobre la muerte, la psicóloga Maria Nagy determinó que los niños en edad preescolar no tienen el concepto de la muerte como final. Para ellos la muerte es como dormir. Es solo “de mentira”, piensan que la persona despertará. Entre los 5 y 9 años de edad, los niños comienzan a darse cuenta del carácter definitivo de la muerte, pero tienden a personificarlo. La muerte es un esqueleto o un fantasma que se llevará a las personas. Es a la edad de 9 o 10 años que los niños comprenden que la muerte es el final; no es que se los lleve una persona o un fantasma; los que están muertos están muertos. Comienzan a darse cuenta y aceptar que la muerte es una parte inevitable de la vida.

El Dr. Jeffrey Robbins Goldbarb, quien antes fuera instructor clínico de psiquiatría en Boston University Medical School y director de Framingham Psychiatric Counseling Associates, afirma: “No debemos preocuparnos por proteger a nuestros hijos de la realidad. En lugar de ello, debemos filtrarla al grado que ellos puedan comprender. Una explicación simple y directa de las circunstancias de la muerte es el mejor método. Los padres deben ser particularmente cuidadosos cuando usan eufemismos como “está dormido”, “en un largo viaje”, “desapareció” o “está descansando”. Los niños, especialmente los pequeños, tienden a interpretar esas afirmaciones de manera literal y los eufemismos solo sirven para confundirlos y nublar sus percepciones de la muerte.

Con mucha frecuencia, la muerte de una mascota es la primera experiencia cercana de un niño con la muerte. Con lo triste que es la situación, los profesionales en orientación creen que además puede brindar la oportunidad a los padres de ayudar a sus hijos a ver la muerte de una manera sana en sentido emocional.

A los niños se les debe permitir llorar la muerte de su mascota y expresar su dolor. Ya sea que se muera un pececito o un perro amado. Los padres deben respetar la tristeza de sus hijos y permitirles el consuelo de su dolor. Si se solicita un rito de entierro, se debe hacer como una manera natural de ayudarlos a aceptar el carácter definitivo de la muerte.

A los niños también se les debe dar tiempo para llorar la muerte. Los profesionales no recomiendan reemplazar la mascota de inmediato. Hacerlo, les roba a los niños el derecho de seguir amando a la mascota fallecida y también les sugiere que todos los seres queridos se pueden reemplazar fácilmente.

Cuando ocurre la muerte en la familia, los orientadores han encontrado que lo mejor para los padres es decirselo a los niños lo antes posible. Su propio dolor será evidente y no decirles a los niños el motivo de su tristeza solo da rienda suelta a la imaginación, que ya está llena de fantasías que asustan.

A los niños se les debe contar de una muerte de manera simple y delicada, y en un lenguaje que puedan entender. Sus preguntas se deben responder de manera paciente y honesta. Se deben evitar las explicaciones de cuentos de hadas que luego saldrán a la luz como mentiras.

Una connotada autoridad sobre la muerte y el duelo, Earl A Grollman, escribe en *Talking About Death: A Dialogue Between Parent and Child (Hablar sobre la muerte: un diálogo entre padre e hijo)*: “Cuando usted llora, le da a su hijo un modelo para seguir. Ellos, entonces, comprenden que es aceptable dejar salir las emociones”. El dolor de los adultos les dice a los niños que está bien llorar cuando están tristes.

Sin embargo, los profesionales médicos y de orientación advierten sobre animar a los niños a expresar emociones que no sienten. Como los adultos, los niños reaccionan de manera distinta al dolor y mientras un niño puede llorar, es posible que otro no lo haga.

La solicitud de un niño de salir a jugar o de retomar su rutina diaria no se debe interpretar como falta de preocupación o de sentimientos. Los niños son criaturas de hábitos, y necesitan realizar sus actividades diarias para tranquilizarse asegurándose a sí mismos que las cosas continuarán como antes. El Dr. Michael J. Robinson, pediatra practicante y socio clínico de pediatría en Massachusetts General Hospital, afirma: “La rutina de un niño es un tipo de manta de seguridad y, en la medida que sea posible, el padre debe tranquilizarlo, asegurándole que la vida de la familia seguirá en gran parte de la misma manera como era antes de la muerte del ser querido. Sin embargo, esto no significa que deba hacer promesas poco realistas. Si uno de los padres ha muerto, por ejemplo, habrá que hacer cambios en el patrón de vida de la familia y no sería cierto decirle a su hijo que las cosas seguirán exactamente igual. Pero puede tranquilizarlo, asegurándole que usted hará todo lo posible para que las cosas que son importantes en su vida permanezcan como parte de las actividades de la familia”.

El dolor de los niños se ve a menudo complicado por los temores que no expresan, y los padres deben preocuparse por anticipar y calmar sus ansiedades. “La culpa es tal vez el compañero más doloroso de la muerte”, escribe la psiquiatra Elisabeth Kubler-Ross en *Questions and Answers on Death and Dying (Preguntas y respuestas sobre la muerte y morir)*, y los niños a menudo sufren punzadas profundas de culpa cuando alguien amado muere. Los niños creen que los deseos se vuelven realidad y que las malas acciones se castigan, y necesitan que les reafirmen que nada de lo que dijeron o hicieron o desearon provocó la muerte del ser querido.

Por este motivo especialmente, es importante que la familia permanezca unida cuando ocurre una muerte. Cuando a los niños se los envía lejos, a menudo se sienten rechazados y de alguna manera responsables por lo que ha ocurrido. Ven el hecho de que los alejen de sus hogares como un tipo de castigo por la muerte que ha ocurrido. Los niños pueden manejar una gran cantidad de estrés si tienen seres queridos en quienes apoyarse. No necesitan que los protejan del dolor, pero sí necesitan la fuerza y el consuelo de la seguridad familiar y que les reafirmen que los quieren.

A los niños no se les debe negar el derecho de participar en los ritos del entierro si expresan el deseo de participar. Los padres tienden a querer proteger a sus hijos de lo que ellos consideran una experiencia aterradora, pero reconocidas autoridades han concluido que si un niño es lo suficientemente grande como para asistir a una iglesia o sinagoga, es lo suficientemente grande como para comprender la solemnidad y propósito de un funeral.

Se debe tomar el tiempo para explicarle a los niños lo que pueden esperar en un funeral. Se debe enfatizar que un funeral es una manera de despedirse del ser querido, y ya que se trata de una ocasión triste, algunas personas pueden llorar. Y que está bien si ellos también lloran. “Cuando su hijo comprende lo que está ocurriendo”, señala Grollman, “puede estar más relajado en cuanto a los sucesos que se desarrollan. Comprende su inclusión más que su exclusión, y es mucho mejor observar el funeral que vivir con las fantasías evocadas por su joven y fértil imaginación”.

Si el niño parece aprehensivo sobre asistir al funeral o al cementerio, se deben respetar sus sentimientos. Se les debe reafirmar que está bien que se queden en casa y que nadie se enojará con ellos por no asistir.

Para los niños, es más difícil aceptar la muerte si no los han preparado bien cuando un ser querido está muriendo. Si alguien en la familia tiene una enfermedad terminal, la honestidad sobre su estado le da al niño el tiempo de adaptarse a la idea de la muerte de la persona.

Las autoridades en el campo relacionado con la muerte y morir también creen que puede ser beneficioso para los niños visitar a alguien que esté muriendo, si desean hacerlo. Sin embargo, es importante prepararlos para la visita para que sepan qué esperar. Si por ejemplo, la apariencia de la persona ha cambiado drásticamente, a los niños se les debe decir con anticipación. Si la persona está en el hospital, necesitan saber los procedimientos que se siguen y lo que aparentemente pueda haber en la habitación. Por sobre todo, necesitan que les aseguren que no se pueden contagiar con la enfermedad de la persona.

La muerte de un ser querido es un período traumático y de estrés para todos y no hay una manera sencilla de ayudar a un niño a sobrellevar la agitación que trae a sus vidas. No obstante, los expertos concuerdan en que un método honesto y directo es la manera más saludable de lidiar con los temas difíciles relacionados con la muerte y morir. “Un niño puede sobrevivir a cualquier cosa”, comenta la educadora Dra. Eda LeShan en *Learning to Say Good-bye: When a Parent Dies, (Aprender a decir adiós: cuando uno de los padres muere)*, “en cuanto le digan la verdad y se le permita compartir con sus seres queridos los sentimientos naturales que tienen las personas cuando están sufriendo”.

Cómo guiar a los niños a través del duelo

por
Joy Johnson

El abuelo de Lori se estaba muriendo y Lori, de diez años de edad, lo visitaba todas las semanas desde que se enfermó y su madre habló con ella acerca de la enfermedad y la posibilidad de que muriera. A medida que la muerte se acercaba, la madre de Lori comenzó a hacer una lista de cosas para hacer. “Quiero anotar todo lo que necesitamos hacer si el abuelo muere”, le comentó a su hija. “Mamá, la muerte del abuelo no es un *si*, es un *cuando*”, respondió Lori, con la sabiduría única de la infancia.

La muerte nunca es un *si*: siempre es un *cuando*. Y el *cuando* de la muerte tocará a todos los niños en algún momento de sus vidas, lo que traerá consigo el dolor que acompaña la pérdida. La muerte y el dolor son más inevitables que el sexo, pero más seguros que los impuestos y el único común denominador de todos los seres humanos. El dolor no es una enfermedad patológica, es parte de nuestra condición humana. Todos sentimos dolor. Todos morimos.

Sin embargo, educar a nuestros hijos sobre la muerte y guiarlos a través del dolor son cosas que se evitan en nuestra sociedad. Como nos sentimos incómodos con el tema, “protegemos” a nuestros niños de lo que bien podría ser la única experiencia de aprendizaje más importante de nuestras vidas. Al protegerlos, les negamos la riqueza y la franqueza que le es exclusiva a esta ocasión y también les negamos la oportunidad de expresar sentimientos honestos. No reconocemos que con la enseñanza a nuestros hijos de la muerte y el dolor, también les enseñamos sobre la vida y la alegría.

Cuando la muerte nos toca

Un capellán que trabaja con adolescentes embarazadas se dio cuenta que el 90 % de las niñas había experimentado un dolor grave el año anterior a su embarazo. Parte de este dolor estaba relacionada con la muerte, y otra parte estaba relacionada con la pérdida de oportunidades (que las expulsaran de la escuela) o la pérdida de una relación amorosa. También observó que las niñas tenían pocas habilidades para salir adelante, poco contacto previo con la muerte o el dolor e instrucciones de los padres de no conversar sobre sus sentimientos. Concluyó que en lugar de conversar sobre sus sentimientos de dolor, los actuaran. Otro capellán, que trabajaba con varones jóvenes que habían cometido un delito grave, descubrió que el 90 % de los niños encarcelados por primera vez habían experimentado un dolor grave el año anterior a su arresto. Su rabia parecía reflejar sus sentimientos reprimidos de dolor. Aunque los niños enfrentan el dolor a su propia manera, guiarlos desde el comienzo puede ser más importante de lo que imaginamos.

Cuando la muerte ocurre en la familia o en algún cercano, los niños recurren a sus habilidades más tempranas para sobrellevar situaciones difíciles. La pérdida y la tristeza son experiencias familiares en la infancia. El miedo a la separación, uno de los sentimientos dominantes expresados cuando alguien en la familia muere, es algo que casi todos los bebés conocen a los pocos meses de edad, y a los dos meses, los niños ya están bien sensibilizados a los sentimientos de tristeza y medidas de consuelo. Estas son las claves a las que los niños recurren cuando se enfrenten con la muerte en una edad posterior. Nuestras alternativas como padres son apoyar de manera silenciosa o participar en el proceso. Con la participación, podemos crear una *nueva* experiencia de aprendizaje. Podemos reforzar las sanas habilidades para sobrellevar situaciones difíciles, introducir nuevas habilidades y ayudar a nuestros hijos a externalizar y enfrentar los sentimientos profundos que acompañan la pérdida.

Dígalo tal cual es. Cuando hable sobre la muerte con su hijo, es mejor hablar de muerte y no de “desaparecer”, “quedarse dormido” o de estar “lejos” o “perdido”. Cuando las flores se marchitan, no decimos que las flores desaparecieron; decimos que se murieron. Las personas, las flores y las macotas de la familia mueren. Una vez que nos acostumbramos a decir la palabra, se vuelve menos aterradora.

Use palabras que su hijo pueda comprender. En el libro *Tell Me, Papa (Dime, papá)*, un tierno abuelo explica la muerte de una manera que se puede entender fácilmente:

Cuando una persona muere, todo lo que hay en su interior se detiene.

El corazón se detiene.

La respiración se detiene.

El pensamiento y los sentimientos se detienen.

Cuando una persona está muerta, esta persona no puede pensar sobre las cosas.

No pueden sentir ningún dolor.

No pueden sentir frío ni calor.

Cuando estamos muertos, no tenemos más vida en nuestro organismo.

Lo que queda es simplemente el cuerpo...como una cáscara de maní sin el maní.

Como la cáscara de una manzana sin manzana.

Como una escuela sin niños.

Dígasele usted mismo al niño. Cuando muere alguien a quien su hijo quiere, es importante que usted se lo diga a su hijo, de manera simple y honesta. Hágale saber pronto a su hijo que nada es tan aterrador ni tan triste como para no hablarlo juntos. Los niños pueden enfrentar la honestidad con facilidad. Mantenga sus afirmaciones simples y los detalles a un nivel fácil de comprender. Por ejemplo, a un niño pequeño podría decirle: “Tengo malas noticias. La abuela Elle murió hace unos cuantos minutos. ¿Recuerdas que la íbamos a ver cuando estaba en cama? Tenía muchos años y estaba muy enferma, y su cuerpo simplemente dejó de funcionar”. Luego, espere preguntas y esté preparado para que lo sorprendan.

Los niños mayores pueden ver las cosas de manera distinta a como las ven los más pequeños. Sarah era la madre de Cathy de 6 años de edad que tenía leucemia. Julie, la mejor amiga de Cathy también tenía 6 años y también tenía leucemia. Las dos niñas se encontraban regularmente en la clínica para tratar el cáncer, se visitaban una a la otra en sus casas y disfrutaban quedarse juntas en las noches. Cuando Julie murió de manera inesperada, Sarah estaba tremendamente preocupada por la reacción de Cathy. Llamó a la enfermera de oncología, condujo hasta el hospital y preguntó cómo darle la noticia a su hija. La enfermera hizo el papel de Cathy mientras hacían un juego de roles para dar la noticia. Sarah condujo de vuelta a casa preparada para calmar los miedos de Cathy, contener sus lágrimas y aliviar su dolor.

Sentó a Cathy en sus piernas y le dijo: “Cathy, tengo muy malas noticias. Julie se enfermó mucho ayer. Su mamá la llevó al hospital y los médicos y las enfermeras trataron de ayudarla, pero no pudieron hacer que se mejorara. Cathy, Julie murió anoche”.

Cathy miró a su madre durante un minuto. “Uh”, dijo. “¿Qué hicieron con sus juguetes?”.

“No había pensado en esa pregunta”, respondió Sarah abrazando a su hija.

Diferentes niños reaccionan ante la muerte de distintas maneras. Pueden pretender que no les interesa o actuar como si la muerte no les hubiera afectado. Generalmente esto significa que están abrumados y necesitan tiempo separar sus sentimientos en su interior. Usted puede apoyar este proceso si le hace saber a su hijo que todas las personas sienten dolor a su propia manera, que está BIEN llorar y que está BIEN jugar, que los sentimientos se deben conversar y que usted estará ahí.

Anime a hacer preguntas. Los niños necesitan saber que sus preguntas son válidas y que son bienvenidas. No espere que todas las preguntas las hagan de una vez, pero note que la invitación a hacerlas puede reducir la ansiedad de su hijo. Los niños muy pequeños, hasta los 5 años de edad, no comprenden que la muerte es permanente. Para ellos, las personas van y vienen. Heather, de tres años de edad, cuya hermana bebé murió a causa del SMSL, hizo muchos dibujos y se los envió por correo a su hermana. Esta fue su delicada manera de dejarla ir.

Los niños entre los 6 y 9 años de edad piensan en la muerte como una persona. Un comentario como “Dios se la llevó” puede sonarle a un niño como que Dios fuera alguien que se lleva personas, como un agente de la muerte. Si su hijo está dentro de este rango de edad y no desea personificar a Dios de esta manera, ahora es el momento de hacerle saber a su hijo que Dios no se lleva a las personas. Una madre dijo, “Besty, supe que el tío Gene dice que Dios se llevó a la abuela. Nosotros creemos que la abuela murió y que luego Dios vino para cuidarla y llevársela al cielo”. Si usted pertenece a una familia de fe, es importante que comparta sus creencias con sus hijos. Hágales saber, aunque sea solo para evitar conceptos erróneos a esta edad, que Dios no tira de cuerdas para mantenernos seguros o para quitarnos la vida, pero que sí nos brinda apoyo amoroso a través de todo lo que enfrentamos.

Comparta sentimientos. Dígale a su hijo cómo se siente usted. Aunque los niños pueden leer a las personas y saber cómo nos sentimos, expresar los sentimientos pone el ejemplo y crea un vínculo. Compartir lágrimas también puede acercarlos; los niños necesitan saber que está bien que los adultos también lloren. Un sentimiento compartido es un sentimiento disminuido. En el libro *Where's Jess? (¿Dónde está Jess?)*, un niño cuyo hermano bebé ha muerto dice:

A veces, cuando hablo de Jess, mami llora.

A veces pienso que el que yo hablo hace llorar a mami.

Mami sonrío. Dice que no debo sentir miedo de sus lágrimas.

Puedo hablar de Jess cada vez que lo desee.

No haga del dolor un requisito. El rabino Earl Grollman, quien escribe acerca de los niños y la muerte, cuenta una historia encantadora sobre una familia preocupada porque su hijo menor no se sentía triste cuando murió su abuelo. Finalmente al rabino Grollman se le pidió que hablara con el niño. Cuando llegó al centro del asunto, los sentimientos del niño salieron a la superficie. “Solo lo vi dos veces”, dijo el nieto, “y las dos veces tenía mal aliento”.

Deje que su hijo se despida. Asistir a un funeral es una manera de hacer esto. Mi funeral más memorable fue cuando tenía 16 años de edad. Fue memorable porque no fui. Cuando tenía 5 años, me enamoré de Stevie Thomas, quien tenía 4 años. Stevie se cambió lejos al año siguiente y, cuando volvió, yo tenía 16. Lo reconocí en el pasillo de la secundaria y conversamos con la torpeza tierna de aquellos que comparten recuerdos muy jóvenes. Al verano siguiente, Steve trató de cruzar a nado un lago local. Nunca lo logró. Se ahogó. Su funeral se realizó en la iglesia grande que quedaba en el callejón que cruzaba mi casa, pero nunca había asistido a un funeral, y supuse que eran terribles y aterradores y que había que evitarlos a toda costa. Sentía miedo de llorar y no quería que nadie me viera llorar. Por lo tanto, mientras se realizaba el servicio, me puse mi traje de baño y lavé el

automóvil de mi padre en el patio trasero, mientras escuchaba la música del funeral y dejaba que mis lágrimas se mezclaran con el agua de la manguera. Durante años, me arrepentí de no haber asistido al funeral, pero era joven y nadie me dijo nada sobre despedirse. En su libro *Grief (Dolor)*, Ed Vining escribe:

Las visitas, como las juntas familiares y de amigos, corresponden a la liberación social del cuerpo, el funeral es la liberación espiritual y el entierro es la liberación física.

Los funerales no necesitan ser atemorizantes. Cuando mi madre falleció el año pasado, sus restos se colocaron con dignidad sobre uno de sus mejores edredones. La música fue una adaptación de sus himnos favoritos y el sermón fue la historia de su vida en el campo. Sus álbumes de recortes, completados con servilletas que coleccionó durante 30 años, se mostraron en atriles de modo que las personas pudieran hojear los recuerdos. Al final del servicio, sus dos nietas pasaron por la congregación con una canasta llena de claveles, suficientes para que cada persona se llevara uno a casa. Cada una de las nietas tuvo la oportunidad de colocar un pequeño recuerdo en el ataúd, para que se creme con ella. Usamos el funeral para decir adiós, y se transformó en un recuerdo valioso y reconfortante.

Decir adiós hace que la muerte sea menos atemorizante y el dolor más aceptable. Los niños pueden decir adiós a alguien que aman de muchas maneras. ¿A su hijo le gustaría dejar una fotografía en el ataúd? O quizás, ¿hacer una grabación de recuerdos personales? (un niño puede aceptar fácilmente la idea de que “la abuela no puede escucharnos como antes, pero hablarle nos ayudará y es una forma en que podemos mantener su recuerdo vivo”). O quizás, a su hijo le gustaría escribir un mensaje, introducirlo en un globo, llenar el globo con helio y soltarlo en el cementerio.

Una despedida con globos, que ocurre con frecuencia en los funerales de niños, llena el cielo con colores brillantes. Una niña de 8 años se paró en la tumba de su padre unas cuantas semanas después de que él falleció y le dictó un mensaje a su madre, quién lo escribió con un rotulador en un globo rojo. El mensaje decía: “Querido papá, te quiero mucho. Eres el mejor papá de todo el cementerio. Siempre te querré”. Leyó el mensaje en voz alta a su padre y al mundo y luego soltó el globo hacia el cielo.

Es posible que los niños más grandes quieran llevar un diario, escribir poemas o hablar en privado con una grabadora. Cualquier obra de arte, poesía o cinta se puede poner en el ataúd o se puede llevar al cementerio después y enterrarlo en el pasto. Después de que nuestra hija de 19 años presenciara el asesinato al azar de la persona con la que salía en el estacionamiento de una tienda de abarrotes, ella escribe en un diario todas las noches. Dos de sus poemas se publicaron.

Pasar el duelo juntos. Las familias que aman juntas también viven el duelo juntas. A continuación se presentan algunas de las preocupaciones principales que tienen los padres que desean “estar ahí” para sus hijos.

¿Debe un niño asistir al funeral?

La mayoría de los que trabajamos con el duelo creemos que sí. Aunque nunca se debe forzar a un niño a asistir, ellos necesitan saber que pasará y cómo se reunirá la familia para decir adiós. Los niños necesitan ser parte de los eventos que son importantes para sus familias.

Ver el cuerpo puede ser una tierna experiencia de aprendizaje y no tiene que ser atemorizante. En un funeral reciente, vi a una madre llevar a su hijo de 7 años al ataúd de su abuela. Ella le dijo como el director de la funeraria había limpiado cuidadosamente el cuerpo y lo había llenado con un líquido

especial de manera que siempre se viera así. La madre le contó acerca de lo fácil que era ver que el cuerpo no estaba trabajando. Lo que estaba aquí es como un caparazón, un cuerpo que la bisabuela usó y disfrutó.

El preguntó cómo se sentía el cuerpo de la abuela, y su madre le explicó que se sentiría frío y sólido. Pidió que lo levantara y luego frotó suavemente la mano de su bisabuela. Preguntó por qué el ataúd se abría solo en la parte superior y el director de funeraria le explicó la razón de esto.

Vi como el niño volvió solo, se paró al lado de su bisabuela y llevó a un primo a verla. Le dijo a su primo exactamente lo mismo que su madre le dijo, y conversaron. Se instó su curiosidad natural, se respondieron sus preguntas y ya que los padres estaban cómodos, ellos también lo estuvieron. La muerte no era algo a lo que temer y un funeral no era algo que había que evitar.

En el mismo funeral, la madre de dos niños, de 9 y 11 años, no quiso mirar a su abuela. Ella dijo que el único funeral al que tuvo que asistir fue al de una amiga, y se la imaginaba a ella en el ataúd. Finalmente aceptó ver el cuerpo de su abuela, pero solo después de que sus hijos pasaron mucho tiempo sentados solos en una sala de estar contigua...y solo después de que se habían dado cuenta de su temor. Más tarde, fueron a la sala de visitas, se quedaron en la parte de atrás y miraron a escondidas el cuerpo cuando su madre no estaba viendo. Luego, desaparecieron con su padre en otra habitación donde podían ver fútbol en la televisión. Dijeron que no tenían preguntas.

Una forma de tratar con la incomodidad en la funeraria es pedir su propio tiempo para decir adiós. Si no desea estar solo, pídale al director de la funeraria, a un pastor, a un orientador o a un buen amigo que lo acompañe. Llore cuanto sea necesario, tranquilícese y luego póngase cómodo con el cuerpo y el ambiente del funeral de manera que pueda estar disponible para su hijo. Intente pasar un tiempo solo en silencio con su hijo, ver el cuerpo y responder preguntas.

Si su hijo es categórico al no querer asistir al funeral, ofrezca opciones para garantizar que tenga todas las oportunidades para decir adiós y compartir sentimientos. Los niños que no asisten necesitan recibir cuidados en un entorno afectuoso y no recibir críticas por su decisión.

Necesitan recibir muchos abrazos y que se les inste a decir sus propias despedidas a su manera.

¿Cuál es el mayor temor de un niño? Incluso los niños que no están de duelo tienen el gran temor de ser abandonados. Cuando el hermano de Katie estaba muy enfermo, Katie preguntó a su madre si él iba a morir. “Esperamos que no, Katie”, respondió su madre. “Pero recuerda, incluso si eso sucede, tú, tu padre y yo seguiremos siendo una familia. Estaremos tristes por un tiempo, pero estaremos bien”.

Recientemente, *Bambi* reapareció en las pantallas de cine. Un grupo local de padres recomendó que los niños no la vieran porque los atemorizaría la escena cuando la madre de Bambi muere. “La muerte de una madre es el mayor temor de un niño”, indicó el grupo, “y esta película fomenta ese temor”.

“¡Tonterías y absurdos!” Respondí. “El mayor temor de un niño es el *abandono*, y el padre de Bambi llega inmediatamente, haciendo saber a Bambi que alguien cuidará de él. A Bambi se le permite estar triste, y puede expresar su amor por su madre”. Los niños de luto por la muerte de un ser querido necesitan saber que no estarán solos ni tendrán que arreglárselas solos.

¿Qué reacciones típicas pueden ocurrir? En los niños menores probablemente pueda haber alguna regresión comprensible. ¿Cuántos de nosotros *no* se acurruca en posición fetal cuando se arrastra a una cama tibia después de una tristeza? Ahora es el momento para los abrazos adicionales, que le reafirmen que la tristeza es normal y de tener la confianza de que vivir el duelo es algo que les pasa a todos tarde o temprano.

Earl Grollman, en su excelente libro *Explaining Death to Children* (La explicación de la muerte a los niños), señala las posibles reacciones para niños de 6 años en adelante. Estas reacciones también se aplican a los adultos.

- **Negación:** "Si finjo que no sucedió. No dolerá tanto". **Malestar corporal:** "No puedo respirar". "No puedo dormir". "No puedo hacer mis tareas".
- **Rabia con el fallecido:** "¿No me quería lo suficiente para seguir viviendo?" **Culpa:** "Se enfermó porque yo era travieso".
- **Rabia hacia los demás:** "Es culpa del médico". **Reemplazo:** "Tío Ben, ¿realmente me quieres?"
- **Adoptar gestos del fallecido:** "¿Me veo como papá?" **Idealización:** "¿No digas eso de mi abuelo! Él era perfecto."
- **Ansiedad:** "Me siento como la abuela antes de que muriera. Me duele aquí". **Pánico:** "¿Quién me cuidará? ¿Qué pasa si mi madre muere?"

Como indica el autor Robert Kavanaugh, para ayudar a nuestros niños a superar la muerte y el duelo, "Los Volkswagen hacen el mismo trabajo que los Cadillac". Cuando se les entrega amor, apoyo y respuestas simples a sus preguntas, cuando se tiene presente que estamos dispuestos a caminar con ellos y guiarlos en el duelo, nuestros niños nos pueden sorprender con la manera en que entienden la muerte y *superan* el duelo. Depende de usted quitar el velo negro de la imagen de la muerte y dejar entrar algo de sol.- *Mothering Spring*