

INFORMACIÓN DE DUELO PARA LOS FAMILIARES

El duelo es como un camino que hay que recorrer. Es un camino en el que el doliente tiene que aprender a vivir sin la persona que ha muerto. Este camino será muy largo y doloroso para unas personas y no lo será tanto para otras; pero cada persona tiene que hacer su propio camino de duelo.

La mejor manera de ayudarlo es acompañarlo en su camino y respetar el tiempo que necesite para recorrerlo (que a veces le parecerá muy largo). El dolor que cada persona siente por la pérdida de un ser querido, usted no se lo puede evitar, tampoco una pastilla, ni el tratamiento con un especialista; aunque se puede aliviar con la compañía y compartiendo sus lágrimas, si las siente.

Evite siempre los tópicos, las frases hechas, los consejos no pedidos. Estos hieren muchísimo y dan la sensación de distanciamiento emocional con la



persona que sufre. Se dice más y se ayuda más, con una mirada, una sonrisa, un apretón de manos o con un abrazo, que con una frase hecha.

La comprensión y cercanía emocional, favorecen la libre expresión de sentimientos. Compartir sentimientos proporciona gran alivio y no es para nada negativo. La comprensión y cercanía emocional, favorecen la libre expresión de sentimientos. Compartir sentimientos proporciona gran alivio y no es para nada negativo.

Los comentarios sobre el difunto, son con frecuencia repetitivos y se suelen centrar en los últimos momentos de su vida.. A pesar de que pueda resultar pesado, esta repetición proporciona alivio emocional y es un modo de “quitárselo de la cabeza”.

Sepa que el dolor de la persona en duelo puede expresarse en forma de enfado, de mal humor. No piense que es contra Vd., ni se sienta aludido por ello, ni impida su adecuada expresión ya que es indicativa de la tormenta interior que vive y su manifestación puede ser buena.

Es frecuente que a lo largo del camino de duelo, los estados de ánimo varíen, a veces en relación a aniversarios, fiestas, cumpleaños..., otras veces ni se sabe. Esto no indica que se encuentre peor, es parte del proceso.

No manifieste estar violento ante las lágrimas, ni exprese comentarios que las sofoquen. El llanto no indica que se encuentra peor, es sólo un modo natural

DUELO

de aliviar la tensión emocional. No tenga miedo a compartir el llanto, será bueno para ambos, si es sincero.

Cuando se acompaña no siempre es necesario hablar. La compañía en silencio es mejor que la soledad.

Un abrazo a tiempo puede ser la mejor de las medicinas. Tome usted la iniciativa, para estar. Sepa que la persona en duelo tenderá en muchos casos al aislamiento, por lo que hay que saber ofrecerle ayuda y anticiparse a sus necesidades. Conviene que mantenga el contacto a lo largo del tiempo, y no lo limite sólo a las primeras semanas. Son preferibles las visitas cortas y frecuentes, que las prolongadas y distantes.

Pasados unos meses, fomente y anime cualquier iniciativa de reincorporación a las relaciones con familia, amigos, actividades sociales, religiosas... que mantenía antes y a proyectos de futuro.

Es comprensible que, a veces, se sienta Vd. impaciente, porque parece que no avanza, que siempre está con lo mismo, con su tristeza, su conversación repetida sobre los recuerdos, su vida centrada en el pasado... Recuerde que el ritmo de recuperación y tiempo que se necesita para superar la situación de duelo o al menos para conseguir una situación más satisfactoria, no es el mismo en todas las personas afectadas por una pérdida. Comprenda y respete las diferencias.