

# *Guía de duelo*

Por Estefanía Rodríguez

Acompañante en procesos de duelo y muerte - Tanatóloga.



## Contenido

1. *Introducción*

2. *Las pérdidas y el duelo*

3. *¿Qué ayuda a elaborar un duelo sano?*

4. *Etapas de duelo*

4.1 *Negación*

4.2 *Ira*

4.3 *Negociación*

4.4 *Depresión*

4.5 *Aceptación*

5. *Ritual de despedida*



## 1. Introducción

Todo lo que nace, muere y todo principio tiene su final. Sabemos que nada dura para siempre, pero saberlo no es lo mismo que aceptarlo. Si aceptáramos que es algo no negociable y que está plasmado en el contrato de vida en la tierra, viviríamos plenamente.

La muerte no tiene que ver con un castigo que nos da la vida, Dios, el universo. No sé en qué crees pero no es un castigo por haber sido malas personas, no tiene que ver con eso sino con la realidad de que somos mortales y eso no lo podemos cambiar. Si bien de pequeños nos enseñan que la vida está llena de color, de cosas maravillosas y momentos de felicidad, no nos hablan que es una dualidad y que también existen momentos grises acompañados de dolor, donde las experiencias no son buenas ni malas, simplemente son experiencias que debemos vivir para comprender el sentido de la vida. Por eso comprender la muerte como algo natural e inevitable nos haría menos agónico el proceso de las pérdidas, que no quiere decir que seamos inmunes al dolor por comprenderlo, pero sí que ayuda a que el tránsito sea abrazado y aceptado.

En nuestra sociedad abunda el miedo, ¿Miedo a morir? no, el miedo que tenemos es a que cuando llegue la hora de partir nos demos cuenta de que no hemos sido felices, saber que se nos acabó el tiempo, entonces, si es a eso a lo que le tenemos miedo ¿A qué esperamos?. Hay que vivir cada día como si fuera el último, pero no temiendo que la muerte nos sorprenda sino valorando que tenemos un día más de vida y debemos aprovecharlo, comprendiendo que no hemos perdido, sino que ganamos el haber disfrutado de estar vivos y de todas las personas y experiencias que nos encontramos en el camino.

Si algo es cierto, es que la muerte se puede llevar al ser que amamos, pero jamás se irán con ella el amor y los momentos vividos. Recuerda que “lo vivido para bien o para mal nada ni nadie nos lo puede arrebatar”.

Quiero expresarte todo mi cariño ante el proceso que estás viviendo, sé que no es fácil pasar por esto, pero también sé que algún día todo volverá a estar bien. Deseo que esta guía te sirva para comenzar la elaboración de un duelo sano y consciente que te lleve a abrazar el dolor y aprender a vivir con la ausencia de ese ser amado que pasó de vivir contigo a vivir en ti.



## 2. Las pérdidas y el duelo

Cuando sufrimos una pérdida nuestras emociones se tambalean. Entendemos el concepto de perder, pero nunca nos imaginamos que nos pueda suceder a nosotros. Por tanto, elaborar el proceso de duelo hará que tomemos consciencia y gestionemos el dolor para que este no controle nuestra vida.

Perder a un ser querido es una de las experiencias más dolorosas que viviremos, dándonos cuenta de que jamás podremos verlo y abrazarlo de nuevo. Así que un duelo bien gestionado será lo que nos permita aprender a vivir de nuevo y salir fortalecidos de ese dolor. Ante la pérdida no podemos dejarnos morir en vida. Recuerda que sobre la muerte no se puede hacer nada, pero por ti que aún estás vivo queda todo por hacer.

Vive tu duelo, a tu ritmo, sin prisas. Busca ayuda si es necesario de amigos o familiares ya que son momentos en los que el acompañamiento es muy necesario y si esto no es suficiente busca ayuda de un profesional especialista en el duelo. Pedir ayuda no está mal, ni te hace menos fuerte, al contrario es signo de amor propio comprendiendo que si te lo propones puedes con todo pero que no siempre lo puedes sólo.

El duelo se comprende en cinco etapas las cuales voy a nombrarte una por una para que puedas entender que es lo que te va sucediendo a medida que vives tu proceso, pero antes de nombrarlas quiero que sepas que no precisamente tienen un orden y que puedes retornar a una etapa que ya creías haber pasado y esto no debe ser señal de alarma, es normal que suceda. Recuerda siempre esto mientras dure el proceso, “El duelo no es un camino en línea recta”.

También quisiera aclarar que no hay duelo bien o mal elaborado, cada persona es diferente y no tiene que ver con otra, por tanto no debes entrar en comparaciones de ¿por qué aún no salgo de esto si tal persona estuvo bien en tanto tiempo? No hay un tiempo definido para eso ya que las circunstancias de cada persona son diferentes.



### 3. ¿Qué ayuda a elaborar un duelo sano?

- 🦋 Escúchate - para por un momento y preguntarte ¿Cómo estás? ¿Qué sientes? ¿Qué necesitas? Hazte este tipo de preguntas, mira dentro de ti y averigua como puedes ayudarte a ti mismo en este momento. Escucha lo que tus emociones quieren decirte.
- 🦋 Llora - se dice que, “duelo no llorado, duelo no sanado” libérate de la carga emocional con tus lágrimas, deja que limpien toda tu energía densa y acumulada por el dolor. Cuando lo hagas, dejarás espacio para incorporar paz en tu alma.
- 🦋 Cuídate - eres la persona más importante de tú vida, tú eres lo que te sostiene, por tanto, mímate, date baños con agua caliente mientras visualizas que te limpias de todo aquello que te atormenta, duerme bien, deja a un lado los hábitos tóxicos, aliméntate de forma sana evitando los azúcares refinados, haz algo de ejercicio, medita, date el permiso de hacer algo que te guste mucho, escucha música, sonríe.
- 🦋 Suelta - suelta todo lo que no te sirve, revisa tu mochila y analiza si todo lo que llevas en ella te viene bien para este momento. Lo que ya no te sirva, agradece haberlo tenido y cámbialo por otra cosa que te sea más útil en este momento. Esto lo puedes hacer con una libreta que a su vez puedes utilizar para escribir en momentos que necesites expresar lo que sientes.
- 🦋 Tente paciencia - se paciente contigo mismo y no te exijas demasiado en ningún aspecto, estás viviendo un proceso en el que todo va a un ritmo diferente al que estás acostumbrado, respeta tu proceso con amor y date permiso de no estar al cien por ciento. Tampoco tengas prisa por estar bien, todo llegará.
- 🦋 Ten fe - no sé en qué crees pero lo importante es que creas en algo y que entiendas que la fe es la que nos da la confianza y seguridad de que todo va a estar bien. No sabes cuándo ni cómo, pero ten fe en que así será.
- 🦋 Déjate acompañar - está bien que necesites momentos de soledad para estar contigo mismo pero no te aisles de tu familia y amistades, apóyate en ellos y si lo crees necesario ponte en manos de un especialista en duelo. Pedir ayuda no es un signo de debilidad sino de amor propio.
- 🦋 Agradece - por un instante no prestes atención a lo que te falta, agradece por lo que sí tienes empezando por el hecho de que estás vivo. Agradece cualquier cosa que te sume y aporte positivamente ahora.



## 4. Etapas de duelo

### La negación:

La primera etapa en la elaboración del duelo es la negación; es el shock inicial ante la noticia de la pérdida, negamos lo ocurrido rechazando la realidad y queriendo alejar el dolor que produce.

Nadie está preparado para afrontar la pérdida y esa es nuestra respuesta ante ella. Incluso aquí se nombran frases como “Esto es un error”, “No puedo creer que...”, siendo una realidad difícil de asumir.

En este caso la función de esta etapa es la de amortiguar el dolor que nos produce dicha pérdida, nos ayuda a asimilar lo ocurrido y no debemos prolongarlo en el tiempo, ya que podría convertirse en un duelo patológico al no querer aceptar la nueva realidad.

Por la mente pasarán muchísimas opciones a imaginar para huir del hecho real, transformándolo de una forma que se pueda tolerar, dejando entrar solo lo que somos capaces de soportar para sobrevivir a este hecho, como creer que esa persona está de viaje y pronto volverá o incluso en ocasiones es menos doloroso pensar que nos han abandonado pero que la persona sigue viva, solo que simplemente no junto a nosotros.

Esta etapa suele durar como mínimo los primeros 3 meses después de la pérdida y sabremos que se aleja cuando va siendo sustituida por la realidad e intentamos encontrar una explicación a lo sucedido haciéndonos preguntas como, ¿Por qué?

### La ira:

En esta etapa destaca el “darnos cuenta”, el despertar ante la realidad y ahí es cuando se desata esa rabia, ese enfado hacia todo y todos, incluso hacia nosotros mismos, hacia Dios.

El dolor es tan grande que llegamos a pensar que es injusto y nos preguntamos ¿Por qué a mí?, pero lo que realmente debemos preguntarnos es para qué me ha sucedido esto y si puedo aprender algo de aquí. Tendemos también a pensar que algo hemos hecho mal y que esto ha sido un castigo divino, pero eso no es cierto, las cosas suceden porque así deben ser y la única explicación real es como nombraba anteriormente, que somos mortales y que en cualquier momento de la vida nos toca partir.



Creemos que si somos buenas personas no nos ocurrirán cosas malas, pero actuemos bien o mal no estamos libres del natural ciclo de la vida.

La ira no tiene límites, llega incluso a hacer que nuestra fe se tambalee, sentimos que nos quitan lo más querido y nos sentimos decepcionados de la vida. Es camuflaje de un gran dolor y a las personas que nos rodean nuestra ira puede parecerles desproporcionada, inadecuada, dura...pero es importante que quién nos acompañe entienda que forma parte del proceso y forma parte de nuestro repertorio emocional, es el dolor que se viste con su fuerte armadura así que date el permiso de soltar el dolor expresando todo lo que sientes.

Aquí también aparece la culpa, que es la ira vuelta contra nosotros, pero no tenemos culpa de las pérdidas, nada dura para siempre y si pudiéramos cambiar las cosas lo haríamos, pero muchas no dependen de nosotros y en estos casos solo nos queda soltar con amor y hacernos responsables de nuestra parte.

#### La Negociación:

En esta etapa negociamos cualquier cosa para que lo que sucedió cambie y no perder lo que tanto amamos. Una vez que la pérdida se da, entramos en un bucle donde lo único que hacemos es preguntarnos ¿Y si...?. Deseamos con todas nuestras fuerzas poder dar marcha atrás en el tiempo y que todo vuelva a ser como era antes.

La negociación nos ayuda a buscar sentido dentro de todo este caos, pactando de diferentes formas en cada tipo de situación, puede ser antes de la pérdida o después de ella y llegará un punto en el que nos demos cuenta que ni la mejor de las negociaciones sirve para cambiar la realidad y eso nos llevará a la siguiente etapa.

#### La Depresión:

En esta etapa quiero recalcar algo importante y es que el tipo de depresión que se experimenta es de tipo reactiva, es decir, que se produce como respuesta a un acontecimiento negativo como lo es la pérdida.

Se caracteriza por una profunda tristeza que nos hace pensar que la vida no tiene sentido, sentimos cansancio, alteración en el sueño, malos hábitos alimenticios, pérdida de interés en cosas que antes nos encantaba hacer, etc.



En estos casos nuestros seres queridos llegan a preocuparse intentando por todos los medios sacarnos de esa situación, para ellos no es lógico y su mayor deseo es vernos felices, pero es absolutamente normal sentirse deprimido y lo que necesitamos es alguien que nos escuche y acompañe en este proceso. Tengamos en cuenta que el dolor es como el miedo, para superarlo hay que enfrentarlo, y en este caso hay que dejar ser el dolor para que se vaya.

No es una etapa fácil y requiere de consciencia y responsabilidad salir de ahí dándose el tiempo de sentir la tristeza, pero entendiendo que está en nuestra mano querer salir adelante.

### La Aceptación:

En esta etapa empezamos a comprender que las pérdidas forman parte de la vida y eso no significa que superemos esa pérdida, pero si la aceptamos y aprendemos a vivir con ella.

La curación de nuestro duelo radica en poder recordar desde el amor todo lo bueno que vivimos antes del suceso y quedarnos con lo lindo de cada momento. Iniciamos un proceso de reintegración a las nuevas circunstancias de vida y es posible que encontremos resistencias, pero poco a poco iremos entendiendo que debemos seguir viviendo, que nuestro camino continúa.

Hay que saber que jamás podremos olvidarnos ni de esa pérdida, ni de cómo sucedió todo, pero si encontraremos la forma de vivir con eso sin que nos cause sufrimiento por el resto de nuestra vida, y no te puedo asegurar que dejará de doler, pero sí que ese dolor ya no controle tu vida.

Algo vital en la elaboración de duelo es darnos cuenta que sólo nosotros podremos transitar el camino, nadie por mucho que nos diga o haga podrá hacer que salgamos adelante, depende exclusivamente de nosotros aprender a vivir la vida tal y como viene, por eso es importante que nos cuidemos, nos alimentemos bien, nos demos amor, realicemos cosas que nos gusten, lloremos para limpiar el alma y sonriamos para regenerarla.


Demos permiso a la vida para mostrarnos el camino, dejándola ser y fluyendo con cada página de nuestra historia.



## 5. Ritual de despedida

Cuando un ser querido fallece y no hemos podido despedirnos se produce una "Comunicación incompleta", y dentro de lo doloroso que esto es, debes saber que no necesitas la presencia física de ese ser para cerrar eso que quedó pendiente.

Voy a dejarte una herramienta de despedida. Pero quiero aclarar que este ejercicio no omite la elaboración del duelo, simplemente nos ayuda a soltar y nos alivia para que el proceso fluya de manera natural.

 Prepara un altar: preparar un altar no tiene nada que ver con creencias religiosas, simplemente es preparar un espacio o bien con una foto del ser querido y/o un objeto que lo represente, puedes poner flores, velas, lo que sientas que debe tener en representación de la persona que partió.

 Escribe una carta en la que expreses todo lo que sientes por tu ser querido con esta pauta:

Agradecer - comenzarás escribiendo "gracias por...", y pondrás todo lo aquello por lo que estés agradecido a esa persona.

Perdonar - en este punto el perdón viene por los dos lados, es decir, tienes que perdonar por aquello que creas que debes hacerlo y pedir perdón también. En este caso empezarías así "te perdono por..." / "perdóname por..."

Despedida - aquí llega el momento de escribir lo que sientes hacia ese ser querido y una vez expresado, decirle adiós. Déjame aclararte que decir adiós significa que sueltas y dejas ir al cuerpo físico porque la esencia y el amor del ser querido siempre vivirá en ti desde el recuerdo. A- DIOS, donde mis brazos ya no pueden cubrirte te dejo en los brazos de quién sí puede hacerlo

Si no queda más que añadir lo siguiente es escribir esta frase "Divinidad te entrego todo esto para que lo conviertas en pura luz, luz que guiará mi camino a partir de hoy para seguir adelante con la certeza de que (nombre) siempre vivirá en mí. Así es, así sea, gracias, gracias, gracias".



Cuando hayas completado todo lo anterior te posicionas frente al altar y lees todo lo escrito, siempre desde el amor y la decisión de soltar todo lo que te pesa para seguir tu camino. Finalmente destruyes la carta del modo que mejor te parezca, puedes quemarla, hacerla trocitos y soplarla al viento, como tú decidas está bien siempre que sea desde el amor.

Espero que esta guía te haya sido de ayuda u portadora de bendiciones para aprender a vivir con la pérdida de tu ser querido. Y no quiero terminar sin recordarte mi lema:

*“El amor no entiende de finales, el amor entiende de amor”*

