Cómo ayudar tras la pérdida de un ser querido



asociación
española
contra el cáncer

¿Nos dejas ayudarte?

En esta guía esperamos darte algunas claves que puedan ayudarte a comprender en qué consiste el duelo y cómo puede estar afectando a la persona que quieres. Leerla es un excelente primer paso y esperamos que te proporcione más seguridad a la hora de acompañar a tu ser querido.

Es posible que no abordemos todas las posibles situaciones que te puedas encontrar... si es tu caso, no dudes en ponerte en contacto con la Asociación Española Contra el Cáncer. Trataremos de ayudarte a acompañar a tu ser querido en el duelo.





Sumario

01 ¿Qué es el duelo? 6

02 ¿Cómo es el duelo? La pérdida también se siente. 8

03 Haciendo equilibrios. Las emociones en el duelo. 12

04 Mitos del duelo 14

05 Acompañar en duelo: cosas que ayudan y cosas que no ayudan. 20

06 Sin palabras: frases que ayudan y frases que no ayudan. 24

07 En situaciones especiales. 28

08 Cuando el duelo se complica. 34

¿Qué es el duelo?



01

La muerte de un ser querido es una de las experiencias más dolorosas a las que nos tenemos que enfrentar. Es entonces cuando empieza un proceso natural conocido como duelo cuya función es que nos adaptemos poco a poco a la vida sin esa persona importante para nosotros.



Ver sufrir a alguien a quien quieres es duro y tiene sentido que quieras ayudar. Aun así es normal sentir cierta inseguridad sobre cómo hacerlo.

Debes saber que no existe una única forma de ayudar. Hay personas que se sienten más cómodas ofreciendo ayuda con tareas domésticas o acompañando en los trámites y papeles. Otras tienen más facilidad para generar espacios de intimidad y dar conversación en la que compartir emociones y pensamientos. Toda ayuda es buena siempre y cuando tengas en cuenta las necesidades de la persona que está sufriendo y que estas necesidades pueden cambiar a lo largo del proceso de duelo.

VOLVER AL ÍNDICE

¿Cómo es el duelo?



02

La pérdida también se siente.

El duelo no es una enfermedad. Es el conjunto de sentimientos, emociones, pensamientos y comportamientos que aparecen tras la pérdida de un ser querido.

A medida que van pasando los días, tu ser querido será cada vez más consciente de lo que ha pasado y las manifestaciones del duelo harán que tenga la pérdida más presente.

Es posible que puedas observar su tristeza, enfado, desesperanza, culpa… o todo a la vez. Esto es natural. Si lo piensas bien, la relación que mantenemos con cada uno de nuestros seres queridos es única y especial. Por eso, cada pérdida y cada duelo se viven y se sienten de forma diferente, incluso cuando los vive una misma persona.



Signos y manifestaciones más frecuentes en el duelo.

Estos pueden desaparecer para volver a aparecer en diferentes momentos a lo largo del proceso. Que tu ser querido presente algunas de ellas, no es necesariamente una buena o una mala señal. La clave está en el conjunto de síntomas y el impacto que tienen en su vida a lo largo del tiempo.

Con el paso de los días, al hacerse más presente la pérdida, es posible que notes que el número o la intensidad de estas manifestaciones aumentan ya que el duelo no es un proceso lineal. Esto no significa que el duelo esté evolucionando negativamente.

Síntomas

A nivel físico

- Sensación de vacío o de nudo en el estómago
- Boca seca
- Opresión en el pecho y / o en la garganta
- Náuseas
- Palpitaciones
- Falta de energía. Agotamiento
- Insomnio
- Dificultad para respirar
- Pérdida de apetito
- Dolor y diversas molestias

A nivel cognitivo

- Sensación de irrealidad
- Dificultad de concentración y memoria.
- Preocupación
- Pensamientos frecuentes del tipo: "No puedo permitirme estar triste", "Me estoy volviendo loco", "He de tirar para adelante como sea"...
- Pensamientos en bucle: Y si... Si hubiera... Si no hubiera...

A nivel emocional

- Tristeza, enfado, rabia
- Deseos de venganza
- Sentimientos de culpa
- Ansiedad
- Soledad
- Añoranza
- Anestesia emocional
- Impotencia
- Cambios de humor

A nivel de comportamiento

- Apatía y desgana
- Hiperactividad o hipoactividad
- Incapacidad de estar solo o aislamiento
- Buscar a la persona fallecida, soñar con ella, sentir su presencia, llamarla en voz alta
- Visitar lugares de recuerdo o evitarlos
- Acumular objetos de recuerdo
- Llorar, suspirar...

VOLVER AL ÍNDICE



Haciendo equilibrios. Las emociones en el duelo.

03

Para entender mejor este proceso puedes tratar de identificar lo que siente una persona en duelo con un equilibrista que camina por un fino alambre que une dos realidades opuestas: el tratar de pensar en la persona fallecida con serenidad y a la vez el sentirse totalmente desbordado al hacerlo.

Para equilibrar ambas realidades es necesario que la persona en duelo pueda tomar la pértiga que le ayuda a caminar por el cable y le permita ser capaz de mantener el equilibrio en su vida. Es decir, tu ser querido tendrá que ser consciente de sus necesidades permitiéndose sentir el sufrimiento de la pérdida en algunos momentos y desconectarse de él en otros. Por ello, algunas veces, puedes tener la sensación de que está muy bien y un rato más tarde de que no lo está. Estos cambios y fluctuaciones son característicos del duelo, por ejemplo, si todo el día estuviese pensando en cómo murió pensando en lo que le echa de menos viendo sus fotos… posiblemente su equilibrio estaría afectado tanto como si estuviera continuamente estudiando o trabajando, haciendo deporte compulsivamente, no hablando de lo ocurrido o saliendo de fiesta; de cualquiera de las dos formas, el equilibrista podría caerse del cable.

El camino del duelo no es ni fácil ni rápido. Un buen equilibrista camina balanceando la carga emocional que conlleva la pérdida de una persona querida. La gran mayoría de las veces sus pasos serán inseguros y a veces tendrá que retroceder para avanzar. No será fácil y necesitará tiempo para recuperar su equilibrio. Nuestro papel consiste en respetar la necesidad de la persona en duelo. Esto supone comprenderla y apoyarla tanto si mantiene el equilibrio, como si parece que lo ha perdido sabiendo que en ambos casos le ayudarás a avanzar.

VOLVER AL ÍNDICE

Mitos del duelo.



04

Los mitos son creencias erróneas muy extendidas en nuestro entorno social.

Pueden dar lugar a situaciones que dificultan la elaboración del duelo en aquellas personas que están haciendo frente a la pérdida de su ser querido e incluso hacerles daño.





Mito 1:

El duelo es un proceso en el que se atraviesan fases.

La idea de que la persona va atravesando varias fases está bastante extendida, pero es una manera demasiado simple de explicaro. El duelo es un proceso dinámico y cambiante, que se parece más a un viaje en una montaña rusa que a un camino que discurre en línea recta.

En él, la persona tendrá que ir haciendo frente a la realidad sin el ser querido, manejar las emociones que esto le produce, aprender a realizar cuestiones prácticas que antes no realizaba... Afrontar estas tareas es necesario e irán ayudando a la persona a ajustarse a la nueva situación.

Mito 2:

Es mejor no hablar de la pérdida para no generar sentimientos de tristeza.

La tristeza es la emoción natural tras la pérdida. Es más, en ciertos momentos no hay palabras que puedan hacer que esta emoción desaparezca. Sentir y expresar tristeza no es sinónimo de debilidad.

Hablar y ofrecer la oportunidad de expresar los sentimientos, la pena y la tristeza, siempre que la persona lo necesite y le apetezca, es sin duda una de las mejores formas de ayudar.

Mito 3:

La meta del duelo es olvidar al fallecido.

El propósito del duelo es adaptarse a la vida sin el ser querido. No se trata de seguir adelante sin esa persona sino de seguir adelante con esa persona, aunque ya no esté. Por tanto, es normal que la persona recuerde, hable de su ser querido y no se quiera olvidar nunca de él o de ella.



Mito 4:

Basta con expresar las emociones para "superar el duelo".

El proceso de duelo no se limita a vivir y sentir el sufrimiento de la pérdida. El duelo implica además tareas como reconstruir nuestra forma de ver el mundo; la visión que tenemos de nosotros mismos; adaptarnos a una nueva realidad en la que la persona que amamos ya no está; y sobre todo renovar o reconstruir la relación con el ser querido, ahora ausente.

Las emociones ayudarán, pero, además, será necesario un trabajo activo por parte de la persona en duelo.

Mito 5:

"No llores..." Consolar para que deje de llorar.

Ver llorar a una persona puede resultar incómodo, y eso hace que, de forma casi automática ofrezcamos una frase hecha, le pidamos que deje de llorar o, dependiendo de la situación hagamos incluso una broma para "consolarle".

El llanto es una forma natural de expresar emociones. Permite liberar el exceso de tensión, baja la presión sanguínea, produce distensión muscular, y tiene un efecto sedante y antidepresivo. Después de llorar, de forma natural, la mayoría de las personas notan alivio. Por ello ino debemos interrumpir nunca el llanto!



Mito 6:

La persona en duelo tiene que distraerse.

Es muy común pensar que la persona en duelo necesita distraerse y dejar atrás su tristeza. Aunque a veces pueda ser así, también habrá momentos en los que necesitará conectar con su dolor. Ambos son necesarios.

La distracción por sistema puede bloquear el proceso natural del duelo y prolongar tanto el dolor como la sensación de soledad e incomprensión. Es importante que la persona respete su propio ritmo.

Mito 7:

Hablar con el fallecido o sentir su presencia es señal de que algo va mal.

Es normal que en las fases iniciales del duelo puedan aparecer ciertas sensaciones de presencia, sueños con la persona fallecida... No te preocupes, esto termina desapareciendo con el tiempo y forma parte del proceso natural de adaptación ante la pérdida.

En cuanto a hablar con el ser querido, es algo que muchas personas en duelo necesitan, especialmente al principio. No necesariamente es un síntoma de duelo complicado, al menos en las fases iniciales.

Mito 8:

No querer deshacerse de sus cosas es un signo de que algo va mal.

Cada persona actúa de una manera distinta con las cosas de la persona fallecida. No hay una pauta que establezca qué es mejor o peor, especialmente en los primeros momentos. Por ello, no insistas para que se deshaga de las pertenencias de su ser querido. Será la propia persona la que decida cuando ha llegado el momento de hacerlo y entonces, podrás ofrecer tu ayuda.



Si observas que retira todas sus cosas de forma impulsiva, sugiérele que las guarde fuera de su vista para revisarlas más adelante. Así no tendrá que lamentar después haberse deshecho de nada importante.

Mito 9:

Ha pasado un tiempo... ¡Debería estar mejor!.

Un mito muy extendido es el que dice que hay un tiempo límite para superar el duelo. El tiempo que cada persona requiere es variable y dependerá de muchos factores.

Los sentimientos no tienen fecha de caducidad. De lo que se trata es de que cada persona aprenda a aceptarlos y manejarlos y para ello necesitará su propio ritmo.

Mito 10:

El tiempo lo cura todo.

Otro mito relacionado con el tiempo afirma que dejándolo "pasar" todo se soluciona. Son muy típicas las frases: "el tiempo lo cura todo", "con el tiempo se te pasará", "las heridas se curan con el tiempo" ...

En realidad, no se trata de dejar pasar el tiempo, sino qué se hace con ese tiempo que va pasando, para ir avanzando en el camino.

Recuerda que, en este proceso, necesitará tu apoyo y tu comprensión.



Acompañar en duelo: cosas que ayudan y cosas que no ayudan.

05

No ayuda



Contar tu historia. A las personas les cuesta escuchar porque están intentando aceptar su pérdida. Si tú has pasado por algo similar y quieres ofrecer esperanza y consuelo, más que contar tu historia, muestra tu disposición a escuchar.

Cuando la persona en duelo necesite escuchar tu experiencia te lo hará saber.

Tratar de que vea el lado bueno de las cosas. La pérdida de un ser querido no tiene lado bueno. Es preferible evitar las expresiones del tipo "al menos no ha sufrido", "al menos murió acompañado..." porque las personas no siempre están preparadas para ver la parte positiva, especialmente en los primeros momentos.

Tampoco es necesario hacer una lista de motivos por los que estar bien ya que puede hacer que la persona en duelo sienta que no se valora su esfuerzo.

Decirle lo que tiene que hacer. El proceso de duelo requiere mucha energía mental y emocional. Los dolientes suelen hacer un importante esfuerzo para levantarse cada día, para tomar decisiones, para intentar llevar su vida adelante. No es conveniente que le digas continuamente lo que tiene que hacer.

Si quieres ayudarle, intenta respetar sus tiempos y sus decisiones, su forma de llevar la situación y sus emociones. Decirle lo que tiene que hacer, le hace llegar el mensaje de de que no es capaz de llevar su vida y eso no le ayuda.

El exceso de curiosidad. Hay preguntas que no ayudan.

Por ello, evita preguntar del tipo "¿Sufrió?" "¿tuvo dolor?" o "¿estabais muy unidos?" Indagar sobre los detalles del fallecimiento o sobre aspectos complicados de la relación que mantenía con quien ha fallecido puede percibirse como morboso. Nuestro papel debe centrarse en el dolor de la persona y en acompañarle.

Trasmitir ideas y creencias religiosas personales. Las creencias religiosas son algo muy personal. Puede que para ti sean una parte muy importante de tu vida y que te ayuden a enfrentarte a situaciones como esta. Pero puede no ser el caso de la persona a la que acompañas en el duelo; bien porque no sea una persona religiosa o bien porque en estos momentos esté atravesando una crisis de fe. Sé prudente y muestra respeto. No saques este tema si tu ser querido no lo hace antes.

Sí ayuda

Proponer planes

Intenta tomar la iniciativa. Evita frases genéricas como" llámame si lo necesitas" y sustitúyelas por propuestas más concretas. Así estarás ofreciendo tu disposición a compartir un tiempo y para qué cosas estás disponible.

Si la respuesta es no... No te preocupes. Espera unos días y vuelve a interesarte.

Escuchar

La persona en duelo necesita mucha escucha. Necesita contar lo sucedido y así poder procesarlo, aunque en ocasiones resulte repetitivo.

Practica la "escucha activa". Intenta estar atento a lo que la persona en duelo comparte contigo. Muestra interés: "¿cómo te sientes hoy?" o "te escucho" son frases que podemos decir para animar a la persona a hablar y acompañarla en su dolor.

Recordar fechas importantes

Recuerda las fechas importantes ya que marcan un punto de inflexión. El día del padre, el de la madre, los cumpleaños, los aniversarios de relación/ boda, del fallecimiento... son momentos especialmente sensibles en los que es posible que tu ser querido necesite que estés presente.

En esas fechas escríbele o llámale. Toma la iniciativa (siempre respetando sus necesidades) con mensajes u ofrecimientos sencillos.



Ser sincero y realista

Es imposible ponernos en la piel de la persona que está en duelo. No podemos llegar a entender en profundidad lo que siente. Pero si podemos expresarle: "No me puedo ni imaginar por lo que estás pasando" "no tengo palabras"...

Es preferible que mostremos esta sinceridad a que hagamos frases estereotipadas y vacías para intentar ayudar.

Ofrecer tu colaboración para cosas prácticas

Las personas que afrontan una pérdida a veces dejan de hacer tareas y cosas cotidianas, porque se ven desbordadas, no son su prioridad, etc. Ofrece tu ayuda práctica como acompañarle a hacer la compra, a cuidar de sus hijos, a hacer gestiones o arreglar papeles. Y sobre todo respeta si te dice que no o si prefiere hacer las cosas sin ayuda.

Ofrecer aceptación y respeto

Es bueno que propongas planes, que intentes estar presente y es mejor todavía aceptar y respetar que la persona no quiera quedar o que prefiera estar en casa, sola, o rodeada de amigos nuevos. Sobre todo, no insistas. Generar una obligación puede hacer que se sienta culpable por fallar a nivel social y no estar a la altura.

Sin palabras. Frases que ayudan y frases que no ayudan.



06

Es cierto que, a veces, el dolor ajeno nos abruma y decimos lo primero que se nos viene a la cabeza.

La intención, seguramente, es buena pero a menudo usamos expresiones vacías de contenido (y muchas veces de sentimiento) que no siempre ayudan. No es fácil saber qué decir en estas circunstancias, por ello, te sugerimos unas frases que es importante evitar y otras que te ayudarán a transmitir mejor tus ganas de acompañar y ayudar.

Ten en cuenta que tendrás que adaptar estas frases tanto a la persona como a ti mismo y a la situación concreta que estáis viviendo.



Frases que **no ayudan**



- *"El tiempo lo cura todo"*

- *"Hazlo por tus hijos o por un familiar"*

- *"Lo que tienes que hacer es..."*

  - Ponerte/quitarte el luto
  - Retirar sus cosas
  - Salir más, distraerte, ir a casa de tus hijos...

- *"Tienes que ser fuerte"*

- *"Ha dejado de sufrir"*
  "La vida sigue"
  "Es ley de vida"

- *"Sé cómo te sientes"*

- *"Él/ella no querría verte así"*
  "Si no lo superas, no lo dejarás descansar"

Frases que **sí ayudan**



- *"El tiempo ayuda. Mientras tanto, te puede venir bien hacer cosas que te hagan estar o sentirte mejor. Si te apetece, cuenta conmigo."*
- *"Es posible que cada día sea un esfuerzo. Hazlo por ti, por estar bien dentro de lo posible."*
  "¿Hay alguien que te preocupe especialmente (p.ej. tu hijo/ tu madre)?"
- *"No te puedo aconsejar nada porque cada persona vive el duelo como puede. Si quieres te hablo de lo que a mí me ayudó…"*
- *"Es normal sentirte así… Tómate tu tiempo. ¿Hay algo que yo pueda hacer para ayudarte?"*
- *"¡Qué duro tiene que haber sido verlo/a sufrir!". Si quien saca esta frase es la persona en duelo, puede ayudar una respuesta como: "Puede que sea ley de vida, pero eso no hace que sea menos doloroso. Lo siento mucho."*
- *"No me puedo ni imaginar cómo te sientes en estos momentos…"*
- *"No te agobies, él/ella entenderá que estés triste, que a veces te sientas mal y que necesites tu tiempo".*

VOLVER AL ÍNDICE

En situaciones especiales...



07

Todo lo que te hemos contado en apartados anteriores es de utilidad a la hora de acompañar a cualquier persona que se enfrente a la pérdida de un ser querido. En este apartado queremos hablarte del duelo cuando las circunstancias necesitan de una atención especial.

Ante una diversidad funcional de tipo intelectual

Ante todo, debes saber que la persona con discapacidad intelectual va a experimentar la pérdida de un ser querido de forma muy similar a como la vivimos nosotros pero, en la elaboración del duelo, va a influir su capacidad para comprender lo que ha pasado y lo que implica. Cuánto mayor es la limitación mayor será la dificultad.

El impulso de protegerles nace de la necesidad de ahorrarles sufrimiento pero, no informarles o excluirlos de los ritos de despedida, dificulta todavía más su comprensión de lo que ha sucedido y les deja desamparados en su duelo. Es importante que pasen por este proceso con el resto de la familia, con las mismas oportunidades y, sobre todo, que no tengan que hacerlo en soledad. Por ello, no les niegues su derecho a sentir la pérdida y a sufrir. Involúcrales en las actividades y ritos relacionados con la muerte de su ser querido tanto como sea posible, si no quiere participar no le obligues o le hagas sentir mal por ello.

Si asiste a algún rito, prepárale antes. Coméntale qué es lo que va a ver y lo que pasará. Puedes designar a alguien bien cercano para que lo acompañe. De esta manera, si la experiencia resulta demasiado dura o cambia de opinión, puede irse acompañado de alguien que puede prestarle su apoyo.

Anímalo a hablar de cómo se siente y pregúntale cómo está viviendo este momento. Esto le permitirá compartir y evitará que puedan aparecer imágenes, recuerdos o sensaciones que no sepa manejar. Evita que se aísle procurando que mantenga cierto nivel de actividad y relación social.

Ante la distancia y la lejanía del ser querido



Puede ocurrir que tengas que acompañar a tu ser querido en la distancia,no poder hacer las cosas tal y como las harías si estuvieras con él o con ella y que esto te haga sentir impotente, impaciente, incluso culpable...

Aunque las telecomunicaciones ofrecen la posibilidad de relacionarnos a distancia, no sustituyen la presencia, el contacto, los abrazos o el entenderse con una mirada. Aun así, permiten crear espacios antes impensables para hacer llegar tu apoyo. A través de llamadas telefónicas, videollamadas, correos electrónicos, SMS o mensajes de texto, etc. puedes transmitir tu interés, tu disponibilidad y tu cariño...

¡A veces con más éxito que las personas que le rodean allá donde se encuentra!

Si quieres acompañar a alguien en duelo cuando la distancia os separa, buscad entre los dos un momento en el día en el que hablar y en el que sea poco probable que os interrumpan. Plantea la posibilidad de crear una rutina de llamadas, de esta forma podréis organizar el día a día asegurándoos de que vais a poder tener ciertos momentos para compartir.

No te obsesiones con conversaciones sobre cómo se siente y que impliquen que se vuelque emocionalmente, pero muéstrate disponible a tenerlas si lo necesita. Pregunta directamente que necesita y también qué no necesita. Con mensajes breves puedes preguntar, acotar en que necesita ayuda, cómo puedes ayudar y, además, proponer soluciones: pedir citas, hacer la compra o informarte sobre trámites y papeleo a distancia es más fácil hoy en día. Plantéate enviar algo de vez en cuando, una postal, algo hecho a mano, unas flores, una foto de hace tiempo… estos detalles le demuestran que le tienes muy presente y pueden obrar milagros a la hora de acortar distancias. Estas son algunas ideas para acortar distancias pero estamos seguros de que encontrarás otras tantas una vez te pongas a ello.





Cómo acompañar a través de Redes Sociales

Las redes sociales pueden ser también una buena herramienta para acompañar y ofrecer nuestro cariño. Sin embargo, a la hora de publicar un contenido sobre la persona fallecida, es muy importante tener mucho cuidado y pensar bien en quien/es están sufriendo la pérdida.

Para algunas personas puede resultar muy gratificante una muestra de apoyo y reconocimiento a su ser querido en las redes sociales pero para otras puede resultar un recordatorio inoportuno, angustioso o irritante. Incluso puede traspasar las barreras de su privacidad emocional.

Antes de publicar

Es importante observar y preguntar si a la persona le parece adecuado (p.ej. ¿Qué te parecería si le dedicara unas palabras en su perfil? ¿Te importa si subo una foto?).

Conviene pensar bien con qué intención quieres utilizar las redes sociales para mandar estos mensajes.

- **¿Quiero subir una foto o un texto en honor a esa persona para que sepa que no la olvidamos?**
- **¿Quiero acompañar a sus familiares cercanos en duelo?**
- **¿Podría hacer lo que pretendo de un modo más íntimo?**

Estas preguntas pueden ayudarte a explorar otras opciones que te permitirán encontrar la manera más beneficiosa y respetuosa de hacer tu homenaje en un momento tan delicado.



Cuando la persona fallecida es un menor

Si quien ha muerto es un menor, es posible que cueste aún más encontrar las palabras. No te preocupes. A veces, lo más reconfortante que puedes hacer es dar un abrazo, permanecer en silencio o hacer referencia a eso que estás sintiendo.

Procura evitar mensajes que puedan hacer que tu ser querido se sienta presionado por retomar la "normalidad". Esto por definición es imposible. Es preciso recordar (y recordarle) lo dura que es la situación que está viviendo, lo necesario que es que se cuide y que se tome las cosas con calma al ir construyendo una vida diferente sin su pequeño/a.

Evita toda referencia a que el duelo de un hijo es insuperable. No ayuda. Los mensajes del tipo "tienes que ser fuerte por..." suele dejarles solos, con un gran sentido de la responsabilidad y sin el derecho el duelo por su hijo/a fallecido. Tampoco es conveniente que animéis a volcarse en los otros hijos o hijas como forma de afrontar el dolor. Las personas no son intercambiables y esto añade presión a los menores que también intentan afrontar la pérdida a su manera.

Debes saber que es posible que les cueste estar en un entorno en el que hay otros niños o familias que no han sufrido una pérdida. Ver a los amigos de su hijo/a, ir el domingo a comer con los primos a casa de los abuelos, conocer a una sobrinita nueva... recuerda la pérdida y puede ser muy doloroso. Trata de entender que necesiten evitar este tipo de situaciones, aunque nos duela y ofrece ayuda en este sentido.

Por otra parte, puede que se sientan culpables si disfrutan de algo porque su hijo/a ya no está. Permite que expresen este sentimiento y reconoce lo difícil que tiene que ser, aunque te cueste entenderlo. Poner palabras a este sentimiento ayuda a procesarlo.

Finalmente, aunque son momentos en los que la familia necesita estar unida, a los papás y mamás puede venirles bien un tiempo a solas o incluso en pareja para vivir su duelo.

VOLVER AL ÍNDICE

Cuando el duelo se complica



08

Si bien el duelo es un proceso normal, en ocasiones se puede complicar y puede ser conveniente pedir ayuda profesional.



Algunas cosas que podemos observar y que nos dan pistas para sugerir esta medida pueden ser:

- La imposibilidad de hablar del ser querido sin sentir un dolor intenso o un llanto incontrolado de forma muy frecuente.
- Conservar las pertenencias, ropas, objetos y los espacios, la habitación de la persona fallecida tal y como los dejó o como si fuera a volver en cualquier momento sufriendo si algo se altera o se desordena.
- Una disminución significativa de las relaciones sociales y familiares o un claro aislamiento social.
- Dificultad para volver a su vida cotidiana o reanudar actividades de ocio que antes hacía.
- Evitar todos o casi todos los lugares que frecuentaba con la persona fallecida.
- Desarreglo o descuidado en el vestir, en la higiene o en el autocuidado.
- Intensos sentimientos de rabia o enfado relacionados con la muerte que persisten a pesar del tiempo, con una figura en concreto, con el mundo, con la vida…
- Tendencia a dar vueltas a los mismos pensamientos y recuerdos relacionados con el fallecimiento, con el ser querido.

Estas pistas pueden hacer pensar en posibles dificultades para adaptarse a la vida sin la persona querida.

La presencia de una o dos no indica que tu ser querido tenga un problema. Será la acumulación, la intensidad y/o la persistencia de estas pistas en el tiempo lo que nos indicará que podemos estar hablando de un duelo complicado.

Si este es el caso, puede ser conveniente sugerir la consulta con un profesional experto que le oriente y le ayude. En la Asociación Española Contra el Cáncer proporcionamos orientación y atención psicológica especializada en duelo tanto a nivel individual como grupal, presencial y no presencial, para familiares de pacientes con cáncer.



VOLVER AL ÍNDICE



Sabemos que poner en marcha estas herramientas emocionales puede ser complicado. Por eso, desde la Asociación Española Contra el Cáncer queremos ayudarte.

Si quieres pregunta en tu sede más cercana o llama gratuitamente al

900 100 036

ESTAMOS AQUÍ PARA AYUDARTE

Nos gustaría saber tu opinión
para poder mejorar y crear nuevos contenidos
relevantes para ti, ¿nos ayudas?

¿TE HA GUSTADO?



Tel. 900 100 036
asocioncontraelcancer.es

asociación
española
contra el cáncer