

Taller 1

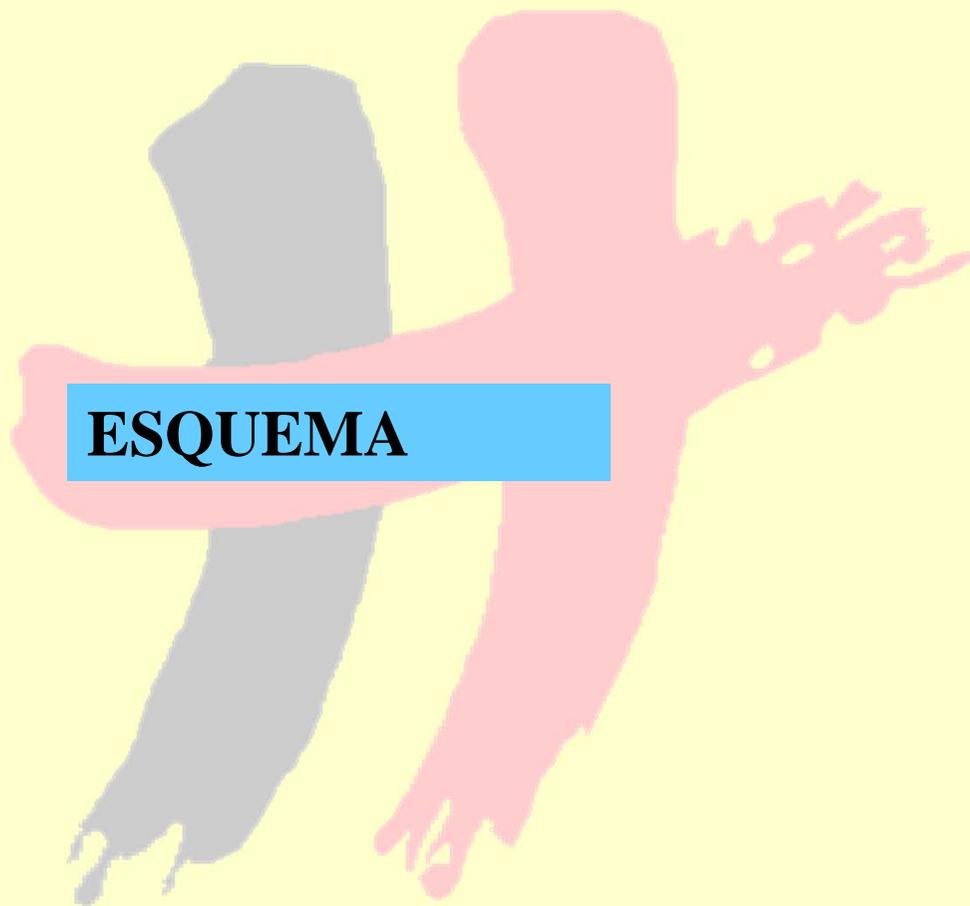
Cómo ayudar a la persona en duelo

Taller básico de *counselling*

Tres Cantos, 5 de noviembre de 2008

José Carlos Bermejo

www.humanizar.es



IV Jornadas

SOBRE
DUELO

Tres Cantos,
5 Y 6 DE NOVIEMBRE DE 2008

ORGANIZADA POR

EM
La Suma de Todos

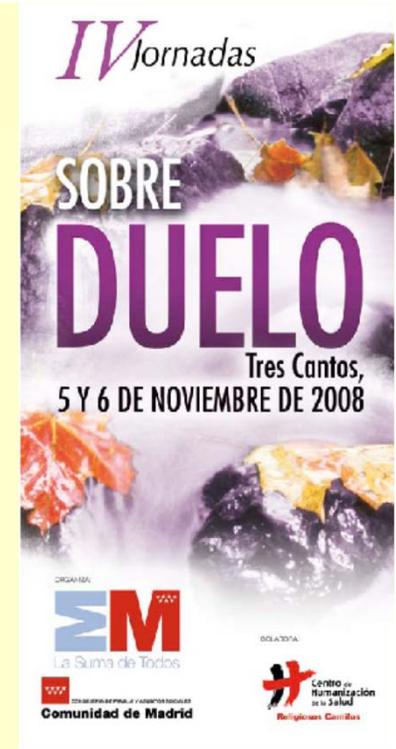
COMUNIDAD DE MADRID

COLABORA

+ Centro de
Investigación
de la Salud
Religiones Conexas

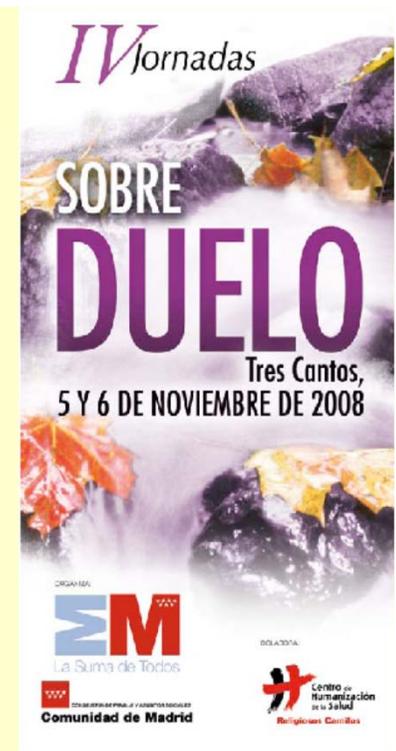
ESQUEMA

- **Introducción**
- **Qué es el duelo.**
- **Tipos de duelo.**
- **Las tareas del duelo.**
- **Trabajando la experiencia:**
 - **Frases que no consuelan.**
 - **Cómo consolar.**
 - **Las preguntas en el duelo.**
 - **Las cosas, los lugares...**
 - **Las creencias en el duelo.**
 - **El duelo y los niños.**





INTRODUCCION



INTRODUCCION

- **La muerte duele.**
- **Es el dolor del amor.**
- **Tiene el poder de humanizarnos.**



INTRODUCCION

EL DUELO HOY



Tema difícil y sugestivo.

TENDENCIA A LA NEGACION

- **Evacuar el duelo, produce vergüenza.**
- **Nuevos profesionales del ocultamiento de la muerte: tactanopractas.**

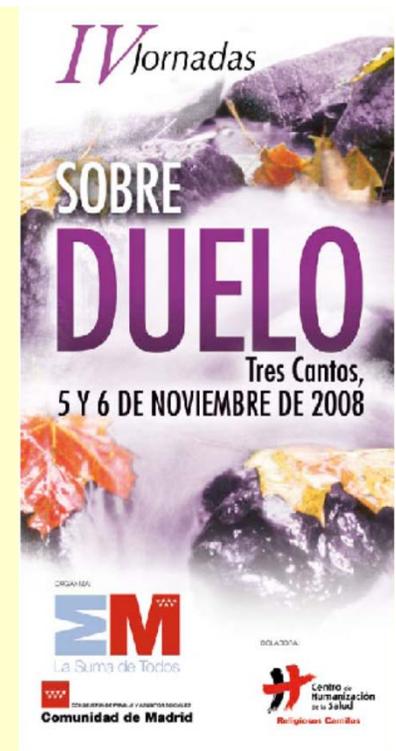
INTRODUCCION

EL DUELO HOY

- **NUEVA OLA CULTURAL**
 - **Creciente bibliografía.**
 - **Centros y programas de atención especializada:**
 - Centro de escucha.
 - Ayuda en catástrofes,
 - Grupos de mutua ayuda...
 - **Aumento de la participación en ritos.**



Qué es el duelo



Qué es el duelo

- **DSM-IV:**
“Esta categoría puede usarse cuando el objeto de atención clínica es una reacción a la muerte de una persona querida”.

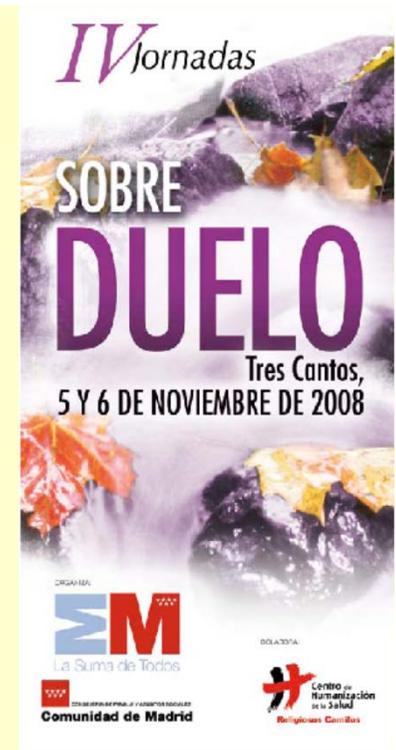


Qué es el duelo

- **M. Klein dice que el proceso de elaboración del duelo significa reinstalar dentro de uno mismo a los seres queridos, darles una presencia interna en la que el ser perdido no sea un persecuidor interior que genere culpa, sino buen recuerdo, con la dosis correspondiente de melancolía que Freud nos ayudó a comprender que va asociada al duelo.**



Tipos de duelo



Tipos de duelo

- Normal.
- Anticipatorio.
- Ambiguo
- Retardado.
- Crónico.
- Patológico.

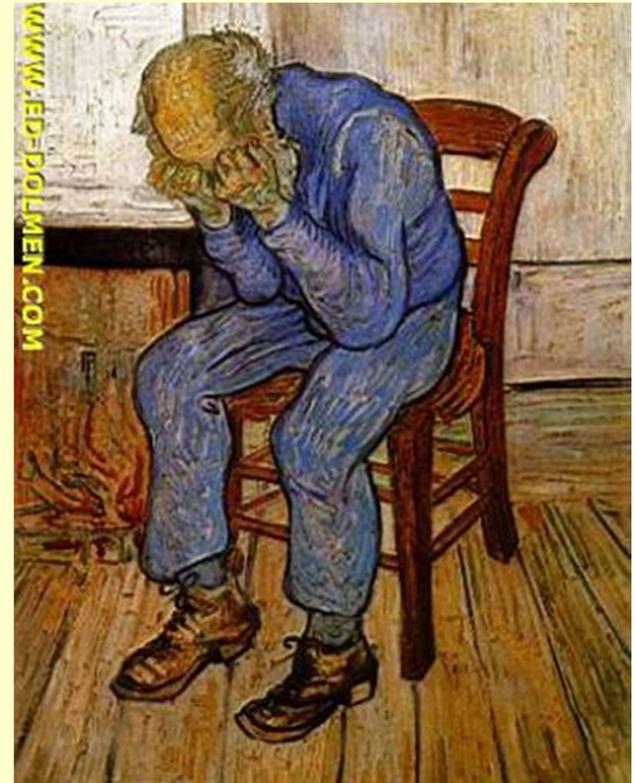
Encubierto



Tipos de duelo

Anticipatorio:

- *Elaboración pérdida próxima.*
- Es vivido tanto por los pacientes como por los familiares.
- Ayuda a tomar conciencia de lo que pasa y a imaginar la vida sin el ser querido.
- A veces se piensa con culpa en cosas concretas: el entierro, el cementerio, etc.
- Tiene su valencia positiva.

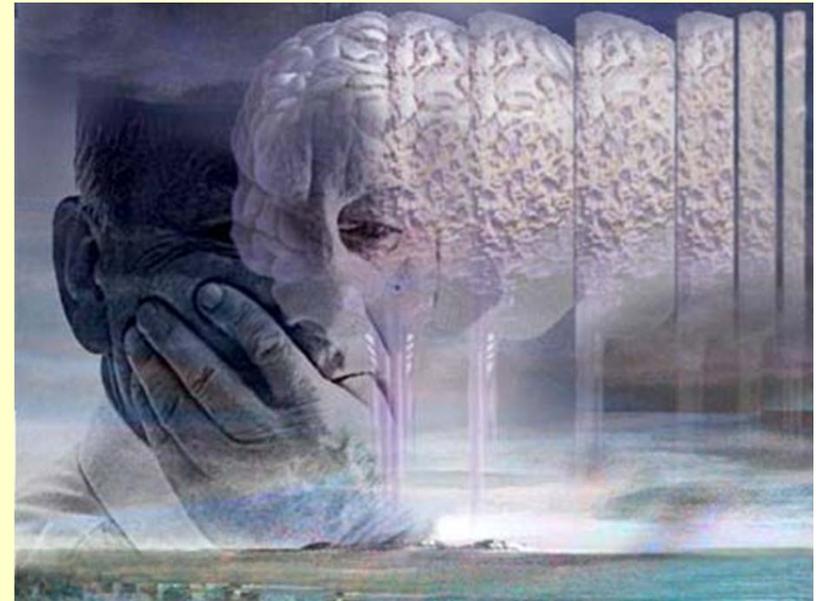


Tipos de duelo

Anticipatorio:

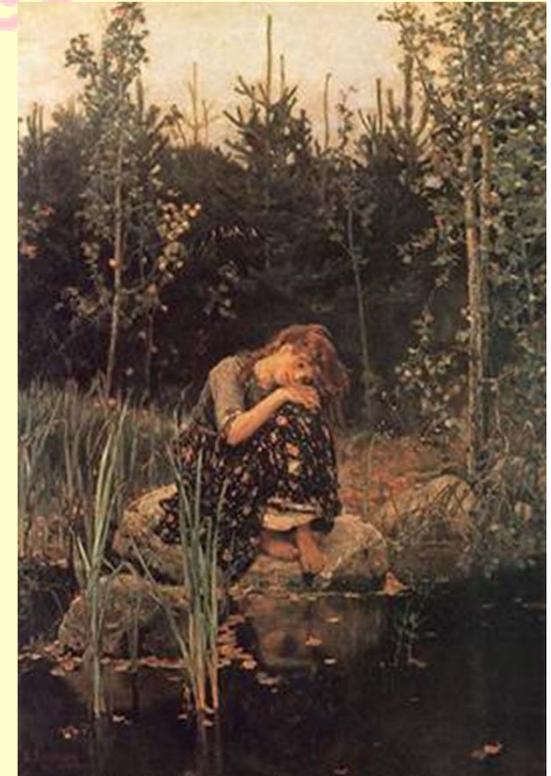
– *Duelo ambiguo.*

- Alzheimer.
- - Morir progresivo (pérdidas) para el mayor y para la familia.



Tipos de duelo

- **Retardado:**
 - *Negación temporal.*
 - **Parece no haber signos de sufrimiento tras la pérdida.**
 - **En algunos casos es provocado por la necesidad de ayudar a los familiares y de hacer gestiones.**
 - **En otros, es una huída (refugio).**



Tipos de duelo

- **Crónico:**
 - *Incapacidad de reintegrarse en el tejido social.*
 - **El sufriente es absorbido por constantes recuerdos.**
 - **No hay energías para el presente porque se está ocupado en el pasado.**



Tipos de duelo

- **Patológico:**
 - *Reacciones o defensas muy intensas.*
 - **Agotamientos nerviosos, hipocondría, identificación, dependencia alcohol/fármacos...**

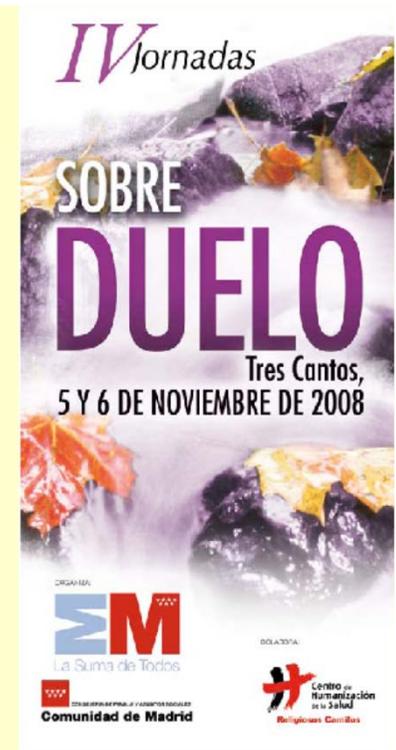


Tipos de duelo

- **Encubierto:**
 - *Dificultad para reaccionar abiertamente y socializar el dolor.*
 - **Causas diferentes:** pareja homosexual no socializada, amante, otros vínculos.....



Tareas del duelo



Tareas del duelo

(Worden)

- 1. Aceptar la realidad de la pérdida.**
- 2. Dar expresión a los sentimientos.**
- 3. Adaptarse al ambiente en el que el difunto ya no está.**
- 4. Invertir energía emotiva en otras relaciones.**



Tareas del duelo



1. Aceptar la realidad de la pérdida.

- Superar la negación.
- La muerte es muerte.
- Comprender que las alucinaciones son eso...

Tareas del duelo



2. Dar expresión a los sentimientos.

- El dolor compartido es menor.
- Nombrar lo que se siente des-ahoga.
- Los sentimientos no son morales.

Tareas del duelo



3. Adaptarse al ambiente en el que el difunto ya no está.

- **Desmontar los “lugares” y las cosas.**
- **Hacer la paz con los espacios.**
- **Asumir tareas que hacía el difunto.**

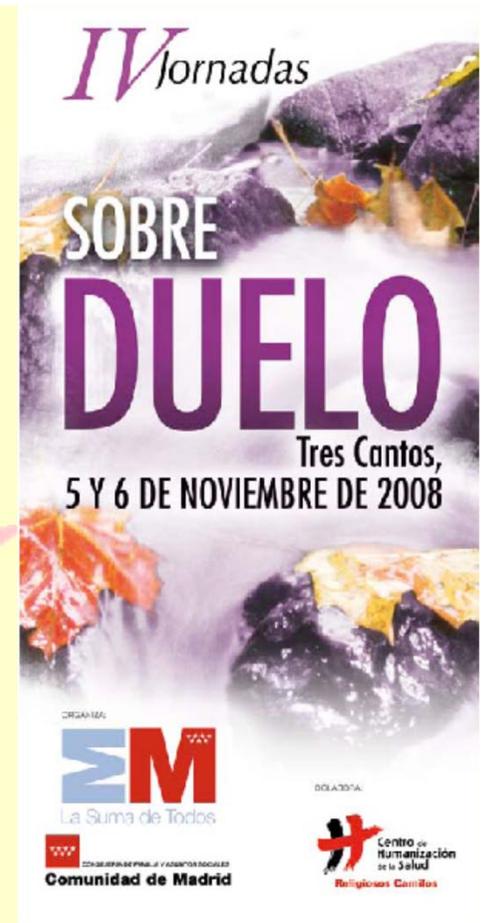
Tareas del duelo



4. Invertir energía emotiva en otras relaciones.

- **Darse permisos.**
- **Permitirse amar a otras personas.**

Frases que no consuelan



Frases hechas que deshacen

Qué no decir en el duelo

- Al menos te quedan otros hijos.
- Dios quería un angelito.
- Sé como te sientes.
- Es mejor así. Dejó de sufrir.
- Si tenía que suceder, mejor que fuera pronto.
- Es la voluntad de Dios.
- Jesús también sufrió: ¿por qué no tú?
- Es la ley de la vida.
- Es así, hoy estamos, mañana no.
- El tiempo cura todas las heridas.
- Era demasiado bueno para este mundo.



Frases hechas que deshacen



...bla, bla, bla
bla, bla, bla, bla
bla, bla, bla
bla, bla, bla, bla...

EL LENGUAJE

- **Cuando basta una palabra, evitemos el discurso;**
- **Cuando basta un gesto, evitemos las palabras;**
- **Cuando basta una mirada, evitemos el gesto y**
- **Cuando basta un silencio, evitemos incluso la mirada.**

Cómo consolar

IV Jornadas

SOBRE
DUELO

Tres Cantos,
5 Y 6 DE NOVIEMBRE DE 2008

ORGANIZA:
ΣM
La Suma de Todos
COMISIÓN DE POLÍTICA Y ASUNTOS SOCIALES
Comunidad de Madrid

COLABORA:
Centro de Humanización de la Salud
Religiones Camillas

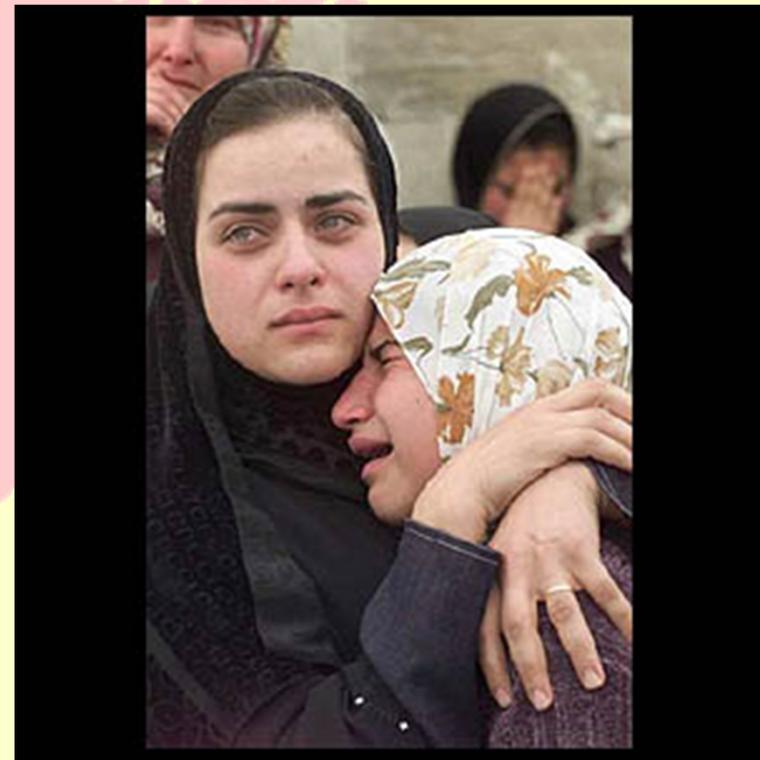
Cómo consolar

- **Permitir llorar es ventilar emociones; es dar espacio a la liberación del sufrimiento.**



Cómo consolar

- **El abrazo tiene poder terapéutico.**



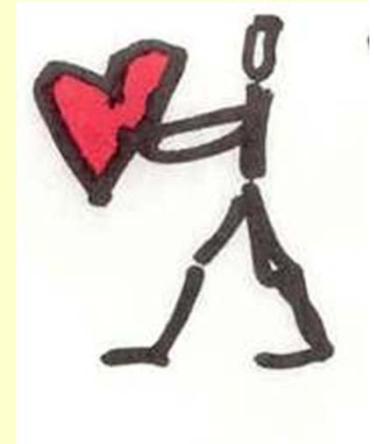
Cómo consolar

- **El corazón herido por la pérdida no sana con argumentaciones racionales.**



Cómo consolar

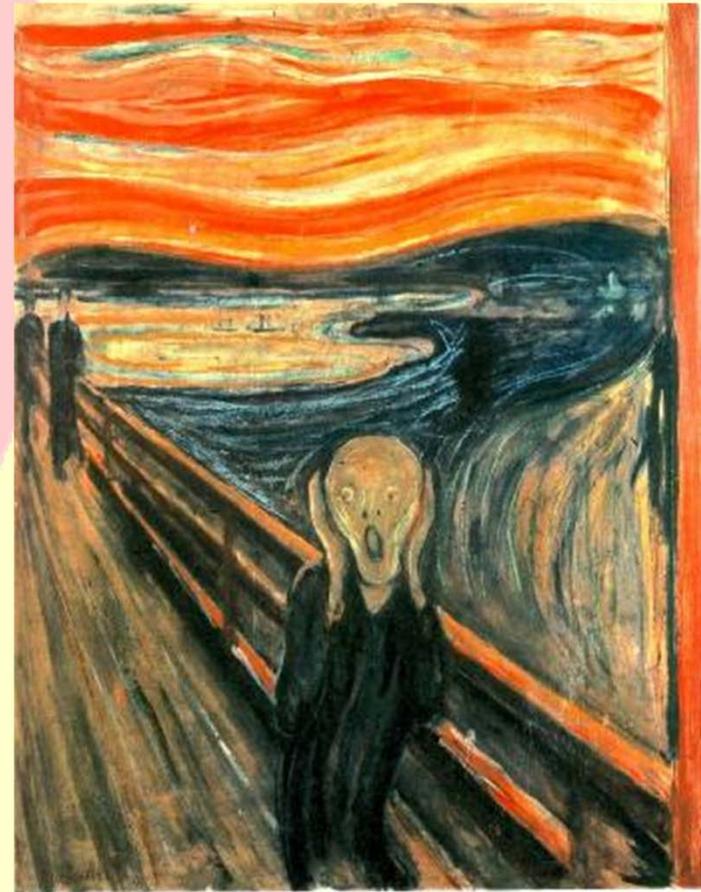
- Se restablece el equilibrio afectivo en el duelo a través de relaciones significativas basadas en el afecto.



Cómo consolar

PROCURAR SOPORTE EMOCIONAL

- **Primera contención:** intervención en crisis.
- **Función catártica:** desahogo.
- **Drenar emociones,** compartir miedos.



Cómo consolar

PROCURAR SOPORTE EMOCIONAL

- No dulcificar las separaciones. Aprender el arte de separarse.
- Evitar el aislamiento.

¿De verdad cree que estoy demasiado metido en mí mismo?



Cómo consolar

ACOMPañAR EN EL MANEJO DEL PASADO

- Permitir “rumiar” la historia.
- Reconciliarse con lo negativo (“heridas”) y tomar conciencia de lo positivo.
- Encontrar en el pasado el maestro de la experiencia.



Cómo consolar

ACOMPañAR EN EL MANEJO DEL PASADO

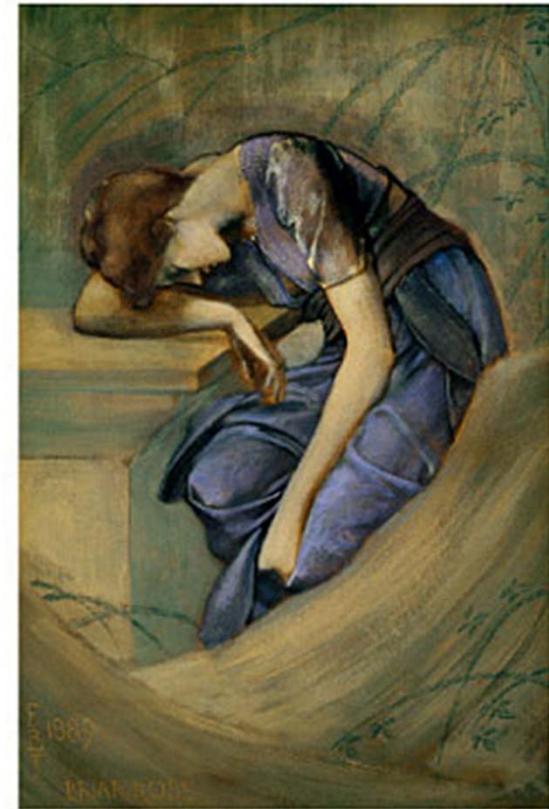
- **Narrar la historia: poner orden, distinguir lo esencial, dar inteligibilidad, sentido, unificar. Relatar da sentido.**
- **Dar espacio a las muertes vividas: “en el corazón los muertos mueren muchas veces”.**



Cómo consolar

MANEJAR LAS PREGUNTAS DIFICILES

- Las ? por el sentido pueden generar agresividad o angustia.
- Hay preguntas que no se plantean para ser contestadas, sino compartidas (G. Núñez).
- Respuestas racionales deshumanizan.



Sir Edward Burne-Jones. *The Blue Rose: study for "The Garden Court"*
1887

Cómo consolar

MANEJAR LAS PREGUNTAS DIFICILES

- Amar las preguntas, vivirlas.(Rocky)
- “Nunca hables a menos que pienses que puedes mejorar el silencio”. (Stoter)
- V. Frankl: ¿por qué?-¿cómo?/¿para qué? No anestesiar la pregunta.
- “Deme 10 minutos de escucha interesada y le diré a Vd. todo lo que necesita saber para ayudarme”. (Kaye)

A mi amigo se le ha muerto su hijo y no sé qué decirle

No importa, comparte sus preguntas



Cómo consolar

INFUNDIR ESPERANZA

- **No fuga de la realidad ni consuelo fácil.**
- **“Constitutivum de la existencia humana” (Laín Entralgo).**
- **Ancla: símbolo de la esperanza.**



Cómo consolar

INFUNDIR ESPERANZA

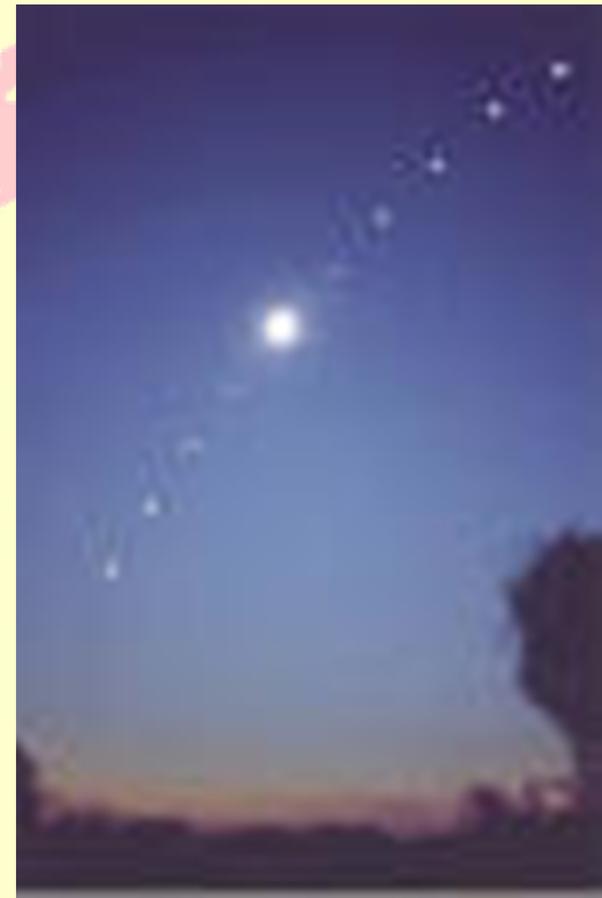
- **Convive con la inseguridad y la incertidumbre; requiere paciencia y perseverancia y, en último término abandono confiado.**



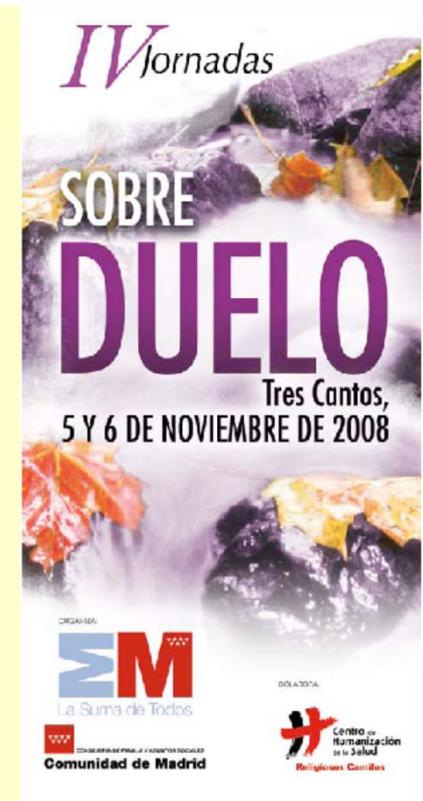
Cómo consolar

INFUNDIR ESPERANZA

- **El encuentro como sacramento de la esperanza: hacer visible lo esperado.**



Las preguntas en el duelo



Las preguntas en el duelo

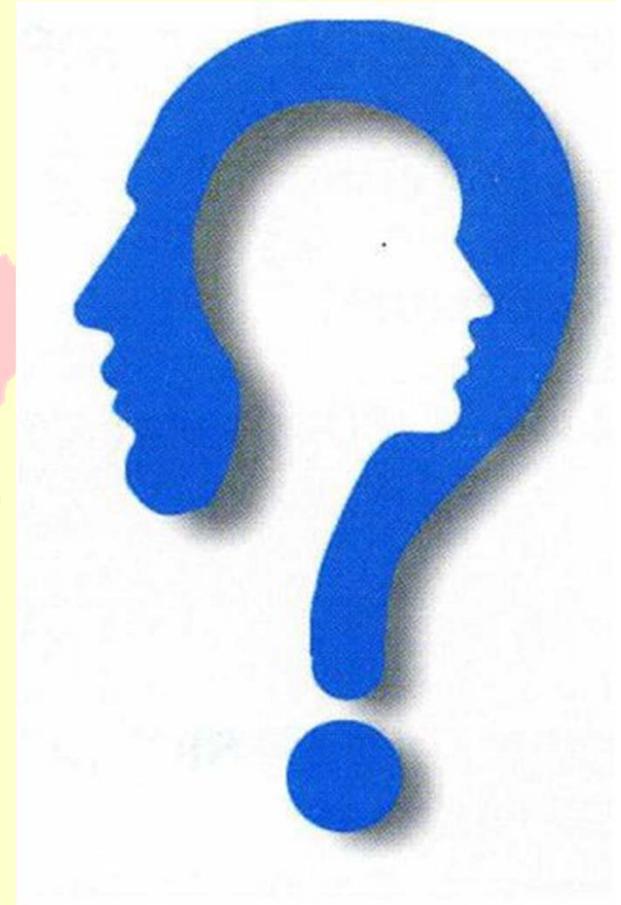


Las preguntas se me agolpan.

“Cuando me dieron la noticia de que mi mujer murió, sentí que el mundo se me caía encima; aunque a medida que pasa el tiempo veo las cosas de otra manera. Pero hay ratos y días en los que pienso que es mejor no levantarme de la cama; pero así es la vida y hay que enfrentar las cosas como son. A ratos pienso que la vida no es justa y me cabreo con ella y conmigo mismo. Veo la cara oscura de la realidad, de la vida, y tengo ratos en que me pregunto ¿por qué a mí?, ¿por qué ahora?, ¿por qué no puedo vivir con ella? Y preguntas así que me dan la impresión de que me hacen daño.”

Las preguntas en el duelo

¿Es mejor así?



Las preguntas en el duelo



¿Es mejor así?

“Recuerdo lo que escuché decir a varias personas a la madre de Pedro, un joven con discapacidad profunda al que toda la población de 30.000 habitantes conocía y que, cuando falleció, fue acompañado en el funeral por más personas que ningún otro fallecido. Algunas personas, no se sabe con qué intención –seguro que por aliviar a la madre- le decían: “es mejor así, ahora podrás vivir sin tener que dedicarte de él todo el día”. Sin duda, aquella madre no toleraba esas frases y, con respeto, las rechazaba. No sé cómo no se enfadaba con quienes se las decían; parece que perdonaba a quienes pretendían consolarla de esa estúpida manera. Su hijo, con su gran discapacidad, era lo que más quería en el mundo”.

Las preguntas en el duelo



¿Es el destino?

Las preguntas en el duelo



¿Es el destino?

“Cuando murió mi mujer algunos me decían que era el destino, que todos tenemos un sino y que hay que aceptarlo, que a cada uno le llega su hora. A mí aquello me sonaba a música celestial y sentía rabia, porque me parecía injusto que el destino de mi mujer tuviera que ser aquel precisamente: el de morir cuando aún parecía que le quedaba media vida, cuando tenía tantas ganas de vivir, cuando tenía tanto por hacer. ¿Podía un Dios bueno haber señalado en algún sitio semejante destino para mi mujer? No. Sin duda: no. Si Dios quería sólo una pizquita a mi mujer, por misteriosa que fuera la vida, no se la habría programado de este modo. Yo creo que Dios, en su omnipotencia, se hace omnidébil para respetar las leyes de la naturaleza que El creó y que nosotros cuidamos y respetamos, unas veces más y otras menos. No creo que decir a alguien “ha sido el destino” sea muy acertado”

Las preguntas en el duelo

¿Es la voluntad de Dios?



Las preguntas en el duelo



¿Es la voluntad de Dios?

“No tengo vergüenza en proclamar donde sea que yo soy creyente, pero no creo que por eso tenga que resignarme. Resignarme me parece tirar la toalla, limitarme a “padecer”, a vivir sin pensar, sin dejarme interpelar, sin expresar la rabia que siento, también como creyente. Comprendo que algunas personas encuentren alivio al decir que hay que resignarse; lo comprendo porque está muy metido en el modo de expresarse, porque lo hemos escuchado muchas veces a nuestros abuelos, padres... pero mi mayoría de edad me dice que tengo que hacer algo más que resignarme. Mi padre ha muerto, sí, pero no sé por qué no tengo derecho a sentir rabia, a pensar, a interrogarme. Conformarme, sencillamente, me parece cosificarme, despersonalizarme. Tengo que reaccionar, ¿no? Soy yo el que ha perdido a su padre, no “el mundo” en general.”

Las preguntas en el duelo

¿Dios se lo ha llevado?



Las preguntas en el duelo

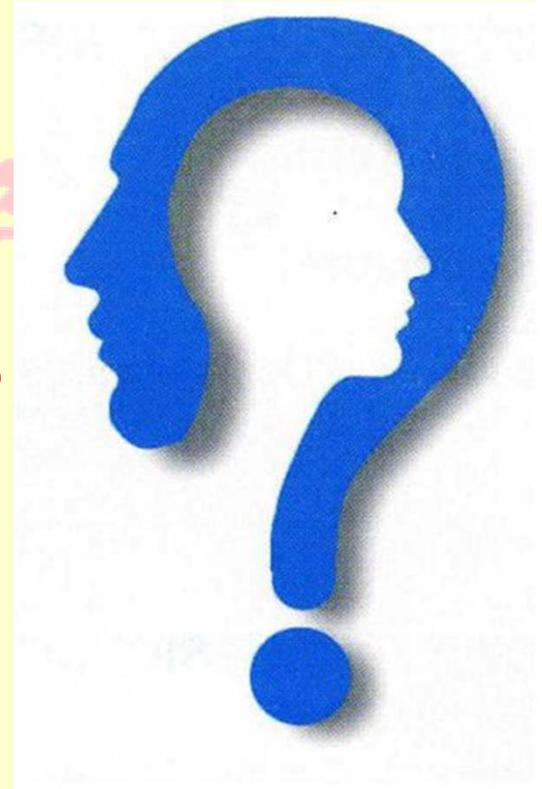


¿Dios se lo ha llevado?

““Recuerdo aquel hombre que respondió así a un bienintencionado pariente que se aproximó a él y le dijo algo así como que “No cae una hoja sin que Dios lo quiera; Dios se lo ha llevado”: “Al diablo con ese ladrón, si se lo ha llevado Dios, que me lo devuelva, que no era suyo, ni falta que le hace a El”. En el fondo, desahogó así la rabia y mostró que no puede plantarse un Dios que se lleva a los que amamos, como si fuera un sádico que se alegrara con el sufrimiento infringido precisamente en los que creen en El”.

Las preguntas en el duelo

¿Hay que ser fuerte?



Las preguntas en el duelo

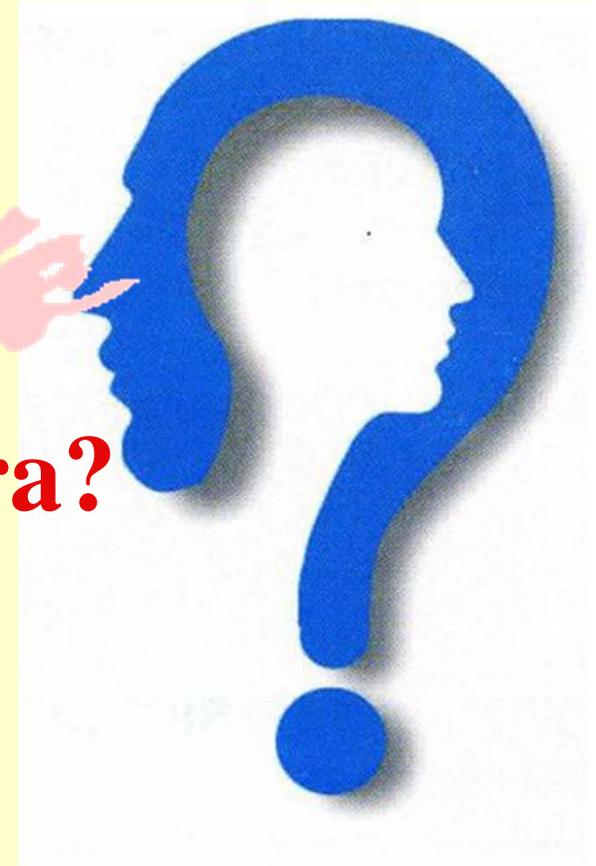


¿Hay que ser fuerte?

“Recuerdo aquel hombre que lloraba como un niño – como solemos decir- ante su madre moribunda, y luego, durante días y días y no dejaba de decir que qué débil se sentía, que creía que era más fuerte, que no se esperaba encontrarse a sí mismo tan frágil cuando su madre muriera. A mí, que le acompañé en ese período, me parecía que con sus lágrimas –fáciles, ciertamente- reflejaba con claridad cuánta pena tenía por la muerte de su anciana madre. Era normal que se muriera, era muy mayor; pero era normal que le doliera, que se entristeciera, que se desahogara con soltura. Decírselo también le alivió, porque se vio a sí mismo más normal, más natural, más humano”.

Las preguntas en el duelo

¿El tiempo todo lo cura?



Las preguntas en el duelo

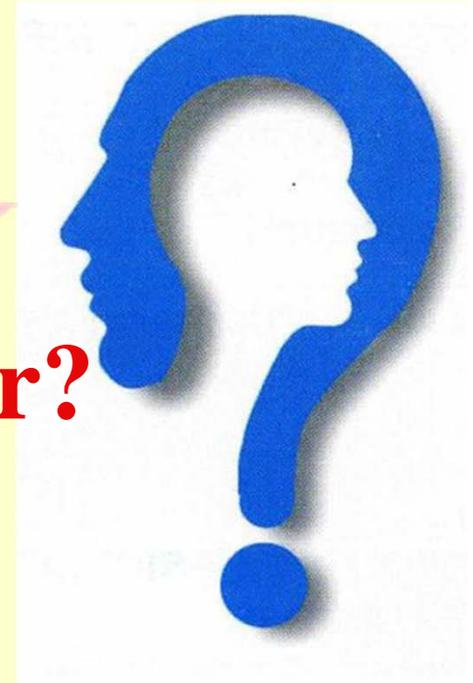


¿El tiempo todo lo cura?

“No me ayuda que me digan “pobrecita, vaya desgracia que ha tenido muriéndosele el novio, con lo joven que es, pero con el tiempo se le curará y encontrará a otro”. No me ayuda que me digan “qué joven es, pobre chica” y a la vez que digan “ya se le irá pasando con el tiempo”, porque parece que no se hacen cargo de lo que significa para mí la muerte de Diego. Cuando escucho decir que soy muy joven y que con el tiempo tendré que rehacer mi vida, me hacen sentir mal, porque en el fondo me parece que no se ponen en mi lugar. Son comentarios que no tienen sentido. Me parece que muchas personas deberían callarse en lugar de decir cosas que no las piensan. Es como cuando dicen que “mientras hay vida hay esperanza”; me parece absurdo y hasta peligroso.”

Las preguntas en el duelo

¿Alguien me podrá entender?



Las preguntas en el duelo

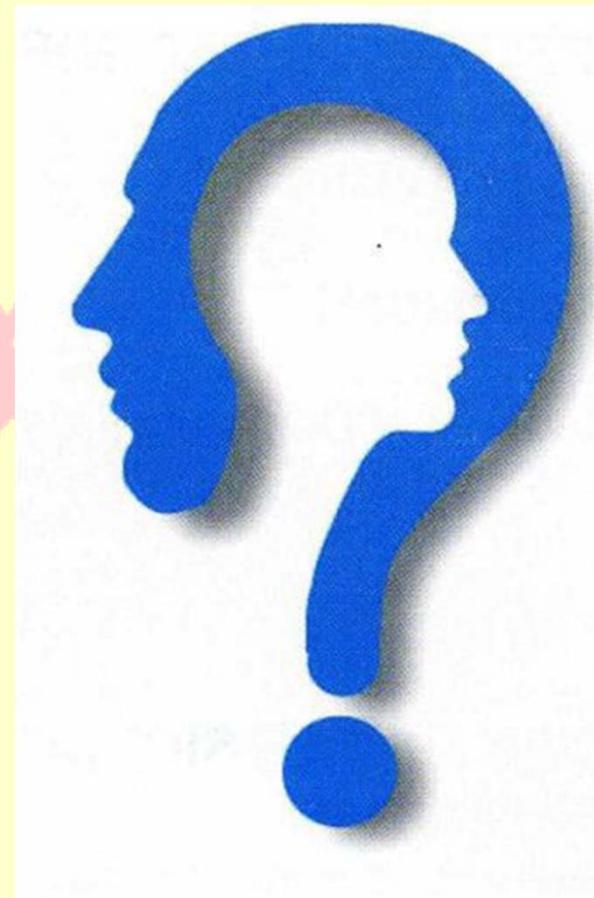


¿Alguien me podrá entender?

Ya sé que todos nos tenemos que morir; ya sé que la muerte es algo que se impone, que es algo natural, que antes o después nos llega a todos. Ya lo sé. Y sin embargo, ahora a quien me duele es a mí. Y me duele como he visto que dolía a otras personas cuando perdieron a seres queridos y les he intentado acompañar con mi comprensión y mi cercanía.

Pero ahora me duele a mí. Y hasta dudo, a veces, de que alguien pueda hacerse una idea de cuánto me duele.

Las preguntas en el duelo



Las preguntas en el duelo



¿Por qué? Manejar la culpa/1

“A veces me echo la culpa a mí de la muerte de mi marido. Sé que es irracional, que no es así, pero no lo puedo evitar. Tuvimos suficiente dinero para cuidarnos la salud, para llevar una vida medianamente en orden. No siempre lo hicimos. Por eso me digo muchas veces que deberíamos haber compartido más tiempo, haber dedicado más tiempo a hablar entre nosotros, a pasar juntos, con los amigos o con la familia, a hacernos revisiones periódicas de la salud, a compartir con nuestros hijos...”

Las preguntas en el duelo



¿Por qué? Manejar la culpa/2

Después de que enfermó me digo a mí misma que podríamos haber estado la familia más tiempo con él; me siento culpable hasta de haber ido a dormir algunos días por la noche a casa, en lugar de estar siempre con él en el hospital, aunque realmente lo necesitaba; me echo la culpa de no haber ido a un hospital privado donde quizás habrían podido hacer más cosas, aunque sé que no es así; me echo la culpa de aquellas tontas discusiones que teníamos algunas veces por las cosas más normales del mundo, como si aquello hubiera podido contribuir a que enfermara y a que muriera; me echo la culpa por tantas cosas que me doy cuenta de que no puede ser así, que no me estoy haciendo bien a mí misma.

Las preguntas en el duelo

¿Por qué? Manejar la culpa/y3



Parece como si echarme la culpa fuera una vía de salida de un túnel que no tiene otra salida que la aceptación de lo que no podemos cambiar, de los límites de la vida.

Sé que echarme la culpa es absurdo, sin embargo, aún me veo a mí misma en esta dinámica que espero poder superar y aceptar lo que no puedo controlar ni hubiera podido si hubiera hecho tantas cosas que en ocasiones creo que debía haber hecho y no hice, o hice y podía haber evitado. Nunca pensé que la pérdida de un ser querido comportara un dolor con estos matices.”

Las preguntas en el duelo

¿Por qué? Culpa irracional



“Aquella noche le dije a mi novio que fuéramos a tomar una copa al pueblo de al lado. No bebió; tomó una cocacola. No, no fue eso. Al volver un gato atravesó la carretera y nos caímos de la moto. Allí murió. Y yo aquí, ya ves, con una simple fractura de un hueso y algunos rasguños. La culpa fue mía. No hay duda. Si yo no le hubiera dicho que nos fuéramos al pueblo de al lado, mi novio no habría muerto. Me dicen que yo no tengo la culpa, que fue la casualidad del gato que se cruzó en aquel momento y el golpe que él lo recibió en la cabeza, pero me cuesta mucho aceptar que yo no tuve la culpa. Yo le quería mucho. Siento como si le hubiera matado invitándole aquella noche. Nunca debí haberlo hecho. Sé que es irracional pensar así, pero parece que me da paz. Un gato no es suficiente para matar a mi novio”.

Las preguntas en el duelo



¿Por qué? Manejar la culpa Ejemplo/1

“Me parece realmente injusto que mi hija, con sólo 13 años haya muerto. Podría haber seguido conmigo al menos unos añitos más. Al fin y al cabo llevaba mucho tiempo malita. Es todo un asco; los médicos, a veces, parece que no tienen corazón. Podrían haber alargado un poco más la vida de mi hija”.

Las preguntas en el duelo



¿Por qué? Manejar la culpa

Ejemplo/2

La psicóloga que acompañaba a esta mujer intervino así:

Ps “- Te parece muy injusto que tu hija no siga viviendo contigo, ¿verdad?

- ¡Pues claro que sí! Era una niña todavía.

Ps - Eso es algo horrible.

- Sí que lo es. Nació ya mal. El corazón le fallaba mucho a la pobrecita.

Las preguntas en el duelo



¿Por qué? Manejar la culpa

Ejemplo/3

Ps- ¿Cómo era su calidad de vida? ¿Necesitaba muchos cuidados?

- Sí, bueno, pero a mí no me importaba. ¡Ojalá la hubiera podido cuidar toda la vida!

Ps- ¿Ella sufría?

-Al principio no, porque no sentía dolor. Lo que pasa es que estaba muy limitada; no podía correr, ni hacer esfuerzos, y se fatigaba mucho. Los médicos me dijeron que se iría complicando cada vez más. El último año estaba realmente muy malita.

Las preguntas en el duelo



¿Por qué? Manejar la culpa

Ejemplo/4

-Ps- Estaba muy mal al final... Si hubiera seguido viviendo, ¿cómo crees que estaría?

- Bueno, ya necesitaba oxígeno y todo. Si hubiera seguido, estaría fatal, sin levantarse de la cama, y sufriendo mucho, porque era una niña muy vital. Parece que se fue antes de pasar por un horror peor... Sí, lo que le esperaba era peor. Se ha ahorrado mucho dolor. Yo la hubiera querido tener más tiempo conmigo, pero en realidad era por mí. Me doy cuenta de que ahora ella está más libre.

Las preguntas en el duelo



¿Por qué? Manejar la culpa

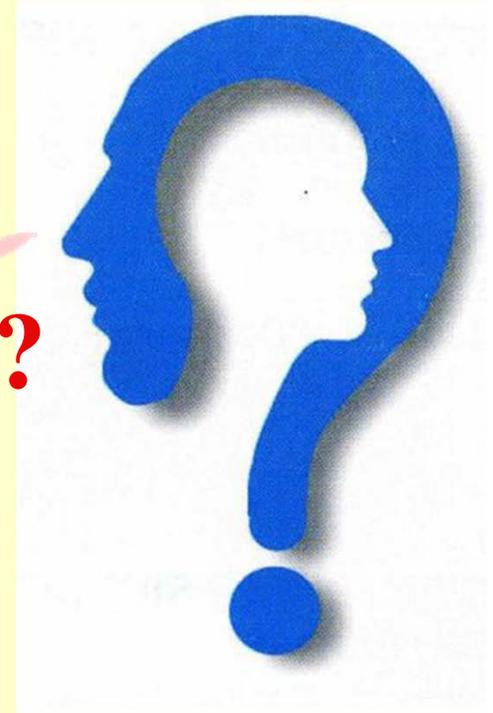
Ejemplo/y5

Ps- Casi no hay alternativa: o tu dolor, o el suyo...

Si yo se lo hubiera podido ahorrar... En realidad se lo ahorró la muerte, porque yo no podía.

Las preguntas en el duelo

¿Recordar u olvidar?



Las preguntas en el duelo



¿Recordar u olvidar?/1

“Me cansa que me pregunten tantas veces, tener que contar lo mismo. Pero me doy cuenta también de que lo necesito. Lo que quiero es hacerlo cuando me sale de dentro. Tengo ganas, a veces, de que alguien me pregunte si quiero contarle algo para no avergonzarme de necesitar hablar, para hablar de lo que yo quiero, para no tener que pedir permiso para hablar de lo que me preocupa. A veces no me atrebo a hablar de lo que necesito porque tengo la impresión de que los que me quieren ayudar no están dispuestos a escuchar cualquier cosa que yo diga. Como si me fueran a prohibir ciertas cosas, ciertos sentimientos, ciertos pensamientos. Así me condeno a una soledad que no me hace bien. Por eso estoy aprendiendo lo importante que es escuchar y tener a alguien que te escuche sin juzgarte. Sí, sin juzgarte nada, nada”.

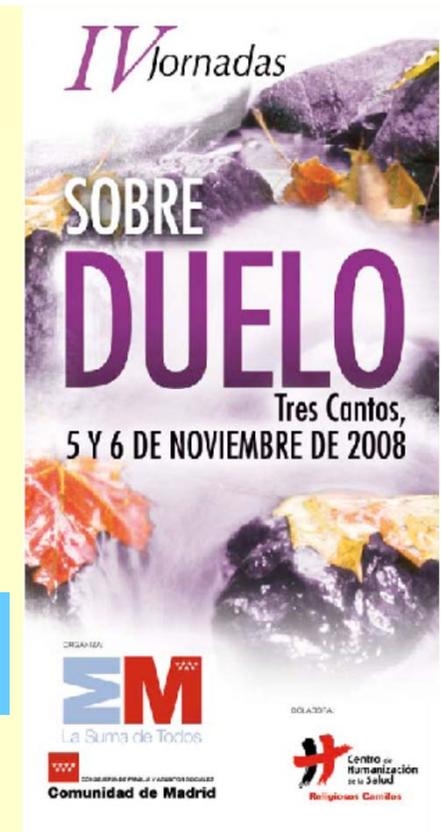
Las preguntas en el duelo



¿Recordar o olvidar?/y2

“No olvido lo que nos dijo el cura en el entierro. Nos lo dijo claro: “hablad de Juan, hablad de él, recordarle sanamente, no os digáis que hay que olvidarlo y que todo ha pasado ya”. Fue tan bueno aquel consejo que cuando nos juntábamos sus hijos, sus nietos y sus nueras en casa de su viuda, no hacíamos más que recordar. Sacábamos fotos, recordábamos viajes, episodios buenos y malos; sí, no sólo los buenos, porque si no le habríamos subido a un pedestal, y no es bueno eso tampoco. Yo creo que si no nos hubiera dicho aquello aquél cura tan interesante, no habríamos hecho eso. Sospecho que con frecuencia nos habríamos dicho unos a otros que había que olvidarlo, que había que pensar en otras cosas, que la vida sigue y que no hay que mirar para atrás. Ahora creo que mirar para atrás puede hacer bien si uno no se queda sólo ahí. Debe ser muy duro querer recordar y que no te dejen. He aprendido también que “recordar” significa “volver a pasar por el corazón” y eso me ha gustado”.

Las cosas, los lugares...



Las cosas, los lugares...

Miedo a la habitación



“Me da vergüenza decirlo, pero tengo miedo a entrar en la habitación donde él dormía. Parece que me lo voy a encontrar allí, tumbado en la cama como cuando estaba vivo. Sé que no es posible; pero, aunque sea irracional, siento este miedo. A veces también pienso que todavía lo voy a ver en la caja, en la sala donde estuvo cuando murió. Es absurdo, pero me cuesta quitarme la imagen de la cabeza. Me dicen que esto le pasa a mucha gente, pero yo ya deseo que deje de ocurrirme. Quiero recordarlo como era cuando estaba bien y vivo. Por eso me han aconsejado que mire fotos para situarlo mentalmente en los sitios normales donde estaba en vida”.

Las cosas, los lugares...

Las cosas, los lugares.../1



“Al día siguiente de que mi hijo Mario se suicidara tirándose por la ventana de nuestra casa, empezamos a entrar en su habitación; al principio fue duro, pues yo tenía en la mente "la escena de la última vez que le vi, tumbado boca abajo en su cama y diciéndome: “Mamá, vete a la cama tranquila que estoy bien, déjame solo que me estéis agobiando”, y ya no volví a verle con vida. Me venía constantemente esa imagen a la cabeza y me daba mucha pena.

Las cosas, los lugares...

Las cosas, los lugares.../2



Según iban pasando los días y continuábamos entrando, se fue haciendo más llevadero y ahora entramos diariamente. Yo me siento a escribir en su habitación, a veces veo la tele, echo la siesta en su cama, y mi marido Juan y mi hija Caty lo mismo; eso no quiere que decir que hay días en que te emocionas con algunas cosas. Hoy por la mañana por ejemplo, Juan ha entrado antes de ir a trabajar, ha abierto uno de sus cajones y ha visto las cartas con las que jugaban al mus casi todos los días cuando estaba enfermo, y se ha puesto mal, ha estado llorando, pero en general no nos ocasiona ningún trauma entrar, yo creo que es muy importante entrar desde el primer día, pues si no, luego cuesta más.

Las cosas, los lugares...

Las cosas, los lugares.../3



Tenemos todas sus fotos en la habitación y como también las hemos visto desde el primer día. Las vemos sin ningún problema, sin embargo los vídeos que tenemos desde que eran pequeños, no los vimos al principio y yo no puedo verlos. Le veo en movimiento, con tanta vida, y no lo puedo soportar. Sin embargo a Juan y a Caty, les gusta verle, dicen que le ven tal como era. Respecto a la ropa, sigue como él la dejó, y como no necesitamos su habitación, creo que seguirá así durante mucho tiempo.

Las cosas, los lugares...

Las cosas, los lugares.../y4



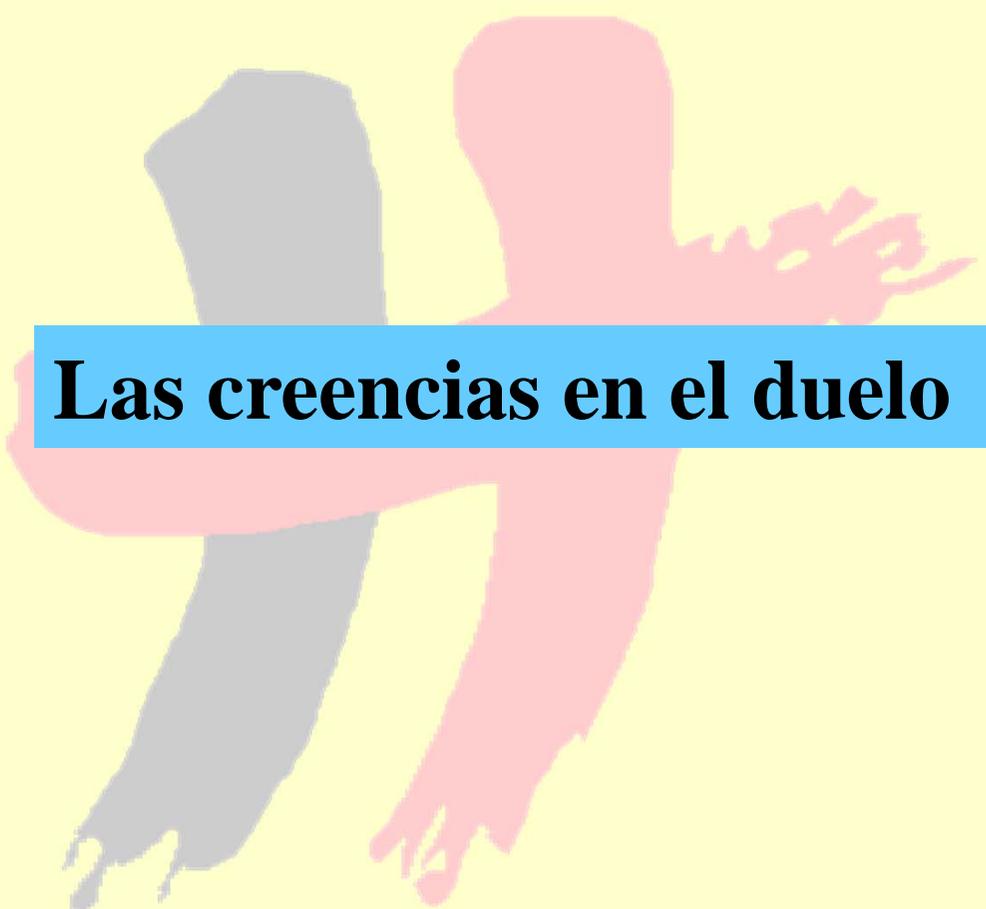
La ropa, su olor, eso me da más tristeza, cuando he ido de vacaciones, en Semana Santa y verano, he llevado dos camisetas tuyas (que las tengo sin lavar, huelen a él- una es la que tenía puesta el último día en casa), las olía continuamente en Semana Santa, y de vez en cuando en verano, me hacía bien, las llevo en una bolsa aparte en el coche y durante el viaje a Murcia (que fue el más largo y el primero que hicimos sin él), le sentía conmigo. La verdad es que también me pregunto si esto está bien, porque algún día lo tendré que dejar de hacer y quizás eso que me han dicho en la Asociación sea un poco raro. Creo que tengo que dar algún otro paso para afrontar esto y no quedarme parada en esta situación tan dolorosa.”

Las cosas, los lugares...

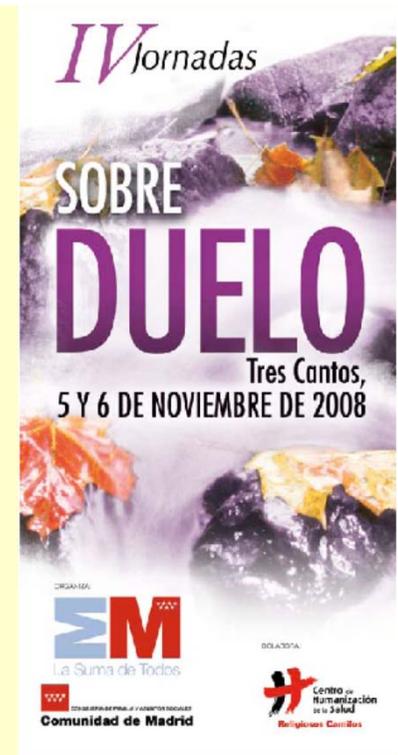
Me ayuda ir al cementerio



“Me siento bien cuando voy al cementerio. Me doy cuenta de la triste realidad: que es verdad lo que ha ocurrido. Pero siento como si lo tuviera más cerca. A menudo intento darme ánimos y pienso que a David le gustaría que yo no estuviera triste y llorando todo el día. Es como un reto que tengo con él. No puedo pensar que no exista algo después de la muerte. No puedo. Me ayuda mucho pensar que ahora tengo un ángel que me cuida y me protege, que desde donde él esté, me va a ayudar, me ayuda”.



Las creencias en el duelo



Las creencias en el duelo

El más allá...



“De vuelta a casa, paso horas en la más completa oscuridad. Nadie puede ayudarme a tomar mi decisión y estoy sola, más que nunca. Entonces, por vez primera después del duelo, intento considerar como hacer frente a esta existencia que en lo sucesivo estará vacía de sentido. Hojeo el Nuevo Testamento que me dejaron mis amigas y no encuentro en él más que estupideces. Esas palabras no despiertan nada en mí, sino las ganas de sublevarme. No creo en Dios. Si existiera, no permitiría la muerte de dos inocentes. ¿Cómo puede la Biblia afirmar que esto es justo? ¿Dónde está, pues, ese Reino de los Cielos utópico? ¿Quién puede creer ese camelo? Para mí la muerte significa la nada y la vida me parece absurda y cruel. ¿Para qué amar, crecer, sufrir, trabajar, esperar, si el final del viaje es la “Nada”, el vacío total!”

Las creencias en el duelo

Retorno con los antepasados



“Me consuela recordar lo que vivió mi padre cuando estaba próxima su agonía y cuando estaba agónico en realidad. No hacía más que decir que él ya se iba con su madre, que la estaba viendo. Lo decía a veces cuando nosotros no sabíamos bien hasta qué punto era consciente y dueño de lo que decía. Pero en el fondo me consuela. Es como si nos estuviese diciendo que el reencuentro es cierto, que el reencuentro se saborea antes de que se produzca, que el más allá se experimenta cercano al final de la vida. Confieso que es un misterio. Confieso que no entiendo nada, pero el recuerdo de cómo murió mi padre y de esa insistencia en que estaba a punto de encontrarse con su madre (¡hacía mucho que había fallecido ya!), me consuela y creo que es justo que acepte esto como un regalo para mí, como una fuente de esperanza en mi dolor”.

Las creencias en el duelo

Simbólicamente/1



“No puedo imaginar ni aceptar que la vida termine ahí, en la tumba. Está claro que su cuerpo está ahí y se irá deteriorando y prácticamente desaparecerá, pero yo quiero creer y me atrevo a creer en que hay otra vida y siento como si fuera mi ángel de la guarda, como si se hubiera convertido en quien me ayuda. El otro día le pregunté a mi tío, que es religioso, cómo se puede pensar en la otra vida, porque no se ve nada, y me habló del beso. Me sorprendió. Me dijo que lo mismo que del beso sólo se ve y se siente el contacto de los labios y nada más, de la muerte sólo se ve que el difunto está ahí y se deteriora y no vuelve.”

Las creencias en el duelo

Simbólicamente/y2



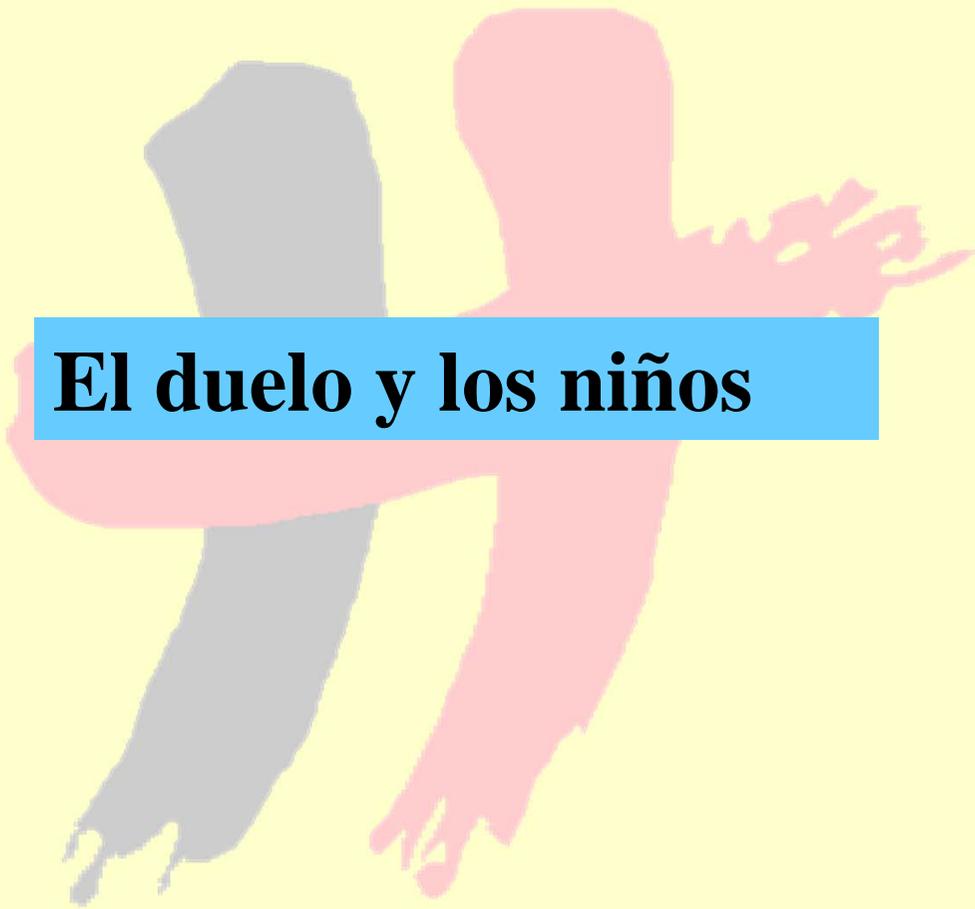
“ Pero que de la misma manera que del beso se experimenta por dentro un significado mucho mayor y se siente que está lleno de sentido y cargado de muchas cosas más de las que se ven, así también la muerte se siente que no puede ser sólo lo que se ve, sino que tiene que estar cargada de mucho significado y sentido que va más allá. Me gustó la comparación. Yo en el beso siento que hay amor y en el fondo, que eso trasciende lo que se ve y pide eternidad. Pero eso sólo lo veo en mi corazón, lo siento. De la misma manera, si miro mi corazón, siento que David no puede estar sólo en lo que se ve (en el cementerio), sino que vive en mi corazón, en el de todos los que le han querido, y que su vida y su significado piden eternidad. No sé cómo será. Casi me dan ganas de hacerme más niña para seguir hablando del cielo, imaginarlo como un jardín, porque también es cierto que en esto me considero pequeña. Quizás por eso tengo fe”.

Las creencias en el duelo

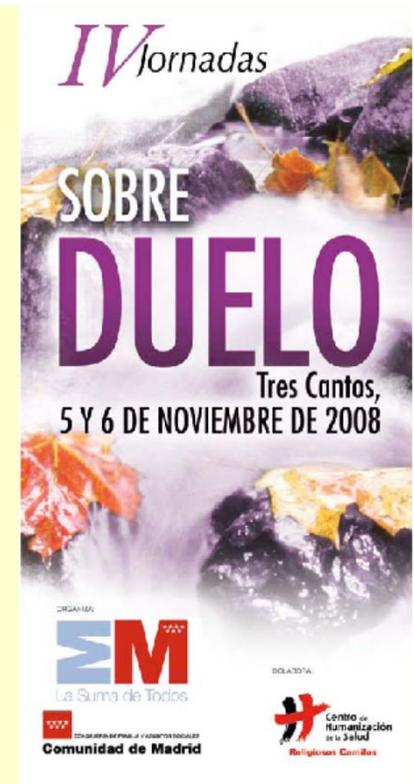
Leer en el funeral



“Querido hermano: Quiero que sepas que aunque en estos momentos no estés físicamente con nosotros, siempre te vamos a recordar tal y como eras, alegre, cariñoso, agradecido, con un enorme corazón y siempre con una bonita sonrisa en tu boca. Hemos pasado juntos, muchos momentos de alegrías, tristezas, ilusiones, pero sin duda, éste es el momento más amargo de mi vida. Sé, que con la ayuda de Dios, la familia, amigos y sobre todo gracias a ti Mario, que nos estarás cuidando desde el cielo, lo vamos a superar poco a poco. Como hermano fuiste excepcional, el mejor para mí, siempre has estado a mi lado apoyándome y ayudándome, aunque teníamos nuestras pequeñas peleas, las típicas entre hermanos. Te vamos a echar mucho de menos. Te queremos, y los que te conocimos nunca te olvidaremos. Un beso Mario.” 83



El duelo y los niños



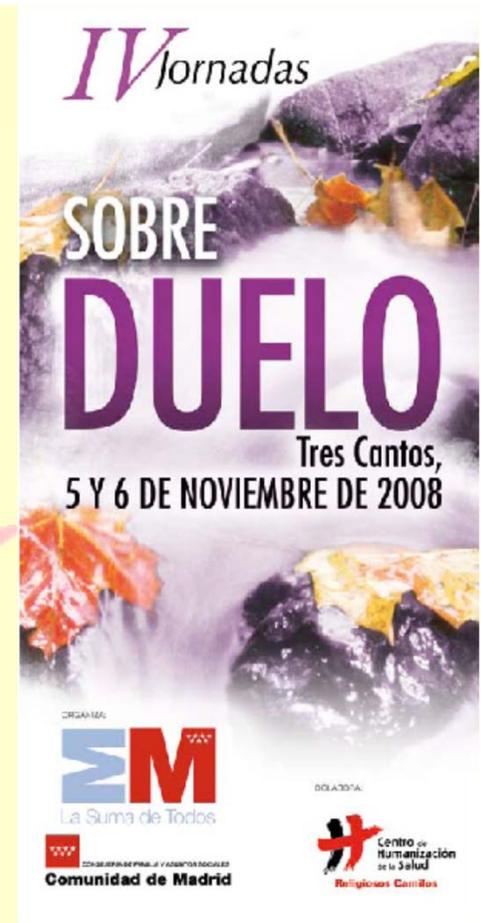
El duelo y los niños

CON NIÑOS

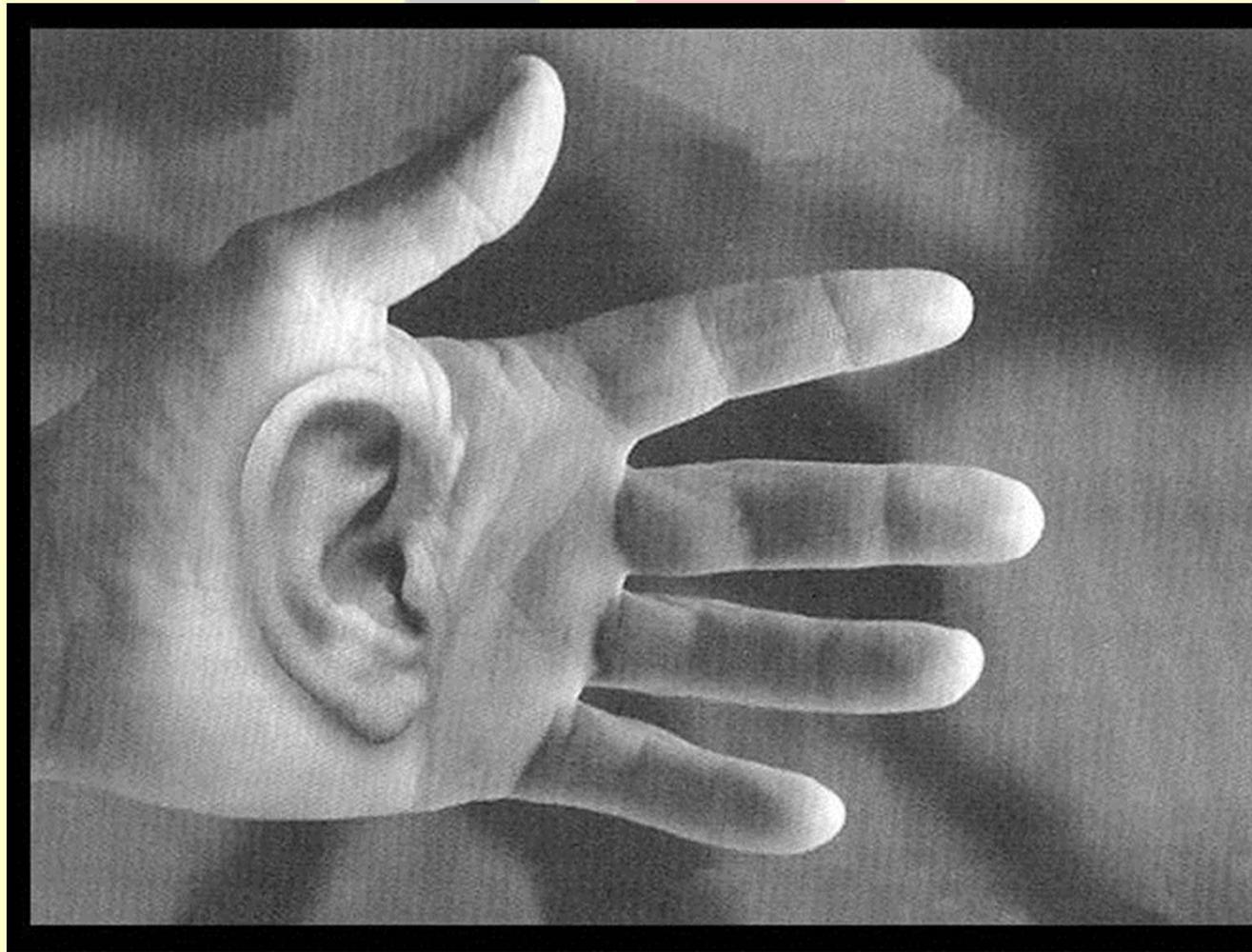
- **No mentir.**
- **“No se han ido de viaje”.**
- **La naturaleza como recurso de comparación.**
- **Decir claramente que no se entiende.**
- **Preguntar preocupaciones.**
- **Fomentar el diálogo y el recuerdo.**
- **Dar participación en ritos tras explicar y dirigirse expresamente a ellos.**

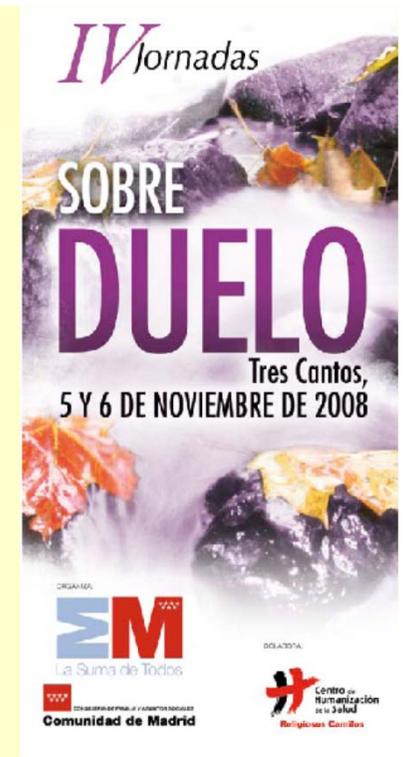
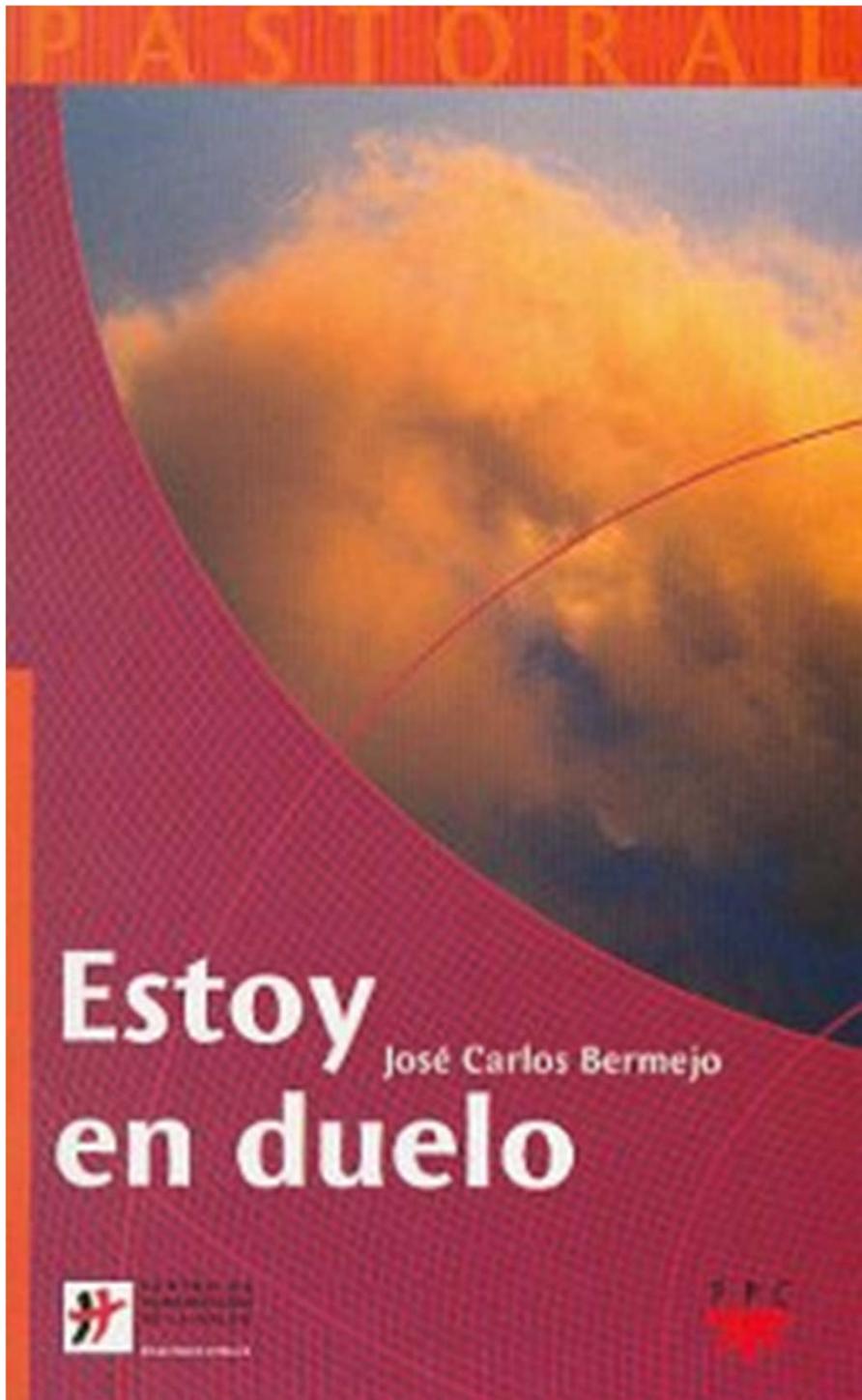


A modo de conclusión



A modo de conclusión





Gracias



José Carlos Bermejo
www.humanizar.es