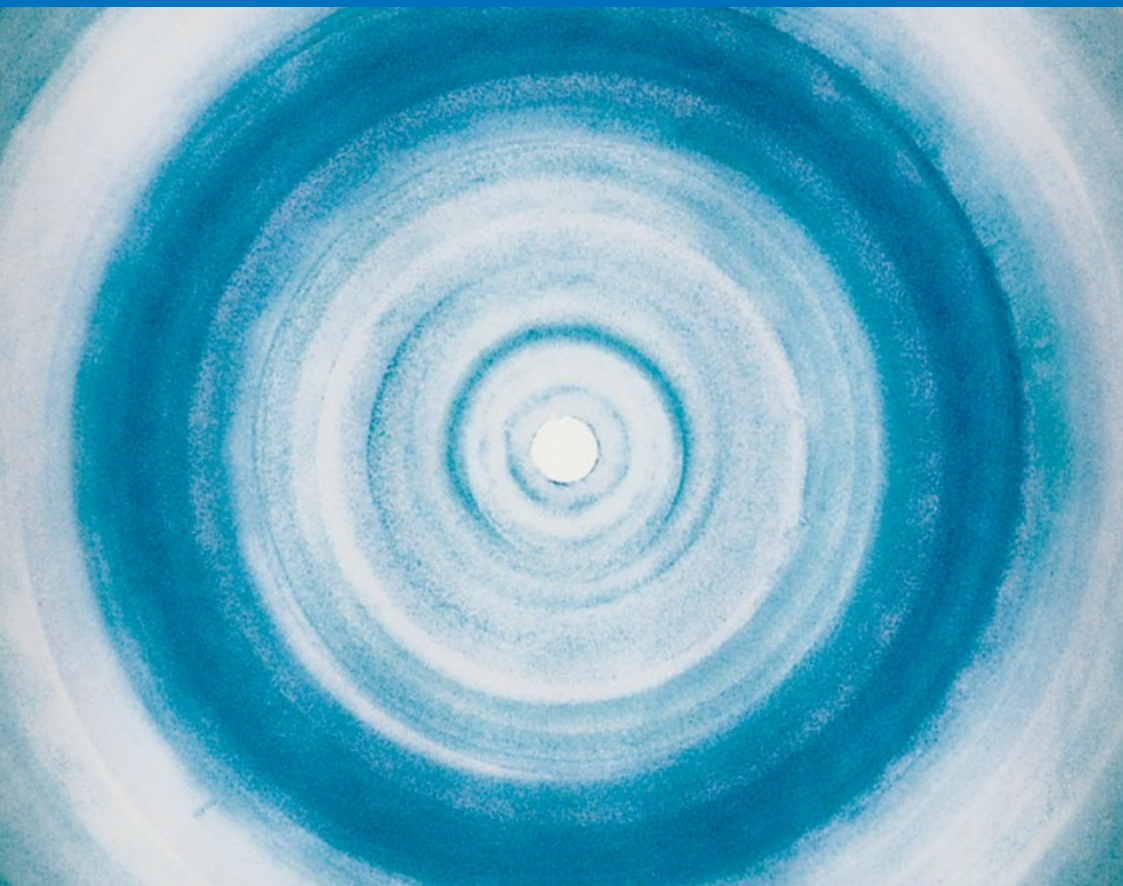


EL DUELO Y USTED

Consejos para continuar su camino
lo mejor posible



Introducción

Acaba de perder a un ser querido y es posible que ahora comience una etapa difícil, de separación, de adaptación: la etapa del duelo.

Hasta hace poco, las personas que estaban de luto vestían de negro o blanco, llevaban un brazalete negro o un broche en la solapa; así el resto sabía que estaban atravesando un período doloroso y se lo respetaban.

Actualmente hay menos signos externos pero, por dentro, la realidad es la misma.

Este folleto va dirigido sobre todo a las personas que han sufrido una pérdida. Es nuestro deseo ofrecerles algunos consejos para afrontar esa fase de duelo.

Reconocerá algunos de los sentimientos o situaciones descritas, mientras que otras les resultarán ajenas. Cada individuo es diferente y las reacciones ante la pérdida de un ser querido varían enormemente.

Descubrirá que las emociones que experimente le serán de ayuda para reanudar su vida y seguir su camino.

Continuar... Es más fácil decirlo que hacerlo. Y sin embargo es preciso seguir tirando solo del carro, una tarea que durante tantos años se hizo entre dos. La gente le dirá: la vida sigue. Es verdad: al principio, la vida nos empuja.

Demain l'Au-Delà
escrito por Maurice Ray y Alain Burnand

Vivir la pérdida

+ INFO

El duelo es un período difícil de superar. Su médico le escuchará si siente la necesidad de hablar.

Aspectos físicos

Durante el duelo, usted podría tender a abandonar su propia salud como resultado de la escasa atención que se preste a sí mismo. Sin embargo, tendrá ante sí una gran tarea: superar el duelo, lo que va a requerirle muchísima energía.

No deje de alimentarse de manera razonable, aunque no le aporte ningún placer.

El tiempo de sueño podría disminuir, así como su calidad. Compense esta pérdida de sueño con momentos de descanso durante el día.

Para descargar la tensión interna, puede respirar profundamente con frecuencia, caminar, hacer jardinería o cualquier otra actividad que le resulte beneficiosa.

Aspectos psicológicos

Los testimonios de personas en duelo han permitido descifrar las etapas que atraviesan. Estas etapas no tienen por qué ser cronológicas, ni todo el mundo pasa por cada una de ellas.

El shock: «No, no es posible... No puedo creerlo». «Y sin embargo me había preparado, sabía que iba a morir... Pero ahora que ha pasado, no puedo creérmelo».

La cólera, el rechazo: «No es justo, aún podíamos haber vivido tantas cosas bonitas...». «Acababa de jubilarse...». «Ella, que era tan buena y tan generosa... Habiendo otros que tienen buena salud y que no piensan más que en ellos».

La tristeza: «Es tan difícil quedarse solo...». «Me parece que siento su presencia aunque ya no esté». «Ya no puedo hablar de ello, aburro a la gente a la que cuento mis historias».

Aceptación: «Nunca lo olvidaré, pero ahora ya salgo e incluso he hecho amigos nuevos...». «Me acuerdo de todo lo bueno que hemos hecho juntos».

Todos vivimos estas emociones en nuestra vida cotidiana al enfrentarnos a pequeñas y grandes pérdidas. Pero la de un ser querido, por naturaleza, reviste tal intensidad que todas las emociones que acarrea pueden ser muy difíciles de aguantar.

Es un período de grandes desajustes externos e internos durante el cual es bueno poder pedir ayuda. Todo el mundo quiere ser valiente, pero es igual de importante saber expresar las necesidades propias, comunicando los sentimientos a una persona de confianza.

Suele ser un período de un gran cansancio que se manifiesta de diferentes maneras y durante el cual usted puede sentirse más frágil, llorar con facilidad, experimentar cambios de humor o sentirse embargado por la imagen del difunto.

El primer año se describe como el más difícil, ya que cada estación, cada fiesta, cada cumpleaños... avivará su recuerdo.

Con el tiempo, y en un plazo que varía según personas y circunstancias, la pena dará lugar a una aceptación más o menos apacible. Recursos a menudo insospechados aparecerán, permitiéndole «abrirse», tomar decisiones y reactivarse de una manera nueva.

+ INFO

Un asistente espiritual podría servirle de ayuda y desahogo. No dude en solicitarlo.

Aspecto social

El duelo no se resuelve en soledad. Aunque usted necesite momentos de recogimiento, es importante mantener el contacto con su alrededor, seguir socializando.

A menudo, las personas de su entorno estarán más disponibles al principio del duelo que con el paso del tiempo. Sepa cómo expresarles en qué momento desea verlos.

No se recomienda tomar decisiones importantes precipitadamente. Salvo que se trate de una necesidad apremiante, es preferible esperar al menos un año antes de emprender grandes cambios (mudanza, cambio de trabajo, venta de la casa, etc.).

No dude en pedir la opinión de varias personas, incluso la de un experto, antes de tomar una decisión importante en asuntos financieros.

Aspecto espiritual

La espiritualidad va mucho más allá de un idioma, un ritual, una religión... Se trata de ese espacio interno en el que cada uno se pregunta sobre el sentido de la vida, de su existencia en el mundo, de una posible trascendencia. Estas preguntas se acentúan en períodos de crisis, y especialmente al perder a un ser querido.

Muchas personas consideran que su fe personal, su integración en una parroquia o en una comunidad son una gran fuente de alivio durante el duelo. Sin embargo, la fe no le evitará momentos de tristeza, dolor o rechazo.

Sin embargo, para otras personas puede ser difícil hacer referencia a Dios durante este período: demasiadas preguntas, dudas y sentimientos de abandono les abruman.

Estas reacciones pueden ocurrir, van de la mano de la evolución espiritual de una persona. Este camino se inscribe en la historia de cada uno.

El duelo traumático

Ciertas circunstancias pueden complicar el proceso del duelo y requerir una ayuda especializada.

Estos son algunos de los signos que deberían llevarlos a buscar ayuda especializada:

- ▶ la angustia, una forma particular de dolor moral que aísla y da la impresión de no poder compartir los sentimientos
- ▶ una imagen del difunto que lo envuelve todo y que surge en todo momento de manera absolutamente incontrolable
- ▶ refunfuñar constantemente, haciéndose reproches
- ▶ un sentimiento de extrañeza y hostilidad hacia sí mismo y hacia su entorno
- ▶ aparición de síntomas similares a los que causaron la muerte al difunto.

Estas manifestaciones están presentes en muchas personas que se enfrentan a la pérdida de un ser querido. Más que su intensidad, es su persistencia en el tiempo la que debe llevarlos a hacer una consulta.

En este contexto, el consumo de «tranquilizantes», alcohol o estupefacientes podría agravar sumamente sus dificultades. Si siente que necesita ayuda o que «ya no puede más», hable con su médico de cabecera, será un gran interlocutor.

Para hablar

Puede llamar a la secretaria del servicio de psiquiatría de enlace e intervención en crisis en el número ☎ 022 372 38 65.

Puede usted contactar con un asistente espiritual en el ☎ 022 372 85 90, dirigiéndose a la unidad de asistencia espiritual (aumoneries) de los HUG.

El duelo vivido por los niños

Toda la familia está viviendo el duelo. En el caso de los niños, las preguntas y la ansiedad pueden surgir mucho más tarde, ya que la percepción de la realidad de la muerte varía mucho en función de la edad.

Hasta los tres años, la muerte no tiene sentido ninguno para el niño. Aún vive en un mundo mágico en el que la muerte no es definitiva, sino reversible.

Entre los cuatro y los seis años, la vida y la muerte no son términos opuestos. Son dos estados diferentes. La muerte siempre está presente. Está en el cielo, pero ve y oye lo que pasa en la tierra. El niño no teme la muerte como los adultos; se siente inmortal pero sufre la separación.

Entre los siete y los nueve años llega una fase realista y la comprensión de lo irreversible del fenómeno. Se traduce en representaciones concretas (cadáver, cementerio, toma de consciencia del ciclo de la vida, desde el nacimiento hasta la muerte).

Entre los nueve y los trece años ocurre la fase de la angustia existencial. La muerte es una desgracia, un fenómeno irreversible, la desaparición definitiva de la persona en el día a día.

Independientemente de la edad, es importante hablar con el niño de la muerte y de la persona fallecida, evocando sus recuerdos.

A veces, los niños se comportan como si la pérdida de un ser querido no les hubiera afectado, pero lo hacen para protegerse. Por eso es importante (igual que para el adulto) reconocer la fase de tristeza, caracterizada por el llanto. Si esta fase no apareciera, preste atención a que su pena no esté quedando bloqueada y a que el niño no se recluya.



INFO

Es acertado proponer al niño asistir al funeral, acudir al cementerio...

Bibliografía

Obras que podrían serle de ayuda

Le deuil à vivre, M. F. Bacqué, ed. Odile Jacob, 2000.

La mort intime, M. De Hennezel, ed. Laffont, 1995.

L'amour ultime, M. De Hennezel et Y. Montigny, ed. Hatier, 1991.

Approvoiser l'absence, adieu mon enfant, A. Ernoult-Delcourt, ed. Seuil, 1992.

Vivre le deuil au jour le jour, Ch. Faure, ed. Albin Michel, 1995.

Mourir... comment le vivre ? De la mort escamotée au deuil assumé, V. Genoud et coll., ed. Ouverture, 1992.

Le dernier voyage, ed. Ecole des loisirs, 1994.

Grandir : aimer, perdre et grandir, J. Monbourquette, ed. Bayard, 2006.

Vivre son deuil et croître, R. Poletti et B. Dobbs, ed. Jouvence, 2003.

Vivre le deuil en famille, R. Poletti et B. Dobbs, ed. Saint-Augustin, 2001.

L'accompagnant : ultime message de vie, J.Y. Revault, ed. Jouvence, 2000.

Vivre avec..., ed. Ouvertures, 1995.

La consolation, J. Attali et S. Bonvicini, ed. Naïve, Paris, 2012.

Mort, deuil et soins palliatifs, ed. centre de documentation en santé (bibliothèque de l'université de Genève).

Para niños

Apprivoiser l'absence, adieu mon enfant, A. Ernoult-Delcourt, ed. Seuil, 1992.

Faustine et le souvenir, M. A. Pernusch, ed. La Farandole, 1993.

Au revoir Blaireau, S. Varley, ed. Gallimard Jeunesse, 1985-1991.

Si on parlait de la mort, C. Dolto, C. Faure-Poirée et F. Mansot, ed. Gallimard Jeunesse, 2006 (niños de tres a cinco años).

Falifou, C. Loëdec, ed. Le buveur d'encre, 2006.

Pour toujours à jamais, A. Duran et D. Gliori, ed. Gautier-Languereau, 2004.

Cerramos los ojos de los muertos con delicadeza.

Es necesario abrir los ojos de los vivos con la misma delicadeza.

Jean Cocteau

Direcciones útiles

Ha perdido sus referencias habituales y necesita hablar en un lugar confidencial y amistoso. En Ginebra hay numerosos grupos que ofrecen un acompañamiento así.

La Main Tendue

24h/24

 143

Aimer, perdre et grandir

Grupo de ayuda mutua

Véronique Monnier  0033 450 42 10 78

lmvero@orange.fr

 www.associationressources.com

Arc en ciel

Grupo de ayuda mutua

Acompañamiento de padres que han perdido un hijo

Patricia Manasseh  022 700 17 20

patsymana@gmail.com

Participación gratuita

Asociación Entrelacs

Grupo de ayuda mutua

Lydia Muller  022 740 04 77

info@entrelacs.ch

Asociación Cœurs de papas, du sombre au clair

 079 446 08 43

 www.coeursdepapas.ch

Asociación Kaly

 079 532 29 44

 www.association-kaly.org

Asociación Resiliam

Apoyo a niños con un ser querido enfermo

o discapacitado y a los niños que han perdido a un ser querido

Marie-Christine Rey  077 411 31 63

Marie-Dominique King  079 543 96 06

info@resiliam.ch

 www.resiliam.ch

Caritas

Acompañamiento a padres que han perdido un hijo durante el embarazo o en el parto
Grupo de ayuda mutua para personas que han perdido a alguien o entrevistas individuales

📞 022 708 04 47

accompagnement@caritas-ge.ch

Grupo Sida Ginebra

Barbara Prolong-Seck 📞 022 700 15 00

Ligue genevoise contre le cancer

Apoyo individual y grupos para niños en fase de duelo

Philippe Glemarec 📞 022 322 13 33

Participación gratuita

AS'TRAME Ginebra

Grupo de apoyo para niños, acompañamiento individual y trabajo con la familia

Alexandra Spiess 📞 022 340 17 37

genève@astrame.ch

📌 www.astrame.ch

Fundación Eve la Vie

Acompañamiento de familias de luto

📞 079 108 57 78

📌 www.evelavie.ch

Páginas en internet

📌 www.vivresondeuil.asso.fr

📌 www.palliativegeneve.ch/particulier-soin-palliatif/enfants-face-a-la-maladie-grave-dun-proche

Bibliografía selectiva de literatura juvenil

📌 www.sdequebec.ca/publications.asp

📌 www.dialogueetsolidarite.asso.fr/Aimer-Perdre-et-Grandir-Assumer.html

📌 www.hommages.ch/rubrique/1/associations

Información

práctica

Más información

Huguette Guisado
Hôpital de Bellerive
Chemin de la Savonnière 11
1245 Collonge-Bellerive
huguette.guisado@hcuge.ch

Si lo siente necesario, no dude en ponerse en contacto con su médico, con un terapeuta, un asesor espiritual o con los profesionales del establecimiento que acompañaron al fallecido.

Existen diferentes folletos sobre el proceso de duelo a su disposición, solicítelos al equipo médico.

- ▶ Para usted, que acaba de perder un hijo (2010)
- ▶ Para usted, que acaba de perder a su bebé
- ▶ Información práctica en una defunción, ref. 97204

O descárguelos en la página web:

🔗 www.hug-ge.ch/informations-sante-par-theme/24

También puede solicitar el directorio de recursos para vivir mejor la fase de duelo en: Association Vivre son Deuil / Suisse, Case postale 98, 1350 Orbe, 📞 024 534 08 74.

Este folleto ha podido realizarse gracias a la participación de Gilles Hourton, enfermero responsable de la unidad, Sophie Scalici, secretaria de la unidad de asistencia espiritual, Catherine Bollondi Pauly y Jocelyne Bonnet, enfermeras clínicas especializadas, con la colaboración del servicio de publicaciones.