



¿QUÉ ES EL DUELO?

La muerte de un ser querido es una de las situaciones más dolorosas a las que nos tenemos que enfrentar. Cuando se pierde a una persona querida, se pierde a alguien que forma parte de nosotros. La vida cambia, se modifica la forma de ver el mundo, e incluso la forma de entenderla. **Afrontar la pérdida** supone tener que aprender a vivir sin esa persona que ha sido tan importante para nosotros.

A partir de ese momento, se inicia un proceso que se denomina “duelo”. **Es el conjunto de sentimientos, emociones, pensamientos y comportamientos que aparecen tras la pérdida de un ser querido**, y suelen ser más intensos tras el fallecimiento. El duelo permite adaptarse gradualmente a la nueva realidad hasta que llegue el momento en que ésta pueda ser aceptada. Y este proceso, que es normal, puede ser largo, complejo y difícil.

**Asociación Española
Contra el Cáncer**

Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es



**Asociación Española
Contra el Cáncer**

Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es



HAZTE SOCIO 902 886 226
www.aecc.es

CÓMO AYUDAR TRAS LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

¿CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS AMIGOS Y FAMILIARES?

Los familiares y amigos pueden ayudar principalmente **dedicando tiempo a la persona que ha perdido un ser querido**. No se necesitan demasiadas palabras, ofrecer soluciones, ni siquiera tener respuestas a todas las preguntas que pueda realizar. Lo más importante es la voluntad de acompañarlo durante el periodo de tiempo que dure su dolor y su pena, tiempo que en algunas ocasiones puede ser superior a un año.

No existe una única manera de ayudar a las personas que están pasando por un duelo. Quizás algunas personas se sienten más capaces de ayudar en tareas domésticas; otras en acompañar a esta persona en todos los trámites y papeles por resolver; y otras quizás, tengan más tiempo durante el fin de semana y puedan salir o hacerle una visita. Cualquier ayuda puede ser útil.

Es importante tener en cuenta, que en numerosas ocasiones, la persona que está sufriendo puede estar tan bloqueada que no es capaz de solicitar ayuda, o por el contrario, no la pide por miedo a molestar. Por ello, **es mejor que la ayuda se ofrezca de forma espontánea**, y que sea la otra persona quien la acepte cuando lo considere oportuno.



ESCUCHAR Y COMPRENDER

Escuchar no es simplemente oír, implica estar disponible, atento. Escuchar implica recibir las palabras, pero también los gestos, los sentimientos y entender los motivos de los mismos, aunque no los compartamos.

Es importante ser comprensivo y dar tiempo a la persona que sufre, sin pretender acelerar el proceso de duelo.

DEJAR QUE LA PERSONA SE DESAHOGUE Y LLORE

El llanto es la manifestación de múltiples sentimientos que van desde la alegría, hasta la compasión, la tristeza y la desesperanza. Tiene la función de descargar la tensión emocional y facilitar la adaptación a la situación.

Es muy importante permitir la expresión de sentimientos y emociones tales como la tristeza, la rabia, impotencia,...

NO COMPARAR

Para cada persona el dolor que siente es el más agudo, el más profundo y el más intenso. La persona que en ese momento está experimentando un dolor intenso no es capaz de ponerse en lugar de otro y valorar otra realidad distinta a la suya. Establecer comparaciones para animarle y reconfortarle únicamente va a provocar rechazo y la sensación de que no le comprenden.

EVITAR LAS FRASES HECHAS

Es normal no saber qué decir. En numerosas ocasiones, cuando una persona comparte con otra sus sentimientos, al no saber qué decir o hacer, y con la intención de animar y apoyar, se recurre a frases hechas del tipo “ha sido lo mejor”, “ahora puedes descansar”, “tienes que ser fuerte”. Sin embargo, este tipo de expresiones no sirven para amortiguar el dolor, son palabras “vacías”, carentes de contenido que sólo tranquilizan al que las ofrece y raras veces al que las recibe.

Es mejor realizar preguntas que ayuden a orientar y facilitar el apoyo. Pueden ser frases del tipo “dime de qué manera te puedo ayudar” o “¿quieres que te acompañe mañana a arreglar los papeles?”.

COMPARTIR EL SILENCIO

El silencio ante una persona querida que sufre no es un silencio vacío, sino lleno de cariño. Por eso, un acompañamiento en silencio puede aportar serenidad al que sufre. Cuando se acompaña de un pequeño contacto físico (tomar la mano, un abrazo, etc.) ayuda a transmitir el cariño que sentimos por ella.

PENSAR EN LA SOLEDAD DE LA PERSONA

La soledad se percibe de una forma más intensa durante las noches, los fines de semana, las vacaciones o los aniversarios. Una buena sugerencia es, en esos momentos, llamar por teléfono, hacer una visita o salir a dar un paseo con la persona que está atravesando un duelo, siempre que ella también lo desee.

NO HAY NORMAS

Debemos respetar las diferentes formas de vivir el duelo. Muchas veces nuestras formas de responder ante la situación no coincidirán con las de la otra persona, pero esto no es malo, ni tampoco significa que nuestra forma de entender la realidad sea más “válida” o “normal” que la del otro.

Es importante respetar el modo en que el otro está viviendo el duelo, sus sentimientos, preocupaciones, el deseo de llevar o no luto, las formas de recordar y tener presente al ser querido, etc. En lugar de pensar “si yo fuera él me gustaría que...”, “lo que a mi me ayudaría es...” es mejor preguntar directamente qué es lo que necesita, cómo podemos ayudarle, etc.



MÁS +

Si necesitas más información, acude a la sede de la AECC en tu provincia. También la encontrarás en nuestra web.

Asociación Española Contra el Cáncer
Amador de los Ríos, 5. 28010 Madrid
91 319 41 38

www.aecc.es

