

González, B. y Ruiz, M. (2004).
Cómo mantener una buena
salud mental. Madrid: Editorial
Síntesis

9

He sufrido una gran pérdida

No me asusta la muerte, pero prefiero no estar
allí cuando ocurra.

Woody Allen

Introducción

¿Quién no ha tenido en algún momento de su vida algún tipo de pérdida considerada como significativa o importante?, ¿quién no ha suspendido un examen que le importaba aprobar?, ¿a quién no le ha dejado el chico o la chica con el que estaba saliendo?, o ¿qué individuo no ha vivido la muerte de una persona querida por él, y normalmente cercana a su medio familiar?

Es importante saber que, ante este tipo de situaciones, las personas solemos disponer de una serie de reacciones naturales (normales), y que más tarde o más temprano, y en mayor o menor grado, vamos a manifestar en algún momento de nuestra vida.

A medida que nos vamos haciendo mayores, más probable será este tipo de pérdidas y, por tanto, las reacciones que conlleva en las personas.

A este tipo de respuestas normales que tenemos todas las personas ante pérdidas o cambios que implican el final de algo, y que consideramos importantes, se les suele llamar reacciones de duelo (del latín, *dolus*: dolor). Ese duelo famoso, del que normalmente sólo se habla en circunstancias de algún funeral, o en las películas del oeste, abarca sin embargo muchas situaciones más que estas dos citadas.

Las pérdidas que tenemos a lo largo de nuestras vidas pueden ser reales, como la muerte de un ser querido, o simbólicas, como por ejemplo, la pérdida del papel de madre, cuando se van los hijos de casa.

En general, todas las pérdidas que hemos sufrido y que consideramos relevantes, implican un desafío, que es el de reestructurar un nuevo estilo de vida, en algún grado.

Ya dijo una vez, el gran filósofo Nietzsche, "lo que no me mata me hace más fuerte", que trasladado al lenguaje coloquial, puede traducirse como "lo que no mata, engorda": es decir, adaptarse a las pérdidas hace crecer y madurar personalmente. Exactamente igual que los huesos rotos pueden, al final, resultar más fuertes que los sanos, así también la experiencia del duelo puede robustecer y hacer más maduras a algunas personas.

¿Qué es el duelo?

Podemos ya decir que el duelo es un proceso de respuestas adaptativas en el plano emocional, de pensamiento, espiritual y de comportamiento que experimenta una persona ante una pérdida o cambio que implica el final de algo, y que la persona lo considera importante. Normalmente este proceso adopta forma de aflicción y sufrimiento, al romperse un vínculo afectivo.

Su intensidad y duración son proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida.

Algunos ejemplos de duelos son la pérdida de un ser querido, la pérdida de la juventud, la pérdida de la capacidad reproductora con la menopausia, suspender un examen, la separación matrimonial, la jubilación, o hasta cuando Maradona tuvo que despedirse del fútbol.

Como todo proceso, va a comportar una serie de etapas que, en general, todas las personas que lo experimenten van a manifestar en algún momento de su vida, y que van desde la negación de la pérdida hasta la resignada aceptación.

Las fases, que en general recorren todas las personas que experimentan una pérdida importante son: *shock*, negación, ira, culpa, y aceptación.

En muchas ocasiones, no es necesario ser psicólogo o psiquiatra para conocer en qué fase se encuentra la persona. Por ejemplo, si una persona refiere frases como, "sigue con nosotros como antes", "hablo con él, como si estuviera delante de mí", o "no he cambiado nada, su cuarto sigue igual", parece que esa persona puede encontrarse en la fase de negación, en la que quiere tener una venda en los ojos y no acabar de creerse lo que realmente ha sucedido.

No todas las personas recorren las mismas fases, ni en el mismo orden, ni a la vez. Este proceso se desarrolla por vías individuales y en el camino puede haber tropiezos y retrocesos. Su duración es variable, la aflicción va disminuyendo en frecuencia e intensidad y se acentúa en determinadas fechas, generalmente su duración es superior a lo que la sociedad actual acepta.

El objetivo del duelo no es otro que la despedida interior, la aceptación de la pérdida y la reincorporación a la vida.

Dos son las características que diferencian el duelo por la muerte de un ser querido que el duelo o aflicción por otro tipo de pérdidas:

- La intensidad de los sentimientos provoca una reacción más profunda, dolorosa y duradera.
- La imposibilidad de recuperar lo que se ha perdido.

Las más fuertes y prolongadas reacciones se dan cuando la muerte es súbita, inesperada, un accidente, un infarto, no deja tiempo para prepararse para este drama imprevisto por los supervivientes. Por ello, la muerte de una persona mayor es más aceptada que la de un niño, que se ve como algo antinatural e injusto. La muerte a causa de una enfermedad grave, terminal, es más aceptada, por lo que tiene de esperada.

Más violenta es todavía la muerte debida al suicidio, pues además del dolor quedan interrogantes sin respuesta y sentimientos de culpa ante la imposibilidad de haberlo evitado.

Dura y cruel es la muerte provocada por la violencia, por el terrorismo, donde el proceso de duelo se vive atormentado por la idea de cómo habrán sido los últimos momentos.

Cuando la muerte es esperada, el proceso de duelo puede empezar antes de que éste ocurra. Pero cuando el fallecimiento es ines-

perado, los sentimientos de conmoción y negación desencadenan un duelo intenso y prolongado.

La relación con la pérdida, el apoyo externo y los recursos personales para hacerla frente son las claves del éxito en la adaptación a la nueva situación. Además, el factor cultural es condicionante en la respuesta ante la pérdida, y sin salir de España, podemos ver las brutales diferencias existentes entre el norte y sur de la nación ante la pérdida de un ser querido.

Además, un duelo puede conllevar con frecuencia la existencia de otros duelos, como manifiestan las palabras de algunas personas, "después de la pérdida de mi marido, perdí mi trabajo", o "desde que murió, casi nadie me visita".

No podemos saber a ciencia cierta si el duelo se ha acabado, porque nuestra memoria siempre graba lo emocionalmente importante para nosotros y es prácticamente imborrable, si bien es cierto que cuando una persona ya puede hablar de la pérdida sin desconcertarse, se establecen relaciones con los demás y se vuelven a aceptar los retos de la vida, podemos afirmar que está en la fase final de su duelo.

En definitiva, hacia lo que deben tender todas las personas es hacia la resolución del duelo y a decir frases como éstas: "me dio lo mejor de él", "viví junto a ella, momentos increíbles", "es ley de vida, la vida continúa", y nunca quedarse con la famosa culpa, que suele ahondar en los momentos más débiles de la persona, y por tanto alejarnos de pensar en cosas como, "no fui capaz de decirle que le quería", "creo que no hice lo bastante", o "me siento mal, porque no tuve el suficiente valor, de estar junto a él, cuando murió".

A veces el duelo se manifiesta como la pérdida de independencia, tal como se puede deducir de la figura 9.1.



FIGURA 9.1.

Duelo en la vejez

La esperanza de vida se ha alargado considerablemente en los últimos tiempos, de forma que cada vez hay más personas mayores y, por tanto, más cantidad de ancianos que pueden sufrir pérdidas a lo largo de su ciclo vital. A medida que se tienen más años, hay mayor probabilidad de incurrir en más procesos de este tipo.

El problema principal del duelo es la percepción que suelen tener las personas de que serán incapaces de hacer frente a la situación y que se les tiene que proteger de la información y de las manifestaciones comunes de la intensa emoción. De igual manera, esto conduce a que se sientan inutilizados y sin acceso al apoyo que supone el duelo compartido entre los miembros de una familia.

No olvidemos que el duelo del anciano forma parte de un proceso familiar, en que los familiares tratan de preservar al abuelo, pero en el que éste, en su lucidez, trata a su vez de no preocupar al resto expresando su tristeza o aflicción, en parte en un intento de no dejar en entredicho su independencia personal. Un clima familiar que pronostica incapacidad es el primer paso para ella.

Solemos pensar de las personas mayores que son más propensas a dejarse arrastrar por las pérdidas, especialmente las de sus cónyuges, pero lo cierto es que son personas con más experiencia frente a los sucesos vitales de pérdida, lo cual puede jugar a su favor.

Es importante no infravalorar su capacidad de reacción al estrés ni, en el extremo opuesto, pensar que como no se le ha dado la mayor parte de la información no sufrirá el impacto. Simplemente elabora su duelo como un miembro más de la familia, quizás más lentamente.

En general, el sufrimiento por la pérdida en las personas mayores suele ser más tenue, pero conlleva más complicaciones que se manifiestan en el cuerpo (dolores, mareos, hormigueos, etc.).

Es interesante evaluar el estilo que se ha tenido en pérdidas anteriores para prevenir un posible duelo complicado.

Un aspecto que sí puede ser causa de dificultades es la acumulación de pérdidas que sufren con el paso del tiempo, de amigos, hermanos, incluso hijos, y la reflexión sobre la muerte propia que se hace más natural a medida que la persona cumple años. Otros tipos de pérdidas que se pueden acumular son las de capacidad física o sensorial, el trabajo (jubilación), memoria, agilidad, autonomía... Por esta razón, es muy frecuente que la población mayor de la sociedad se cuestionen constantemente la pérdida de sentido de la vida.

En el área que puede tener mucho impacto la pérdida es en el de los cambios en la vida cotidiana o financiera. Quizá no pueda o sepa vivir solo, o no se lo pueda permitir económicamente. Hay estudios que defienden que los ancianos que tras una pérdida han de abandonar su hogar, tienen mayor probabilidad de morir que los que no lo hacen. Que se les permita decidir sobre su futuro es fundamental para que no se sientan acabados como individuos. Los varones que enviudan puede que no sean capaces de hacer las tareas de la casa; necesitarán un apoyo adicional. Parece que las mujeres llevan mejor este aspecto. En el campo de las relaciones sociales pueden presentar problemas y necesitar apoyo; no en vano, en el caso de la pérdida de un ser querido, durante años han vinculado sus actividades de ocio a la persona fallecida. El trabajo con grupos de autoayuda puede ser muy beneficioso para ellos en este sentido, al ser una excusa para trabar amistades con personas que puedan entender su estado.

La mayoría de las veces pueden estar necesitados de contacto físico afectivo aunque no lo expresen y de más compañía familiar. Tendrán más tendencia a evocar el pasado en el intento de recomponer la historia de su vida.

Aunque pueda parecer que es mejor hacerles ya todo lo que necesitan, la adquisición de nuevas habilidades para los retos que plantea la ausencia, puede aumentar su autoestima y su percepción de utilidad.

El mayor se enfrenta tarde o temprano a la inexorabilidad de la muerte. Las múltiples pérdidas que acompañan el proceso del envejecimiento conducen paulatinamente a la toma de conciencia de la propia muerte como acontecimiento próximo e inevitable.

Cuando se llega a la vejez, se espera la pérdida de seres queridos, de funciones sociales, laborales, se pasa a ser jubilado, se pierde la pareja y se pasa a ser pensionista, se adquieren nuevos roles y se pierden capacidades corporales.

Cuando la compañera o el compañero abandona a la persona para siempre, se inicia el proceso de duelo más doloroso que existe, según los estudios, pues deja una herida emocional inevitable, ya que esto implica, además de la partida del compañero, la partida del amigo, el amante, protector y hasta un estilo de vida; lo cual obliga a reaprender muchas cosas.

La vida es un continuo movimiento en el cambio y la incertidumbre, estamos experimentando muertes y renacimientos constantemente; cuando dejamos por primera vez nuestro hogar, cuando terminamos el colegio, cuando perdemos el trabajo, cuando vivimos una separación, cuando nos diagnostican una enfermedad desconocida, todo está cambiando constantemente, nuestros pensamientos y emociones están apareciendo para luego desaparecer.

Pero es importante reconocer que el dolor pasará, a pesar de que se necesitará algún tiempo para elaborar ese duelo y llegar a la etapa de la aceptación. El consuelo llegará cuando se acepte que al ser amado se le lleva en el corazón, internamente, y que es posible dejarlo partir y seguir con la propia vida, y, aun más, cuando nosotros hayamos logrado aceptar nuestra propia muerte.

La aceptación lleva a la sanación del sufrimiento y a la posibilidad de seguir creciendo como ser humano.

Reacciones normales ante la pérdida

En general, las reacciones de la persona ante una pérdida importante para ella, dependiendo del estilo individual, comprenden:

- *Manifestaciones físicas:* vacío en el estómago, opresión en el pecho o garganta, hipersensibilidad al ruido, falta de aire, debilidad, sequedad en la boca, punzadas en el pecho, momento de episodios de pánico o asfixia, dolor de cabeza, insomnio, pérdida de apetito,...
- *Sentimientos:* tristeza, enfado, culpa, ansiedad, fatiga, impotencia, *shock*, anhelo, alivio e insensibilidad, autorreproche, ira, pánico,...
- *Pensamientos:* incredulidad, confusión, preocupación, sentido de presencia y alucinaciones,...
- *Espiritualidad:* cambio de una determinada visión de la fe y de la filosofía de la vida, conciencia de la propia mortalidad,...
- *Conductas motoras:* trastornos del sueño, alimentarios, aislamiento, desorganización soñar con la pérdida, evitar o frecuentar recuerdos, buscar al fallecido o llamarlo, suspirar, hiperactividad y llanto, resentimiento hacia los demás,...

Estos signos y síntomas deben ser considerados como normales ante una situación que implica un desafío para el sujeto: adaptarse al final de algo y al comienzo de otra situación.

Por tanto, si se desarrolla alguno de estos síntomas o la mayoría de ellos en el contexto de una pérdida significativa, hay que tener en consideración que es relativamente natural la respuesta y no hay que alarmarse excesivamente por ello.

El problema empieza cuando estas reacciones se apartan de lo que todo el mundo considera como normal.

Pero ¿qué es lo normal? Difícil respuesta tiene esta cuestión, y no es una respuesta que dependa de una persona, sino de la respuesta media de una sociedad.

Por tanto, lo normal es el término medio, es decir, todo en exceso y todo en déficit es anormal. El problema surge ahora, al tratar de delimitar en qué grado es exceso o déficit.

En general, cualquier cambio brusco en la vida de la persona es un indicio de que hay un problema y que la normalidad puede convertirse en anormalidad.

Por consiguiente, hay que estar muy atento a los grandes cambios en la forma de ser y comportarse de la persona, y en ese caso buscar ayuda de un profesional, o allegado.

Signos y síntomas de un duelo complicado

Anteriormente se ha mencionado una amplia gama de reacciones normales en los primeros meses que siguen a la pérdida. Sin embargo, una persona no está elaborando su duelo de forma adecuada cuando se dan algunas de las siguientes señales, en la intensidad, frecuencia o duración suficiente como para que interfieran en la vida cotidiana de la persona:

- La persona menciona la pérdida en entrevista, con dolor intenso, pasados varios meses de la misma.
- Algún acontecimiento desencadena una reacción excesiva.
- Períodos de extrema tristeza o demasiado extensos y deseos de suicidio (a veces en fechas señaladas).
- Episodios de conducta agresiva o conductas impulsivas, como abuso de sustancias.

- Objetos de vinculación muy marcados o lo contrario, escon-
der o deshacerse de todos los objetos recordatorios.
- Imposibilidad de incorporarse al funcionamiento vital pasa-
das unas semanas de la pérdida.
- Compulsión de imitar al fallecido o presencia de los mismos
síntomas que tenía al morir.
- Obsesión con la enfermedad y la muerte.
- No haber expresado abiertamente dolor en las primeras sema-
nas de duelo o haber realizado cambios radicales de estilo de
vida.
- Pensamientos recurrentes de culpa o asuntos pendientes con
el fallecido y remordimientos por haberle causado daño o
haberle descuidado en vida.
- La persona no asistió al funeral o nunca ha vuelto a men-
cionar al ser querido que desapareció.
- Incapacidad para hablar del fallecido sin que aflore una inten-
sa amargura.
- Impulsos autodestructivos hacia sí mismo.
- Persistencia del tema de la muerte durante la conversación.
- Cambios radicales en su vida o evitación de amistades, fami-
lia y actividades previas.

Estos indicativos de sufrimiento y dolor más intensos de lo habi-
tual pueden ser consecuencia de que la persona se ha visto sobre-
pasada en algún momento y ha adoptado conductas de evitación
del dolor o del cambio, lo cual detiene el proceso de despedida que,
en definitiva, es el duelo.

Puede ocurrir que se demore el duelo (las primeras semanas no
presenta ningún síntoma), que sea crónico (la duración es excesi-
va), enmascarado (sólo hay síntomas somáticos o corporales que

coinciden con la fecha de la muerte) o exagerado (el doliente entra
en un trastorno psicopatológico, como depresión mayor, abuso de
sustancias, ansiedad, etc.).

El duelo anticipado ayuda a tomar conciencia de cuanto está
sucediendo, a liberar los propios estados de ánimo y a programar
el tiempo en vista de la inevitable muerte. El duelo anticipado ofre-
ce a las personas implicadas la oportunidad de compartir sus sen-
timientos y prepararse para la despedida.

El duelo retardado se manifiesta con la reacción diferida que
se muestra en aquellas personas que en las fases iniciales del luto
parecen mantener el control de la situación sin dar signos apa-
rentes de sufrimiento. La preocupación de ayudar a familiares y
atender diversas exigencias de las circunstancias no les deja tiem-
po para ocuparse de sí mismas. Se entregan a actividades para no
pensar en lo sucedido, tras meses o años de luto un recuerdo o
una imagen basta para desencadenar el irresuelto luto que llevan
dentro.

El duelo crónico se arrastra durante años el superviviente es
absorbido por constantes recuerdos y es incapaz de reinsertarse en
el tejido social.

En el duelo patológico una persona se ve superada por la gra-
vedad de la pérdida y los equilibrios físico y psíquico se rompen.
Se caracteriza por una reacción perjudicial, mantenida o prolon-
gada. La intervención terapéutica puede ayudarla a reencontrar el
camino de la curación. Pero en algunos casos la situación perma-
nece para siempre.

En síntesis: el duelo anormal (diferido, crónico y patológico)
puede ser causado por actitudes de inaceptación de lo que ha suce-
dido y por estados de ánimo, como la rabia, la sensación de culpa
y la tristeza, no resueltos por completo.

RECUERDE

El conocimiento de la dinámica del duelo, que aun siendo una experiencia única, nos ayudará a comprender la respuesta de aquellos que están a nuestro lado, y de cuál ha de ser nuestra actuación para ayudarles.

El duelo puede ser una amenaza para la salud física y mental y esta amenaza puede ser minimizada mediante la ayuda y la preparación.

Hay que anticipar las fases del duelo y aclarar la normalidad de sus manifestaciones.

Se debe favorecer todo aquello que aumente la realidad de la pérdida.

Es muy aconsejable pedir ayuda (las cosas entre dos, son más fáciles).

Identificar y potenciar la expresión de las emociones y pensamientos.

Estimular a decir adiós a la pérdida y recordar el derecho a vivir y ser felices.

Tratar de vencer los impedimentos que evitan el reajuste tras la pérdida.

Las cosas se hacen en vida, luego vale poco hacerlas.

Sólo cada persona sabe y tiene derecho a elegir cómo reaccionar ante las pérdidas.

Si la persona quiere tener recuerdos, hay que fijarse en los positivos, ya que son los que merecen la pena.

Cada persona tiene su ritmo para afrontar los problemas.

Y nunca olvidar que, para ganar la guerra de la vida, debemos perder batallas en la contienda (es ley de vida).

¿Estoy loco?

Con frecuencia se tiende a pensar en nuestra sociedad que la persona que actúa de forma diferente a los demás está loco o es raro. A pesar de que a veces la conducta de este último es la más coherente con la situación.

En relación con las pérdidas, que se tratan en este capítulo, cabe decir que algunas personas consideran que reaccionar ante ellas de modo algo "alocado e imprevisto" es signo de desequilibrio y locura. Pues bien, es realmente lo contrario, lo anormal sería no reaccionar impulsivamente ante ello, ya que una pérdida siempre es algo chocante para la persona, y muchas veces que no se entiende en nuestra cabeza.

Además, cada persona va a reaccionar de modos diferentes ante estas situaciones y es lícito que cada uno emplee los recursos que quiera para hacer frente a esta nueva y, por qué no decirlo, complicada situación.

Por tanto, no hay que preocuparse por la imagen que se pueda dar de cara a los demás y hay que centrarse en uno mismo y en superar poco a poco esa pérdida que tanto duele.

El paso del tiempo hace que se vayan aceptando los cambios vitales que se producen en la vida; podemos decir, por consiguiente, que "El tiempo lo cura todo", sin embargo no se deben menospreciar las propias capacidades de superación; es cierto que muchas sensaciones negativas con el paso del tiempo van reduciéndose e incluso llegan a eliminarse, sin embargo, necesitan de un comportamiento activo por parte de las personas.

La inactividad, la pasividad y la evitación a enfrentarse a las situaciones difíciles son los enemigos principales del malestar emocional y, por tanto, de la salud mental.

En la figura 9.2 se ilustra otra de las pérdidas más significativas con el paso del tiempo: la capacidad de conducir un vehículo.



FIGURA 9.2.

► Consejos para la vida cotidiana

- Plantearse, si hay que enfrentarse a una pérdida en un futuro próximo, ¿qué es lo que más importa?
- Reflexionar, si la pérdida fuera inevitable, ¿qué circunstancia la haría aceptable?
- Meditar qué puede hacer una persona a fin de prepararse para su muerte o la de sus seres queridos.

¿Qué podemos hacer para no pasarlo mal?

La persona que ha sufrido la pérdida debe tomar un *papel activo* en su propia ayuda y tiene que realizar algunas tareas como:

- Aceptar la realidad de la pérdida. En función de la causa de la pérdida (repentina o enfermedad), la aceptación será más o menos dolorosa.
- Experimentar el dolor de la pérdida y liberar emociones.
- Ajustar el ambiente en el que desapareció el fallecido. Re-definición del doliente, ¿qué va a ser de mí?, adquisición y reparto de nuevos roles en la familia. Vivir sin la pérdida.
- Resucitar emocionalmente al fallecido. Es el ser capaz de “volver a vivir”; se debe superar el miedo a olvidar, el miedo a una nueva relación o a un nuevo interés por vivir.
- Darse tiempo y pensar que nuestras reacciones son normales y se deben al suceso que hemos vivido.
- Estar atentos a nuestro propio estado y, ante cambios bruscos, consultar con el especialista.

Algunas técnicas útiles para ir superando la pérdida son:

- Utilizar un lenguaje evocador, hablando del pasado para acercarse al presente.
- Escribir cartas, dibujar,... expresar emociones, en relación con la pérdida.

- Ante pensamientos negativos, intentar contrastarlos, buscar en qué se basan y, en la medida en que podamos, sustituirlos por otros alternativos y positivos.
- Hablar con naturalidad de la pérdida y desahogarse.
- Desarrollar nuevos *hobbies* o actividades.
- Realizar viajes significativos para la persona.
- Intentar visualizar en la imaginación experiencias agradables de nuestra vida que nos generen emociones positivas.

Se ha comparado la experiencia del duelo con un túnel. Sólo hay un modo de salir de él, atravesándolo: el que no entra en el túnel, o elude el itinerario necesario para entrar en la vida, pospone y prolonga el dolor. Podrá haber tropiezos, recaídas y retrocesos, pero lo importante será estar en movimiento para llegar al final y no quedarse inmovilizado por el dolor.

La atención al duelo debe empezar antes de producirse el fallecimiento de la persona querida, y es preferible prevenir las complicaciones que tener que tratarlas. Si hay algo que se debe trans-

➤ **Evite**

- Guardarse para siempre lo que siente.
- Forzarse a estar bien o a olvidar todo de manera rápida.
- Reprocharse a uno mismo los pensamientos y actitudes en ese momento.
- Fijarse sólo en los aspectos y recuerdos negativos.

mitir en un tema sobre las pérdidas es que no se debe huir sino aceptar el reto que nos plantea la vida.

Treinta y cinco reflexiones sobre el duelo

1. *Respete el poder del duelo.* Ha de saber que le puede afectar psicológica, física y espiritualmente de forma intensa y, a veces, sorprendente.
2. *Permanezca abierto al dolor de su corazón roto.*
3. *Puede pensar que es fácil suprimir el dolor o evitarlo con distracciones u ocupaciones, pero al final el dolor saldrá a la superficie.*
4. *Llore.* Las lágrimas que brotan del amor ayudan a la curación y a la renovación.
5. *Siga conectado con los otros.* Necesita su presencia, apoyo, su preocupación y su atención.
6. *Dese tiempo para elaborar su duelo.* Puede necesitar varios años tan sólo para aceptar la finitud de una pérdida, que alguien se ha ido para siempre, y aún más para elaborar sus emociones.
7. *Su duelo es único.* Viene definido por su relación particular, sus circunstancias específicas y su propio temperamento.
8. *Experimentará diferentes fases en su duelo.* *Shock*, insensibilidad, negación, depresión, confusión, miedo, rabia, desconsuelo, culpa, arrepentimiento, aceptación, esperanza. Pueden aparecer en cualquier orden y distinto número de veces.

9. *Perdónese.* Por estar enfadado o desilusionado con los otros, incluyendo a la persona que murió y le dejó; por haber sido incapaz de evitar la pérdida, y por todo lo que desearía haber hecho o no haber hecho.
10. *Es normal estar enfadado con Dios.* Hay alguna cosa que parece irreal y terriblemente injusta ahora y se puede sentir defraudado. Dese cuenta de ello.
11. *Su pérdida no es un castigo ni una prueba.*
12. *Cuando alguna persona intente consolarle y sólo consiga hacer más profundo el dolor, perdónele por no entender.*
13. *Intente estar con otras personas en duelo.* A medida que explique su historia compartirá un entendimiento del corazón que es más profundo que las palabras.
14. *Fíjese en aquellos que han superado una pérdida.*
15. *Esta situación dolorosa puede ser también una oportunidad.* Use este conocimiento para acercarse a los otros que están sufriendo.
16. *En una carta, un poema, un dibujo, un diario o una conversación imaginaria con la persona que ha perdido abra su corazón a los sentimientos que nunca tuvo la oportunidad de expresar.*
17. *Hable con la persona que ha muerto.* El amor entre ustedes es un vínculo que la muerte no puede romper.
18. *Elabore el duelo no sólo por lo que ha perdido, sino también por lo que nunca llegará a ser.* Y después, de forma dulce y amable, déjelo salir.
19. *Empiece nuevas actividades y cree nuevos ritos teniendo en cuenta el pasado.*
20. *Haga nuevos planes encaminados a rehacer su vida sin la persona amada.*
21. *Los aniversarios y las vacaciones* (momentos que solían significar diversión y celebración) *pueden ser ahora más duros.*
22. *Honre a su ser amado con sus propios recuerdos y los de los otros.*
23. *A veces, lo mejor que se puede hacer es consolarse a uno mismo con pequeños placeres.*
24. *En cierto modo, nunca se "recuperará" de una pérdida significativa, porque ésta inevitablemente cambia a uno.* Usted puede elegir si este cambio será a mejor.
25. *A veces su duelo se puede desbordar mucho porque conlleva el duelo que nunca hizo por otras pérdidas anteriores en su vida.*
26. *Cuando se encuentre a si mismo dudando de su capacidad para superar el dolor,* tenga paciencia y piense que el proceso del duelo, con el tiempo, se acaba, tiene un final.
27. *Dese permiso para sentirse bien,* reír con los amigos, hacer bromas. Vivir su vida plenamente no es traicionar el recuerdo sino cumplir una promesa a alguien que querría solamente lo mejor para usted.
28. *Siempre puede hacer un pequeño espacio dentro de usted que permanezca vacío,* para esa pérdida.
29. *Cuando sienta que la pérdida ha dejado su vida sin sentido, sin placer,* recuerde que esto es momentáneo.
30. *La vida es importante.*
31. *Le puede parecer que nunca volverá a ser feliz de nuevo, pero puede estar seguro de que lo será,* y su alegría tendrá la riqueza y la profundidad que proviene de haber conocido el dolor intenso y también su curación.
32. *Continúe manteniendo razones para vivir.*
33. *Puede llegar a un punto en el que podrá estar una hora, un día, una semana, sin sentir recuerdos dolorosos de ausencia o vacío.*

34. *Ha aprendido que no siempre tiene el control de las circunstancias vitales.* Use este descubrimiento para vivir más intensamente, para disfrutar más de cada momento.
35. *Su duelo es una de las cosas más sagradas y más humanas que nunca hará.* Caerá de lleno en el misterio de la vida y de la muerte. Respételo.

Algo que en el resto de nuestras vidas no se debe olvidar es la cita de la doctora Kübler-Ross, que dijo:

Si te atreves a implicarte, si te atreves a sentarte a su lado y ayudarles a atravesar los estadios de la agonía, ellos te ayudarán no sólo a sentirte cómoda cuidándoles, sino también a aceptar, un día ineludible, tu propia muerte con dignidad. Éste es quizás su regalo de despedida para ti [...] Te invito a vivir plenamente cada día.