



Cuando Se Está Afligido

UNA GUÍA PARA ENTENDER LA PÉRDIDA



Willamette Valley

Hospice

Experiencia. A SU LADO.

© 2011 por Quality of Life Publishing Co.

Todos derechos reservados. Ninguna parte de este panfleto puede reproducirse sin la previa autorización de la editorial. Impreso en los Estados Unidos de Norteamérica.



Publicado por Quality of Life Publishing Co.
Naples, Florida

Quality of Life Publishing Co. se especializa en publicaciones que se pueden ayudar facilitar el camino para las personas con padecimientos que limitan su vida y para sus parientes.

Visite www.QoLpublishing.com.

COMO HACER PEDIDOS DE COPIAS CON MARCA: Llame a Quality of Life Publishing Co. durante horario laboral (hora del este) al 1-877-513-0099 o envíarlas por correo electrónico a info@QoLpublishing.com.

*Aunque sea difícil ver más allá de
la aflicción, que la memoria del pasado
le sirva de consuelo hoy.*

Introducción

La vida es una serie de comienzos y conclusiones. El mundo está lleno de cambios, tanto positivos como negativos. Los cambios a menudo se acompañan de pérdida y pueden conllevar dolor. Pero ninguna pérdida golpea tan fuerte como cuando perdemos a un ser amado.

El tiempo que hace que usted conoció a la persona, que tan significativa e íntimamente sus vidas estuvieron entrelazadas, que tan inesperadamente él o ella ha muerto, dictarán la profundidad de su aflicción y su sentimiento de pérdida.

Cuando muere un pariente o un amigo íntimo, la vida cambia de un modo profundo y radical. Ya nada es igual. El mundo es diferente desde ese momento en adelante. ¿Cómo será posible seguir adelante? ¿Qué hace ahora? ¿Podrá sobrevivir?

Afortunadamente, somos supervivientes. Aunque parezca imposible que la vida pueda algún día ser bondadosa nuevamente cuando la pérdida es reciente, sí lo será. Al paso del tiempo, la aflicción nos conducirá a la sanación a medida que se encuentra renovado significado en la vida y aprende a asimilar la memoria del ser que formó parte de nuestra nueva vida.

Este folleto servirá como un recurso que le ayudará a comenzar a entender su aflicción, a encontrar consuelo y a proseguir adelante con esperanza.

*Cuando alguien que usted ama se
convierte en una memoria, la memoria se
convierte en un tesoro.*

Cómo Se Siente Cuando Uno Está Afligido

Después de su pérdida, usted podrá sentir algunos o todos los síntomas de la aflicción que enumeramos a continuación. Estos sentimientos pueden ir y venir y variar en intensidad.

- Falta de aire
- Latidos irregulares del corazón
- Pérdida de apetito
- Dolores físicos
- Alteraciones del sueño (demasiado o escaso)
- Sensación de pesadez, como si estuviera cargando un peso
- Falta de energía
- Desorientación
- Pérdida de memoria a corto plazo
- Dificultad para concentrarse
- Sensación de que el mundo se ha vuelto “irreal”
- Desconexión de las personas y de la vida
- Falta de interés en las actividades sociales
- Sentimientos de tristeza, enojo, soledad, culpabilidad, ansiedad

La aflicción puede enfermarle físicamente. Si esto sucede, no vacile en buscar ayuda médica.

Lo que usted puede hacer:

- Viva de momento en momento, de hora en hora, de día en día.
- Procure mantener una rutina normal.
- Duerma lo suficiente, o por lo menos descanse lo suficiente.
- Haga ejercicios con regularidad para aliviar el estrés y la tensión.
- Coma una dieta balanceada. Tome mucha agua.
- De ser posible, posponga el tomar decisiones importantes, como vender su casa o cambiar de trabajo, hasta que haya pasado el primer año de aflicción.
- Descubra modos creativos de expresar sus sentimientos, tales como mantener un diario, el arte, la fotografía, tejer o hacer un álbum de recortes.
- Escríble una carta a su ser querido comunicándole como se siente.
- Honre la memoria de su ser querido involucrándose en una actividad o proyecto que le era importante.



-
- Comience una nueva tradición familiar a nombre de la memoria del ser querido.
 - Recuerde otras ocasiones cuando ha experimentado una pérdida y las habilidades que utilizó para trascender esa pérdida.
 - Permítase sentir todos los sentimientos – la tristeza, enojo, culpabilidad, desamparo, dolor.
 - Llore todo lo que quiera. Las lágrimas permiten aliviar el dolor y la tensión.
 - Perdónese por las transgresiones u oportunidades perdidas, sean estas reales o imaginarias.
 - Sea paciente con su aflicción. No permita que otros traten de apresurar su dolor o que le digan cómo debe sentirse.
 - Asista a un grupo de apoyo o hable con otros que han perdido a un ser querido.
 - Busque el apoyo de sus amigos de mayor confianza o parientes cuando los necesite. Escoja estar con los que le brindan apoyo, le consuelan y le dan nuevas energías.
 - Acepte la asistencia de sus amigos íntimos cuando ofrecen ayuda. No camine solo.
 - Tómese un respiro de su aflicción y haga algo que sea divertido – procure mantener su sentido del humor. Mire una película, lea un libro, escuche su música favorita, compre un nuevo álbum, obtenga un masaje.
 - Por sobre todas las cosas, **cuídese**.

*La esperanza es la mejor música
para la aflicción.*

Pesar, Aflicción, y Luto

Aunque estas palabras se usan intercambiamente, tienen diferentes significados. Conocer el uso de cada una en referencia a una pérdida le ayudará a ampliar su entendimiento de lo que significa ser un sobreviviente.

EL PESAR es un hecho objetivo. Es lo que sucede cuando uno sufre una pérdida. Uno está afligido cuando muere una persona cercana a uno. La aflicción también significa un cambio de condición. Un niño se hace huérfano, una esposa viuda, un esposo viudo.

LA AFLICCIÓN es una respuesta a la pérdida. Es un proceso. Es cómo se sienten, piensan y atraviesan el día los sobrevivientes. No es una palabra que puede ser utilizada como una sencilla explicación de lo que se siente y por qué. El pesar afecta todos los aspectos de la vida.

EL LUTO es la expresión de los pensamientos y sentimientos de una persona afligida. Describe el proceso mediante el cual la persona integra la pérdida a su diario vivir.

La aflicción y el luto son las sendas naturales que uno recorre para sobrellevar el pesar.

La Progresión de la Aflicción

La aflicción es desafiante, difícil y a veces nos deja exhaustos. Cada persona se aflige de un modo personal e individual. No existe un patrón a seguir, un horario al cuál adherirse o un modelo que sirva para medirnos. Usted es dueño de su aflicción, y lo que se siente es lo correcto para usted.

Algunos días puede sentir que le va bien, sólo para despertar al día siguiente para empezar el proceso desde el mismo principio. La meta no es sobreponerse a la aflicción, sino convivir con ella y descubrir una forma de incorporar la pérdida al diario vivir y mantener vivo en la memoria al ser querido.



*No hay un horario para la aflicción.
Sólo usted sabe cuanto tiempo necesita
para estar afligido.*

Aunque no hay una ruta trazada, hay algunas generalidades que pudiese ser bueno entender:

PERÍODO INICIAL DE AFLICCIÓN. Durante las primeras horas o días que siguen a la muerte, usted podrá sentir aturdimiento, choque e incredulidad, en especial si la muerte fue súbita o inesperada.

Durante este período inicial de aflicción, puede sentirse confuso, desorientado y desorganizado. Puede sentirse abrumado e indefenso. Son estos los momentos en que pueden haber decisiones que toman, disposiciones y asuntos que aclaran. Los parientes y amigos se reúnen para brindar apoyo.

PERÍODO DE AFLICCIÓN MEDIO. Cuando las amistades y parientes regresan a la rutina de sus vidas, usted pudiera sentir ansiedad, desesperación y un profundo dolor de separación. Usted pudiera sentir ira y resentimiento y revivir los últimos días u horas de su ser querido, buscando alternativas a decisiones que usted tomó.

Este período de aflicción, que puede durar varios meses y más, puede ser doloroso. Puede experimentar profunda tristeza, deseo y soledad. Puede verse involucrado en pensamientos que consideran las posibilidades de “si hubiera...”, “si sólo...”, que agudizan el dolor. A medida que pasa el tiempo, las amistades y parientes que estaban atentos en los momentos de la muerte pueden alejarse.

PERÍODO DE RESOLUCIÓN. Eventualmente llegará el momento en que usted reconozca que su vida se ve profunda y permanentemente cambiada, pero que usted puede hechar una mirada positiva al futuro.

El mayor peso de la aflicción ha sido retirado y usted habrá logrado un sentido de recuperación y resolución. La anterior agitación se ha disminuido y la aflicción ha comenzado a pasar a un segundo plano.

Aflicción Reactivada

Aún después de pasado un largo tiempo de una pérdida, algo le puede recordar la muerte de su ser querido y sentirá que la aflicción se reactiva, a veces cuando menos lo espera. Gatillos comunes que disparan la aflicción en muchas personas son las ocasiones especiales y los días festivos. La anticipación de un día festivo puede causar ansiedad y miedo mucho antes de la fecha señalada.

Tome en cuenta otras ocasiones que pueden reavivar las reacciones de aflicción. Un cumpleaños, la boda de un pariente, o el nacimiento de un nieto pueden reavivar la aflicción si estos eran eventos familiares que usted compartía con su ser querido.

Lo que usted puede hacer:

- Prepárese. Reconozca que un día señalado puede ser difícil, y planifique por adelantado. Invite a los amigos o parientes a que compartan con usted, si así lo desea o haga lugar en su agenda para pasar un día usted solo en reflexión.
- Repase los recuerdos de su ser querido con sus parientes o amistades, enfocando sobre las memorias positivas y los momentos que compartieron.
- Inicie un ritual que usted pondrá en práctica en los aniversarios de la pérdida, algo que le brinde significado y consuelo. Encienda una vela o busque el álbum de fotografías y reavive los recuerdos. Visite uno de sus lugares favoritos, siembre un árbol o haga una donación a una obra caritativa.
- Encuentre modos de incorporar la memoria de su ser querido a otros días significativos. Por ejemplo, en el cumpleaños de su ser querido, podría mirar su película favorita. Si la ocasión resulta ser una boda, la desposada pueden llevar algo que perteneció al ser querido.
- Convierta estos rituales en tradiciones nuevas familiares que celebren la vida de su ser querido por los años venideros.

¿Y Que de los Niños?

Si hay niños compartiendo su aflicción, debe ayudarlos, a pesar de que es difícil consolar a otros cuando uno está en medio de su propia congoja. Muchas veces se ignora a los niños porque los adultos quieren protegerlos y escudarlos de la muerte o los adultos están demasiado disgustados para ponerse a pensar qué es lo que los niños están sintiendo.

Los adultos pueden pensar que los niños son demasiado jóvenes para comprender lo que está sucediendo y para recordar la pérdida. Sin embargo, aún con menos de tres años de edad, los niños sienten la pérdida. Ellos se dan cuenta de que las rutinas han cambiado, que los adultos están tristes y que alguien que ellos quieren ya no está. Los chiquitines quizás no comprendan la muerte, pero sí sienten la tristeza.

Cuando ocurre la muerte, los niños observan desde las márgenes sin tener idea de cómo participar y sintiéndose abandonados.



Lo que usted puede hacer:

- Sea honesto cuando hable acerca de la muerte. Evite utilizar eufemismos – palabras o frases indirectas – que confundirán a un niño. Por ejemplo, evite decirle a un niño que su ser querido está “durmiendo.” Esto puede causarle a un niño miedo de acostarse a dormir.
- Deje que el niño hable, y escúchele atentamente. Anímele a que haga preguntas y respóndalas sin rodeos. Los niños sienten cuando uno les está ocultando algo y se alejarán de usted en ese momento cuando es que más le necesitan. Asegúrele al niño que es amado y que se le cuidará.
- Hable acerca del ser querido que ha muerto. Estas conversaciones pueden ser terapéuticas y pueden reforzar el poder curativo de las memorias. Involucre al niño en los rituales y ceremonias, cuando sea apropiado, de modo que el niño no se sienta ignorado.
- No oculte sus sentimientos. Es saludable afligirse, y es importante para un niño comprenderlo. Reconozca que los niños experimentan muchos de los mismos sentimientos de aflicción que los adultos y pueden sentir enojo o negación. Admita y comparta estos sentimientos.
- Anime a los niños a que expresen sus sentimientos a través de artesanías, los juegos y contando historias. Pedirle a un niño que describa una pintura que ha dibujado es un método efectivo de iniciar una discusión.
- Póngase en contacto con la escuela de su niño para informarle al rector, los maestros y los empleados que trabajan fuera del horario escolar, acerca de la pérdida y para pedirles que ayuden en la identificación de cambios en las notas, el comportamiento, etc. Los maestros y consejeros saben apreciar esta información y pueden ser una gran fuente de apoyo.
- Indague en la escuela o en la comunidad especializada de apoyo acerca de la disponibilidad de consejería o grupos de apoyo. El apoyo que los niños obtienen de grupos de su misma edad respecto a su pérdida provee una rica fuente porque aprenden de otros cómo identificar sus propias luchas.

Adolescentes Afligidos

Los adolescentes frecuentemente son los más desatendidos cuando ocurre una pérdida porque los adultos suponen que los adolescentes ya tienen edad suficiente para manejar la aflicción por cuenta propia. Esta suposición frecuentemente deja a los adolescentes sin una fuente de consuelo o una válvula de escape a sus sentimientos y miedos. Incluso los adolescentes independientes que se distancian de los adultos necesitan el apoyo de los adultos para manejar la pérdida.

Los adolescentes pueden tratar de ignorar su aflicción y actúan como si todo fuera normal. Quizás quieran evitar disgustar a sus padres o aparecer añorados o dependientes. Como quiera que sea, los adolescentes necesitan a alguien con quien hablar y también necesitan que se les asegure que se les quiere y que se les cuidará.

Lo que usted puede hacer:

- Los adolescentes pueden experimentar graves oscilaciones en su estado de ánimo, yendo de períodos extremos de enojo al retraimiento. Dele validez a todas sus emociones y evite minimizar su dolor.
- Aproxímese al adolescente con seriedad, teniendo cautela de no abrumarlo o sofocarlo. Los adolescentes pueden aislarse de los adultos y buscar consuelo entre sus congéneres.
- Anime a los adolescentes a que usen un diario personal, el arte, la música, y otras formas de expresión personal que les ayude a aliviar el estrés del duelo. Los grupos de apoyo pueden ser beneficiosos, contribuyendo a que los adolescentes normalicen sus experiencias.
- Los adolescentes pueden expresar sus sentimientos no cumpliendo con sus deberes escolares, instigando peleas, abusando el alcohol o las drogas, o volviéndose desafiantes o promiscuos. Una vez más, solicítele al personal de la escuela que ayuden a identificar cambios en el comportamiento. Busque guía de un terapeuta experimentado en el trabajo con adolescentes si los comportamientos negativos se salen fuera de control.

Pensamientos Finales

A medida que usted navega su aflicción, recuerde que existen numerosos recursos que pueden ayudarlo. Explore lo que su comunidad le pueda ofrecer, como por ejemplo grupos de apoyo y consejería. Muchas organizaciones comunitarias ofrecen grupos de apoyo a la aflicción gratis. Hay libros para adultos, adolescentes, y niños que versan sobre cada aspecto de la aflicción y la pérdida y hay sitios en la red que proveen abundante información.



*La aflicción es un proceso, no un evento.
Sea amable consigo mismo a medida que
transita la senda sagrada que se conoce
como la aflicción.*

Proporcionada por

Willamette Valley Hospice

1015 3rd Street NW
Salem, OR 97304

503.588.3600
800.555.2431
fax 503.363.3891

wvh.org



Willamette Valley

Hospice

Experiencia. A SU LADO.