

---

## Afrontando la crisis de una muerte repentina y de un duelo inesperado

Prof. Carlos Robles Candanedo

**Da palabras a tu dolor.  
El dolor que no habla,  
ata al agotado corazón  
y le muerde hasta romperle.**

Shakespeare

- Una Experiencia universal y una lucha solitaria
- ¿Porqué un duelo traumático o inesperado es más difícil de laborar?
- Algunas respuestas posibles para los que están atravesando el túnel del duelo
  - ¡Date cuenta...! Estás bajo un asalto y la recuperación lleva su tiempo.
  - Permítete sentir el chorro de emociones que vienen con el duelo
  - Escoge reintegrarte de nuevo a la vida
  - Conclusión
- Para tener en cuenta
- Bibliografía
- El Autor

## 1. Una experiencia universal y una lucha solitaria

Da palabras a tu dolor.  
El dolor que no habla,  
ata al agotado corazón  
y le muerde hasta romperle.

Shakespeare

Nadie puede describir adecuadamente el duelo por la pérdida de un ser querido. La muerte de alguien que amas profundamente, ya sea el cónyuge o un padre o un hijo o un amigo íntimo, es una de las experiencias más abrumadoras de la vida. Esto es especialmente verdad si se trata de una muerte repentina e inesperada. Cuando uno se enfrenta con tal acontecimiento, sólo puede concluir que el infierno no está en el más allá, sino al contrario, está en el aquí, en el ahora. Alguien que no ha pasado por esta experiencia, no entiende lo devastador y aterrador que puede llegar a ser el duelo.

Es difícil describir esta experiencia, porque el duelo de cada uno es único. Para ti el ser querido era especial. Has perdido a alguien que no puede ser reemplazado por nadie. Tu relación con él también era especial y sientes que nadie más puede entender el vacío que ha dejado en tu vida. Aunque es verdad que el duelo es una tarea solitaria, la recuperación del mismo requiere la presencia de otras personas que validen lo que sientes y no se queden en el consejo fácil.

Sin embargo, la muerte es la experiencia universal de la vida. Nos espera a todos, y muchos de nosotros en nuestras vidas seremos testigos del paso de personas que conocemos bien. Las noticias diarias nos informan de crímenes violentos: violencia doméstica, terrorismo, desastres naturales, accidentes de coches y otras calamidades. Estas violencias reflejan la realidad. En cada momento, en algún sitio, un ser humano está en duelo por la muerte inesperada de un familiar, amigo o conocido. Pero, sobretodo, ya que todos participamos de la necesidad de amar y ser amados, somos vulnerables ante la posibilidad de que una persona a la que estamos muy unidos, muera antes que nosotros. Deberíamos estar más preparados para afrontar el impacto en nuestras vidas de un acontecimiento tan terrible.

¿Cómo, entonces, podemos describir la dura prueba de la persona en duelo de tal manera que nos preparemos para esta experiencia lo mejor posible? Quizás C.S.Lewis, en su libro *“Una pena en observación”* cuando cuenta su experiencia de duelo por la muerte de su esposa nos pueda orientar: “Nadie me había dicho nunca que la pena se viviese como miedo. Yo no es que esté asustado, pero la sensación es la misma que cuando lo estoy. El mismo



mariposeo en el estómago, la misma inquietud, los bostezos. Aguanto y trago saliva”.

Muchas personas en duelo dicen sentir tal miedo. El miedo puede ser puro y visceral, puede disfrazarse de otra forma como miedo a no ser capaz de afrontar la pérdida, miedo al futuro, miedo a la soledad. Por otra parte, y paradójicamente, puedes sentir que nada te interesa y estás despegado de todo. Las personas en duelo tienen miedo al futuro y encuentran el futuro irrelevante. De nuevo, C.S. Lewis lo dice muy bien en su libro: “Hay una especie de manta invisible entre el mundo y yo. Me cuesta mucho trabajo enterarme de lo que me dicen los demás”.

En un momento la persona en duelo puede pensar: ‘no puedo seguir adelante’. Y al minuto gritar: ‘No me importa nada si tengo miedo’. Es desconcertante y agotador experimentar esta mezcla de emociones dentro de uno mismo. Afortunadamente estos sentimientos cambiarán con el tiempo. Al ir procesando el duelo, la combinación de miedo y apatía cambia de una parte a otra. Si todo va normal, estos sentimientos dan paso lentamente a otros estados anímicos más constructivos.

## 2. ¿Por qué un duelo inesperado o traumático es más difícil de elaborar?

“En ninguna otra situación  
como en el duelo,  
el dolor producido es TOTAL:  
es un dolor biológico (duele el cuerpo),  
psicológico (duele la personalidad),  
social (duele la sociedad y su forma),  
familiar (duele el dolor de otros)  
y espiritual (duele el alma).  
En la pérdida de un ser querido duele  
el pasado, el presente  
y especialmente el futuro. Toda la vida, en un conjunto, duele”.

*J. Montoya Carrasquilla*

Imagínate que estás parado en la esquina de una calle y ves a alguien que se te acerca como si fuera a golpearte. Si decides que no puedes correr, la respuesta común es prepararte para recibir el asalto. Te armas de valor para recibir el golpe que se aproxima. Asumes una postura de lucha. Te colocas de tal manera que te preparas para evitar el golpe y te mueves hacia un lado para poder golpearle. Pones tus puños en posición de lucha para defenderte. Cuando el asaltante te tira al suelo estás preparado para ello, y a pesar del dolor del



golpe, te levantas para defenderte. Esto es parecido a la situación de una muerte anticipada.

Al contrario, imagínate que estás parado en la esquina de una calle pensando en tus cosas y de repente alguien se te acerca por detrás y te golpea. El golpe viene como caído de no se dónde y tú te caes al suelo. Antes de que tu puedas saber lo que ha sucedido, tienes que aclarar y preguntarte ¿qué pasó? ¿qué estoy haciendo en el suelo? ¿de dónde viene este dolor? ¿qué tengo que hacer ahora?. Esto es lo que pasa en una muerte inesperada o en un duelo dramático.

El dolor del golpe es el mismo en ambos ejemplos. En cada una de las situaciones los dos han caído al suelo. Sin embargo, si la persona hubiera visto venir el golpe, se hubiera preparado para ello y hubiera entendido lo que le había pasado cuando fue golpeada. La persona entonces hubiera dirigido sus energías a cómo afrontar el ataque. En una muerte repentina o inesperada esta preparación y comprensión no existe. Por lo tanto, se complica más la circunstancia. Como resultado, la habilidad de afrontar la situación – es decir, decidir qué hacer o cómo responder ante el golpe – se pone en peligro puesto que el ‘shock’ y lo imprevisible de la reacción se ha detenido. La persona se encuentra en una desventaja relativa con la otra parte que ha visto venir el golpe y pudo prepararse para defenderse por sí misma.

En ambas muertes repentinas e inesperadas, hay dolor. Sin embargo, mientras que el duelo en la muerte repentina no es más fuerte, sí disminuye la capacidad para afrontarlo. Las personas en duelo están conmocionadas y aturcidas por la pérdida repentina de sus seres queridos. La pérdida perturba tanto su vida que la recuperación casi siempre es complicada. Esto es así porque las capacidades de adaptación están tan afectadas y las habilidades de ponerle cara están tan dañadas que dificulta gravemente el que todo eso funcione. Las personas en duelo se sienten abrumadas.

Si tú estás en duelo por una muerte repentina, es posible que lo estés pasando muy mal. Te puedes sentir confundido, ansioso, culpable, deprimido e incapaz de continuar una vida normal. No tuviste preparación ni tiempo para ir absorbiendo poco a poco la realidad de que el mundo iba a cambiar dramáticamente. Al contrario tu mundo, el mundo al que estabas acostumbrado, se hizo trizas de repente. No te dio tiempo a hacer cambios en ti mismo, lo que tu esperabas acerca de la vida o el mundo. En una muerte repentina o acontecimiento inesperado te enfrentas a una gran brecha entre la manera como el mundo debería ser, con tu ser querido vivo y la manera como el mundo es. La persona a quien amabas y que te proveía seguridad ha sido arrebatada sin ningún aviso. Esto es una gran violación a tus expectativas. Tu sentido del mundo y del control ha sido asaltado.

Esto no quiere decir que estos temas no sean confrontados por aquellos cuya muerte del ser querido fue anticipada. La diferencia esta en que ellos han tenido un período valioso de anticipación que puso a la muerte en un contexto



donde los acontecimientos eran predecibles y llegaron a tener sentido. Aunque ellos sintieron dolor cuando sus seres queridos murieron, pudieron ver aquello que causó la muerte. Idealmente, se habían preparado para la muerte y para afrontar los sentimientos. Fueron capaces de terminar asuntos pendientes con su ser querido, decirle “te amo”, y hacer la cosas que quisieron hacer por la persona antes que muriera. En una palabra se fueron preparando poco a poco y dirigieron todas sus fuerzas hacia lo que esperaban que un día llegaría. En este caso la pérdida tiene sentido.

Después de una muerte repentina, la pérdida no tiene sentido. No se entiende por qué ha muerto. El choque repentino de perder a alguien que amas sin aviso nos aturde tanto que no podemos comprender lo que ha sucedido. En consecuencia, aceptar que la muerte ha ocurrido puede ser muy difícil, aunque intelectualmente reconozcas lo que ha sucedido. La muerte puede seguir pareciendo inexplicable durante mucho tiempo. Y relatas la historia del accidente o ataque al corazón una y otra vez para encontrar sentido y explicación a todo ello.

### 3. Algunas respuestas posibles para los que están atravesando el túnel del duelo

Una pequeña volvía de casa de una vecina  
que acababa de perder una hijita de seis años en un trágico accidente.  
-¿Qué tenías que hacer tú en casa de la vecina? – le preguntó el padre.  
-Fui a consolar a la madre.  
-Y ¿qué podías hacer tú para consolarla?  
-Me senté sobre sus rodillas y me puse a llorar con ella.

Bruno Ferrero

#### 3.1. ¡Date cuenta....! Estás bajo un asalto y la recuperación lleva su tiempo.

No temas que te he rescatado,  
te he llamado por tu nombre.  
Tú eres mío.  
Si pasas por las aguas, yo estoy contigo,  
si por los ríos, no te anegarán.  
Si andas por el fuego,



no te quemarás,  
ni la llama prenderá en ti.  
Por que yo soy Yahvé tu Dios,  
el Santo de Israel,  
tu salvador.

El Profeta Isaías

Cuando uno pasa por la experiencia de una pérdida al principio estás cansado, agotado, no tienes ganas de nada, quieres desaparecer del mapa. Te sientes entumecido, aturdido, no te concentras, te olvidas de las cosas. Algunas veces te invade la tristeza y otras veces te mantienes ocupado para no pensar en lo que te ha sucedido. En el fondo no entiendes lo que te está pasando y crees que te estás volviendo loco.

Te resistes, luchas, no puedes creerlo y buscas a alguien para que te rescate, buscas una cura mágica y haces cualquier cosa para aceptarla. Ante la muerte de un ser querido tu resistencia y tu lucha no puede cambiar lo que es. Tu mundo ha cambiado. Por mucho que hagas el ser querido muerto no va volver.

La mejor postura en estos momentos es dejarlo ser. Estás bajo un asalto. Y este es un asalto que no se puede arreglar. Ha llegado un intruso, que no es bienvenido en tu vida y que no se marcha por mucho que protestes. No hay soluciones rápidas y fáciles. Muchos de nosotros nos hemos hecho expertos en encontrar soluciones rápidas para los problemas y pensamos que podemos manejar casi todo lo que se nos presenta. Podríamos incluso pensar que lo estamos haciendo mal si no podemos arreglar el duelo rápido. Hemos llegado a esperar que podemos controlar prácticamente todo.

El duelo y la pérdida son experiencias que no pueden resolverse de la noche a la mañana. Luego acepta tu realidad y ábrete a la experiencia de tu propia impotencia. Podemos controlar muchas cosas en la vida pero no esta. Sin embargo necesitas saber que no siempre te sentirás como ahora, aunque somos incapaces de comprender esta verdad emocionalmente. Dentro de ti ya se están fraguando muchos cambios y adaptaciones a tu nueva vida. Por lo tanto en tu duelo se delicado y amable contigo mismo. No adelantarás nada siendo duro contigo. El proceso de recuperación tiene un comienzo, un desarrollo y un final. Cuando recibimos una herida emocional, el cuerpo comienza un proceso tan natural como la recuperación de una herida física. Confía en el proceso. Déjalo suceder. Abandónate. Puedes sentirte solo, abandonado por todos, incluso de Dios. Sin embargo, lo sepas o no, lo creas o no, lo sientas o no, Dios, por definición, es todo presencia amorosa y está tan cerca de ti como tu respiración y te envuelve con su amor.

### **3.2- Permítete sentir el chorro de emociones que vienen con el duelo**

**Cuando las emociones son expresadas, es decir, los bioquímicos que son el sustrato de la emoción fluyen libremente – todos los sistemas están unidos y forman un todo.**

**Cuando las emociones son reprimidas, negadas, no permitidas ser en lo que ellas pueden ser, los caminos difusores se bloquean, parando el flujo de los químicos vitales unificadores que dirigen nuestra biología y nuestra conducta.**

Elaborar positivamente las pérdidas no es una tarea fácil. Es un verdadero desafío. Elaborar el duelo es un trabajo duro. Es una tarea agotadora y estresante. Puesto que es tan doloroso y en las primeras etapas de la pérdida pide tanto de ti, hace que todo tu ser se esfuerce en rechazarlo. Quieres despertarte y saber que sólo fue una pesadilla, que tu ser querido está vivo. Sin embargo, a pesar de tus esfuerzos por evitar la dolorosa verdad, de que tu ser querido ya no está aquí, la realidad poco a poco va penetrando en tu conciencia y se hace más presente en tu vida.

Tu sensación de aturdimiento e “irrealidad” natural que te ha protegido al principio de no volverte loco, empieza a despejarse, te enfrentas cara a cara con el espacio vacío en tu corazón.

Puedes ayudarte en este proceso pensando y hablando de tu pérdida. Recordando y repasando el pasado una y otra vez. Las personas en duelo necesitan repasar una y otra vez los apegos emocionales, las relaciones con el difunto y las circunstancias de la muerte. Esta repetición es parte del proceso. Cuando ve repetidamente que sus necesidades, sentimientos, esperanzas, deseos y expectativas están siendo frustradas es cuando la persona en duelo empieza a aceptar la finalidad de la muerte y se despega adecuadamente de la persona querida. Cada historia contada, cada recuerdo revivido, cada sentimiento expresado representa un vínculo al fallecido, que la persona en duelo debe procesar recordando, sintiendo las emociones causadas por ello y después ‘dejarles ir’.

Si intentas ignorar estas experiencias dolorosas estás permitiendo que ellas te controlen de un modo profundo y sutil. Reconociéndolas y nombrándolas ya empiezas a reducir su control y a ganar poder sobre ellas. Tomemos como ejemplo la importancia de “nombrar” en las Escrituras. Dios pidió a Adán que nombrara los animales antes de que Adán pudiera tener dominio sobre ellos. Esto era una señal de que la relación de Adán con los animales era una de libertad y poder. Cuando Jesús quiso manifestar el señorío sobre Pedro, Jesús le puso por nombre Pedro. Para ti, también, nombrar una experiencia te da dominio sobre ella, no aplastándolo sino integrándola en tu vida como Adán aceptó los animales en su mundo y como Jesús aceptó a Pedro como líder en el Pueblo de Dios.

Si reconoces y nombras una experiencia penosa, empiezas el proceso de la recuperación y con ello comienzas el proceso de integrar y vivir la verdad en tu vida.



Si te permites hablar de tu duelo, nombrando a quien has perdido, puedes encontrar que tu mundo ha cambiado, que lo que has conocido como vida ya no existe. El objetivo del duelo no es olvidarse de la persona querida muerta, sino de empezar a adaptar tu vida a unas circunstancias nuevas sin esa persona y encontrar para ella un lugar adecuado en tu vida emocional, un lugar que te permita continuar viviendo de manera eficaz.

También es el momento de nombrar y sentir tus sentimientos. Las emociones son modos de expresar qué es lo que está pasando en tu interior y medios de comunicarse con los demás.

El duelo puede convertirse en un campo de batalla de sentimientos encontrados: tristeza, culpa, miedo, duda, rabia, desesperación, y otras emociones que quizás no seas capaz de ponerlas nombre. A estas les puede acompañar la soledad, preocupación e incluso una sensación de irrealidad.

Algunas emociones son vistas como buenas y otras son juzgadas como no adecuadas. Muchos de nosotros hemos crecido oyendo: “No te enfades”. “No llores”. “No te sientas mal”. Consecuentemente, las únicas emociones que pueden ser expresadas son gratitud, alegría y felicidad. Las emociones más comunes y normales en el duelo se convierten en “enemigos” que tenemos que esforzarnos en superar. Por lo tanto acabamos intentando deshaciéndonos de ellas en vez de vivirlas.

Sentir los sentimientos es crucial ya que no puedes curar lo que no puedes sentir. Lo que no se acepta e integra positivamente en la vida no se redime ni se supera. Necesitamos experimentar los sentimientos, patear y gritar, sollozar y llorar, sudar y temblar. La recuperación viene atravesando el túnel.

Jung dice que la neurosis es siempre un sustituto del sufrimiento legítimo. Lo que hemos hecho en la vida es evitar el dolor legítimo, el dolor que es parte de nuestro desarrollo y se puede transformar en neurosis.

Permítete vivir tus emociones, encuentra una expresión para esa vivencia y manéjalas de una manera adecuada. “Es esencial centrarse”, como dice J. William en su libro “El tratamiento del duelo: asesoramiento psicológico y terapia”. Y añade “la tristeza debe ir acompañada de la conciencia de lo que se ha perdido; el enfado se ha de dirigir de manera apropiada y eficaz; se ha de evaluar y resolver la culpa y se ha de identificar y manejar la ansiedad”.

La expresión del dolor emocional con frecuencia toca lo más profundo de nosotros y nos anima a echar una mano a otros. Desde lo más profundo de nuestra propia experiencia adquirimos una comprensión común de cuánto nuestro duelo duele y podemos ofrecer nuestro amor, comprensión y cuidado a otra persona que está pasando por un duelo similar.

### 3.3- Escoge reintegrarte de nuevo a la vida





Nada puede suplir la ausencia de alguien a quien amas,  
sería equivocado intentar encontrar un sustituto;  
sencillamente debemos aguantar y sobrellevarlo.  
Eso suena muy dura a primera vista,  
pero al mismo tiempo es un gran consuelo,  
porque el hueco, en tanto en cuanto permanece vacío,  
preserva los lazos entre nosotros.  
No tiene sentido decir que Dios llena el hueco;  
Dios no lo llena, sino al contrario,  
lo deja vacío y así nos ayuda a mantener viva  
nuestra anterior comunión con cada uno,  
aún a costa del sufrimiento.

Dietrich Bonhoeffer

Si tu vida se vuelve al revés por la pérdida y el duelo, con frecuencia, quieres sencillamente aislarte. En las primeras etapas del duelo es lo que precisamente necesitas hacer. Tienes poca energía o deseo de hacer nada. La pérdida llena tu mente y tu corazón, y el resto de tu vida no tiene ninguna atracción. Después de que tu incredulidad vaya desapareciendo, te vas zambullendo en un “chorro de emociones”. Lo que has perdido ya no vuelve. Sin embargo, si te permites vivir y hacer el duelo y procesas todas esas emociones, nombrándolas, aceptándolas, encauzándolas e integrándolas finalmente, llegará un momento en que tendrás que hacerte esta pregunta: ¿Puedo volver a la vida? ¿Puede mi vida tener significado de nuevo?

Robert A. Neimeyer en su libro “*Aprender de la pérdida*” nos dice que el proceso fundamental de la experiencia del duelo es el intento de reconstruir el propio mundo de significados. Todo esto parte de una visión de los seres humanos como constructores empedernidos de significados. Una crisis fuerte como es el duelo te cuestiona todo, tus creencias, tu filosofía de vida, tu relación con los demás, contigo mismo y con Dios. Pero esta crisis puede convertirse en una oportunidad para crecer y reconstruir nuestro propio mundo de significados o puede ser un peligro para estancarse y no madurar.

De ahí que, después de habernos permitido vivir y procesar adecuadamente el duelo, se nos presentan varias posibilidades para escoger.

Podemos optar por permanecer como estamos y seguir con el duelo indefinidamente, pretendiendo que nada haya cambiado en nuestras vidas. Podemos continuar aislándonos y empezamos una bajada en espiral lejos de la vida. O podemos, por el contrario, abrirnos al dolor y volver a vivir y amar nuestra vida sin la persona querida.

Aún si no afrontamos una pérdida, con frecuencia no vemos que la vida está hecha de opciones. Siempre que una pérdida entra en nuestras vidas, tenemos que hacer muchas opciones, aunque a veces no seamos conscientes de ellas.

Una vez un psiquiatra comentó que nosotros con frecuencia vivimos nuestras vidas como si estuviéramos leyendo una novela, esperando ver cuál es



su final. Y no nos damos cuenta que los autores somos nosotros. Para salir del duelo, necesitamos comprender que somos los que escribimos el siguiente capítulo de la historia de nuestras vidas. Tenemos mucho que decir acerca de donde vamos desde aquí. Puede ser que no tengamos control sobre la realidad de la muerte o pérdida, pero sí tenemos opciones acerca de cómo enfrentarnos a ella.

Alguien preguntó al famoso psiquiatra Víctor Frankl, cuál era la lección más importante de su vida. Sin dudar, Víctor describió una lección que vivió en los campos de concentración. En el horror de aquella experiencia se dio cuenta poco a poco de las diferentes maneras en el que él y los otros reaccionaban ante ciertas circunstancias. Todos los prisioneros estaban en la misma situación trágica pero las respuestas de los reclusos con frecuencia diferían mucho. La conclusión de Frankl fue que cualquier cosa se nos podría arrebatar pero no nuestra actitud ante las cosas.

En su libro *“El hombre en busca de sentido”* dice: *“Los que hemos vivido en campos de concentración podemos recordar a aquellos hombres que se paseaban por los barracones consolando a los demás, regalándoles su último pedazo de pan. Tal vez hayan sido pocos en número, pero constituyen la prueba definitiva de que a un hombre se le puede arrebatar todo salvo una cosa: su última libertad, la de elegir la actitud que ha de adoptar en cualquier circunstancia, la de escoger su propio camino.”*

Somos libres, señala, para escoger la actitud que tenemos cuando nos enfrentamos a cualquier situación.

Por lo tanto, ante cualquier clase de pérdida, nos encontramos con la opción de caminar hacia la vida y crecimiento o hacia la muerte o disminución. Podemos decidir escoger la vida.

### 3.4.- Conclusión

**El que amamos y perdimos  
ya no está donde estaba antes.  
Él está ahora dondequiera que estemos.  
San Juan Crisóstomo**

La muerte y el duelo son asuntos del corazón. Cuando un corazón está roto, necesita curarse. Las personas en duelo tienen que aceptar que la muerte es real y final. La muerte llega, el ser querido muere, y el duelo de repente se hace presente. La tristeza abrumadora que produce la separación física del ser querido hace que entremos necesariamente en duelo.

El duelo es complejo e individual. Todas las emociones y expresiones son legítimas y deben ser aceptadas tal como son. Si tú estás en duelo es importante trabajar y procesar tu duelo. Si eres amigo de alguien que está en duelo es importante que mires en tu interior y ayudes a tu amigo o pariente a recorrer este camino. Puedes ayudar al doliente a aceptar la muerte de su ser querido escuchándole, dándole permiso para sufrir, interesándose activamente



por él, utilizando el sentido común, dándole ánimos y confianza, validándole su propios sentimientos, compartiendo tus auténticas emociones; y, sobre todo, dándole nuestra presencia. Muchas veces lo único que podemos hacer es aceptar nuestra impotencia y estar con la persona sin hacer o decir nada.

Finalmente , con el tiempo, duro trabajo y mucha determinación; la persona en duelo logrará un cierto grado de cierre. Dorothy S.Becvar, en su libro *"In the presence of grief"* nos habla de la pérdida de su hijo adolescente y cuenta lo siguiente: "Con el tiempo, nos damos cuenta que en el fondo el duelo en realidad no acaba. Mejor dicho, cada uno de nosotros que ha entrado en "el valle de la oscuridad de la muerte" vive siempre después, hasta cierto grado, en presencia del duelo. Más que recoger las piezas de nuestra vida y seguir caminando, nos desafía a crear un panorama o historia completamente nuevas, acerca de nosotros mismos, nuestro mundo y significado de nuestra vida. Este reto implica reconocer el duelo como un compañero fiel y al mismo tiempo aprender una vez más a abrirse uno completamente para que podamos reclamar tanto la alegría como la tristeza y vivirlas como partes válidas y aceptables de nuestra realidad".

El duelo es en verdad un camino que hay que recorrer, uno que nunca termina completamente. Pero aquellos que deben hacer el camino pasarán por ese acontecimiento y llegarán a un lugar diferente de donde empezaron. El mismo camino proporcionará oportunidades para la sanación y el crecimiento.

## 4. Para tener en cuenta

1.- **Ante la muerte de un ser querido, no ocultes tus emociones.** Deja que fluyan. Comparte tu tristeza con los que te rodean. Pide ayuda, telefonea, llora. No niegues tus momentos de dolor intenso. Necesitas reconocer la pérdida. Es el principio del proceso de duelo.

2.- **No te avergüences de perder el control ante las personas que tú conoces o cuando estés solo.** Llorar cuando sientas la necesidad de hacerlo. Es una reacción normal ante una pérdida. Las lágrimas suprimen las sustancias químicas del estrés que se forman durante una situación de tristeza. Te sentirás aliviada.

3.- **No te aisles o dejes tu trabajo.** Tómate el tiempo que sea necesario para reflexionar sobre tu tristeza y confronta los posibles problemas que te esperan. No hay lugar para negar la realidad en tu proceso de duelo. Tienes que reconocer la fuerza de la pérdida y reconstruir tu vida de acuerdo con ese giro nuevo de tu vida.

4.- **Anima a tus amigos y parientes a que te hablen del difunto.** Si ellos no lo hacen, presiónales para que lo hagan. Necesitas hablar de él como



parte de tu proceso de duelo para que llegues a terminar en un futuro con tu duelo. Ocultar la realidad prolongará más el proceso.

5.- **No evites a los miembros de tu familia cercana por la pérdida.** Ellos también necesitan hablar de ello para que el proceso llegue a su fin. Comparte tu dolor con ellos y así podéis lamentaros y afligiros juntos.

6.- **Intenta ver al difunto antes del funeral.** Si hay cosas que no se han dicho, dílas ahora. Pasa algún tiempo con él y despídete de él. Míralo y date cuenta que el fin ha llegado y que esto es la separación final por lo menos en esta tierra.

7.- **Asiste al funeral.** La finalidad de la pérdida va así calando en tu ser y esto no ocurriría si tú no asistes.

8.- **No construyas un altar.** Construir un santuario para tu tristeza, sólo prolongará el proceso y se intensificará tu dolor a lo largo del tiempo. Reordena tus muebles. Pon su música favorita. Toca los objetos que provocarán un colapso nervioso y continúa haciéndolo hasta que la emoción expresada desaparezca.

9.- **Reconstruye tu vida.** Busca nuevas amistades, conoce gente e involúcrate en nuevas actividades. No reconstruyas tu vida en el recuerdo de algo que una vez existió, sino en el coraje y fortaleza que ganaste durante el proceso de duelo.

## 5. Bibliografía

- **Worden, J. William.** *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia.* Paidós. Barcelona. Buenos Aires. México. 1997
- **Kubler Ross, E.** *A Sobre la muerte y los moribundos@.* Ed. Grijalbo. Barcelona. 1974.
- **Pangrazzi, Arnold.** *La pérdida de un ser querido. Un viaje dentro de la vida.* Ediciones Paulinas. Madrid. Buenos Aires. 1993.
- **Grollman E.** *Vivir cuando un ser querido ha muerto.* Ediciones 29. Barcelona. 1986
- **Neimeyer, Robert A.** *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo.* Paidós. Barcelona. Buenos Aires. México. 2002

## 6. El Autor

**Fray Carlos Robles Candanedo** es Sacerdote dominico. Nació el 6 de marzo del año 1944 en Villavente de la Sobarriba, León y realizó sus estudios institucionales de Filosofía en Caldas de Besaya y de Teología en Salamanca y Washington. En EE. UU. cursa estudios de especialización siendo D.C. Master en Orientación Familiar en Boston.

Simultaneó sus estudios con la tarea parroquial en Alice, Texas y en Bayamón, Puerto Rico.

Terminada su formación da clases de Humanidades en la Universidad Central de Bayamón, regentada por los Dominicos.

Actualmente es colaborador en "*Oikos*", **Centro de Orientación y Mediación Familiar** y dirige grupos de Autoayuda para personas en situación de duelo por la muerte de un ser querido y para personas separadas o divorciadas.