

t

# TANATO GUÍAS

*tanatologia.org*

## Breve guía de ayuda ante la pérdida y el duelo

Mientras te llevan flores  
Al cementerio  
Vamos a hablar tú y yo  
¿No te parece muerto?  
Es curioso: ellos creen  
Que tú estás con tus  
huesos,  
Y estás aquí conmigo.  
Vamos a hablar  
Silencio  
Nos han dejado solos.  
La casa es nuestra.  
Hablemos.  
Me da risa pensarlo:  
Allá en el cementerio,  
La oscura romería,  
Lágrimas, flores, rezos,  
Todo ello a fecha fija  
cada cosa, a su tiempo –  
y tú y yo, aquí, solitos...  
Mira, estaba escribiendo.  
Pero no me corre prisa.  
Dime, cuéntame, hablemos.

*Ángel Lázaro (1900 – 1985)*



**Roberto Guedes Barreto**  
*Presidente de ACODUEL.*  
*Acompañamiento en el*  
*Duelo.*  
**Grupo de Apoyo de la**  
**Sociedad**  
**Española e Internacional**  
**de Tanatología.**

### El duelo como respuesta activa

El duelo es un concepto que recoge las emociones despertadas por la ausencia permanente en el cambio de percepción de lo que somos por la pérdida de referente en la alteridad de lo amado y ahora perdido.

Tal como señalaba en la obra de Freud no tiene que ser necesariamente la aflicción una cuestión dirigida a la pérdida entendida solamente por muerte sino además por cualquier otro referente ideológico que nos ha permitido construirnos y establecer unas coordenadas de nuestra dirección y finalidad en la vida y que a partir de ahora tenemos que redefinir en sus límites y nuevas posibilidades.

Es por ello que surge como un fenómeno multifuncional, compendio de creencias, disposiciones y sentimientos.

## **¿Qué es el duelo?**

La pérdida de nuestro ser actúa en profundidad bajo las raíces de la cotidianidad extendiéndose subrepticamente a todo nuestro entorno. Nuestro ser físico, emocional y psicológico actúa añorando la compañía anteriormente tenida queriendo nuestros deseos un encuentro cercano, cosa imposible de suceder pero que en la realidad de nuestros apegos de búsqueda instintiva hace una realidad acuciante para completar, nuestro apego es un drive inscrito en nuestros genes cuya finalidad es la supervivencia por medio y mediante el gregarismo, y con ello descargar la tensión acumulada. Aunque cada pérdida sea única y particular, siempre nueva por su especificidad respondemos con una serie de reacciones:

### ***Reacciones físicas***

La ansiedad como amenaza ante la situación y como apremio a ser encontrada la fuente de estrés o malestar (nuestro amado que es nuestro mundo conocido por frustrar nuestros intentos de proximidad y restablecer así nuestro bienestar) y luego la depresión por desgaste ante el largo tiempo mantenida la situación de estrés en el anhelo del encuentro producirán una afectación del sistema inmunológico en su habilidad para mantener un balance saludable. Los cambios de apetito bien sea por un comer excesivo o por su pérdida y también por las dificultades en el dormir tanto por el sueño interrumpido a causa de pesadillas y de núcleos temáticos en torno a la pérdida como las dificultades para conseguirlo, con facilidad hacen que puedan que aparezcan problemas como alta tensión, diabetes, alergias, problemas digestivos y estomacales, dolores de cabeza/ migrañas...

### ***Reacciones de comportamiento***

Las antiguas pautas de conducta quedan en el vacío por no ser practicables en una crisis de identidad. Lo anteriormente dado entre los intercambios con el mundo y la red de contactos que suministran cuidados queda ahora desgarrado por la ausencia y más si ocupaba un lugar central en la red social, por lo que la situación es de retirada o de afrontamiento evitativo intentando una medida de aminorar la tormenta emocional interior con comportamientos bien sea agresivos como un volumen y tonos altos al hablar que indican irritabilidad o tensión o bien conductas reservadas o pasivas en el estar callado e introversión con respuestas cortas y limitadas en el intercambio con los demás.

Surge la duda con la identidad por esta pérdida de referencia aumentando la dificultad en la toma de decisiones que lleva a una apatía o indiferencia por todo lo que nos rodea llegando al nihilismo o al aislamiento al no iniciar actividades fuera del hogar o bien también conductas hiperactivas como forma de exorcitar la tensión tales como trabajar, ir de compras, limpiar, etc... En algunos sujetos tienen cabida comportamientos descuidados y autodestructivos tales como el abuso del alcohol y de drogas como medio de adormecer e insensibilizar sentimientos y conductas temerarias encaminadas a retar a la propia vida ( o un intento de reencuentro con el fallecido).

### ***Reacciones cognitivas***

El anhelo en la búsqueda para el encuentro con el amado lleva al centramiento casi obsesivo de toda su ideación en la pérdida, se idealiza el pasado en contraposición al futuro lleno de oscuridad que se yerge como un desafío al ideal de benevolencia y justicia del mundo, reduciendo en esta actividad los niveles de atención como mantener una conversación, leer y poder concentrarse en las tareas laborables y

cotidianas... por ello el anhelo, la añoranza y el dolor dirigen los puntos cardinales de una cartografía de un mundo ahora conocido / desconocido.

### ***Reacciones emocionales***

Se caracterizan por ese centramiento cognitivo anteriormente comentado, en un feedback continuo en torno al fallecido en el que se intenta una absolución o condenación de los hechos acontecidos en el desenlace con lo que se establece el tono emocional correspondiente al presente y a la proyección del futuro en un juicio donde la acusación y el jurado se reúnen en una misma persona.

Ejemplo sería los reproches y la culpabilidad en frases como "Yo debería haber hecho tal..."; "No debiera haber hecho tal...", "Si hubiera hecho...", "Por qué no hice..." o los cuestionamientos sobre la nueva identidad basados en la capacidad de ejecución de las nuevas atribuciones como la de ser padre soltero o bien sobrellevar cada día la soledad o la toma de decisiones en un tono de desesperanza y desasosiego. Ante todo ello y ante la falta de justificación en el sinsentido de lo ocurrido es normal sentir y dirigir ira contra la vida, contra Dios, contra la persona que falleció, los que aún continúan viviendo, etc...

### ***Reacciones espirituales y/o filosóficas***

Nuestras creencias o espiritualidad entre en ésta Dios o no, son sacudidas en formas de preguntas dirigidas directamente a la seguridad de un mundo ahora sin cimientos sólidos donde asentar una moral y una ética . Como niños antes las preguntas que hacemos y sin respuesta posible acomodamos nuestros interrogantes en una búsqueda interna mutando con el tiempo nuestros preceptos.

Al ser personas únicas los componentes de respuesta serán combinados de una manera diferente dando prioridad en algunos casos algunas reacciones en detrimento a otras y el trabajo en duelo, ya que no es un hecho pasivo sino de afrontamiento dirigido a dar respuestas en las soluciones que nos planteemos, será determinado en el éxito de esta empresa aunque hay situaciones tales como la causa de la muerte, la cercanía sentida y la unicidad de lo vivido y lo compartido con el fallecido junto con las disposiciones y temperamento que harán su impronta en su manejo.

La sociedad crea discursos de cómo responder a esto que nos pasa, intenta siempre dar una salida a través de mitos y concepciones aunque no todas sean válidas ya que el penar es una cuestión de reconstruir con los ladrillos de la cotidianidad un nuevo hogar (en/ y el mundo). Bajo un paradigma economicista dónde el tiempo es oro y donde la diversión una virtud los intentos por reponer rápidamente hacen forzar prejuicios dañinos que no atienden al propio reloj de sanación tales como:

Demostrar las emociones es algo vergonzoso ya que siempre hemos de estar bien.

El duelo afecta aquellas personas débiles y sin fuerza de carácter.

Hablar demasiado de la persona fallecida es algo pernicioso y mórbido.

El duelo dura algunas semanas, como mucho algunos meses. Una vez concluido, este dolor no volverá a padecerse en lo que reste de vida.

Es patológico perseverar en el duelo transcurrido más de un año.

Es mejor hacer el duelo en soledad sin molestar a los demás.

Con el tiempo se termina por olvidar.

No es bueno volver a recordar ya que nos inflige dolor, mejor mirar hacia adelante.

Los rituales de duelo son prácticas anticuadas e inútiles.

No hay razón para sentir emociones como cólera e indignación ya que están mal

vistas.

Es mejor esconder la muerte a los niños, etc...

Esta tradición tiene su reflejo desgraciadamente en las formas que tenemos de conceptuar el mismo proceso de duelo encorsetándolo en un proceso pasivo determinado en fases o etapas tales como los expresados por:

**Lindemann (1944):**

- 1.- Shock/incredulidad,
- 2- Aflicción aguda,
- 3.- Reanudación de la vida cotidiana,
- 4.- Disminución de la imagen de estar muerto.

**Engel (1964):**

- 1.- Negación,
- 2.- Aceptación creciente,
- 3.- Restitución.

**Kübler-Ross (1969):**

- 1.- Negación,
- 2.- Depresión,
- 3.- Cólera,
- 4.- Reajuste,
- 5.- Aceptación.

**Horowitz (1976):**

- 1.- Protesta, negación,
- 2.- Intrusión,
- 3.- Obtención,
- 4.- Conclusión.

**Schulz (1978):**

- 1.- Inicial,
- 2.- Intermedia,

3.- Recuperación.

**Davidson (1979):**

1.- Shock e incredulidad,

2.- Búsqueda y ansiedad,

3.- Desorientación,

4.- Reorganización.

**Bolwby (1980)**

1.- Embotamiento,

2.- Anhelo y búsqueda,

3.- Desorganización y desesperanza,

4.- Reorganización.

---

Ello hace suponer que el duelo nos sucede y es algo que tenemos que esperar en pos de una resolución como si de una enfermedad se tratase dónde nuestra capacidad de elección es reducida en la espera y que el cuidador sólo se limite a estar presente, relajado y alentando e incluso dando consejos paternalísticamente a los deudos que pasen por las fases y/o etapas. Como en una concepción médica la herida del penar se trata como sintomatología estableciendo patrones estadísticos que legitiman la desviación idiosincrática como patología lejos de brindar una comprensión fenomenológica e individual del proceso. Es por ello que se crean falsas expectativas que interfieren con el proceso natural siendo el duelo un proceso global que abarca todas las esferas de nuestro ser, y por ello ha de ser entendido desde la globalidad de la persona en las coordenadas en las que vive entendiendo su mundo y su historia ya que gracias a ella sabremos como responde a los desafíos con esa impronta personal que le caracteriza.

Siguiendo a Martin Heidegger en la propuesta de Attig sobre como estamos y actuamos en el mundo, en el compromiso con todo lo alrededor nuestro, nos da una medida fiable de cómo nos relacionamos en relación con nuestro duelo en la actuación frente a lo físico que nos circunda sea estos lugares u objetos que han pertenecido o no a nuestro amado; a lo social en la forma de relacionarnos con nuestros amigos, compañeros, vecinos y extraños (tema central en este apartado que más tarde será tratado es el reaprendizaje con la persona fallecida de la historia compartida que no ha acabado y de la que se le extrae significados bidireccionales a través de la memorización y los legados en una relación que aún pasados los años nos puede nutrir y reconfortar, y hacer crecer madurando) y nuestros si-mismos reaprendiendo nuestros cuerpos, mentes, cuidados e identidades. Todo ello ejercido en dos ejes, el tiempo vivido de los que extraemos significación interpretando y reinterpretando lo acontecido en nuestro pasado,

presente y en la mirada al futuro que nos une en un hilo argumental biográfico y en el tiempo espacial en los que nos movemos actualmente respondiendo a las necesidades cotidianas. Por ello el duelo es una mirada desde diferentes perspectivas a como vivimos.

## **Nuevas perspectivas en el duelo**

Cada época tiene una forma de entender y de dar las claves para dar una explicación de lo que nos acontece. Como occidentales tenemos un referente como piedra en el camino en el tema de la pérdida señalada por Freud, siendo nuestra concepción deudora de ella (Duelo y Melancolía). En este ensayo se exponía la necesidad de continuar la vida por medio de reinvertir la energía depositada en nuestro fallecido de nuevo en el exterior con la capacidad de volver a ser ingresada en otro "objeto", una especie de soltar amarras. Llegó a esa conclusión viendo que los deudos mantenían el tipo de relación con el desaparecido en su interior sufriendo estos si el tipo de relación era ambivalente, propicio a dejar asuntos inconclusos con la pérdida y con ello el sentido de culpabilidad. pensando que habría que liberarla para poder continuar, ya que ésta era limitada y cualquier identificación era una forma patológica de resolución.

Con el paso del tiempo distintos autores señalan la necesidad de desenganchar no a la representación del fallecido sino al mundo anteriormente tenido que ha de ser cambiado sus asumpciones ejemplo en Parkes (1993) sobre las adaptaciones referidas a la cotidianidad que dan una nueva identidad por el hecho del desafío que suponen o bien Horowitz (1997) el que supone que confrontar sucesivamente la búsqueda del fallecido en el exterior y la imposibilidad hacen que los modelos internos sean revisados ante la discrepancia recolocando al ser querido en términos de pasado permitiendo una acomodación o recolocación. Incluso modelos como el de Fleming y Robinson (1991) traen los legados dejados para hacer un cambio en el deudo de lo que ha cambiado al conocer y compartir una vida con esa persona, el cambio de lo tenido a lo perdido a lo ganado en lo perdido y en la repercusión que ha tenido en el mundo de significados para ella transformando su ser aportando un tipo de conexión con el ser querido.

El énfasis puesto en el tipo de relación se verá en modelos que conectan los legados y recuerdos en como afrontamos la cotidianidad siendo ejemplo de ello el trabajo de Stroebe y Schut (1999) en los que afrontar el duelo requiere una transformación de las memorias y pensamientos para ganar maestría en la vida recolocando al desaparecido dividiendo su modelo en dos tareas para ello: una encaminada a los sentimientos del duelo en sí mismos y centrada en la naturaleza del apego (orientada a la pérdida) en el que se añora , se revisan fotos, se imagina las respuestas del ausente así como la necesidad de pensamientos , conductas y sentimientos desde una reminiscencia placentera a las añoranzas dolorosas y otra en poner distancia de ellos mismos a través de las demandas de la vida (orientada a la restauración), estando estos dos procesos interconectados.

Attig (2000) va más allá y opina la necesidad de que los lazos con el fallecido pueden ser saludables y precipitantes de una maduración si permiten que el afecto y el amor no se concreten en una forma física (por la imposibilidad) y sí en una conexión de diferente cualidad a través de los legados dejados permitiendo una conversación con nosotros mismos a través de ellos buscando apoyo. Propone estrategias como la de completar las memorias ya que nosotros solo convivimos con una parte de una realidad poliédrica por ello la exploración de esa vida por medio cartas, diarios o por las preguntas a terceros que permitan una acomodación

en una nueva perspectiva de la persona que ha convivido con nosotros o bien manteniéndola presente con la utilización de materiales que ha dejado y que podemos utilizar, usando sus consejos o manteniendo promesas o llevando proyectos que eran importantes para ambos encontrando en todo ello un significado. Rubin (1999) propone que una buena adaptación con el fallecido es la que permita otras relaciones con las demás personas y el mantenimiento de los deberes y roles.

La relación con el fallecido es definida en la literatura de investigación de la siguiente manera: como "una conexión" (Attig, 1996); "un apego emocional" o "una representación psicológica" (Rubin); "un lazo", "interacción imaginada", "diálogo interno" (Vickio, 1999); "una memoria" o "representación simbólica" (Shuchter & Zisook, 1988); "un sentido de continuidad" o "simbolización de la inmortalidad" (Lifton, 1979); "un sentido de la continuidad con el fallecido" (Bonano, 2001) que independientemente de cómo se denomine explica que el deudo continúa la relación incorporando al fallecido dentro de sus estructuras a través de una representación mental, esto es, su muerte no hace acabar la relación, solamente cambia la forma de estar presente y de dirigirse a ella en una acomodación que opera a niveles simbólicos y emocionales.

Esta relación adaptativa que nos permite seguir amando y disfrutando de los recuerdos con el fallecido tiene su correlación en la forma de hacer posible estos cambios por el tipo de relación mantenida; Bolwby explicaba la relación entre el tipo de lazo emocional o apego y la calidad y cualidad del duelo por lo que un apego ansioso no permitiría por su característica esta transformación, su drive o impulso lo lleva a añorar de una manera continúa el tipo de relación física hasta entonces mantenida, con la incapacidad de hacer cambios y es esta búsqueda la que queda emparejada con los hallazgos en el experimento de Kurt Lewin (1932) en el efecto sobre las tareas inacabadas en su investigación conocido como Zeigarnik en el que los sujetos tienden a centrarse en recordar mejor aquellas tareas incompletas siendo por ello la necesidad de crear relaciones por medio de rituales para acabar lo incompleto dando una nueva significación y así poder continuar con la vida sin añoranza continua.

## **Los rituales**

El ritual nos pone en contacto con lo ausente haciéndolo presente en nuestra realidad psíquica dando un nuevo sentido a lo cotidiano y que según Kenneth Doka cumplen cuatro funciones:

### ***Ritos de continuidad***

Que implica que una parte de la persona fallecida está conmigo en un contacto con sus pertenencias, gustos y opiniones de las que me valgo en mi vida cotidiana.

### ***Ritos de transición***

Señalan el cambio en el estado del deudo por la acción señalizante de la finalización de una etapa, bien sea vender los bienes o mudarse de localización en el tiempo adecuado y cuando ha sido acordado para ello.

### ***Ritos de afirmación***

Es dónde se escribe una carta o se redacta una poesía o cuento dando las gracias a la importancia de haber compartido el momento vivido juntos.

### ***Ritos de intensificación***

Bajo una fecha indicada un grupo de personas señalizan un evento del que todos son partícipes.

Es esta función de poner en contacto con nuestros recuerdos, pensamiento y emociones donde nos damos permiso para validar y expresar nuestro sentir y por medio de ello dar valor y sentido a la historia biográfica que se moldea de nuevo, ya que el re-encontrarnos en el re-contarnos hace la función comentada anteriormente de ir ensanchando la imagen de nuestro ser querido produciendo un manejo en la construcción interna de una manera controlada, proceso necesario para ir navegando a través del duelo y del dolor inherente a él. Ejemplos de ritos son los siguientes:

- Preparar el plato favorito del ser querido y disfrutarlo tal y como él o ella lo disfrutaba.
- Prepara un postre favorito – compartirlo con la familia o con amigos.
- Ver una película que su ser querido disfrutaba.
- Sembrar flores, un árbol o un arbusto floreciente en memoria del fallecido.
- Hacer un brindis en su cumpleaños, aniversario o día de fiesta.
- Encender una vela y recordar el confort o la guía que él o ella fue para usted.
- Leer libros o artículos sobre un tema favorito que él o ella disfrutaba.
- Tocar música que su ser querido apreciaba para ver si usted puede disfrutarla ahora.
- Asistir a un concierto o espectáculo que los hubiera complacido a los dos.
- Repasar un álbum de fotos y enfatizar los tiempos y las memorias compartidas.
- Ponerse una prenda que era la favorita de esa persona.
- Usar colonia o perfume que le gustaba que usted usara.
- Ponerse una prenda de ropa que esa persona le regaló a usted.
- Comprarse algo que a él o ella le hubiera gustado verlo comprar.
- Disfrutar un almuerzo o cena en un café o restaurante favorito.
- Visitar el lugar de entierro – llevar flores o algo simbólico para dejar allí.
- Escribir en un diario algunas anécdotas favoritas.
- Viajar a un lugar que él o ella disfrutaba o que siempre deseaba visitar.
- Pensar cómo su vida es mejor porque él o ella fue parte de su vida.
- Enfocar sobre la dádiva que esta persona fue para usted.
- Comprar flores en el aniversario. Llevarlas para mostrarlas en la iglesia o en una reunión familiar. Cuando las personas se vayan, darles a cada uno una flor.
- Enviar flores a un miembro cercano de la familia en el día del aniversario.
- Leer un poema favorito o un libro con el que disfrutaba.
- Repasar los videos de la familia y recordar.

---

Las experiencias encontradas en estos rituales nos unifican como seres al agruparlas bajo un sentido dado por un epígrafe, es la búsqueda de un sentido particular en la forma que tenemos de narrar a nuestros ojos lo ocurrido, trayendo orden al proveer

estructura a todas estas emociones, sentimientos y pensamientos que nos asaltan, creando orden en el desorden. Nosotros como sujetos y predicados, actores y público de nuestra actuación validamos estas narrativas en un contexto interpersonal, sea bien con nosotros mismos en un escuchador o una audiencia imaginaria (Rosenthal, 1993) o con los amigos, parientes o servicios comunitarios de ayuda. Es un proceso circular y envolvente ya que la estructura que provee el narrar a nosotros mismos lo que nos pasa es la manera que tenemos de percibir la realidad y es ésta a su vez la que nos hace definirla. Por ello el duelo es un proceso de escucharse y acompañarse.

D. Wolfelt en su modelo de acompañamiento propone que éste ha de ser a parte de "velar por "sea también la de "sostener y honrar, ser testigo" y desde la dualidad en nuestro interior de ser observantes y observados, podemos entender que:

Acompañar significa honrar el espíritu; no es centrarse en el intelecto.

Acompañar significa curiosidad, no tiene que ver con ser experto.

Acompañar significa aprender de los demás, no tiene que ver con enseñarles algo.

Acompañar significa caminar a tu lado, no dirigir.

Acompañar significa estar tranquilo, no tiene que ver con el movimiento frenético hacia delante.

Acompañar significa descubrir el regalo del silencio, no significa llenar cada momento difícil con palabras.

Acompañar significa escuchar con el corazón, no significa analizar con el cerebro.

Acompañar significa ser testigo de las pruebas de otros, no significa dirigir los que pasan por las pruebas.

Acompañar significa estar presente delante del dolor de otra persona; no significa quitarles el dolor.

Acompañar significa respetar el desorden y la confusión; no significa imponer orden y lógica.

Acompañar significa viajar por el desierto del alma con otro ser humano; no significa pensar que es nuestra responsabilidad de encontrar la salida.

Por ello si la vida es un viaje a través de nosotros mismos como el poeta Kavafis señala en su poema Ítaca al estar referidos a Ulises de La Odisea donde luchamos contra nuestros propios cíclopes y lestrigones que se alzan en nuestra alma ¿En qué punto del destierro nos encontramos mientras seguimos navegando por la vida en el tiempo indeterminado del duelo?

Citando a Therese Rando en el libro How to go on living when someone you love dies Christophe Fauré propone las siguientes coordenadas:

Mi relación con los demás y el mundo exterior.

He asumido en mi vida la pérdida del ser querido. De nuevos soy capaz de relacionarme con los demás satisfactoriamente, de trabajar y desenvolverme a un nivel similar al de otro tiempo.

Acepto la ayuda y el apoyo de los demás cuando lo necesito.

Acepto que el mundo continúe existiendo, sin resentimiento por el hecho de que no se detenga al haber muerte el ser querido. Acepto que los demás sean felices, incluso si esto me remite a veces al vacío que aún hay en la mía.

No tengo expectativas poco realistas acerca de los demás y comprendo que no pueden ser exactamente como yo querría que fueran – he hecho las paces con mi ira o mi rencor, sin cinismo ni amargura, sino con lucidez y comprensión acerca de

lo que cada cual es y pueda ofrecer -. Comprendo que juzgar es inútil y fuente de sufrimiento: mi dolor me pertenece y a mí me incumbe ocuparme de él; es absurdo pretender que los demás lo haga en mi lugar; es imposible.

Ahora puedo afrontar más fácilmente la insensibilidad de los otros de cara a mi pérdida, sin que me supere la emoción, la desesperación o la indignación y sin pedir, o incluso exigir, que mi dolor sea tenido en cuenta.

Poco a poco recupero el interés por los demás y por el mundo que me rodea. Acepto reconstruir, elaborar otros proyectos, mirar otros horizontes, amar otra vez...

Sin embargo, soy consciente de que no he olvidado. Ahora sé que nunca olvidaré. Es como un proceso de cicatrización: a veces no duele y vivo como si no existiera; otras veces, cuando las circunstancias lo propician, lo recuerdo y duele. Los cumpleaños y los aniversarios seguirán doliéndome, pero ya no me hundirán. Las vacaciones continuarán siendo un poco dolorosa, pero también encontraré en ellas apoyo y diversión. He aprendido a vivir con la ausencia, sin negarla nunca, sin ignorarla, pero ya no me limita mi visión del mundo. Forma parte de ella.

## **Mi relación con el difunto**

He reencontrado en mí la realidad de la persona a la que he perdido, en lo positivo y lo negativo, y soy consciente de lo afortunado y desafortunado de nuestra relación, me siento lúcido sobre lo que ha sido resuelto y lo que quedará siempre por resolver. Ello no me hostiga tanto como antes. Finalmente he hallado la sabiduría de aceptar lo que ya nunca más podrá cambiar.

Me autorizo de vez en cuando a olvidar pensar en la persona desaparecida, sin ser aplastado por la culpabilidad y sin tener impresión de traicionar su recuerdo.

Mi relación con el difunto se ha apaciguado; ya no necesito el sufrimiento para establecer un vínculo con ella.

Conservo algunos rituales y he renunciado a otros pues, a mis ojos, ya no tiene razón de ser (sin que me sienta culpable de que así sea).

El difunto ya no acapara todos mis pensamientos. Me autorizo a pensar con afecto y ternura en nuevas personas que, a partir de ahora, conozco en mi vida. Me agrada hablarles del difunto si están dispuestas a escuchar. Si no es así ya no es tan grave...

La persona amada siempre estará en mi corazón.

Mi relación conmigo mismo.

Creo haber regresado (más o menos) a mi antiguo nivel de funcionamiento, psicológica, social y físicamente, en todos los ámbitos de mi vida. Ya no estoy siempre en la brecha, agotado, tenso, dolorido.

Ya no busco evitar lo difícil o doloroso, sino que acepto encararlo.

Controlo el dolor, éste ya no me controla a mí.

Puedo ser feliz, sentir placer, deseo o dicha, sin sentirme culpable. Ya no me siento culpable de vivir.

---

## **Los derechos de los deudos**

Tienen el derecho de que se ocupen del moribundo con compasión.

Tienen derecho de que se les anuncie el fallecimiento del ser querido en forma delicada, así como de que se ocupen con respeto del cuerpo del difunto.

Tiene el derecho de ver el cuerpo del difunto y , si así lo desean, de expresar desde ese momento sus primeras reacciones de luto.

Tienen el derecho de que se les facilite esta experiencia emotiva

Tienen derecho de conocer la verdadera causa que ha provocado el fallecimiento, así como la naturaleza de los tratamientos seguidos por el difunto y también el porqué de su fracaso.

Tienen el derecho de preparar y organizar los funerales de la forma más conveniente les resulte, sin ser coaccionados.

Tienen derecho de expresar el duelo de acuerdo con los rituales de su religión y cultura.

Tienen derecho de expresar ese duelo, sena cuales sean las causas de la muerte (por suicidio u otros motivos) y de que se les ayude a comprender sus propias reacciones.

Tienen el derecho de que todos cuantos participen en este proceso comprendan su dinámica.



**Roberto Guedes Barreto**  
*Presidente de ACODUEL.*  
*Acompañamiento en el Duelo.*  
**Grupo de Apoyo de la Sociedad**  
**Española e Internacional**  
**de Tanatología.**