

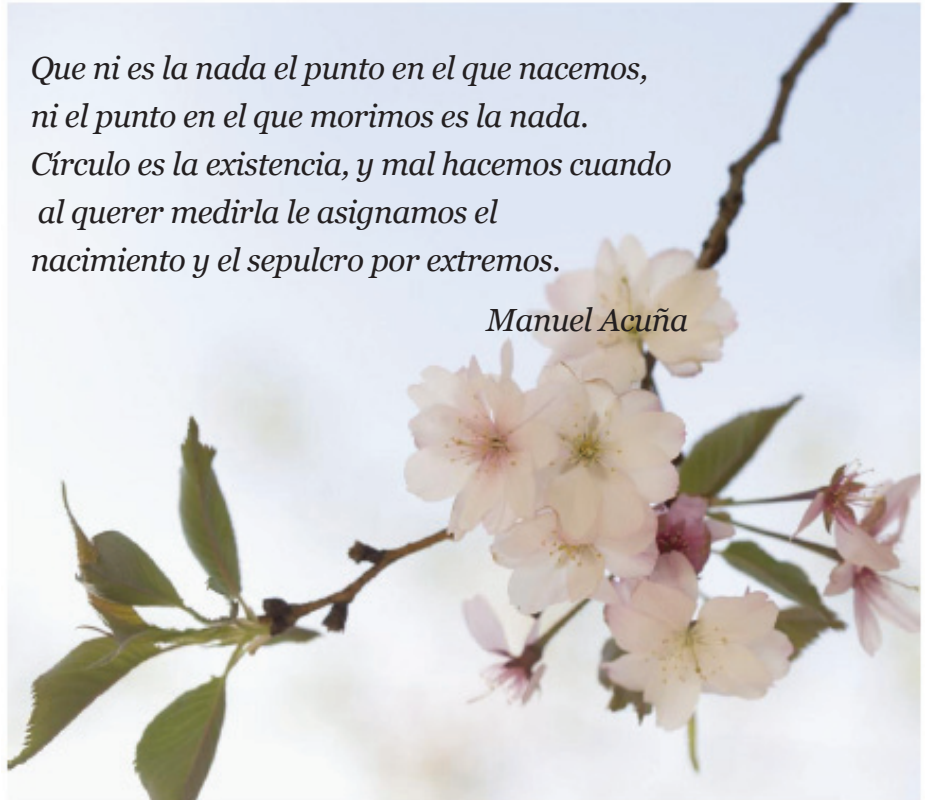


Una guía durante la aflicción

Lamentar la pérdida de un ser querido

*Que ni es la nada el punto en el que nacemos,
ni el punto en el que morimos es la nada.
Círculo es la existencia, y mal hacemos cuando
al querer medirla le asignamos el
nacimiento y el sepulcro por extremos.*

Manuel Acuña



La aflicción es una respuesta natural ante una pérdida importante.

Cuando perdemos a alguien querido para nosotros, sentimos nuestra aflicción de manera singular. Muchas cosas afectan cómo nos afligimos y durante cuánto tiempo. Nuestros orígenes étnicos, culturas, personalidades, experiencias de vida, creencias espirituales, respuestas al estrés y nuestras relaciones pueden impactar nuestro proceso de aflicción.

No hay manera correcta ni incorrecta de afligirnos. Algunos expresamos libremente el dolor, encontramos consuelo en la compañía de los demás y mantenemos cerca los recuerdos de los seres queridos. Otros encuentran consuelo en estar solos, lejos de los recuerdos de nuestra pérdida. Incluso otros encuentran que los rituales culturales o espirituales pueden ayudar a restaurar el orden y el sentido.

A medida que usted inicia el proceso de la aflicción, el saber qué es lo que debe esperar puede ayudarle a afrontar el dolor y la soledad. Reconocer que sus sentimientos son comunes puede ayudarle a recuperarse a su manera, a su propio ritmo.

El proceso de la aflicción puede ser largo, lento y doloroso. Muchas veces, pueden existir momentos en que usted sienta tristeza y añoranza. Para muchas personas, el proceso de aflicción también puede ser una experiencia de fortalecimiento y crecimiento pleno. Esto podría ser difícil de creer en estos momentos, cuando su aflicción es tan reciente.

Recuerde ser bondadoso consigo mismo.

Justo después de la muerte

Es posible que exista una sensación de consternación o aletargamiento – sobrecogimiento de que se haya producido la muerte y negación de que la pérdida sea real. Estos sentimientos le protegen del dolor que puede ser abrumador.

Sentir la pérdida

Usted podría pasar por períodos de ira. La ira puede surgir de los sentimientos de impotencia y frustración al no poder controlar su situación. También puede provenir de sentirse abandonado(a) por su ser amado. La ira es parte del proceso de la aflicción. El desafío es aprender a expresarla de manera saludable.

Al principio, usted también podría sentir culpa relacionada con su pérdida. Con el tiempo, usted puede aprender a aceptar que el pasado ya pasó y que culparse a sí mismo(a) no traerá nuevamente a su ser amado.

Reconocer que su pérdida es definitiva

Cuando comience a aceptar que su ser querido se ha ido, pueden comenzar la depresión y la desesperación. Este es el momento de extender la mano hacia otras personas en busca de consuelo.

Reconstruir su vida

En algún momento, usted comenzará a tener más días buenos que malos y pasará a un período de adaptación y aceptación. Aunque su vida nunca volverá a ser la misma, usted puede comenzar a encontrar un nuevo sentido y propósito.

Reacciones ante una pérdida

La pérdida podría cambiar su modo de comportarse. Usted podría inquietarse o llorar con facilidad. Podría comer demasiado o muy poco o tener problemas para dormir.

Pueden cambiar los patrones del pensamiento. Es posible que usted tenga problemas para concentrarse o podría sentirse confundido. La toma de decisiones puede ser más difícil. Es posible que se concentre en recuerdos tristes o preocupaciones.

La pérdida puede causar sentimientos desconocidos y nuevos. Es común sentirse ansioso y triste. Es posible que usted se sienta irritable o enfadado o sienta que se está “volviendo loco”. Muchas personas afligidas se sienten culpables por algo que hicieron o dejaron de hacer para su ser amado. Después de una muerte, algunas personas incluso se sienten aliviadas.

Algunas pueden notar cambios en su salud física, tales como mareos, fatiga, sequedad de la boca, dolor de cabeza, palpitaciones o falta de respiración. Los problemas estomacales u opresión en el pecho podrían estar relacionados con la tensión y la ansiedad.

Usted también podría notar cambios en su vida social y sus relaciones. Por ejemplo, usted podría depender más de los demás durante un tiempo o sentir que sus amigos no le entienden. Incluso podría envidiar o amargarse por su felicidad.

Las fases de la aflicción

A pesar de que nuestras relaciones varían ampliamente, hay fases comunes en la experiencia del dolor. Podemos entrar y salir de estas fases. Cada una es parte del proceso de la aflicción en general. Pasar a través de estas fases ayuda a adaptarse y aceptar la pérdida con el tiempo.

No se puede pasar por estas fases en orden. La mayoría de la gente se pasa de una a la otra, dependiendo de otros eventos en su vida. Una persona puede pasar a través de la misma fase de aflicción varias veces, pero la intensidad de los sentimientos y el tiempo que duran disminuyen poco a poco.

El dejarse sentir estas emociones intensas permitirá que disminuyan con el tiempo. Si las contiene, podrían permanecer fuertes. Es posible que tenga cambios drásticos en sus emociones a medida que avanza el proceso de la aflicción.

Luego de la desesperación, florecen muchas esperanzas. Así como después de la oscuridad, miles de soles se abren y comienzan a brillar.

Rumi

Recuperarse de la aflicción

El proceso de la aflicción es un trabajo arduo que exige energía y atención. Los rituales de la aflicción y las tradiciones de su cultura o práctica espiritual pueden ayudar a proporcionar estructura y enfoque.

Cuando usted está afligido, es posible que no pueda hacer muchas tareas a la vez. Trate de establecer metas más simples en cuanto a lo que usted puede hacer en un día, una semana o un mes. Concéntrese en lo que usted *logra hacer* cada día y trate de hacer de la aflicción una prioridad.

- **Hable acerca de su aflicción.** Reconocer las emociones, aceptarlas y encontrar maneras de expresarlas puede ayudar a acortar el proceso de la aflicción y le ayudará a sanar.
- **Enfréntese a la realidad de la pérdida.** Evitar la pérdida podría hacer el proceso de la aflicción más largo y, posiblemente, más doloroso.
- **Sea bondadoso consigo mismo.** Trate de no precipitarse en su paso por la aflicción. Trate de no asumir nuevas responsabilidades.
- **Acepte y exprese sus emociones.** Surgirán sentimientos fuertes a medida que comience a aceptar su pérdida. Déjese sentirlos. Tómese un tiempo para acongojarse – mire fotos antiguas y lea cartas viejas. Concédase un lugar seguro y tiempo para llorar – es posible que se sorprenda al encontrar que el llanto pudiera traerle alivio. Deje ir la ira haciendo ejercicios vigorosos o hablando con un amigo o consejero. Lea libros acerca de la aflicción y la pérdida para averiguar cómo otros la enfrentan.
- **Comparta su aflicción.** Acepte la simpatía y preocupación de aquellas personas que pueden proporcionarle apoyo. Si no dispone de amigos cercanos o miembros de la familia, considere visitar a un consejero capacitado en ayudar a las personas que están pasando por el proceso de aflicción. Muchas personas encuentran útil asistir a un grupo de apoyo para la aflicción. Al compartir las nuevas percepciones con los demás, usted podrá aprender que su aflicción es natural y normal.
- **Cuide sus necesidades emocionales y físicas.** Encuentre cosas simples que puede hacer para protegerse. Tómese el tiempo para preparar y comer comidas balanceadas, descanse mucho y haga ejercicios cada día. Evite el alcohol y las drogas – éstos podrían hacer que su proceso de aflicción dure más.
- **Mantenga un diario.** El poner sus sentimientos por escrito puede ayudarle a aprender a expresar las emociones dolorosas. También puede proporcionarle un registro de su progreso.
- **Tenga en cuenta las posibles dificultades.** Los días festivos, cumpleaños, aniversarios, aún las horas de la comida corrientes podrían ser difíciles. Usted podría desear evitar lugares especiales que ahora son recuerdos dolorosos de su pérdida. Intente planificar por adelantado para estos momentos.
- **Concédase permiso para cambiar su rutina.** Cambiar algunos de los pequeños recuerdos y las rutinas de su relación perdida podría ayudarle en la aflicción y a comenzar a construir una vida nueva.
- **Vuelva a orientarse hacia la vida.** Algún momento se sentirá preparado para volver a entrar en el mundo social y empezar a hacer nuevos amigos o fortalecer las relaciones actuales. Con el tiempo, usted comenzará a crear nuevas metas y significado para su vida.

Los niños y la aflicción

Dígalos a los niños la verdad cuando alguien muera. Los esfuerzos por protegerlos al no decirles lo que ocurrió pueden causar un daño permanente. Sus propias creencias culturales y espirituales guiarán lo que usted les dice a los niños sobre el significado de la muerte.

Reconforteles a sus niños con su amor y su apoyo. Asegúreles que la muerte no es su culpa.

Permita que sus niños participen en el proceso de aflicción y permita que ellos vean su dolor. Aliénteles a expresar sus sentimientos y hágalos preguntas.

Dígalos a sus niños quien les cuidará. Inclúyalos en los planes para las rutinas diarias tal como “Yo te recogeré después de la escuela. Los días que yo trabajo, te recogerá la abuela”.

Es normal que los niños pequeños jueguen y rían poco después de una muerte, aun cuando estén muy tristes. Los niños procesan la aflicción de manera diferente de la que lo hacen los adultos. La actividad física les ayuda a expresar sus emociones y quemar energía.

Los adolescentes son más propensos a recurrir a los compañeros para apoyo. Póngase a disposición de los adolescentes pero no se sienta lastimado si no desean hablar con usted.

Los niños pueden recuperarse de la aflicción si tienen seres queridos en los que pueden depender, la comodidad y seguridad de la familia y la confianza de que son amados.

Los niños son resilientes. Busque apoyo para usted, de manera que usted pueda apoyar a sus niños.

Pedir ayuda

Si usted tiene síntomas físicos que continúan durante mucho tiempo, que le causen preocupación, es posible que desee consultar a su médico. Si se está haciendo difícil manejar sus actividades diarias o cuidarse a sí mismo, hablar con un consejero podría ayudar.

Recursos útiles

Hay muchos recursos de apoyo e información en la mayoría de las comunidades. Algunos de estos son asesores, clérigos y consejeros espirituales, grupos de apoyo y talleres para la aflicción. También puede encontrar materiales sobre el proceso de aflicción en su biblioteca o librería local o en línea. Su trabajador social puede ayudarle a encontrar muchos de estos recursos.

Extrañaré a aquellos que amé que ya no están conmigo, pero encuentro que estoy agradecido por haberlos amado.

La gratitud finalmente ha conquistado la pérdida.

Anónimo



Notas

¿Preguntas?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de atención a la salud si tiene preguntas o inquietudes.

Coordinación de Trabajadores Sociales y Atención: 206-598-4370

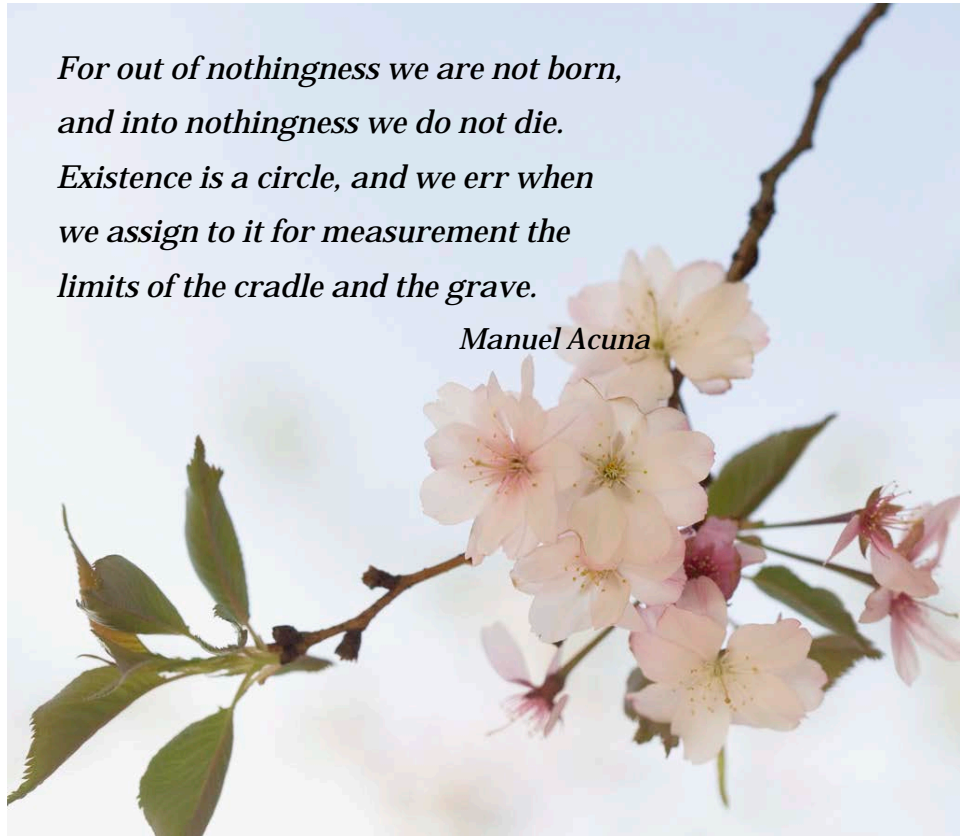
Los asesores de pacientes y la familia en UWMC esperamos que este folleto le ayude a iniciar el proceso de su sanación.

A Guide Through Grief

Mourning the loss of a loved one

*For out of nothingness we are not born,
and into nothingness we do not die.
Existence is a circle, and we err when
we assign to it for measurement the
limits of the cradle and the grave.*

Manuel Acuna



Grief is a natural response to an important loss.

When we lose someone dear to us we grieve in unique ways. Many things affect how we grieve, and for how long. Our ethnic backgrounds, cultures, personalities, life experiences, spiritual beliefs, responses to stress, and our relationships all may impact our grief process.

There is no right or wrong way to grieve. Some of us express grief freely, find comfort in the company of others, and keep reminders of loved ones nearby. Others find comfort in being alone, away from reminders of our loss. Still others find that cultural or spiritual rituals can help restore order and meaning.

As you begin your grieving process, knowing what to expect can help you cope with the pain and loneliness. Recognizing that your feelings are common can help you heal in your own way, at your own pace.

The grieving process may be long, slow, and painful. There may be many times when you feel sorrow and yearning. For many people, the grieving process may also be a strengthening and growth-filled experience. This may be hard to believe right now, when your grief is so new.

Remember to be gentle with yourself.

Right After the Death

There may be a feeling of shock or numbness – shock that the death has occurred and denial that the loss is real. These feelings protect you from pain that can be overwhelming.

Feeling the Loss

You may go through periods of anger. Anger can grow out of feelings of helplessness and frustration at not being able to control your situation. It can also come from feeling abandoned by your loved one. Anger is a part of the grieving process. The challenge is to learn to express it in healthy ways.

At first, you may also feel guilt related to your loss. Over time, you can learn to accept that the past is over and that blaming yourself will not bring your loved one back.

Recognizing That Your Loss Is Final

When you begin to accept that your loved one is gone, depression and despair can set in. This is the time to reach out to others for comfort.

Rebuilding Your Life

At some point, you will begin to have more good days than bad days, and you will move into a period of adjustment and acceptance. Although your life will never be the same, you can begin to find new meaning and purpose.

Reactions to a Loss

Loss may change the way you behave. You may be restless or cry easily. You may eat too much or too little or have trouble sleeping.

Thinking patterns may change. You might have trouble concentrating, or you might feel confused. Making decisions can be harder. You may dwell on sad memories or worries.

Loss can cause unfamiliar, new feelings. It is common to feel anxious and sad. You may feel numb, lonely, or helpless. You may be irritable or angry, or feel like you are “going crazy.” Many grieving people feel guilty about something they did or did not do for their loved one. After a death, some people even feel relieved.

Some may notice changes in their physical health, such as dizziness, exhaustion, dry mouth, headaches, pounding heart, or shortness of breath. Stomach problems or tightness in the chest may be related to tension and anxiety.

You may also notice changes in your social life and relationships. For example, you might depend more on others for a while or feel that your friends do not understand you. You may even envy or resent their happiness.

The Phases of Grief

Even though our reactions vary widely, there are common phases to the grief experience. We can cycle in and out of these phases. Each one is part of the overall grieving process. Moving through these phases helps you adjust to and accept your loss over time.

You may not go through these phases in order. Most people move back and forth between them, depending on other events in their lives. A person may go through the same phase of grief several times, but the intensity of the feelings and how long they last slowly lessen.

Letting yourself feel these strong feelings will allow them to lessen over time. If you hold them in, they may remain powerful. You may have dramatic changes in your emotions as you go through the grieving process.

*After despair many hopes flourish. Just as after darkness,
thousands of suns open and start to shine.*

Rumi

Healing from Grief

Grieving is hard work that requires energy and attention. The grief rituals and traditions of your culture or spiritual practice can help provide structure and focus.

When you are grieving, you may not be able to do many tasks at once. Try setting simpler goals for what you can get done in a day, a week, or a month. Focus on what you *do* manage to do each day, and try to make grieving a priority.

- **Talk about grief.** Recognizing emotions, accepting them, and finding ways to express them can help shorten the grieving process and help you heal.
- **Face the reality of the loss.** Avoiding the loss may make the grieving process longer and, possibly, more painful.
- **Be gentle with yourself.** Try not to rush through your grieving. Try not to take on new responsibilities.
- **Acknowledge and express your emotions.** Strong feelings will come up as you begin to accept your loss. Allow yourself to feel them. Make time to grieve – look at old photos and read old letters. Give yourself a safe place and time to cry – you may be surprised to find that crying may bring some relief. Let go of anger by exercising vigorously or talking to a friend or counselor. Read books about grief and loss to find out how others cope.
- **Share your grief.** Accept the sympathy and concern of those who can provide support. If close friends or family members are not available, consider seeing a counselor who is trained in helping people grieve. Many people find that attending a grief support group is helpful. By sharing insights with others, you can learn that your grieving is natural and normal.
- **Take care of your emotional and physical needs.** Find simple things you can do to nurture yourself. Take the time to prepare and eat balanced meals, get enough sleep, and exercise each day. Avoid alcohol and drugs – they can make your grieving process last longer.
- **Keep a journal.** Writing down your feelings can help you learn to express painful emotions. It can also give you a record of your progress.
- **Be aware of possible trouble spots.** Holidays, birthdays, anniversaries, even ordinary meal times may be difficult. You may want to avoid special places that now are painful reminders of your loss. Try to plan ahead for these times.
- **Give yourself permission to change your routine.** Changing some of the little reminders and routines of your lost relationship may help you to grieve and begin to build a new life.
- **Refocus on life.** At some point, you will feel ready to re-enter the social world and begin to make new friends or strengthen current relationships. Over time, you will begin to create new goals and meaning for your life.

Children and Grief

Tell children the truth when someone dies. Efforts to protect them by not telling them what happened can do lasting harm. Your own cultural and spiritual beliefs will guide what you say to children about the meaning of death.

Assure your children of your love and support. Reassure them that the death is not their fault.

Let children take part in the mourning process, and let them see your grief. Encourage them to express their feelings and ask questions.

Tell your children who will be caring for them. Include them in plans for daily routines such as, "I will pick you up after school. On the days I work, Grandma will pick you up."

It is normal for young children to play and laugh shortly after a death, even when they are very sad. Children process grief differently than adults do. Physical activity helps them express their emotions and burn off energy.

Teens are more likely to turn to peers for support. Be available for teens but do not be hurt if they do not want to talk with you.

Children can recover from grief if they have loved ones to depend on, the comfort and security of family, and the reassurance that they are loved.

Children are resilient. Get support for yourself so you can support your child.

Asking for Help

If you have physical symptoms that continue for a long time that disturb you, you may want to see your doctor. If it is becoming hard to manage your daily activities or to care for yourself, talking with a counselor may help.

Helpful Resources

There are many sources of support and information in most communities. Some of these are counselors, clergy and spiritual advisors, grief support groups, and workshops. You can also find materials about the grieving process at your local library or bookstore, or online. Your social worker can help you find many of these resources.

I will miss those I loved who are no longer with me, but I find I am grateful for having loved them.

The gratitude has finally conquered the loss.

Anonymous



Notes

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or health care provider if you have questions or concerns.

Social Work and Care Coordination: 206-598-4370

Patient and Family Advisors at UWMC hope this handout will help you begin the process of your healing.