

La luz que queda

Cuaderno para acompañar tu duelo

Carmen Reyes Martínez
Psicóloga, Nutricionista Oncológica y Dietista
Col. AO14388 · ASNADI 2694
640 091 600 · carmenreyes.psico@gmail.com · alimentatumente.es

Bienvenida, bienvenido

Si este cuaderno ha llegado a tus manos, probablemente es porque alguien a quien querías ya no está. Quizá haya pasado muy poco tiempo y todo te parezca todavía irreal. Quizá hayan pasado meses, o años, y sientas que el dolor no termina de encontrar su sitio. O quizá acompañas a alguien que está viviendo una pérdida y quieres entenderle mejor.

Sea cual sea tu situación, quiero empezar diciéndote algo importante: **lo que sientes tiene sentido**. El duelo no es una enfermedad ni un fallo. Es la forma que tiene el ser humano de responder cuando pierde a alguien que amaba. Duele porque importaba. Duele porque había un vínculo, y ese vínculo sigue siendo real aunque la persona ya no esté.

He escrito este cuaderno con mucho cuidado, pensando en las personas a las que acompaño en consulta y en todas las que, en algún momento de su vida, han sentido que el suelo se movía bajo sus pies. No pretende quitarte el dolor, porque eso no sería posible ni justo con tu historia. Pretende acompañarte: ayudarte a entender lo que te está pasando, darte permiso para sentirlo y ofrecerte algunas herramientas para que, poco a poco, puedas volver a habitar tu vida llevando contigo a quien has perdido.

No hay prisa. No hay una forma correcta de leer estas páginas ni un plazo para terminarlas. Puedes empezar por donde quieras, saltarte capítulos, volver a ellos meses después o detenerte en una sola frase durante días. Este cuaderno es tuyo.

Si en algún momento sientes que el dolor es demasiado grande para llevarlo en soledad, por favor, pide ayuda. Pedir ayuda no es debilidad: es una forma de cuidarte y de cuidar el amor que sigues sintiendo.

Con todo mi respeto y mi cariño,

Carmen Reyes Martínez

Psicóloga, Nutricionista Oncológica y Dietista

MUESTRA

Muestra gratuita · Cuaderno completo (207 páginas) disponible en alimentatumente.es

Índice

PARTE I · ENTENDER EL DUELO

1. Qué es el duelo 6
2. El duelo a lo largo de la historia y las culturas 8
3. Lo que se siente en el duelo 11
4. Mitos sobre el duelo 14
5. Tipos de pérdidas, tipos de duelo 19

PARTE II · ¿ES NORMAL LO QUE ME PASA?

6. El duelo es una respuesta natural 51
7. ¿Cuánto dura un duelo? 55
8. Cuando el duelo se queda atascado 58

PARTE III · CÓMO TRABAJAR EL DUELO

9. Las tareas del duelo 62
10. Oscilar: el derecho a descansar del dolor 64
11. Hacer sitio al dolor 66
12. Los pensamientos que atrapan: la culpa y los «si hubiera» 68
13. Lo que quedó pendiente 71
14. El vínculo que continúa 80
15. El duelo en la familia 83
16. Cuidar el cuerpo: descanso, alimentación y movimiento 91
17. Fechas señaladas y rituales 97
18. Reconstruir el sentido 100
19. Tratarte con cariño 106
20. Volver al mundo: las frases que duelen y las preguntas inesperadas 109

PARTE IV · CADA DUELO ES ÚNICO

21. Cuando muere un hijo o una hija 118
22. Cuando muere la pareja 125
23. Cuando mueren nuestros padres 131
24. El duelo perinatal: cuando el bebé no llega a vivir 136
25. Cuando muere un animal querido 141
26. El duelo migratorio: lejos de tu tierra 144

PARTE V · ACOMPAÑAR

27. Niños, niñas y adolescentes en duelo 153
28. Cómo acompañar a alguien en duelo 156

PARTE VI · MI DIARIO DE DUELO

29. Mi diario de duelo 159

ANEXO

Cartas de despedida 190

PARA TERMINAR

Una última carta 197
Dónde pedir ayuda 198
Bibliografía 201
Sobre la autora 205

MUESTRA

Muestra gratuita · Cuaderno completo (207 páginas) disponible en alimentatumente.es

CAPÍTULO 5

Tipos de pérdidas, tipos de duelo

> *Cada pérdida tiene su propio peso. Reconocer las particularidades de la tuya también es una forma de cuidarte.*

Todas las pérdidas importantes duelen, pero no todas duelen de la misma manera. No es lo mismo despedirse de alguien después de meses de enfermedad que recibir una llamada de madrugada. No es lo mismo perder a una madre a los cinco años que a los cincuenta. No es lo mismo un duelo que todo el mundo reconoce que uno que se vive a escondidas.

Este capítulo es probablemente uno de los más importantes del cuaderno. Te ayudará a poner nombre a lo que estás viviendo, a entender por qué tu duelo tiene la forma que tiene y a descubrir qué puede necesitar. No se trata de comparar dolores: ningún duelo es mayor ni menor que otro. Se trata de reconocer lo particular del tuyo.

Puede que te reconozcas en varios apartados a la vez. Es lo más habitual: una misma pérdida puede ser repentina, por una persona muy cercana, poco reconocida por el entorno y, además, despertar duelos antiguos. Lee con calma, a tu ritmo, y quédate con lo que te sirva.

Lo que da forma a cada duelo

William Worden (2018), uno de los autores más importantes en el estudio del duelo, describió una serie de factores que influyen en cómo se vive cada pérdida. Los llamó **mediadores del duelo**:

Factor	Algunas preguntas que ayudan a entenderlo
Quién era la persona	¿Era mi hijo, mi pareja, mi madre, mi amiga? ¿Qué lugar ocupaba en mi vida?
Cómo era el vínculo	¿Era una relación cercana, dependiente, conflictiva, ambivalente? ¿Quedaron cosas pendientes?
Cómo murió	¿Fue esperado o repentino? ¿Hubo violencia? ¿Pude despedirme? ¿Se podía haber evitado?
Mi historia de pérdidas	¿He vivido otros duelos? ¿Cómo los atravesé? ¿Hay alguno que no pude llorar?
Cómo soy yo	¿Cómo suelo afrontar las dificultades? ¿Me cuesta pedir ayuda? ¿Tengo otros problemas de salud?

MUESTRA

Muestra gratuita · Cuaderno completo (207 páginas) disponible en alimentatumente.es

Retrasado o inhibido	Abrir poco a poco espacios para sentir, con acompañamiento.
Acumulado	Ir despacio, atender una pérdida cada vez, pedir ayuda.

PARA TI

Lo particular de mi pérdida

Por ejemplo: «Mi madre murió de repente, de un infarto, sin que pudiera despedirme. Nuestra relación era muy cercana, pero discutimos la semana antes. Mi entorno dice que "era mayor", y eso me hace sentir que no tengo derecho a estar tan mal. Me ha recordado la muerte de mi padre, cuando yo tenía doce años y nadie me explicó nada».

¿Qué tiene de especial mi pérdida? (Cómo ocurrió, qué relación teníamos, qué circunstancias la rodean...)

¿En cuáles de los tipos de pérdida y de duelo de este capítulo me reconozco?

¿Siento que mi entorno reconoce mi dolor? ¿Qué me gustaría que entendieran?

¿Hay otras pérdidas anteriores que esta pérdida me ha recordado?

Según la tabla, ¿qué podría necesitar mi duelo ahora?

MUESTRA

Muestra gratuita · Cuaderno completo (207 páginas) disponible en alimentatumente.es

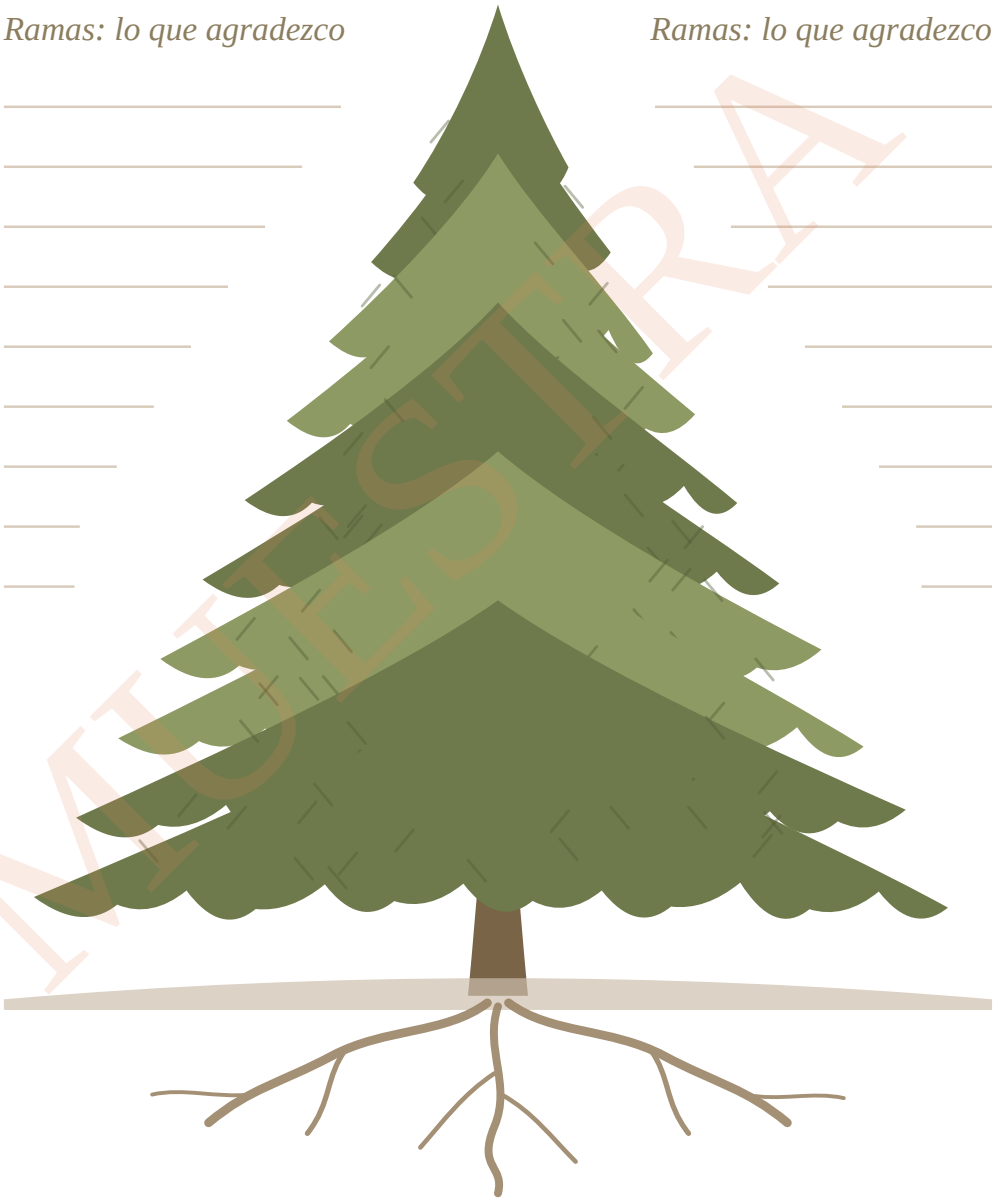
PARA TI

El árbol de los recuerdos

Este árbol es un abeto, que permanece verde todo el año, incluso en el invierno más frío, como el amor que sigue vivo. Escribe junto a sus ramas los recuerdos que agradeces, y junto a sus raíces los momentos difíciles, que también forman parte de la historia. Recordar solo lo bueno o solo lo malo puede bloquear el duelo; las dos cosas tienen su lugar.

Ramas: lo que agradezco

Ramas: lo que agradezco



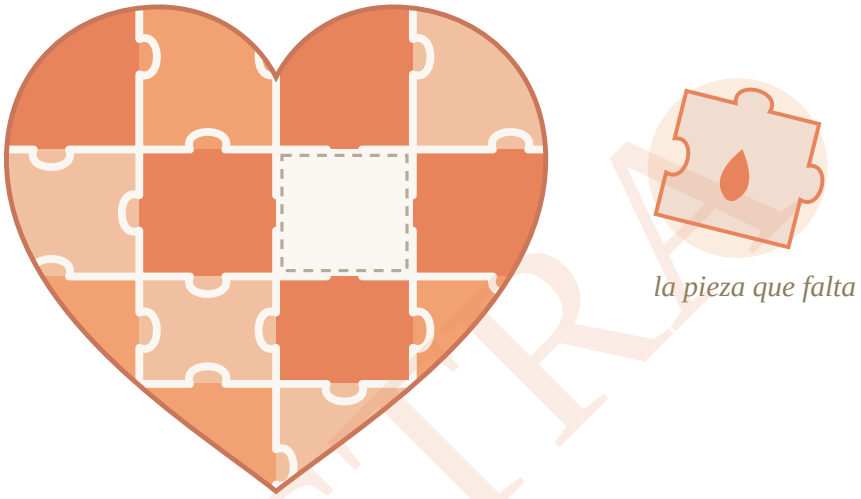
Raíces: lo que también fue difícil

MUESTRA

Muestra gratuita · Cuaderno completo (207 páginas) disponible en alimentatumente.es

El corazón de la familia: un puzle al que le falta una pieza

Imagina tu familia como un puzle con forma de corazón. Cada persona es una pieza, con su forma, su color y su lugar. Las piezas encajan unas con otras: unas se apoyan en otras, algunas están en el centro y otras en el borde.



la pieza que falta

Cuando alguien muere, es como si una pieza desapareciera. El hueco se ve enseguida, y todo el corazón se descoloca. Ninguna pieza de fuera puede ocupar exactamente ese lugar, porque tenía una forma única. Con el tiempo, las piezas que quedan van haciendo un trabajo lento para volver a encajar:

1. **El desconcierto.** Al principio, las piezas parecen sueltas. Nadie sabe muy bien dónde está su sitio. Hay quien se acerca mucho a los demás y quien se aleja. Es el tiempo del duelo agudo.
2. **Cada pieza se mueve.** Poco a poco, cada persona se recoloca. Alguien asume tareas que hacía quien murió: llevar las cuentas, reunir a la familia, cuidar a la abuela. Las piezas cambian un poco de forma para poder encajar de nuevo.
3. **La tentación de rellenar el hueco.** A veces una pieza intenta ocupar entera el lugar vacío: el hijo mayor que se convierte en «el hombre de la casa», la hija que pasa a ser la madre de sus hermanos, el nuevo bebé que viene «a sustituir» al que murió. Pero cuando una pieza ocupa un lugar que no es el suyo, se deforma y sufre. Ningún hijo puede ser la pareja de su madre, ni ningún hermano puede ser el que murió.
4. **Un nuevo encaje.** Con el tiempo, el corazón vuelve a tomar forma. No es el mismo de antes: las piezas se han acercado, algunas han cambiado de lugar, y el hueco sigue ahí, pero ya no es un agujero que lo rompe todo. Se convierte en un **espacio de memoria**: un lugar que la familia reconoce y cuida, donde la persona sigue presente en los recuerdos, las tradiciones y los valores que dejó.

MUESTRA

Muestra gratuita · Cuaderno completo (207 páginas) disponible en alimentatumente.es