

DRA. THERESE A. RANDO

*Cómo afrontar
la pérdida de un ser querido*

.....



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en www.edicionesobelisco.com

Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.

Colección Nueva consciencia

CÓMO AFRONTAR LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO

Dra. Therese A. Rando

1.ª edición: mayo de 2026

Título original: *How To Go On Living When Someone You Love Dies*

Traducción: *Jordi Font*

Corrección: *M.ª Angeles Olivera*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2024, Therese A. Rando, Ph. D.

Libro publicado por acuerdo con Echo Point Books & Media LLC,

Susan Schulman Lit. Ag. LLC, Nueva York

(Reservados todos los derechos)

© 2026, Ediciones Obelisco, S.L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: info@edicionesobelisco.com

ISBN: 978-84-1172-386-2

DL B 9064-2026

Impreso en los talleres gráficos de Romanyà/Valls S.A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

Printed in Spain

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Dirijase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, www.cedro.org) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

ÍNDICE

Agradecimientos	9
Mitos comunes sobre el duelo	11

PRIMERA PARTE

Aprender sobre el duelo	13
1. Saber más puede ayudar	15
2. ¿Qué es el duelo?	25
3. Cómo afecta el duelo	41
4. Qué factores influyen en el duelo	69
5. Qué esperar del duelo	89

SEGUNDA PARTE

El duelo según las diferentes formas de muerte	119
6. Muerte repentina frente a muerte esperada	121
7. Causa de la muerte	143

TERCERA PARTE

El duelo y la familia	159
8. Reorganización familiar después del fallecimiento de un miembro de la familia	161
9. Pérdida del cónyuge	167
10. Pérdida de los progenitores en la edad adulta	179
11. Pérdida de un hermano en la edad adulta	197
12. Pérdida de un hijo	205
13. Ayudar a los hijos a afrontar la muerte y el duelo	253

CUARTA PARTE

Cómo resolver el duelo	283
14. Qué se necesita para «resolver» el duelo	285

15. Sugerencias específicas para resolver el duelo	305
16. Funerales y rituales personales de duelo	329
17. Qué significa y qué no significa «recuperarse»	351
18. Resolución de problemas prácticos	361

QUINTA PARTE

Cómo conseguir más ayuda	377
---------------------------------------	-----

19. Cómo encontrar ayuda profesional y de grupos de autoayuda	379
20. Listado de recursos	389

Bibliografía	397
Acerca de la autora	399
Índice analítico	401

*Este libro está dedicado
a un selecto grupo de personas que,
de manera especial e idiosincrásica,
ha dado sentido a mi vida:*

Lawrence C. Grebstein
Marion A. Humphrey
Vanderlyn R. Pine
Rita E. Rando

AGRADECIMIENTOS

Después de haber escrito habitualmente para un público profesional, considero que la tarea de redactar un libro sobre el duelo para el público en general ha sido realmente titánica. De todos modos, mi convicción de que el libro debía escribirse se ha visto reforzada por las palabras y los actos de varias personas que en la actualidad forman parte de mi vida y de otras que, por desgracia, ya no están.

Debo reconocer antes que nada el gran apoyo personal y profesional que he recibido de Ann Wendel, de Research Press en Champaign, Illinois. Es una persona muy especial por interesarse tanto por otra de las obras de su autora. Su preocupación por este proyecto ha ido más allá de nuestra relación profesional y forma parte de nuestra relación personal. Sin duda, ha sido una de mis más fervientes defensoras y me convenció del valor y la necesidad de este libro. No tengo palabras para agradecerle todo lo que ha hecho para incentivar, facilitar y validar este proyecto.

Patricia Sammann se ha encargado de la edición de este libro. Sin su competente labor editorial no habría sido capaz de superar los numerosos obstáculos que dificultan la transición de una autora académica a una escritora especializada. Me ha orientado y me ha respaldado, me ha criticado y me ha respaldado, me ha dirigido y me ha respaldado. De luto por una reciente pérdida, Pat ha aportado su granito de arena a esta obra. En mi nombre y en el de todos los futuros lectores, sólo puedo ofrecerle mi más profundo agradecimiento. Pat tiene su propia dedicatoria para esta obra: *A mi padre, Ray, que conocía los secretos del corazón de las personas y las amaba de todas formas.*

No puedo dejar de mencionar a los profesionales de Lexington Books por su contribución a esta obra. Gracias a Margaret Zusky, Stephen Dragin y Dorothy Lohmann.

No puedo escribir un libro clínico sin mencionar la deuda que tengo con mis pacientes actuales y pasados, que tanto me han enseñado sobre la vida, la muerte y el duelo. Ellos, que forman parte de mi propia vida, me mantienen en contacto con las cuestiones más importantes y me recuerdan tanto la fuerza como la fragilidad de la humanidad ante las grandes pérdidas. Por ello les estoy muy agradecida.

También en este libro, como en obras anteriores, debo reconocer públicamente la profunda influencia del Dr. J. Eugene Knott en los inicios de mi desarrollo profesional en este campo.

Ha habido dos personas que han supuesto un apoyo fundamental en mi vida en momentos de dolor y duelo. Las palabras se quedan cortas, pero debo reconocerlo. Los dos me ayudaron a sobrellevar la situación de una manera única; les debo a ambos haberme ayudado a superar las grandes pérdidas de mi vida. El hecho de que se hayan ido de mi vida me deja desconsolada, pero que hayan estado aquí me hace mucho mejor. Mi más sincero agradecimiento a Rick P. Gebhart y a Philip Maini, Jr. Gracias a los dos por haber estado en mi vida en los momentos importantes y de las maneras especiales en que estuvisteis.

A Beth y Randy va el recordatorio «Sed buenos, manteneos unidos, recordad todo lo que os hemos enseñado y no nos olvidéis».

Por último, el reconocimiento más especial de todos debe ser para mis padres, Thomas A. y Letitia G. Rando, que me dieron la fuerza y la creencia en mí misma para sobrevivir al indescriptible duelo causado por sus prematuras muertes, y para la persona que más me ayudó y me sigue ayudando, mi mejor amigo, Anthony.

MITOS COMUNES SOBRE EL DUELO

1. Los niños hacen el duelo como los adultos.
2. El duelo es el mismo tras todos los tipos de muerte.
3. Se necesitan dos meses para superar el duelo.
4. Todas las personas que han perdido a un ser querido hacen el duelo de la misma manera.
5. Tu duelo irá disminuyendo con el tiempo sin que se produzcan repuntes.
6. Cuando el duelo se resuelve, no vuelve a aparecer.
7. Tú y tu familia volveréis a ser los mismos después de la muerte de un ser querido.
8. No está bien sentir lástima por uno mismo.
9. No hay motivo para estar enfadado con tu ser querido fallecido.
10. Los hombres y las mujeres hacen el duelo de la misma manera.
11. Hay que proteger a los niños del duelo y de la muerte.
12. No tendrás relación con tu ser querido después de su muerte.
13. Los padres suelen divorciarse tras la muerte de un hijo.
14. Cuando tu ser querido ha muerto, es mejor no centrarse en él o en ella, sino dejarle en el pasado y seguir con tu vida.

Estos y otros mitos pueden hacer que el proceso de duelo sea más doloroso y difícil al crear expectativas poco realistas para tu recuperación e impedir que pidas a los demás el apoyo que necesitas.

PRIMERA PARTE



Aprender sobre el duelo

1

SABER MÁS PUEDE AYUDAR

Aquel año, el 1 de abril era un día soleado. Recuerdo perfectamente estar sentada en el sillón del dentista a última hora de la tarde, esperando mi revisión anual, y preguntándome si quedaba tiempo suficiente para que alguien me gastara alguna broma del Día de las bromas de abril.¹ Ese mismo día había conseguido esquivar con éxito varias en mi instituto. Seis horas y media más tarde, tuve la respuesta a mi pregunta. El destino había decidido gastarme la broma más cruel del Día de las bromas de abril: mi padre, que no había estado enfermo ni un solo día de su vida, cayó muerto sin previo aviso.

Así comenzó la cadena de acontecimientos que me llevaron a escribir este libro. Desde entonces se han consolidado con muchas muertes, la más notable de las cuales fue la innecesaria, cincuenta semanas después de la de mi padre, de mi madre, que falleció por negligencia médica tras una exitosa operación a corazón abierto. Esta muerte también tuvo lugar sin previo aviso y nos afectó a mí, a mi hermana pequeña y a mi hermano en un momento en el que ni siquiera nos habíamos recuperado de la muerte de nuestro padre.

En aquella época no había recursos para la gente de a pie que nos ayudaran a entender el doloroso y confuso proceso del duelo. No se hablaba de manera abierta de la muerte y el duelo; había pocas personas especializadas en su tratamiento y no había materiales a disposición para ayudarme a ver que no me estaba volviendo loca.

1. El día de las bromas de abril (*April Fools' Day*) es una festividad que se celebra el 1 de abril y que consiste en gastar bromas pesadas, equivalente al Día de los Inocentes, que se celebra el 28 de diciembre en España e Hispanoamérica (*N. del T.*).

¿Habría podido sobrellevarlo mejor si hubiera dispuesto de información cuando la necesitaba? ¿Podría haberme evitado más dolor si mis expectativas para mí y para los demás hubieran sido más realistas? ¡Sí! ¿Habría recuperado a mis seres queridos? No, pero me habría ayudado a afrontarlo mucho mejor.

Objetivo de este libro

He escrito este libro para ti, doliente, con la esperanza de que la información que contiene te ayude a sobrellevar mejor el doloroso, pero necesario proceso de duelo por la muerte de un ser querido. El duelo es un trabajo duro, pero considero que no debería resultarte más difícil de lo necesario. Creo que la gente lo afronta mejor cuando dispone de la información y las expectativas adecuadas. De hecho, una de las cosas más importantes que hago en mi trabajo con personas que se enfrentan a un duelo es proporcionarles esta información para apoyarlas en lo que tienen que hacer y ayudarles a evitar el dolor y el estrés innecesarios fomentados por la sociedad, los cuidadores e incluso los amigos, que les dan consejos equivocados y les imponen expectativas poco realistas e inapropiadas.

No estoy nada satisfecha con otros libros de autoayuda. Algunos están demasiado trillados o son simplistas. Otros son demasiado desesperanzadores y se olvidan de señalar que la gente sí sobrevive a la muerte de un ser querido. Otros son bastante poco realistas: se centran en el crecimiento y la transformación tras la muerte y no ayudan a afrontar el dolor y el estrés del duelo anterior a este crecimiento.

He comprobado que la mayoría no comprende suficientemente qué se necesita para resolver con éxito el duelo. Muchos tienen una perspectiva demasiado a corto plazo: no son específicos a la hora de orientarte sobre cómo progresar de forma adaptativa hacia tu nueva vida sin olvidar la anterior. Por ejemplo, no te ayudan a desarrollar un nuevo tipo de relación con tu ser querido fallecido ni hablan de cómo mantener a esa persona «viva» de forma adecuada. Aunque muchos libros pretenden abordar la experiencia multidimensional del duelo, la mayoría sólo se centra en unos pocos tipos de respuestas emocionales

y no comprende que el duelo se experimenta en todos los niveles de la personalidad. Demasiado a menudo se perpetúa el mito estereotipado del doliente triste y deprimido, sentado en un rincón y llorando. De hecho, el duelo es mucho más complicado y diverso.

Una de las cosas que me preocupan es que la mayoría de los libros, e incluso más que la mayoría de las personas, tanto cuidadores como la sociedad en general, no entienden que el duelo es un acontecimiento muy personal. No hay dos personas que vivan el duelo de la misma manera, aunque hayan perdido a la misma persona. Por este motivo, dos padres que pierden al mismo hijo pueden ser tan diferentes como si no tuvieran ninguna conexión y cada uno hubiera perdido a alguien distinto. Tu propio duelo será único y diferente al de los demás, a pesar de que puedas compartir algunas similitudes con otros dolientes.

Las diferentes pérdidas nos afectan de distintas maneras y nos dejan con necesidades diferentes. La pérdida de un cónyuge no es como la pérdida de un padre; la pérdida de un amigo no es como la pérdida de un hijo. Cada pérdida tiene sus propias exigencias. Es injusto que los demás te traten con expectativas por un duelo cuando has sufrido otro. Aunque hay algunas similitudes entre las experiencias de pérdida, también hay diferencias importantes que deben ser tenidas en cuenta no sólo por los que se preocupan por ti, sino también por ti mismo. Es peligroso no tener en cuenta los dilemas específicos que plantean los distintos tipos de pérdidas. Las necesidades de un padre doliente para afrontar la muerte de un hijo serán siempre distintas de las necesidades de un padre joven con tres hijos cuya esposa fallece, que a su vez serán diferentes de las necesidades de una viuda anciana.

**«Pero la gente lleva muriendo desde siempre.
¿Por qué ahora el duelo es tan duro?»**

Hace cien años no habría hecho falta leer este libro. En comparación con la actualidad, una familia típica de aquella época tenía fuertes lazos sociales y emocionales. Estaban cerca los unos de los otros y tenían profundas raíces en su comunidad, donde llevaban muchos años viviendo. Cuando se producía un fallecimiento, estaban a disposición

los unos para los otros como fuentes de apoyo y orientación. Las familias vivían con parientes y cuidaban de los enfermos y los ancianos. Los niños crecían viendo la muerte como parte natural de la existencia. Conocían la muerte en la naturaleza. La veían en los animales que les rodeaban y en la tierra en la que vivían. Y lo que es más importante, veían morir a miembros de su familia y observaban cómo los demás afrontaban el dolor y el duelo. Cuando se producía un fallecimiento, a menudo había fuertes creencias religiosas que ayudaban a las familias a sobrellevarlo. Los rituales y las ceremonias ofrecían apoyo y orientaban a la familia sobre cómo afrontar el duelo. Todo esto daba a la persona en duelo cierto significado, seguridad, previsibilidad y control.

Los cambios sociales, tecnológicos y médicos de los últimos cien años han dejado a las personas del mundo occidental equipadas para afrontar la muerte y los cambios sociales y emocionales que conlleva. Tú y yo tenemos menos personas cercanas que puedan ayudarnos a sobrellevar nuestro duelo. Estamos menos familiarizados con la muerte, ya que ocurre principalmente a personas enfermas y ancianas, a las que se tiende a internar en hospitales o residencias geriátricas. Estamos menos familiarizados con la muerte en la naturaleza porque la mayoría solemos vivir en ciudades. Además, tenemos menos recursos a nuestro alcance para afrontar el duelo, ya que se ha producido un declive de las creencias religiosas y un alejamiento de los funerales y de otros rituales que habían actuado como salidas terapéuticas para nuestro dolor. Tenemos menos modelos que observar tras la muerte porque somos una sociedad más móvil y no acostumbramos a formar familias extensas. Como somos una sociedad en la que la familia media se traslada cada pocos años, no estamos tan unidos a nuestras comunidades como entonces, cuando conocíamos a todo el barrio y los vecinos nos ayudaban en momentos de estrés. Ahora tendemos a afrontar los duelos de forma más aislada.

Los avances médicos han cambiado los tipos y el curso de las enfermedades de las que morimos. Los seres queridos ya no desarrollan una enfermedad y mueren inmediatamente. Hoy en día hay largas enfermedades de las que nuestros seres queridos pueden morir tras meses o años, y este tipo de muertes conlleva sus propios problemas y tensiones especiales. Hoy se plantean cuestiones relativas al papel del dinero

en la atención médica y a cómo se decide quién se beneficiará de cosas como los corazones artificiales, los trasplantes de riñón y otros recursos caros y limitados. Estas cuestiones plantean dilemas éticos a los que nunca hasta ahora habíamos tenido que enfrentarnos. Los cambios en la mortalidad infantil significan que habrá menos padres de niños pequeños en duelo, pero debido al aumento de la longevidad, más padres vivirán para ver morir a sus hijos adultos. Además, más adultos de mediana edad tendrán que afrontar la muerte de sus padres al mismo tiempo que sus propias crisis de mediana edad. Antes, estos padres habrían muerto cuando sus hijos eran más jóvenes.

La mejora de la tecnología hace que ahora tengamos que enfrentarnos a distintos tipos de muerte. Por ejemplo, antes, cuando no había aviones, no teníamos la experiencia de perder a seres queridos en accidentes aéreos. Ahora cada vez hay más catástrofes tecnológicas, así como consecuencias de otros «progresos» de la sociedad, como las grandes catástrofes químicas de Bhopal² (India) y Love Canal.³

Los cambios en nuestra sociedad han sido paralelos al aumento de las tasas de suicidio y de homicidio. Las relaciones tradicionales también han cambiado. Por ejemplo, ahora hay más pérdidas socialmente no autorizadas con el aumento de las relaciones no tradicionales entre hombres homosexuales o mujeres lesbianas. La elevada tasa de segundas nupcias, que da lugar a familias ensambladas, también plantea problemas. Por ejemplo, ¿quién tiene que recibir el pésame en el funeral, la esposa actual o la exesposa que había estado casada con el difunto durante veinte años?

Como puedes ver, todos estos avances han contribuido a cambiar tus condiciones como doliente. Como resultado de todo ello, tienes

2. El 3 de diciembre de 1984 una fuga tóxica de metil isocianato procedente de una fábrica química próxima a Bhopal provocó la muerte de más de 20.000 personas (*N. del T.*).

3. Love Canal es un vecindario situado en Niagara Falls (Nueva York), construido a partir de 1953 junto a un canal a medio construir que tenía que unir el lago Ontario con el río Niágara y que se había utilizado como vertedero de 20.000 toneladas de sustancias químicas. Con la construcción de los edificios, hubo fugas de sustancias tóxicas, pero no fue hasta 1980 que el por aquel entonces presidente Jimmy Carter declaró Love Canal como zona catastrófica (*N. del T.*).

más dilemas a los que enfrentarte, menos recursos que te ayuden, menos modelos que seguir y menos experiencia a la que recurrir para ayudarte a afrontar la muerte como parte de la vida. Por eso hoy en día el duelo es tan difícil en nuestra sociedad.

Mitos sobre el duelo

Uno de los problemas provocados por todos estos cambios es que nuestras dificultades con el duelo han contribuido a crear muchos mitos y malentendidos sobre él. Estos mitos son peligrosos, porque utilizan tus conocimientos sobre el duelo para:

1. Establecer nuestras expectativas al respecto.
2. Servir como estándares con los que medir lo bien que estás afrontando tu duelo.
3. Determinar el tipo de ayuda y de apoyo que debes recibir de los demás.

Si la información que tienes sobre el duelo es errónea o inexacta, corres el peligro de desarrollar expectativas poco realistas sobre ti mismo durante el duelo. Dado que estas expectativas se convertirán en los estándares con los que te evaluarás a ti mismo, es importante que sean apropiadas y realistas; si no lo son, tenderás a sentirte culpable y fracasado si no las cumples. Además, no recibirás la ayuda y el apoyo necesarios de los demás, que pueden considerar que estás fuera de lugar en tu duelo, percibirte como «un loco» cuando en realidad eres perfectamente normal, o no entender por qué estás pasando y cuál es la mejor manera de ayudarte a afrontarlo. Te expones a más dolor. Por estas razones, necesitas un conocimiento preciso de la compleja experiencia del duelo y de las necesidades de un doliente.

He descubierto que los mitos y las expectativas poco realistas que la sociedad tiene de los dolientes son algunos de los peores problemas de cualquier doliente. Muchas personas no se permiten hacer lo que tienen que hacer en su duelo porque piensan que están equivocadas. Muchos dolientes consideran que deberían haber «superado» su duelo mucho

antes de lo que lo han hecho. Muchos tienen expectativas para sí mismos que son escandalosamente poco realistas y que sólo los llevan a repronderse de manera injusta cuando no pueden cumplirse sus expectativas.

Fíjate en las siguientes afirmaciones y decide cuántas de ellas crees:

- * Todas las pérdidas son iguales.
- * Se necesitan dos meses para superar el duelo.
- * Todas las personas en duelo sufren de la misma manera.
- * Con el tiempo, el duelo siempre decae de forma constante.
- * Cuando el duelo se resuelve, no vuelve a aparecer.
- * Los familiares siempre ayudan a los dolientes.
- * Los niños sufren como los adultos.
- * No está permitido sentir lástima por uno mismo.
- * Es mejor apartar de la mente las cosas dolorosas.
- * No debes pensar en tu ser querido fallecido durante las fiestas porque te pondrás demasiado triste.
- * Las personas afligidas sólo tienen que expresar sus sentimientos y resolverán su duelo.
- * Expresar sentimientos intensos equivale a perder el control.
- * No hay motivo para estar enfadado con las personas que intentaron hacer todo lo posible por tu ser querido fallecido.
- * Sólo las personas enfermas tienen problemas físicos durante el duelo.
- * Si te sientes loco, te estás volviendo loco.
- * Sólo debes sentir tristeza porque tu ser querido ha muerto.
- * La muerte de un bebé no debería ser tan difícil de resolver porque no conocías al niño tan bien.
- * Hay que proteger a los niños del dolor y la muerte.
- * Los rituales y los funerales carecen de importancia a la hora de ayudarnos a afrontar la vida y la muerte en la América contemporánea.
- * Estar disgustado y afligido significa que no crees en Dios ni confías en tu religión.
- * Tú y tu familia seréis los mismos después de la muerte que antes de que vuestro ser querido muriera.

- * No tendrás ninguna relación con tu ser querido después de la muerte.
- * La intensidad y la duración de tu dolor son testimonio de tu amor por el fallecido.
- * Algo no va bien si no te sientes siempre cerca de los demás miembros de tu familia, ya que deberías alegrarte de que sigan vivos.
- * Te pasa algo si crees que una parte de ti ha muerto con tu ser querido.
- * Si alguien ha perdido a su cónyuge, sabe lo que es perder a un hijo.
- * En caso de duda sobre qué decir a un afligido, dile un tópico.
- * Es mejor decir a los afligidos «Sé valiente» y «Mantén el temple» porque así no tendrán que experimentar tanto dolor.
- * Cuando se sufre la muerte de un ser querido, sólo se sufre por la pérdida de esa persona y nada más.
- * El duelo te afectará psicológicamente, pero de ninguna otra manera más.
- * Si eres viuda, debes llorar la muerte como las demás viudas.
- * Perder a alguien por una muerte repentina es lo mismo que perder a alguien por una muerte esperada.
- * No te afectará mucho si tu progenitor fallece cuando ya eres adulto.
- * Los padres suelen divorciarse tras la muerte de un hijo.
- * No es importante que tengas apoyo social durante tu duelo.
- * Una vez que tu ser querido ha muerto, es mejor no centrarte en él, sino dejarlo en el pasado y seguir adelante con tu vida.
- * Puedes encontrar formas de evitar el dolor de tu duelo y aun así resolverlo con éxito.

¿Con cuántas de estas afirmaciones te sientes aludido? Todas ellas son un mito. Ninguna de ellas es cierta. Sin embargo, si crees que son ciertas, esperarás actuar y sentir en consecuencia. Si crees que te equivocas, por ejemplo, porque estás enfadado por la pérdida o porque estás triste durante las celebraciones, simplemente estarás añadiendo una carga adicional. Estos sentimientos son normales. No te sucede nada.

Cómo leer este libro

Espero que haya quedado claro que saber más sobre el duelo puede ayudarte a resolverlo. Puede permitirte superarlo lo mejor posible tras la muerte de un ser querido. Para sacar el máximo partido a este libro, resiste la tentación natural de pasar a los capítulos que describen la muerte concreta de tu ser querido. La información de esos capítulos se basa en el supuesto de que ya has leído la información de los capítulos anteriores sobre el duelo, concretamente el capítulo 2 («¿Qué es el duelo?»), el capítulo 3 («Cómo te afecta el duelo»), el capítulo 4 («Qué factores influyen en tu duelo»), el capítulo 5 («Qué esperar del duelo») y el capítulo 6 («La muerte repentina frente a la muerte esperada»). En ellos se describen los procesos que influyen en tu duelo, cómo te afectarán y qué puedes esperar.

Los capítulos sobre la resolución del duelo –capítulo 14 («Qué se necesita para “resolver” el duelo»), capítulo 15 («Sugerencias específicas para resolver el duelo»), capítulo 16 («Funerales y rituales personales de duelo»), capítulo 17 («Qué significa y qué no significa “recuperarse”») y capítulo 18 («Resolución de problemas prácticos»)– son generales y pueden aplicarse a todo tipo de muertes. Los capítulos específicos sobre la causa de la muerte (capítulo 7); la reorganización familiar (capítulo 8); las pérdidas del cónyuge, de los padres, de los hermanos y de los hijos (capítulos 9-12) y cómo ayudar a los niños a afrontar la muerte y el duelo (capítulo 13) destacan información que no se ha tratado en los capítulos más generales. El capítulo 19 («Cómo encontrar ayuda profesional eficaz y de grupos de autoayuda») y el capítulo 20 (Listado de recursos) se incluyen para aquellos que estén interesados o que necesiten más ayuda.

Tendrás que personalizar la información. Al final, no importa lo que digan las investigaciones, lo que sientan los demás o si lo que he descrito es común en otras personas; lo importante es lo que *tú* experimentas. Por lo tanto, considera los conocimientos y los principios de este libro y utilízalos en tu propio beneficio. Consulta la información de la autoevaluación para determinar en qué punto te encuentras en cada tema concreto.

Vuelve a la autoevaluación más adelante para comprobar tus progresos.

La experiencia personal y clínica me ha enseñado que saber más puede ayudarle en tu duelo. Tengo la ferviente esperanza de que este libro haga precisamente eso y te ayude a seguir viviendo cuando muere un ser querido.

2

¿QUÉ ES EL DUELO?

En el mejor de los mundos posibles, el amor no comportaría dolor. Sin embargo, en nuestro mundo hay una realidad innegable: cuando queremos a alguien, inevitablemente nos exponemos al dolor y al duelo cuando ese amor se rompe. Esto puede ocurrir por separación, divorcio, traslado, desamor o muerte, entre otras causas. Cada una de estas pérdidas puede romper una relación amorosa y provocar dolor. Este libro se centrará en un tipo de pérdida: la muerte de un ser querido. Examinará las numerosas reacciones que puedes experimentar en respuesta a la muerte de tu ser querido.

Para saber cómo afrontar el duelo, es importante conocer exactamente qué es el duelo y cómo te afecta. De este modo, podrás comprender las experiencias, a veces confusas y aterradoras, que puedes experimentar durante el duelo. Podrás mantener unas expectativas más realistas para ti mismo y también evaluarte mejor a ti mismo y tus necesidades. Así serás más consciente de lo que tendrás que hacer para afrontar tu duelo personal.

Como se utiliza en este libro, el término «duelo» se refiere al proceso de experimentar las reacciones psicológicas, sociales y físicas ante tu percepción de la pérdida. Esta definición tiene cinco implicaciones importantes que aportan información esencial sobre el duelo:

1. El duelo se experimenta de tres maneras principales: psicológicamente (a través de tus sentimientos, tus pensamientos y tus actitudes), socialmente (a través de tu comportamiento con los demás) y físicamente (a través de tu salud y tus síntomas corporales).

2. El duelo es un proceso continuo, que implica muchos cambios a lo largo del tiempo. Aparecerá y desaparecerá, y se mostrará diferente en distintos momentos.
3. El duelo es una reacción natural y esperable. De hecho, su ausencia es anormal en la mayoría de los casos.
4. El duelo es la reacción ante todo tipo de pérdidas, no sólo a la muerte.
5. El duelo se basa en tu percepción única e individualizada de la pérdida. No es necesario que la pérdida sea reorganizada o validada por otras personas para que experimentes el duelo.

Otro término que se utilizará a lo largo de este libro es «luto», que puede entenderse como la expresión social del duelo. Aunque existe una distinción entre las palabras «duelo» y «luto», para ajustarnos al uso social generalizado, estos vocablos se emplearán indistintamente en este libro. Un tercer término que se usará en distintas ocasiones es «doliente», y hace referencia a la persona que ha sufrido una pérdida.

Tipos de pérdidas

Las pérdidas pueden ser de dos tipos. Una pérdida puede ser física, lo que significa que es tangible, que es algo que se puede tocar. Ejemplos de pérdidas físicas son la muerte del marido, el robo del vehículo o el incendio de la casa.

Pero también puede ser simbólica. Las pérdidas simbólicas son de naturaleza psicosocial y están relacionadas con los aspectos psicológicos de las interacciones sociales de una persona. Son abstractas y no se pueden ver ni tocar. Ejemplos de pérdidas simbólicas son el divorcio, la pérdida de estatus por un descenso de categoría en el trabajo o la pérdida de una amistad por culpa de una discusión.

Una pérdida física se reconoce con facilidad, pero una pérdida simbólica a menudo no se identifica como una pérdida. Como consecuencia de ello, es posible que no reconozcas que debes tomarte el tiempo necesario para hacer el duelo y hacer frente a tus sentimientos. A pesar de que una pérdida simbólica a menudo no es reconocida ni

por uno mismo ni por los demás, desencadenará un proceso de duelo del mismo modo que una pérdida física.

Cuando Mary Ann tenía veintiún años, su hermano murió repentinamente en un accidente de tráfico. Todos sus amigos acompañaron a Mary Ann en los rituales funerarios, se aseguraron de mantener el contacto social con ella e intentaron una y otra vez que hablara de sus sentimientos. A pesar de su intenso dolor, Mary Ann comprendió por qué estaba sufriendo, reconoció que su dolor tenía muchas reacciones y se sintió apoyada y cuidada por sus amigos.

Ocho años después, Mary Ann se divorció. Entre otras cosas, se sentía deprimida, ansiosa, confusa e insegura. En ese momento se sintió muy sola y sin nadie que la apoyara. Sus amigos estaban preocupados por ella, pero no se esforzaron por ayudarla. Además, les inquietaba ver que Mary Ann se divorciaba, porque el suyo había sido un matrimonio modélico. No había rituales «oficiales», como un funeral, en los que pudieran participar para reconocer el fin del matrimonio. No hicieron ningún esfuerzo por ponerse en contacto con ella ni intentaron que expresara sus sentimientos. Aunque Mary Ann estaba de duelo por el fin de su matrimonio, nadie, ni siquiera ella misma, reconoció que estaba experimentando un proceso de duelo normal, aunque doloroso. Todos pensaban que sus reacciones indicaban que le estaba costando adaptarse.

Sea como sea, la pérdida siempre supone una privación de algún tipo. Muchas pérdidas se perciben claramente como privaciones desagradables, como la muerte de un hijo o el robo de unas joyas valiosas. Sin embargo, otras se reconocen menos claramente como pérdidas y no siempre son el resultado de acontecimientos negativos. Estas pérdidas son consecuencia del desarrollo humano y del cambio y el crecimiento normales. Un ejemplo de pérdida como consecuencia del desarrollo es la disminución de las capacidades físicas a medida que se envejece. Un ejemplo de pérdida derivada del cambio y el crecimiento normales se da tras el nacimiento de un hijo: cuando una pareja tiene un bebé, pierde de manera automática una parte de su independencia y libertad por la responsabilidad.

El cambio en sí mismo siempre implica una pérdida. Como mínimo, es una pérdida del *statu quo*, de cómo eran las cosas hasta ese momento. Por eso, con independencia de que un cambio sea positivo o negativo, siempre conlleva una cierta dimensión de pérdida, que justifica cierto grado de dolor, aunque sea insignificante.

Algunas pérdidas se basan en la competencia. Por ejemplo, graduarse en la universidad, tener un hijo que se va de casa, alcanzar un objetivo por el que se ha trabajado durante mucho tiempo o terminar una terapia son experiencias que provocan la pérdida del esfuerzo. Además, todas ellas implican un cambio.

Aunque estas experiencias provocan privaciones, tienden a no reconocerse como pérdidas, en especial cuando se asocian a acontecimientos positivos. En consecuencia, estas pérdidas no se lamentan. A menudo, estas situaciones hacen que las personas implicadas se pregunten por qué se sienten tristes después de haber vivido lo que se supone que es un acontecimiento feliz. Por ejemplo, un ejecutivo puede sorprenderse de sentirse deprimido tras un ascenso esperado durante mucho tiempo.

Que un acontecimiento sea positivo o lleve asociada cierta felicidad no significa que no contenga también elementos de dolor por las pérdidas que lo acompañan.

A Edward le encantaban los cambios y disfrutó mucho ascendiendo en la escala empresarial. Durante muchos años dedicó buena parte de su vida a convertirse en presidente del consejo de administración de una empresa de la lista Fortune 500. Cuando por fin consiguió su sueño, experimentó lo que sus amigos llamaban «una depresión de éxito». Estaba deprimido, fatigado y desilusionado, y sentía una falta de significado.

Lo que en realidad ocurría era que Edward estaba de duelo por la pérdida del sueño. Los retos y la «emoción de la persecución» habían desaparecido. Sentía que no tenía nada más a lo que aspirar o esperar. Hasta que no prestara suficiente atención a esto y terminara su trabajo de duelo, no podría disfrutar del puesto por el que había luchado tanto y durante tanto tiempo.

Si piensas en ello, es probable que descubras que tus experiencias más difíciles en la vida han implicado una pérdida de algún tipo, ya sea física o simbólica. Tómate un minuto y recuerda las tres situaciones más difíciles que has tenido que afrontar en tu vida.

Lo más probable es que estas situaciones hayan implicado algún aspecto de pérdida física o simbólica. Es importante que lo reconozcas. Algunas personas piensan equivocadamente que nunca han sufrido un duelo sólo porque nunca se les ha muerto un ser querido.

En realidad, todos nosotros somos dolientes miles de veces en nuestra vida. Esto es así porque el duelo es una reacción normal ante la pérdida y ésta es una parte natural de la existencia. Es una experiencia universal que se repite en la vida de todas las personas. Los niños pierden los dientes de leche y la ingenuidad de la infancia; muere una mascota; un hijo se gradúa en el instituto; se deja la relación con una amante; un amigo no consigue alcanzar un objetivo; un hermano se traslada a otra ciudad; la pareja muere de cáncer; llega la jubilación.

Si las situaciones difíciles por las que has pasado a lo largo de tu vida (recuerda las tres en las que acabas de pensar) las hubieras interpretado como «muertes simbólicas» e identificado como pérdidas, probablemente te habrías dado cuenta de que tus reacciones intensas de entonces formaban parte de un proceso de duelo. Esta comprensión tal vez te habría permitido afrontar mejor la situación. Por eso, por ejemplo, puede que te resultara tan difícil divorciarte, romper con un ser querido, ser rechazado por la primera facultad que elegiste o trasladarte a otra ciudad. Todas ellas son experiencias de pérdida ante las que, como sabemos, la gente tiene muchas reacciones. Las reacciones son una forma de duelo. Como persona que sufre un duelo, es importante que identifiques tus pérdidas simbólicas. Si no reconoces estas pérdidas, no podrás hacer el duelo de manera adecuada. Tampoco reconocerás ni comprenderás las reacciones que estás experimentando, y esto puede hacer que sufras de manera innecesaria.

Como persona que sufre un duelo, también debes hacer frente a las «pérdidas secundarias». Se trata de aquellas pérdidas físicas o simbólicas que se desarrollan como consecuencia de la muerte de la persona que querías. Por ejemplo, dependiendo del papel que el fallecido desempeñara en tu vida, tras su muerte serás una persona diferente por

culpa de su pérdida. Además, es posible que tengas que sufrir un cambio de entorno, una pérdida de estatus, una alteración de las relaciones con otros miembros de la familia y muchas otras pérdidas porque esa persona ya no forma parte de tu vida. A veces, estas pérdidas secundarias pueden causarte más problemas que la pérdida inicial que supone la muerte de tu ser querido.

John tenía veinte años cuando murió su padre. En aquel momento estaba estudiando ingeniería en la universidad. Tras la muerte, John se vio obligado a abandonar su sueño de convertirse en ingeniero para hacerse cargo de la tienda familiar de comestibles que su padre regentaba. Si no lo hubiera hecho, la madre y los tres hermanos de John no habrían tenido suficientes ingresos.

John no sólo perdió a su padre; también perdió su vocación, su independencia (tuvo que volver a casa), a su novia (después de dejar la universidad, ella encontró a otra persona en el campus con la que disfrutar de su vida universitaria) y su papel de adulto joven despreocupado (ahora tenía que asumir el papel que desempeñaba su padre en la familia como varón mayor y principal proveedor de sustento). Hasta que John no pudo identificar y superar las pérdidas secundarias, no pudo resolverse su duelo. Irónicamente, pudo sobrellevar mejor la muerte de su padre, para la que se había estado preparando poco a poco, que las otras pérdidas que provocó la muerte de su padre.

La muerte no es la única causa de pérdidas secundarias. Muchas otras pérdidas importantes también provocan sus propias pérdidas secundarias. Por ejemplo, es muy común que una pérdida física cause una serie de pérdidas secundarias simbólicas.

Pongamos el caso de una mujer que se somete a una mastectomía debido a un cáncer. La pérdida de una mama es una pérdida física. Sin embargo, se producen otras pérdidas secundarias físicas y simbólicas. El mero hecho de ingresar en un hospital implica la pérdida del entorno familiar. Estar enferma y depender de otros para recibir cuidados también supone una pérdida de independencia y de control para la persona, que pasa a desempeñar el papel de paciente. El cáncer puede conllevar pérdida de autonomía, de previsibilidad, de funciones cor-