
HACER EL DUELO POR LA MADRE Y/O PADRE

Lic. Patricia Nieto
Especialista en Recuperación Terapéutica del Duelo

En este preciso momento hay muchas personas que están viviendo un duelo por su papá o mamá.

Existe una especie de “ley de la vida” de que los hijos viviremos más que nuestros padres, por lo tanto, al nacer ya sabemos que algún día enfrentaremos su muerte.

Sin embargo, como los padres significan los pilares y el nido a cualquier edad, el desapego forzoso solo se iniciará al enfrentar su muerte, es decir, ante la pérdida real.

El duelo para el propio sujeto comienza cuando está ante la realidad de la muerte y frente a la sociedad comienza en el velorio. Está comprobado que la importancia de realizar el velorio radica en que allí se empieza a elaborar psicológicamente el duelo PORQUE se constata la realidad DE LA PÉRDIDA ante otros.

El velorio hace pública y participativa la pérdida, posibilita prevenir o aliviar la culpa de los dolientes a través del homenaje al fallecido para su destino final. Las ceremonias funerarias son espacios sociales reconocidos para validar nuestras emociones.

Tras la muerte de una madre las emociones del duelo son un terremoto de conmociones directas al corazón que lleva a replanteamientos existenciales.

Este duelo invade su vida y es muy interesante el hecho de que cada uno lo resolverá de maneras diferentes aun tratándose de una misma pérdida.

Incluso si al morir la madre ya murió antes el padre, se iniciarán además otros duelos, entre ellos el de la “casa familiar”, tener que cerrar un ciclo vital del hijo.

Invaden sentimientos de tristeza, apatía, angustia, vivencia de orfandad, desprotección, insomnio y miedo a la soledad por haber perdido el único vínculo que parecía ser indestructible.

Lo que más necesitamos en este momento es una compañía, apoyo y **tiempo** para hablar, llorar, y así sacar nuestra tristeza. Reacomodarnos al nuevo escenario donde ya él o ella no estarán más.

La forma de vivir el duelo es particular, cada uno tendrá sus dudas, preguntas y miedos, pero lo que es común a todos los dolientes es el sentimiento de desamparo para afrontar una vida que ha cambiado y ahora es un reto.

Algunas personas se quedarán atrapadas en la tristeza y el dolor por la pérdida y no lograrán continuar con su vida y avanzar, se quedan detenidas en el velorio eterno, en la falta y en el sufrimiento. El duelo en estas personas se hace crónico y perdura el llanto, negación, ira, resentimiento y depresión. Pero siempre se puede buscar ayuda y cambiar.

Hay otras personas que en cambio atravesarán las distintas etapas del proceso y llegarán a la aceptación al volverse a conectar con el ser querido de otra forma, pero con la aceptación de que ya falleció y no está aquí.

Todo ser humano nace capacitado para superar a todas las edades sus experiencias de pérdida, sus duelos de forma natural.

HACER EL DUELO POR LA MADRE Y/O PADRE

Lic. Patricia Nieto
Especialista en Recuperación Terapéutica del Duelo

Cuándo se considera Duelo elaborado

- ❖ Recuerda al ser querido como lo conocimos en vida y no su muerte.
- ❖ Recupera valor y sentido para su vida, aunque estuvo devastada por la muerte de ese ser querido.

Podemos aprender y recuperar una buena calidad de vida y sino, predestinarnos a sentirnos desgraciados, pero la opción es nuestra.

Efectos según la edad en que se sufre la pérdida

La muerte de uno de los padres es uno de los eventos más impactantes y significativos que puede experimentar un niño. Esta vivencia puede afectar psicológicamente el resto de su vida de distintas formas por eso es importante apoyarlo y ayudarlo durante su duelo para que pueda adaptarse y lograr una buena vida emocional.

Los hijos procesan sus sentimientos de modos diferentes según su edad.

Pequeños: reaccionan con comportamientos regresivos y/o explosivos.

La respuesta que reciba del padre o adulto que vive con él juega un importante papel en contener la angustia psicológica del niño. Sugiero:

- ❖ Informarle al niño lo antes posible del fallecimiento, no ocultarlo
- ❖ Nombrar la muerte sin usar otros términos que confundan
- ❖ Dejar claro que la muerte es irreversible
- ❖ Aceptar la forma en la que expresen su dolor sea cual sea
- ❖ Participarlos de los ritos fúnebres
- ❖ Estar físicamente y emocionalmente cerca

Adolescentes: responden a la situación retrayéndose, evadiendo, haciéndose los fuertes y prefieren la compañía de los amigos más que de la familia. Salen con más frecuencia y evitan estar en la casa.

Lo mejor es preguntarles para que hablen: ¿lo extrañas mucho? A la vez que Uds. también le cuentan lo que están sintiendo para habilitarlo a expresar y que lo vea como algo sano y normal en este proceso.

Buscar ayuda si se observa

- ❖ Abandono o dificultad en la escolaridad
- ❖ Problemas en las relaciones sociales, abuso de consumo de alcohol, otras drogas
- ❖ Depresión
- ❖ Negación el dolor
- ❖ Hablar del suicidio como medio de reencuentro con quien murió

HACER EL DUELO POR LA MADRE Y/O PADRE

Lic. Patricia Nieto
Especialista en Recuperación Terapéutica del Duelo

Lo importante es que, aunque parezca imposible volver a sentirse plenos algún día cuando nos faltan una o las dos personas más importantes de nuestra vida, se puede superar la pérdida de los padres como también se puede superar la depresión por esa pérdida.

La muerte de los padres provoca sentimientos de tristeza y culpa, a veces se puede solo, pero a veces se necesita ayuda de profesionales y no esperar a que pase el tiempo porque el tiempo no es el que cura la pena, ni la tristeza, ni la depresión ni repara la pérdida.

Vivir el duelo implica trabajo y esmero, pero les asegura recuperarse emocionalmente, es el mejor camino para superar la depresión por la pérdida de un ser querido.