

[Conéctate](#)[Regístrate](#)[O entra con tu cuenta de](#)[Facebook](#)[Windows Live](#)[Yahoo ID](#)[¿Qué es esto?](#)[Cerrar la barra](#)

# Cómo superar la muerte de un ser querido

A partir de aquí, comienza otro camino por recorrer: El duelo\_Cada persona lo acepta de una manera, siendo cada proceso «personal e intransferible»\_¿Cómo superarlo? «Haciéndote una idea clara de que la vida sigue»...

M.J.LORA. SEVILLA Actualizado Miércoles , 17-02-10 a las 10 : 12

Cuando perdemos a un ser querido quizás no sepamos muy bien qué decir o qué hacer o cuáles serán nuestras reacciones. Por ello, debemos **aprender el proceso de la muerte**. Todo tiene su tiempo, su camino por recorrer y aquí empieza otro, el del duelo.

Según **Jaime Rodríguez Sacristán**, psiquiatra oficial del Colegio de Médicos de Sevilla, en el proceso de **duelo** se dan unos sentimientos de tanta intensidad que puede llegar a convertirse en un estado de ánimo preocupante, si no se cuenta con el apoyo adecuado, comenta a abcdesevilla.es.

«El duelo ocurre como consecuencia de una **pérdida importante**, de una persona que se tiene, que se quiere y que se necesita. En este momento, la persona debe contar con el **apoyo del entorno, de familiares, amigos y conocidos**, para llegar a superarlo», afirma.

Cada año, en España, más de dos millones de personas experimentan la pérdida de un ser querido. La mayoría son capaces por sí mismas de afrontar ese sufrimiento asociado a su duelo. Pero hay entre un 10-20% de estas personas que acaba sufriendo un **duelo complicado** con trastornos de salud, de conducta, cognitivos y afectivos.

Manuel Reyes vivió hace seis años la pérdida de su hija, cuando ésta tenía 19 años. Hoy es presidente de la asociación **«Alma y Vida»**, (única asociación de apoyo al duelo registrada en Andalucía) que nace en 2004 para prestar **ayuda psicológica a todos aquellos padres** que como él **han perdido a sus hijos**. «No hay un formato específico para llevar el duelo, cuenta a abcdesevilla.es, pero estoy convencido de que si se acude a la asociación, se va a salir de ese proceso de forma más 'sana', ya que a través de nuestras reuniones quincenales **compartes algo que creías que nunca te podía haber pasado en la vida**, y que sin embargo, ahora te das cuenta de que pasa todos los días», señala.

«Como yo digo, estas reuniones son como el confesionario», añade. En la asociación cuentan, además, con psicólogos especializados que colaboran de forma altruista y gratuitamente. Manuel, tras estos seis años, es capaz de ver de nuevo los vídeos donde aparece su hija y reírse con ella, «con sus cosas», comenta.

Rodríguez Sacristán afirma que «lo primero que se debe saber es **cómo es ese duelo, sus características o qué intensidad tiene**, porque el trance puede llegar a ser tremendo. En Psiquiatría sabemos que la situación puede complicarse (duelo patológico), llegando la persona incluso a perder el interés por la vida. Esto es un proceso complicado», puntualiza.

## Etapas del duelo

El duelo pasa por varias etapas, que cada uno afronta y sigue de acuerdo con su capacidad de aceptar la pérdida de ese ser querido. Al principio, **cuesta aceptar la realidad**, por lo que hay que distraerse, comenta Alba Payás, psicoterapeuta especializada en duelos con más de 20 años de experiencia en dicho campo. «Algunos pacientes tratan de negar la realidad también», cuenta.

La persona pasa por emociones tales como furia, culpabilidad, llegando a la desolación, de las fases más complicadas, pues es donde se afronta definitivamente la pérdida. «La persona debe **expresar el dolor**. La idea realmente es que el duelo no la destruya», añade Payás. **Era en Abril**, un grupo de ayuda mutua para padres que perdieron a sus bebés durante el embarazo o después de nacer, señalan que la muerte puede llegar a ser «un golpe tan fuerte como una explosión».

## Duelos más dolorosos que otros

Todo proceso de duelo lleva consigo sentimientos de dolor, desgarró, tristeza... No obstante, cada duelo es diferente dependiendo de las circunstancias y de la propia persona que lo afronta. «Yo he conocido a personas que se han llevado dos años llorando todos los días por la muerte de un ser querido, por la ausencia», comenta Rodríguez Sacristán.

«No obstante, la **pérdida de un hijo supone el trance más doloroso** para alguien, y en eso estamos de acuerdo la mayoría de psiquiatras». «Recuerdo una persona que me decía: 'Lo único que le pido a Dios es que yo no muera antes que mi madre'. No se me ha olvidado», añade.



*En Psiquiatría sabemos que el duelo puede complicarse, llegando la persona incluso a perder el interés por la vida*

*Al principio, cuesta aceptar la realidad, por lo que hay que distraerse, comenta Alba Payás, psicoterapeuta*

[Conéctate](#) [Regístrate](#) [O entra con tu cuenta de](#) [Facebook](#) [Windows Live](#) [Yahoo ID](#) [¿Qué es esto?](#) [Cerrar la barra](#)

## «Se aprende a vivir con esa ausencia»

Hay numerosas historias que son un claro **ejemplo de evolución en el proceso de duelo**. Gemma Villacampa, por ejemplo, mamá de Hugo y Claudia. Perdió a Hugo hace tres años y medio tras un embarazo totalmente normal y a consecuencia de una negligencia médica probada. En su **duelo perinatal** afirma: «Con su muerte, muere todo lo que había soñado con él, toda esa vida ya pensada con él». A partir de esto, Gemma acudió a sesiones de terapia individualizadas donde podía expresar todo lo que sentía, «para saber que todo era normal y que no me estaba volviendo loca». «Yo sólo pido que se reconozca que ese bebé ha existido. Va a ser siempre mi primer hijo», afirma a abcdesevilla.es.

«Ahora tocaba otra vez aprender a vivir y a caminar por la vida, aunque he de decir que superar, no se supera nunca, sino que se aprende a vivir con esa ausencia», cuenta Gemma. «Todavía me encuentro desubicada y me pregunto, ¿cómo hubiera sido mi vida con Hugo?». La agrupación **Petits amb llum**, a la que pertenece Gemma, reúne a mamás que perdieron a sus hijos y que tienen la necesidad de contar su experiencia.

---

*«Lo importante es hacerte una idea clara de que la vida sigue», añade Reyes*

---

### ¿Cuál es la clave para superarlo?

El duelo se supera, sí, pero dándose tiempo a uno mismo para afrontarlo. Según Payás, «hay que permitirse a uno mismo expresar su dolor y no tener miedo a compartirlo con los demás. Lo que se necesita es **apoyo social y tiempo para poder compartir lo que sientes**».

Una de las recomendaciones de Rodríguez Sacristán es **recordar a esa persona, no tratar de olvidarla**: «Algunas personas dicen 'la persona con la que yo he vivido la mantengo dentro de mí, viva o no viva ella, puedo tenerla dentro' y realmente eso es un ejercicio bonito, útil y muy recomendable».

Manuel Reyes añade que «lo importante es **hacerte una idea clara de que la vida sigue**. La vida no se acaba porque se murió tu hijo. Eso resulta muy fácil decirlo, pero muy complicado llevarlo a cabo». Para ello, el tiempo es la mejor medicina existente en estos casos.

[La cuenta NÓMINA de ING DIRECT te devuelve dinero cada mes](#)  
[Banesto: Tenemos lo que todos quieren: Nuestro Depósito Selección.](#)  
[Proteja su casa por sólo 25€/mes, contrate ya su alarma en el 902.510.002](#)