

## *Educación para la familia y el proveedor de cuidados*

### EL DUELO

#### Entendiendo modelos diferentes llorando la pérdida en su familia

##### El dolor del pesar es un asunto familiar

Cuando un miembro de la familia muere, toda la familia se ve afectada ya que a cada uno le duele su propia pérdida personal de manera única. Los roles y las responsabilidades varían, las relaciones cambian, la comunicación y el apoyo mutuo entre los familiares se pueden ver afectados. Con el tiempo, la familia debe identificar cuáles fueron los roles y las funciones del miembro que se fue, decidir quién se ocupará ahora de esos deberes y aprender a compensar su ausencia.

Los hombres, las mujeres y los niños son muy diferentes el uno del otro, no solo en los modelos de personalidad que afectan su forma de pensar, sentir y comportarse, sino también en la forma en que sienten el dolor. Cuando alguien muere, no experimentarán ni expresarán sus reacciones de la misma manera. No entender ni aceptar estas diferentes formas de dolor puede herir los sentimientos y provocar conflictos entre la pareja y los miembros de la familia durante un momento muy difícil.

##### Diferencias en la personalidad

Los diferentes modelos de personalidad de los familiares afectará la manera en que cada uno expresa, experimenta y aborda el dolor a nivel individual. Mientras todos tenemos la capacidad de pensar y sentir, las investigaciones acerca de la personalidad demuestran que típicamente una persona confía o prefiere un modelo de respuesta sobre el otro.

*El pensador* experimenta y habla sobre su dolor de manera intelectual y física. Se siente más cómodo al buscar información precisa, analizar los hechos, tomar decisiones informadas y actuar para solucionar los problemas. Permanece fuerte, desapasionado e imparcial frente a las emociones intensas y puede hablar de su pesar de una forma intelectual, por lo que se ve ante los demás como frío e indiferente o sin sentimientos.

*El pulsador* experimenta una variedad de emociones completa y rica como respuesta al pesar. Cómodo con las emociones fuertes y las lágrimas, es sensible a sus propios sentimientos y también a los sentimientos de los demás. Ya que siente emociones fuertes tan profundamente, es menos capaz de racionalizar e intelectualizar el dolor que provoca el duelo y lo más probable es que lo haga sentir abrumado y devastado.

Incluso otros podrían experimentar un profundo dolor y tener sentimientos muy fuertes al respecto pero por una razón u otra, el pulsador no puede o no desea expresarlo. Este individuo es más propenso a recurrir a las drogas o al alcohol para aliviar el dolor de la pérdida o para reducir sus inhibiciones y, de este modo, dar rienda suelta a sus emociones.

Servicios para personas en duelo

602.530.6970

## Diferencias de género

Por lo general, cuando los hombres sufren la pérdida de un ser querido ponen sus sentimientos en práctica y experimentan el dolor físico más que el emocional. Manejan su pérdida enfocándose en actividades orientadas a un objetivo para activar el pensar, el hacer y el actuar. En lugar de hablar incesantemente o llorar por la persona que murió, un hombre puede meterse de lleno en tareas de tiempo limitado como plantar un jardín conmemorativo o escribir un poema o un panegírico, por ejemplo. Estas actividades le dan a un hombre no solo una sensación de fuerza y logro a medida que se introduce en su dolor, sino también un medio para escapar de él cuando la tarea se lleva a cabo. Si un hombre cuenta los detalles de su pérdida ante sus amigos más cercanos, es probable que sea durante actividades como la caza, la pesca, eventos deportivos y juegos de cartas. Aunque un hombre puede permitirse llorar su pena, por lo general lo hará a solas, en secreto o en la oscuridad, lo que hace pensar a algunos que no debe estar haciendo el duelo en absoluto.

Las mujeres, por el contrario, han sido socializadas para ser más abiertas con sus sentimientos. Ellas pueden sentir una mayor necesidad de hablar con otras personas con quienes se sienten cómodas con las emociones fuertes y dispuestas a escuchar sin juzgar. Desafortunadamente, si bien puede ser más aceptable para las mujeres en nuestra cultura el ser expresivas y emocionales, son frecuentemente criticadas por ser demasiado sentimentales o demasiado sensibles con respecto al dolor.

## El pesar en la niñez

Los niños sufren tan profundamente como los adultos, pero en función de su desarrollo cognitivo y emocional, experimentarán y expresarán su pesar de manera diferente de la de los adultos a su alrededor. Su respuesta dependerá de los conocimientos y las habilidades que tengan a su disposición en el momento de la pérdida. Más que nada, los niños necesitan que sus padres sean honestos con ellos. Necesitan información precisa y objetiva, libertad de hacer preguntas y expresar sus sentimientos, inclusión en las decisiones, conversaciones y los rituales familiares conmemorativos, atención estable y coherente de sus cuidadores y tiempo para explorar y llegar a un acuerdo con el significado de su pérdida.

## Permitiendo las diferencias individuales

La forma en que hacemos el duelo es tan individual como nosotros y nuestros propios prejuicios de género pueden influir en la manera en que “hacemos lectura” del duelo del otro género. Algunas mujeres son pensadoras que sufren en las maneras tradicionalmente “masculinas” y algunos hombres son pulsadores que sentirán el dolor en las maneras tradicionalmente “femeninas”. Sin embargo, independientemente de las diferencias en la personalidad, el género y la edad, las presiones del pesar todavía están presentes para todos los miembros de la familia y las tareas del duelo son las mismas: enfrentar, resistir y trabajar a través de los efectos emocionales de la muerte para que se pueda lidiar con la pérdida exitosamente. El dolor se debe expresar y liberar con el fin de resolverlo y todos los miembros de la familia necesitan apoyo para identificar y liberar las emociones, para hablar y compartir sus pensamientos y para aceptar la ayuda y el apoyo de los demás.

Adaptado de *Finding Your Way through Grief: A Guide for the First Year*

©1999 por Marty Tousley, CNS-BC, FT