



Serie Escritos: 384

Duelo, divorcio, pérdida de trabajo y duelo infantil

Extraído de la web: www.psicocarea.org

Dra. Elisa Urbano. Psicóloga, Sexóloga y Terapeuta



Duelo

El duelo por muerte de la pareja, tal como podemos ver en la página duelo, acostumbra a ser un proceso por el que se ha de pasar y, necesariamente requiere tiempo de adaptación a la nueva situación. No es necesario acudir al psicólogo, a menos que se trate de un duelo complicado. Estos son los casos en que la persona superviviente no se acaba de adaptar a su

nueva vida y se encuentra anclada en el pasado, llorando la pérdida o cayendo en una depresión.

Divorcio

La separación o divorcio, aún en los casos de acuerdo y buena relación entre los ex-conyuges, siempre supone una pérdida y uno de los acontecimientos vitales más estresantes. La evolución de la propia vida resulta bastante impredecible e incontrolable, y por lo tanto provoca estrés. Cuando hay hijos por en medio aún se agrava más la situación, dado que hay asignadas unas fechas de visitas, unas responsabilidades compartidas, unos niños que crecen y evolucionan y ello lógicamente inquieta.

¿Qué representa el divorcio para los hijos?

Los niños, como sabemos, apoyan su seguridad y autoestima en la rutina diaria. Ellos necesitan estar seguros de que saben qué ocurrirá mañana cuando se levanten, a quien verán, que cosas están bien, etc. Como es natural, cuando los papás se divorcian esta rutina se rompe, pero dentro de lo posible, los papás han de procurar una nueva rutina. Es importante hablar con el niño y explicarle la situación de la forma más adecuada a su edad, es decir, no pasarse en explicaciones cuando es un niño muy pequeño porque conseguiríamos confundirle, a esta edad captan mejor el tono y la tranquilidad con la que se les habla que las propias palabras. Los niños que ya tienen 9 o más años precisan más explicación y que se les responda a sus preguntas. Tanto a los pequeños como a los mayores es importante decirles que los dos papás les quieren mucho y que siempre les querrán, que ya verán como todo irá bien.

Uno de los aspectos más importantes es que la pareja, a pesar de que hayan decidido separarse, tengan buena relación y entendimiento para decidir los diferentes aspectos con relación a decisiones que se han de tomar respecto a los hijos. Hay parejas que han decidido separarse,

nunca se han comunicado bien y hacen una terapia de pareja que les orienta para encontrar una mejor manera de comunicarse y pactar en beneficio de los hijos.

Perdida de trabajo

En la actualidad se da bastante a menudo esta situación, también se trata de una pérdida que, dependiendo de las posibilidades de encontrar un nuevo puesto de trabajo similar (hay personas que están en una edad en la que se han de reciclar para poder incorporarse a otra empresa) y de la personalidad de quien lo padece (puede ser una persona tímida a la que le cueste mucho la interacción social imprescindible para la búsqueda de empleo), este acontecimiento vital puede provocar mucha ansiedad y estrés a quien lo padece.

Duelo infantil: como explicar a los niños la muerte de un familiar

Hay bastante costumbre de apartar a los niños cuando se produce la fallecimiento de un familiar. La explicación es "es demasiado pequeño... para que no sufra... que no nos vea llorar... etc." Lo que en realidad ocurre es que el niño deja de ver, por ejemplo al abuelito, en muchas ocasiones se le dice que "se ha ido al cielo", percibe tristeza en los papás y no entiende porque se ha tenido que ir el abuelito. Lo mejor es mostrar la situación tal como es. Siguiendo el ejemplo anterior se le explica que el abuelito ha muerto, que los papás se despiden de él y lloran porque también ellos lo echarán de menos y que siempre lo recordarán con cariño. Se habrán de responder sus preguntas, siempre al nivel de la edad del niño.



En los casos de muertes repentinas y traumáticas para los adultos, es recomendable seguir el mismo procedimiento, pero en este caso como los adultos están a su vez traumatizados, los familiares más cercanos al niño han de ser los que ayuden al superviviente a transmitir la información antes citada.



No es de extrañar que el niño reaccione como si no le importara y puede parecer insensible, pero no es así. En realidad se trata de una de las mismas fases por las que pasan los adultos: la negación. Los adultos se han de comportar con él con el máximo respeto y darle el tiempo necesario para asimilar la nueva situación.