



Submódulo 4.11 - El papel del apoyo social en el proceso de duelo

El apoyo social juega un papel crucial en el proceso de duelo. Frente a la pérdida de un ser querido, la presencia y acompañamiento de familiares, amigos, comunidad pueden ser una fuente inestimable de consuelo, ayuda y significado. Muchas investigaciones han demostrado que el apoyo social es un factor de protección importante contra las complicaciones del duelo, como la depresión, la ansiedad o el duelo prolongado. Por el contrario, el aislamiento y la soledad son factores de riesgo que pueden agravar la angustia de los dolientes y obstaculizar su proceso de curación. El COACH DE DUELO debe, por lo tanto, prestar atención a la calidad y densidad de la red de apoyo de la persona en duelo, y ayudarla a movilizarla y mantenerla a lo largo de su recorrido.

El apoyo social puede adoptar diferentes formas, que responden a las diferentes necesidades de la persona en duelo. Podemos distinguir el apoyo emocional, que consiste en ofrecer presencia compasiva, escucha empática, gestos de consuelo y afecto. Este tipo de apoyo permite a la persona sentirse comprendida, validada y rodeada en su experiencia de duelo, expresar sus emociones sin juicio y encontrar alivio en compartir. Por ejemplo, un amigo puede simplemente estar allí, sostener la mano de la persona en duelo mientras llora, decirle que es normal sentir todas estas emociones, o incluso recordar recuerdos felices del difunto. El COACH DE DUELO puede alentar a la persona a identificar las personas de recursos para este apoyo emocional, y a expresar sus necesidades de manera clara y asertiva.

El apoyo social también puede ser práctico y material. Durante las primeras etapas del duelo, la persona en duelo puede estar abrumada por las tareas que realizar, como trámites administrativos, organización del funeral, manejo de la vida diaria. También puede estar

bajo una gran fatiga y tener dificultades para asumir sus roles habituales. Los demás pueden entonces ofrecer ayuda concreta, como preparar comidas, hacer compras, cuidar niños, manejar el papeleo, o incluso proporcionar apoyo financiero si es necesario. Por ejemplo, los compañeros de trabajo pueden reunirse para ofrecer una canasta de comida o un cheque de regalo a la persona en duelo, los vecinos pueden ofrecer cortar el césped o sacar al perro, los amigos pueden organizar un calendario para asegurar una presencia regular en su hogar. El COACH DE DUELO puede ayudar a la persona a delegar y aceptar esta ayuda, recordándole que no significa que sea débil o incapaz, sino que sus seres queridos se preocupan por ella y quieren aliviarla en esta prueba.

Además de estos soportes puntuales, la red social también puede ofrecer ayuda a largo plazo en el proceso de adaptación al duelo. Los seres queridos pueden ser compañeros de memoria, con quienes compartir los recuerdos, las fotos, las anécdotas del difunto, para mantener un vínculo vivo con él. También pueden ser compañeros de camino, con quienes vivir nuevas experiencias, descubrir nuevas actividades, establecer nuevos lazos, para volver a aprender a disfrutar de la vida a pesar de la ausencia. También pueden ser confidentes, con quienes intercambiar sobre el sentido de la pérdida, las cuestiones existenciales, las dudas y las esperanzas, para avanzar en la búsqueda de sentido. Por ejemplo, una persona en duelo puede proponer a su familia política crear un álbum de fotos o un árbol genealógico en homenaje al difunto, puede inscribirse en un curso de cerámica con una amiga para concederse momentos de relajación creativa, o compartir con su hermano sus reflexiones sobre la vida y la muerte durante largos paseos dominicales. El COACH DE DUELO puede invitarla a imaginar diferentes formas de involucrar a sus seres queridos en su proceso de duelo, en función de sus afinidades y disponibilidad.

A veces, el apoyo más valioso puede también venir de personas que han vivido la misma experiencia, y que pueden ofrecer una comprensión y solidaridad únicas. Conocer a otros en duelo, ya sea en su entorno o en grupos de apoyo específicos, puede ayudar a romper la sensación de aislamiento y marginalidad. Puede permitir sentirse normal y legítimo en sus reacciones, descubrir nuevas perspectivas sobre el duelo, inspirarse en las estrategias de adaptación de otros, o incluso desarrollar amistades profundas basadas en una experiencia compartida. Por ejemplo, una persona que ha perdido un hijo puede unirse a una asociación de padres en duelo para encontrar consuelo entre personas que comprenden visceralmente su dolor, para comprometerse en acciones de sensibilización en memoria de los niños desaparecidos, o incluso para apadrinar a otros padres recientemente afligidos. El COACH DE DUELO puede informarle sobre los diferentes recursos de apoyo entre iguales, y alentarla a experimentarlos si siente la necesidad.

Sin embargo, es importante reconocer que el apoyo social no siempre es ideal o suficiente. Algunos seres queridos pueden ser torpes, intrusivos, o por el contrario distantes y evasivos frente al duelo. Pueden hacer comentarios hirientes, como minimizar la pérdida, dar consejos no solicitados, o mostrar impaciencia ante la duración del duelo. También pueden estar sufriendo ellos mismos y tener dificultades para estar disponibles para la persona en

duelo. Esta puede sentirse incomprendida, juzgada, o abandonada por su entorno, lo que puede aumentar su angustia y sensación de soledad. El COACH DE DUELO puede ayudarla a identificar estas relaciones tóxicas o deficientes, a establecer límites y protegerse si es necesario. También puede invitarla a buscar apoyo en profesionales, como psicólogos o grupos terapéuticos, para complementar o compensar las carencias de la red informal.

En resumen, el apoyo social es un ingrediente esencial del proceso de duelo, que puede facilitar enormemente la adaptación y resiliencia de las personas en duelo. Pero es un apoyo que se construye, se mantiene y se ajusta con el tiempo, según las necesidades y recursos de cada uno. El papel del COACH DE DUELO es ayudar a los dolientes a cultivar y optimizar su red de apoyo, alentándolos a expresar sus necesidades, a diversificar sus fuentes de ayuda, y a permitirse recibir tanto como dar. Se trata de acompañarlos en la creación de un ecosistema compasivo y nutritivo, que les permita atravesar el duelo sin ahogarse, y salir de él fortalecidos y conectados. Porque si el duelo es una experiencia íntima y única, no tiene por qué ser una experiencia solitaria. Al ofrecer a los dolientes el calor de una presencia y la fuerza de un apoyo, les recordamos que no están solos frente a la ausencia, y que pueden obtener de la conexión con los demás la energía de la conexión con la vida.

Puntos para recordar:

- El apoyo social es un factor de protección crucial en el proceso de duelo, que puede prevenir complicaciones como depresión, ansiedad o duelo prolongado.
- El apoyo social puede adoptar diferentes formas: apoyo emocional (escucha, consuelo, compartir), apoyo práctico y material (ayuda en tareas y trámites cotidianos), apoyo a largo plazo (memoria, actividades, búsqueda de sentido).
- El apoyo de pares, es decir, de otras personas en duelo, puede aportar una comprensión y solidaridad únicas.
- El apoyo social no siempre es óptimo, algunos seres queridos pueden ser torpes, intrusivos o no disponibles. Puede ser necesario establecer límites o buscar ayuda profesional.
- El papel del COACH DE DUELO es ayudar a los dolientes a cultivar y optimizar su red de apoyo, alentándolos a expresar sus necesidades, diversificar sus recursos y permitirse recibir.
- El objetivo es crear un ecosistema compasivo y nutritivo alrededor de la persona en duelo, para que pueda atravesar esta prueba sin ahogarse y emerger fortalecido y conectado.