



**PROGRAMA
CONECTADOS**

DUELO

PERDER A UNA PERSONA QUERIDA



**Construyendo la vida
que nos IMPORTA**

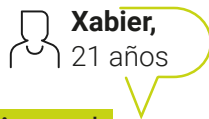


634 71 22 84



info@fundacionespes.org

“Cada persona vive de forma distinta el perder a alguien”



1. Una historia real

Aún me cuesta hablar de ello, pero hace un año y medio perdí a mi padre. Hacía tiempo que estaba enfermo, y aunque todos sabíamos que el desenlace era

El día de su muerte fue, sin ninguna duda, el peor día de mi vida.

inevitable, nadie estaba preparado de verdad para el momento en que ocurrió. Durante meses vivimos en una especie de pausa. La vida giraba en torno a visitas al hospital, turnos para acompañarlo, esperas llenas de incertidumbre, silencios incómodos, y ese intento constante por mantener una rutina que hacía tiempo que había dejado de ser normal.

Mi padre era una persona a la que admiraba. Siempre he estado muy unido a él. Me enseñó a andar en bici, a preparar el desayuno los domingos, a no rendirme fácilmente. Me hablaba mucho sobre la importancia de cuidar a los demás, de no dejarse llevar por el rencor. En aquel momento no lo sabía, pero esas conversaciones se me quedaron grabadas, y con el tiempo se convirtieron en mi manera de seguir conectado con él.

El día de su muerte fue, sin ninguna duda, el peor día de mi vida. Aunque sabíamos cuándo iba a ser el golpe fue igual de duro. Sentí como si el suelo desapareciera bajo mis pies. Todo mi cuerpo pesaba tanto que pensé que me iba a caer al suelo. No sé cómo, pero me

mantuve de pie. Supongo que fue el shock, o quizá las ganas de que alguien se mantuviera firme mientras todo a nuestro alrededor se rompía.

Volvimos a casa esa noche y, curiosamente, no se sintió raro que estuviera vacío. Llevaba meses estándolo. Mi padre ya no estaba físicamente con nosotros desde hacía tiempo, y la casa lo notaba. Sin embargo, esa noche fue diferente: no era el vacío físico, era otro tipo de vacío. El silencio no era solo silencio: era ausencia, era fin.

Los meses siguientes fueron confusos. No sabría decir qué sentía exactamente, pero todo era raro. A veces me permitía reírme con mis amigos, salir, distraerme... pero después venía la culpa. Sentía que disfrutar era una traición, como si pasarlo bien significara que me estaba olvidando de él. Fue una etapa de muchas contradicciones: necesitaba seguir con mi vida, pero también me aferraba a su recuerdo. Esto hizo que no parase de darle vueltas a la situación, me costaba dormir y, por ello, concentrarme en mi vida diaria. Además, me costaba contar esta contradicción que estaba viviendo, me sentía raro, no creía que me fuesen a entender.

Con el tiempo, y gracias a mi entorno, he ido entendiendo que el duelo no tiene una forma concreta. Que se puede llorar y reír en el mismo día. Mis amigos, mi familia, incluso algunos profesores, están siendo un gran apoyo. Nadie me presionó, pero muchos me ofrecieron su

presencia, y eso fue suficiente. Poder hablar cuando me sentía preparado me ayudó más de lo que me imaginaba. Además, el seguir estudiando, mantener

Ahora, cuando pienso en mi padre, ya no me duele tanto.

mi rutina fue de gran ayuda.

Hoy sigo en proceso. Ya no me siento culpable por pasarlo bien, y empiezo a entender que mi vida no terminó aquel día, aunque durante mucho tiempo me lo pareciera. Sigo teniendo sueños, metas, ganas de vivir cosas nuevas. Y aunque mi padre ya no está en esta vida, siento que me acompaña de una forma diferente. Hay momentos en los que todavía me parece verlo por la calle, una silueta parecida, una forma de andar, y durante unos segundos, mi cuerpo se tensa como si algo fuera posible. Luego me doy cuenta de que no es él... pero sonrío igual.

Ahora, cuando pienso en mi padre, ya no me duele tanto. Me emociona, claro, pero también me hace sentir afortunado. Agradezco cada momento que compartimos, cada conversación, cada gesto. Sigo echándolo de menos, pero también me permito vivir, reír y seguir construyendo mi historia. Porque, de algún modo, él sigue formando parte de ella.

¿Qué le ha pasado a Xabier?

Xabier perdió a su padre tras una larga enfermedad. Tras la muerte, le costó seguir adelante y se debatía entre la necesidad de retomar su vida y la culpa por disfrutar de pequeños momentos.

¿Cómo le ha impactado a Laura?

Cuando nos pasan cosas en la vida, estas nos pueden afectar de muchas formas. En el caso de Xabier, la situación tuvo un impacto que se reflejó en varios aspectos de su vida. Él lo notó en:

- Perder a una persona importante para él, su padre.
- Sensación de que su vida se derrumbaba.
- Sentir un vacío en su vida.
- Quedarse en el pasado.
- Perder la esperanza o la motivación.
- Tener miedo por el futuro.
- Sentirse confundido.
- Estar perdido.
- Sentirse diferente.
- Sentirse culpable por seguir con su vida.
- No disfrutar los momentos de felicidad o placer.

¿Qué significado le ha dado Xabier a lo que le ha pasado?

En nuestro día a día, las experiencias que vivimos toman un significado. Las interpretamos de formas que nos ayudan a dar sentido a lo que vivimos, aunque no siempre sea de manera positiva. En el caso de Xabier, ella entendió lo que estaba pasando de la siguiente forma:

- "Ya no importa lo que venga"
- "Soy diferente a los demás"
- "No soy capaz"
- "No sé lo que tengo que hacer"
- "No puedo sentirme bien"
- "Estoy solo en esto"
- "Nada volverá a ser igual"
- "Reirme significa que lo estoy olvidando"
- "El dolor se va a quedar para siempre".



¿Qué ha tenido que hacer Xabier? ¿Cómo ha respondido?

Cuando pasamos por una situación difícil la enfrentamos de la mejor manera que sabemos o cómo podemos, de manera consciente o inconscientemente. Ante lo que estaba viviendo, Xabier reaccionó de formas que reflejaban el impacto que le provocó la situación. En ese tiempo:

- Se aferraba al recuerdo de su padre.
- Darle vueltas a la situación constantemente.
- Dificultad para dormir.
- Incapacidad para concentrarse en su día a día.
- Dificultad para expresar lo que estaba viviendo.
- No permitirse disfrutar de los momentos de diversión.

¿Qué recursos hay?

A pesar de la pérdida que vivió, Xabier contaba con varias fortalezas que le ayudaron a seguir adelante. Tenía la capacidad de mantenerse firme incluso en los momentos más difíciles. Además, siguió con sus estudios y mantuvo una rutina que le dio estabilidad y le permitió avanzar poco a poco en su vida.

En su entorno más cercano también había apoyos importantes. Su familia le acompañó en el proceso de duelo y compartió con él la experiencia de la pérdida. Sus amigos estuvieron presentes, ofreciéndole compañía, espacios para distraerse y la posibilidad de reír sin sentirse solo. Incluso algunos profesores se convirtieron en un recurso al mostrar comprensión y apoyo ante la situación que estaba viviendo Xabier.

La comunidad también aportó recursos. La universidad le permitió mantener un horizonte de futuro y un espacio donde seguir construyendo su vida. Compartir tiempo con otras personas fuera de casa también fue clave para equilibrar el dolor y la necesidad de seguir adelante.

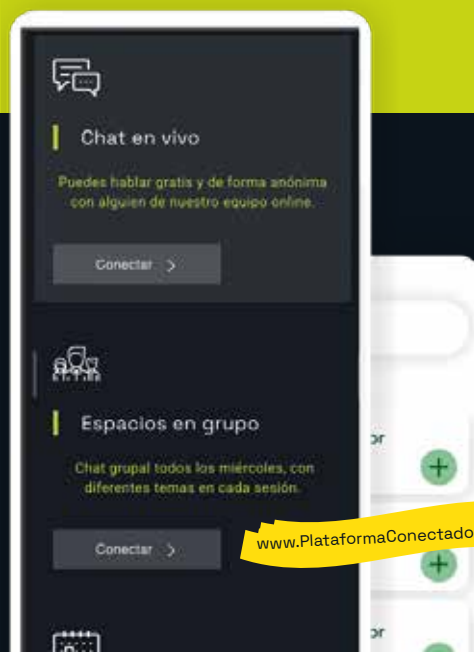


Reflexión de Xabier

"Perder a mi padre fue el golpe más duro de mi vida. Sentí un vacío enorme y durante meses me costaba entender cómo seguir adelante. Había momentos en los que podía reírme con mis amigos, pero después me invadía la culpa, como si disfrutar significara olvidarlo. Con el tiempo comprendí que el duelo no tiene una forma única y que está bien sentir cosas diferentes a la vez. Mi familia, mis amigos e incluso algunos profesores estuvieron ahí para acompañarme en mi proceso de adaptación, y gracias a ellos pude hablar cuando me sentí preparado".

¿Necesitas ayuda?

El perder a alguien importante para nosotros/as es una experiencia difícil que se puede vivir de muchas formas. Si sientes que la situación te supera, es importante saber que pedir ayuda no es rendirse, sino un acto de valentía. No estás solo/a: hay personas que quieren ayudarte y te van a tomar en serio. Si te encuentras en este tipo de situaciones puedes contactar con nosotros, Fundación Espes.



PROGRAMA CONECTADOS

DUELO



Construyendo la vida
que nos **IMPORTA**

Ronda de las Ventas 8, 1.B
Burlada, Navarra



634 71 22 84



info@fundacionespes.org

Con la colaboración de

Gobierno de Navarra  Nafarroako Gobernua