

# Tu ser querido ha muerto



Gobierno  
de Navarra

Hemos escrito este folleto que tienes en tus manos con el deseo de ayudarte en esta situación tan difícil, en la que has perdido a tu ser querido.

Si crees que no es el momento más adecuado para leerlo... consérvalo para más adelante.

Quizás entonces quieras leerlo y te ayude.

***“No hay atajos en el proceso del dolor,  
hay que pasar plenamente por él”***

Tu ser querido ha muerto y así lo tienes que aceptar por duro que te resulte. Además esa persona no va a regresar.

Es posible que hablar de su pérdida, de cómo era, de sus últimos momentos, de lo que significaba para ti, te ayude a ir aceptando esta realidad.

**Por eso**

- Habla de ello una y mil veces si fuera necesario.
- Visita la tumba o el lugar donde descansan sus restos cuantas veces quieras. Puede ser muy bueno para ti.
- Déjate sentir que tu ser querido ha muerto y no lo vas a recuperar.

- Si lo necesitas pide más explicaciones sobre su muerte. Estás en tu derecho.
- Si deseas ver el cuerpo ¡házlo!
- Si quieres expresar algo (rabia, tristeza, dudas, preguntas) no dejes de hacerlo.

Asistir a los ritos funerarios y otras celebraciones puede también ayudarte a aceptar su pérdida.

Es posible que no te lo acabes de creer. Es normal, necesitas tiempo.

La realidad es que tu ser querido ha muerto y no lo vas a recuperar.

***“Transmite palabras de dolor; el dolor que no habla  
murmura en el fondo del corazón y le hace romperse”***

*Macbeth, Shakespeare*

Quizás tengas sensaciones físicas como náuseas, palpitaciones, vértigo, ahogo, opresión en el pecho... Por alarmantes que te parezcan son muy frecuentes y absolutamente normales.

También es posible que experimentes emociones y sentimientos que pueden asustarte por su intensidad.

La tristeza es un sentimiento muy común. Date permiso para estar triste. Acabas de perder a un ser querido y estás en duelo. Llorar si eso te alivia.

Es posible que sientas rabia o enfado contra todos y contra todo. No luches contra ello. Siéntelo.

Puedes sentir también culpa, por lo que has hecho y

por lo que no has hecho. Por lo que dijiste y por lo que dejaste de decir. La lista puede ser interminable. Intenta objetivar las cosas o que alguien desde fuera te ayude a ello.

Tal vez la soledad te asuste pero sentirla es muy común.

Quizás sientes alivio con el fallecimiento del ser querido. No hay nada malo ni tampoco extraño en ello.

Puedes sentir miedo y angustia. Superar el miedo y la angustia empieza por reconocerlos en lugar de ignorarlos.

No dudes en consultar a un profesional si sientes que la situación que vives te supera o que pasado el tiempo no encuentras alivio.

Y recuerda que:

*“No es fuerte el que no necesita ayuda,  
sino el que tiene el valor de pedirla  
cuando la necesita”.*

### **Por todo lo dicho te sugerimos:**

- Permítete sentir. Sentir y expresar es un camino para cerrar y sanar la herida por la muerte de tu ser querido.
- Date tiempo. Todo lleva su tiempo.
- No te automediques.
- No tomes decisiones importantes.
- No descuides tu salud.
- No temas volverte loco.
- No rehuyas el apoyo de los otros.



Texto:

Iosu Cabodevilla Eraso

Koldo Martínez Urionabarrenetxea

Josefina Ripoll Espiau



## Programa de Donación y Trasplante



# Maite zenuena hil da



Nafarroako  
Gobernua



Egoera zail honetan, maite zenuena hila dela,  
laguntzeko asmoz idatzi ditugu esku-orri hauek.

Irakurtzeko unerik egokiena ez dela uste  
baduzu, beste baterako utzi.

Agian, orduan irakurri nahiko duzu  
eta lagunduko dizu.

## *“Ez dago bidelasterrik minaren prozesuan, erdi-erditik iragan behar da”*

Maite zenuena hil da eta onartu egin behar duzu, gogorra izan arren. Gainera, ez da inoiz itzuliko.

Haren heriotza, nolakoa zen, azken mementoak edo zuretzat zuen garrantzia aipatzea baliteke errealitatea onartzeko lagungarri izatea.

### **Horregatik**

- Hartaz hitz egin, behin eta berriro, behar adina aldiz.
- Nahi adina aldiz joan hilobira edo haren gorpuzkiak dauden tokira. Mesedegarria izan liteke zuretzat.
- Sentitu maite zenuena hila dela eta ez duzula berreskuratuko.

- Behar izanez gero, haren heriotzaren inguruko azalpen gehiago eskatu. Zure eskubidea da.
- Gorpua ikusi nahi izatera, ikusi!
- Zerbait adierazi nahi baduzu (amorrua, tristura, zalantzak, galderak), adierazi!

Hil ondoko errituetan eta beste ekitaldi batzuetan parte hartzea lagungarria izan daiteke galera onartzeko.

Agian, ez duzu sinesten. Horrela gertatzen da, denbora behar duzu.

Maite zenuena hil da eta ez duzu berreskuratuko; hori da errealitatea.

***“Bota oinazeko hitzak; mintzo ez den minak bihotzean  
marmar dagi hura hautsi arte”***

*Macbeth, Shakespeare*

Agian, goragalea, taupada bizkorrak, zorabioa, itolarria, opresioa bularrean... sumatuko dituzu. Larria iruditu arren, maiz gertatzen dira eta guztiz arruntak dira.

Baliteke emozio eta sentimenduak izatea, eta haien bizitasunagatik izutzea.

Tristura sentimendu oso hedatua da. Utzi zure buruari triste egoten. Maite zenuena hil da eta doluan zaude. Egin negar, horrek lasaitzen bazaitu.

Beharbada, amorrua edo haserrea sentitzen duzu denen eta gauza guztien aurka. Ez borrokatu horren kontra. Sentitu, besterik ez.

Errua ere sentitzen ahal duzu, egindakoagatik eta egin gabe utzitakoagatik. Esandakoagatik eta esan gabe utzitakoagatik. Zerrenda bukaezina izaten ahal da. Saiatu gauzak diren bezala ikusten, edo norbaitek lagundu diezazula.

Agian, bakardadeak izutuko zaitu, baina bakarrik sentizea oso ohikoa da.

Beharbada, arinduta sentitzen zara maite zenuena hildakoan. Ez da txarra edo arraroa.

Beldurra eta estutasuna sentitzen ahal dituzu. Beldurra eta estutasuna gainditzeko, aitortu egin behar dira eta ez ukatu.

Egoerak gainditzen zaituela edo denbora igaro ahala sosegurik ez duzula ikusiz gero, profesional batengana jo; zalantzarik ez izan.

Eta gogoan izan:

*"Ez da indartsua laguntzarik behar ez duena, haren beharra izanik eskatzeko ausardia duena baizik".*

### **Horregatik, entzun ongi:**

- Sentitzeko aukera eman zure buruari. Sentitu eta adieraztea da bidea maite zenuenaren heriotzak utzitako zauria itxi eta sendatzeko.
- Eman denbora denborari. Gauza guztiek bere denbora behar dute.
- Ez hartu botikarik zure kasa.
- Utzi alde batera erabaki garrantzitsuak.
- Kontu egin zure osasunari.
- Ez izan erotzeko beldurrik.
- Ez saihestu besteen laguntza.



Testua:

Iosu Cabodevilla Eraso

Koldo Martínez Urionabarrenetxea

Josefina Ripoll Espiau



## Programa de Donación y Trasplante