

El Duelo

El Duelo, del latín "dolos" (Dolor), es la respuesta emotiva a la pérdida de alguien o de algo. Cada pérdida significativa, cada desapego de una posición, objeto o ser querido provoca una serie de reacciones o sentimientos, que nos hace pasar por un período que llamamos duelo. Es necesario experimentar el sufrimiento, expresar los sentimientos que se van presentando y exteriorizarlos de una manera sana para que la herida cicatrice.

Fases del Duelo

SHOCK - Es un mecanismo de defensa que protege ante la amenaza de un dolor psíquico. Este mecanismo protector da a la gente tiempo y oportunidad para absorber la información.

NEGACIÓN - Durante esta etapa, la realidad de la muerte no ha penetrado totalmente en la conciencia de la persona. Es un período de entumecimiento e incredulidad y se vive durante las primeras semanas después de la muerte del ser querido.

MIEDO - En esta fase se experimenta un miedo a enfrentar la vida sin el ser querido, a deshacerse de las pertenencias, a recordar los sucesos dolorosos, a quedarse solo. Este es un período donde se manifestarán las fobias, paranoia, etc.

CULPA - Pocos sobrevivientes escapan a algún sentimiento de culpabilidad. El doliente deberá aprender a identificar cuáles son sentimientos de culpa real y cuáles no lo son. La experiencia indica que la mayor parte de estos sentimientos son de culpas irreales, ante lo cual el trabajo de duelo consistirá en perdonarse y abandonar esta pesada carga. Estos sentimientos pueden identificarse cuando escuchamos a la persona decir: "si yo hubiera (o no hubiera) hecho..."; "si yo hubiera (o no hubiera) dicho...".

Convertir la culpa en responsabilidad es una tarea importante en el duelo. La culpa paraliza, no permite tomar control de la situación ni hacer los cambios que sean necesarios. La responsabilidad lleva a tratar de enmendar un error cometido o a perdonarse a sí mismo frente a una falla real.

RABIA - Esta es una fase de desorganización. Las pérdidas son experiencias que pueden asustar mucho; existe el temor a "volverse loco". Se manifiesta una agresividad con auto-reproches, pérdida de la seguridad y autoestima. Esta rabia puede ir dirigida contra uno mismo, contra Dios, contra médicos u otras personas que estuvieron cerca del doliente. Es necesario que pueda aceptar que está enojado.

DEPRESIÓN - Casi siempre llega después del shock y la rabia. El doliente queda envuelto en un sentimiento total de desesperanza y puede sufrir incluso de una pérdida del deseo de seguir viviendo. También se manifiesta ansiedad.

ACEPTACIÓN - Etapa final del duelo. Los hábitos alimenticios y el sueño volverán a la normalidad. El dolor será menor y ya no se recordará tan seguido al ser querido. Se experimentará tristeza, pero la sensación será menos fuerte.

SERENIDAD - Fase de tranquilidad, de recordar al ser querido y disfrutar de los momentos que vivieron juntos. Ningún suceso o dificultad entorpece la paz interior que se siente. La persona no se atribula, ni se desespera, simplemente permanece tranquila.

ESPERANZA - En esta fase, la persona volverá a sentir alegría y amor por la vida, por una vida completa y normal. Sabrá que es capaz de enfrentar y ganarle a cualquier dificultad, se siente segura y valiente. **NUNCA SERÁ LA MISMA PERSONA DESPUÉS DE ESTE SUFRIMIENTO, PORQUE MADURARÁ.**

Puede adquirir los brochures de duelo en nuestra fundación.