

Duelo

La muerte duele.

Es el dolor del amor.



¿Qué es Duelo?

Es un proceso normal que incluye respuestas físicas, emocionales, espirituales, sociales e intelectuales, mediante el cual las personas, familias y comunidades incorporan a su vida diaria una pérdida real, potencial o percibida.

Significa darle un nuevo significado a los seres queridos perdidos y darles una presencia interna en la que el ser perdido no sea un persecuidor que genere culpa, sino un buen recuerdo.

Fases del Duelo

Las fases del duelo son 5 y cada una de ellas tiene un tiempo de **duración variable**.

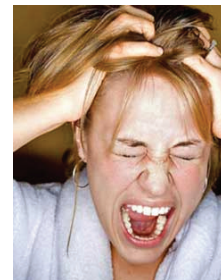
NEGACIÓN

Nos permite amortiguar el dolor ante una noticia inesperada e impresionante.

En esta fase, la persona no acepta la muerte del ser querido.



RABIA



La negación es sustituida por la rabia y el resentimiento; surgen las preguntas de “¿por qué a mí?”.

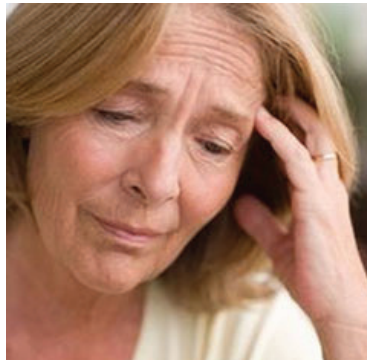


REGATEO

Ante la dificultad de afrontar la realidad, surge la fase de intentar llegar a un acuerdo para superar la pérdida; surgen pensamientos como: ¿No se habrá equivocado el doctor?.

TRISTEZA

Aparece cuando no se puede seguir negando la pérdida del ser querido. Es un estado transitorio y de preparación para la aceptación de la realidad por lo que es contraproducente decirle al doliente que no esté triste. Si se le permite expresar su dolor, le será más fácil la aceptación final.



ACEPTACIÓN

La logran quienes en las etapas anteriores pudieron expresar sus sentimientos. Comienza a sentirse una paz interior, se puede estar bien solo o acompañado y no se tiene tanta necesidad de hablar del propio dolor... la vida se va imponiendo.



Tipos del Duelo

NORMAL

Consiste en elaborar el duelo haciendo contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de la persona amada, valora su importancia y llega a la aceptación. La duración suele ser entre 1 y 3 años.

ANTICIPATORIO

Es la elaboración de una pérdida que se tendrá a corto o mediano plazo, es vivido por toda la familia que ayuda a tomar conciencia de lo que pasa y a imaginar la vida sin el ser querido.

RETARDADO

La fase de la negación se extiende de forma temporal; pareciera no haber signos de sufrimiento tras la pérdida. En algunos casos se presenta por la necesidad de ayudar a los familiares y de arreglar los papeles pendientes; en otros casos, es una forma de huir o refugiarse para no enfrentar la realidad.

PATOLÓGICO

Es la expresión del duelo distorsionado y prolongado, se ven muy afectadas las relaciones personales y la funcionalidad. Puede llevar a la depresión, ansiedad, consumo excesivo y abuso de sustancias, etc.

Tareas del Duelo

Expresar
los
sentimientos.

Aceptar la
realidad de la
pérdida del ser
querido.

Invertir
energía emotiva
en otras
relaciones.

Adaptarse
al
ambiente.

Intervenciones terapéuticas para facilitar el duelo

- Ayudar a reconocer la pérdida.
- Fomentar la expresión de sentimientos.
- Instruir en las fases del proceso de aflicción.
- Desarrollar estrategias para la resolución de problemas.
- Identificar fuentes de apoyo.
- Realizar modificaciones necesarias en el estilo de vida.

