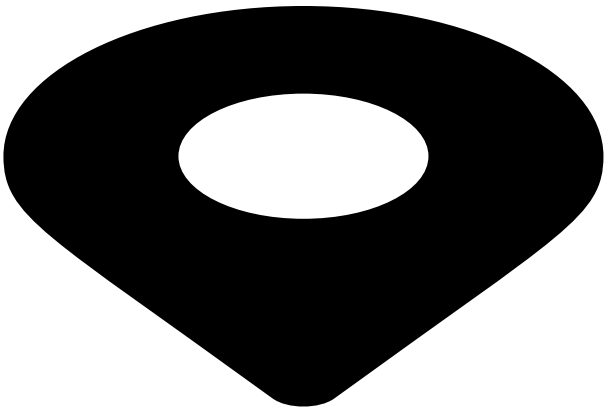
Diferentes maneras de llevar el duelo

Diferentes maneras de llevar el duelo

El duelo es el proceso interno que se produce ante la pérdida de una relación afectiva, sea cual sea, pudiendo ser la pérdida de un trabajo, ruptura amorosa, cambio de residencia, hasta la muerte de un ser querido. Por supuesto, hay pérdidas con mayor impacto que otras, por lo tanto sentiremos un duelo con mayor intensidad que otros.

El duelo es una de las experiencias más duras por las que el ser humano debe de afrontar a lo largo de la vida. Sin duda, superar el duelo es complicado, por todos los procesos que se viven para volver a estar bien. Es una experiencia muy dolorosa y cada persona lo vive, lo manifiesta, lo procesa diferente.



En esta ocasión vamos a enfocarnos en el duelo de haber perdido a un ser querido.

Existen diferentes etapas y maneras de sobrellevar el duelo:

Negación

Que como mecanismo de defensa nos hace pensar por un instante que la noticia de la muerte del ser querido es falsa o bien se trata de un error. Tu mente tarda en procesar el hecho, creando una barrera que repele cualquier pensamiento de ausencia de la persona. El problema se da cuando la persona queda estancada en esta etapa, al no querer afrontar el cambio traumático, así que lo ignora como respuesta defensiva. La muerte de un ser querido, por supuesto, no es fácil de llevar pero se debe distinguir si está pasando por esta etapa.

Tristeza y enojo

Cuando estamos en duelo, se alternan varias emociones, entre ellas, tristeza y enojo. Este enojo puede ser hacia uno mismo (culpa) o bien hacia alguien más, pudiendo ser un familiar, el mismo fallecido por no haber cuidado su salud y su vida e incluso el enojo puede ser dirigido a un Dios (o a un ser supremo) por permitir la muerte o por “llevarse a alguien tan bueno cuando allá afuera hay tanta gente mala”.

Negociación

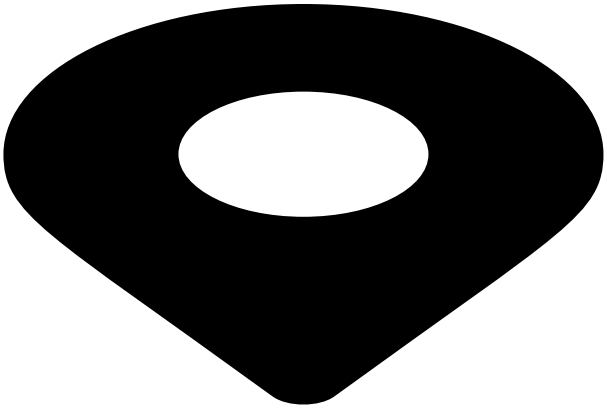
El dolor lleva a buscar una negociación ficticia, quisiéramos que nada hubiera ocurrido y todo fuera como antes. En esta etapa debemos de comprender que cada uno tiene un destino y los acontecimientos ocurridos no cambiarán.

Depresión

El impacto de la pérdida de alguien cercano puede estar acompañado por una crisis existencial, un dolor inimaginable, que hace que muchas veces no sepamos como actuar y tengamos una tristeza tal, que nos imposibilita a seguir adelante. Las personas en depresión se olvidan de ellos mismos, y nada les parece suficientemente bueno para poder seguir. Ocurre cuando todo aquello que pensábamos que estaba bajo control, deja de estarlo. En este punto, es importante pedir ayuda, es necesario estar acompañado de un profesional para que lleve de la mano esta etapa dentro del duelo.

Aceptación

La etapa final, a donde debe llegar un duelo sano, es la aceptación. Que no es resignación sino significa abrazar la nueva realidad aún en medio del dolor. Tener la conciencia de que ese ser querido ya no estará a tu lado puede ser tardado. Se debe descubrir cómo será la vida sin esa persona para poder aceptarla, poder entender que tu vida continuará. El tiempo es un gran aliado para llegar a esta etapa.



Se experimenta una serie de emociones que te llevan a la confusión, son reacciones de defensa que el mismo cuerpo impone. Muchas personas lloran, otras ríen, otras se privan de cualquier emoción, cada persona es diferente.

Canalizar las emociones puede ser algo complicado de exigir. El dolor será parte natural del duelo y es importante conocer y entender de qué manera estás llevando tu duelo y cómo es que la identificas.

Es recomendable saber la necesidad que tenga de sobrellevarlo, hay personas que prefieren llevar el proceso de forma solitaria, otras acompañadas, lo importante es poder entender que estas en duelo y que será un proceso.

Referencias

Corbin, Armando (s/f) Los 8 tipos de duelo y sus características, Psicología y Mente. Sitio web:

https://psicologiaymente.com/psicologia/tipos-duelo