

CUANDO A UNA PERSONA SE LE MUERE UN SER QUERIDO, ENTRA EN UN PROCESO QUE SE DENOMINA

DUELO

El duelo es un proceso en el que se experimentan diversos sentimientos, emociones, comportamientos y respuestas fisiológicas por la muerte de alguien.

Es importante conocer lo que es el duelo, tener claridad sobre las reacciones que se podrían tener en esos momentos difíciles de pérdida ya que este conocimiento equipa emocionalmente a las personas con herramientas más útiles y adaptativas para afrontar esos momentos de dolor.

Las personas experimentan el duelo de forma diferente, por esa razón no necesariamente tienen que pasar por todas las etapas que en teoría se conocen. Las personas que han perdido un ser querido pueden experimentar una o varias de las siguientes reacciones:

Incredulidad/Negación

1

La muerte de un ser querido produce un cambio en la realidad. De un momento a otro, la persona que estaba, ya no está y este hecho genera sensaciones de incredulidad. A la persona le cuesta creer lo que está pasando, esto es normal debido a que la información nueva debe ser incorporada y cambiar el esquema mental que mantuvimos durante algún tiempo. La persona inclusive puede comportarse como si la muerte no se hubiera producido, a esto se le llama negación.

Insensibilidad

2

Es como si le estuviese pasando a otro. La persona se siente embotada, como autómatas, incapaz de reaccionar. Este aturdimiento es un mecanismo pasajero que ayuda a ir asimilando la dura realidad.

Enojo/Resentimiento

3

Se puede experimentar una sensación de enojo contra todo y contra todos o sentir resentimiento al pensar que la gente sigue igual como si nada hubiera pasado. El enojo y el resentimiento forman parte del dolor, esto es normal. Si se experimentan no hay que luchar contra este sentir, sólo hay que entender que es parte del proceso y que a medida que el dolor se va calmando, el enojo y el resentimiento también irán disminuyendo.

Tristeza/Desesperanza

4

La tristeza es el sentimiento más común en el duelo. Se puede experimentar una pena muy grande, indescriptible, profunda, que inunda todo. Puede tener muchas expresiones como llanto, decaimiento emocional, inquietud o falta de serenidad.

Miedo/Angustia

5

La persona se siente asustada. "¿Qué voy a hacer?". Pueden existir sensaciones de inquietud, confusión, desamparo, desesperanza. Puede sentirse miedo de enloquecer. Estos sentimientos tan intensos y tan desagradables son normales.

Culpa/ Autorreproches

6

Se puede sentir culpa o autorreproche por no haber mostrado más cariño o paciencia a la persona que ha partido. Pueden ser múltiples las razones por las que se experimente esto, sin embargo, sería de utilidad hacer una lista con todas las cosas buenas e importantes que se hicieron por el ser querido. También es importante hablar del sentimiento con otras personas.

Soledad

7

La persona se siente sola. Es como si el mundo se hubiera acabado. Todo esto es muy comprensible ya que se compartieron y se vivieron muchas experiencias con la persona que en este momento se encuentra ausente.

Sensación de oír o ver a la persona fallecida

8

"Me parece que me sigue llamando por la noche". "El otro día me pareció verlo (a) entre la gente". Son sensaciones pasajeras absolutamente normales después del fallecimiento de un ser querido.

Ambivalencia/Cambios de humor

9

La persona puede pasar de estar agradecida por la ayuda de sus amistades o familiares y al momento sentir enojo contra todo el mundo. Se puede pasar de un estado de tranquilidad a otro de inquietud. Los sentimientos pueden ser cambiantes y ser contradictorios, esto es normal.

SENSACIONES EN EL CUERPO Y LA MENTE

Estas son algunas de las sensaciones del cuerpo y la mente que se puede sentir:

- Aturdimiento.
- Distracción/ olvidos / falta de concentración.
- Estrés.
- Náuseas, palpitaciones.
- Vacío en el estómago/ nudo en el estómago.
- Agotamiento, debilidad.
- Opresión de garganta y pecho.
- Pérdida del apetito.
- Insomnio.
- Falta de aire.
- Dolor de cabeza.
- Sequedad de boca.

COMPORAMIENTOS

Algunos de los comportamientos o conductas habituales:

- Apatía / desinterés en actividades placenteras.
- Llanto / suspiros.
- Buscar, llamar y hablar con la persona fallecida.
- Aislamiento social.
- Soñar con la persona fallecida.

ALGUNOS CONSEJOS

- **Date permiso para sentir el dolor**

Alguien podría pensar que es mejor no sentir dolor y que hay que evitarlo con distracciones pero eso no ayuda. No tienes que esconder el dolor, tienes que sacarlo, hablarlo, compartirlo con amistades de confianza y familiares.

El momento de que te duela es ahora, por eso es importante que te des el permiso de estar mal, de sentir dolor y ser vulnerable.

- **Aplaza las decisiones importantes**

Es mejor dejar para después decisiones importantes, cuando puedas pensar con más claridad. Decisiones como comprar o vender la casa, iniciar una relación sentimental, dejar de realizar proyectos.

- **No descuides tu salud**

Presta atención a tus necesidades y sentimientos. Aliméntate bien, cuida tu cuerpo, trata de realizar las actividades que frecuentemente hacías; si puedes, haz ejercicio. Con el fin de no caer en la apatía y descuido personal puede resultar útil hacer un horario para las comidas y los tiempos de descanso.

- **No te automediques**

Si para pasar estos momentos tienes que tomar algún medicamento, que sea siempre a criterio de un médico y nunca por los consejos de familiares, amigos o vecinos bien intencionados. Recuerda que tomar medicamentos para "no sentir" ayuda a cronificar el duelo.

- **Busca y acepta el apoyo de otras personas**

Es importante que permitas a familiares y amistades acompañarte en los momentos de dolor. No esperes a que se acerquen, puedes pedirles lo que necesitas. Es importante hablar con otras personas lo que estás sintiendo. En la compañía y palabras de amistades y familiares puedes encontrar apoyo y consuelo.

- **Confía en tus propios recursos para salir adelante**

Puedes vivir sentimientos intensos de tristeza, rabia, culpa, confusión o abatimiento, deseos de morir. Son reacciones normales después de la muerte de un ser querido, pero confía en que vas a salir adelante.

- **Date tiempo para sanar**

El dolor emocional es común y normal en el proceso de duelo. El camino hacia la recuperación puede ser un proceso lento, difícil y doloroso. Hoy puedes estar bien y un suceso inesperado puede hacerte sentir que retrocedes, pero es importante que recuerdes que a lo interno de cada persona existe una capacidad de recuperación. El tiempo para sanar emocionalmente no es el mismo para todas las personas, algunas duran más otras se sienten mejor en menos tiempo. No te exijas demasiado.

- **Date permiso para descansar, disfrutar y divertirse**

Reír, hacer bromas o sentirse bien con amistades o familiares no significan olvidarse de la persona amada. Puede ser útil escribir acerca de los sentimientos y pensamientos que se tienen así como describir el significado de lo que se está pasando.

REFERENCIAS

Fonnegra, I. (2001). De cara a la muerte. Primera Edición. Editorial Andrés Bello. Barcelona España.

Valero, Santiago (2002). Psicología en Emergencia y desastres. Editorial San Marcos. Lima, Perú

Compilado: M.Sc. Iliana Rodríguez