

# LAS ETAPAS DEL DUELO

El proceso del duelo no se puede acelerar. Lleva mucho tiempo; generalmente un año o más. Puede llegar a ser el dolor más crudo que uno haya vivido.

Las siguientes son las etapas del duelo que se experimentan habitualmente tras una pérdida. Quizás no experimente todas estas etapas y quizás no las viva en este orden. Es importante saber, no obstante, que lo que se siente es natural y que, con el tiempo, se superará.

## **Conmoción**

Muchas personas experimentan una conmoción tras una pérdida y dicen cosas como “me siento paralizado”, sin derramar lágrimas ni expresar emociones. En ocasiones aparece la negación. Gradualmente, quien está atravesando el duelo toma conciencia de lo que está ocurriendo y es capaz de expresar sus emociones. Otras personas no viven una etapa prolongada de conmoción, sino que pueden expresar las emociones de inmediato.

## **Liberación emocional**

En algún momento, la persona empieza a sentir y a experimentar el dolor. Es muy importante no negar los sentimientos. Los sentimientos reprimidos generalmente resurgen en un momento posterior de formas no saludables. Los sentimientos compartidos son un regalo y generan intimidad entre todas las personas involucradas.

## **Obsesión con el fallecido o la crisis**

A pesar de los intentos de pensar en otras cosas, puede ser difícil para la persona que está viviendo el duelo apartar la mente de pensamientos sobre la persona fallecida. Esto no es poco habitual y, con el tiempo, no debería ser un problema.

## **Síntomas de cierto malestar físico y emocional**

Estos malestares pueden aparecer de forma avasallante. Los malestares físicos más habituales son:

- Insomnio.
- Tensión en la garganta.
- Sensación de ahogo.
- Falta de aire.
- Suspiros profundos.
- Sensación de vacío en el estómago.
- Falta de fuerza (“no puedo ni subir las escaleras” o “todo me resulta pesado”).
- Síntomas digestivos y poco apetito.

En estrecha relación con el malestar físico puede haber ciertas alteraciones emocionales. Entre las más comunes, están las siguientes:

- Leve sensación de irrealidad.
- Sentimientos de distancia emocional con las personas: sentir que a nadie le importa o que nadie entiende realmente.
- A veces las personas se ven sombrías o muy pequeñas.
- En ocasiones hay sentimientos de pánico, pensamientos de autodestrucción o deseo de escapar o abandonar todo.

Estos malestares emocionales pueden causar que muchas personas sientan que se están volviendo locas, pero estos sentimientos en realidad son bastante normales.

### **Reacciones hostiles**

Es posible que la persona tenga reacciones de mucho enfado ante situaciones que antes no le habrían molestado. Los sentimientos pueden ser sorprendentes y muy incómodos. Estos sentimientos suelen hacer sentir a las personas que están enloqueciendo. El enfado puede estar dirigido al doctor, la enfermera, Dios, en ocasiones incluso al ser querido que falleció.

Algunas veces, puede haber sentimientos de dolor u hostilidad hacia familiares que no brindan o no pueden brindar el apoyo emocional que la persona que está atravesando el duelo espera de ellos. El enfado y la hostilidad son normales. No hay que reprimir el enfado. No obstante, es importante comprender y dirigir el enfado hacia aquello con lo que en realidad se está enfadado, es decir, la pérdida de la persona querida.

### **Culpa**

Casi siempre hay algún sentimiento de culpa en el duelo. La persona que está viviendo el duelo piensa en las muchas cosas que siente que podría haber hecho pero no hizo. Se acusa a sí misma de haber sido negligente. Estos sentimientos dolorosos aparecen en el duelo. La culpa es normal y debería desaparecer con el tiempo.

### **Depresión**

Muchas personas que están viviendo un duelo sienten una desesperanza absoluta, una soledad insoportable y desasosiego; nada parece valer la pena. Estos sentimientos pueden ser incluso más intensos para quienes viven solos o tienen pocos familiares. Son sentimientos normales y también deberían desaparecer con el tiempo.

### **Retraimiento**

La persona que atraviesa el duelo suele alejarse de las relaciones sociales. Sus rutinas cotidianas también suelen verse afectadas. La vida parece un mal sueño. Esto es normal y se requiere cierto esfuerzo para superarlo, pero las recompensas lo valen.

### **Resolución y reacomodamiento**

Esto llega gradualmente. Los recuerdos siguen existiendo, el amor sigue estando, pero la herida comienza a sanar. La persona empieza a seguir adelante con su vida. Es difícil de creer ahora, pero se sentirá mejor. Al experimentar una emoción profunda y aceptarla, la persona desarrolla calidez, profundidad, comprensión y sabiduría.