

Duelo

Semillas de Sanación



Duelo



¿Qué Es El Duelo?

Duelo, es un proceso de adaptación que permite restablecer poco a poco el equilibrio roto tras la muerte de una persona u otra circunstancia de pérdida (pareja, empleo, enfermedad, parte del cuerpo, función etc.) de aquello que es importante para la persona. En el duelo se produce una ruptura inesperada de lo que era la vida hasta ese momento. Todo se ve de forma diferente y se necesita un tiempo de adaptación. Tras una pérdida se ingresa en un proceso de crisis psicológica.

El duelo es un proceso normal cuya evolución, habitualmente progresa hasta la superación. La intensidad y duración del duelo es distinta para cada persona y es multifactorial.

Etapas

5 Etapas (Kübler Ross)

Semillas de Sanación

Negación: es una fase de shock o estupor, es un estado de desconcierto y embotamiento, sintiendo como si nuestras emociones estuvieran anestesiadas o fluctuaran intensamente de un estado a otro, también hay un embotamiento mental, y puede aparecer sensación de irrealidad o de incredulidad. Es una forma de defensa, como un estado protector contra la realidad de la pérdida, hasta que se termina aceptando.

Enojo, Ira: frente al sentimiento de injusticia que provoca la pérdida. La ira puede dirigirse contra uno mismo, el hecho de la pérdida, una tercera persona o las creencias religiosas o espirituales.

Negociación: es una transición donde se <negocia> intentando imaginar contextos que podrían haber evitado la pérdida.

Dolor Emocional: se entiende la realidad de la pérdida, entonces aparece la tristeza.

Aceptación: es un momento de reorganización, se comprende que la pérdida se ha instalado de manera definitiva, se aprende a vivir con la misma y se comienza a reconstruir la vida. Aparecen nuestros patrones de vida, se va afrontando la nueva situación, las emociones que aparecen son reparadoras.

Duración

¿Cuánto Tiempo Dura?: tiempo de duelo varía persona a persona, puede ser lento, pero debe ser progresivo, se espera que a lo largo de dos años la persona se vaya adaptando a la situación, retomando su vida y mermando la intensidad de la pena y el dolor.

Reacciones

Manifestaciones Esperables

Sentimientos	Sensaciones Físicas.
<ul style="list-style-type: none">· tristeza	<ul style="list-style-type: none">· opresión en el pecho
<ul style="list-style-type: none">· enojo	<ul style="list-style-type: none">· opresión en la garganta

Semillas de Sanación

<ul style="list-style-type: none"> · culpa · bloqueo · ansiedad · soledad · fatiga · impotencia · alivio · confusión · insensibilidad 	<ul style="list-style-type: none"> · falta de aire · debilidad muscular · falta de energía · sequedad en la boca · vacío en el estómago · sensación de despersonalización
Conductas	Pensamientos
<ul style="list-style-type: none"> · soñar con el fallecido (en caso de duelo por muerte) · evitar recordatorios del fallecido (en caso de duelo por muerte) · llorar · atesorar objetos que pertenecían a la persona fallecida (en caso de duelo por muerte) 	<ul style="list-style-type: none"> · incredulidad · confusión · preocupación · alucinaciones breves y fugaces (en caso de muerte) · sentido de presencia

-Con el paso del tiempo se alternan momentos de recuerdos dolorosos con la paulatina reorganización de la vida.

¿Qué Hacer Durante El Duelo? (Tips)

¿Qué Puede Ayudar Durante El Proceso?

-buscar el apoyo de familiares y amigos.

-es recomendable a pesar del dolor ir recuperando el “ritmo de vida”.

-permitirse estar en duelo, no evitando lo que pasa, porque lo que hay que hacer es transitarlo.

-no tomar decisiones importantes de forma precipitada.

Semillas de Sanación

-hay personas que le ayuda expresarse por ejemplo escribiendo cartas a la persona fallecida (en caso de duelo por muerte).

-armar un <espacio de recuerdos> para revivir determinados momentos cuando se crea conveniente.

-cuida de uno mismo (alimentarse, practicar actividad física, descansar).

-permitir que los recuerdos (dolorosos o alegres) surjan. No evitarlos.

-pensar anticipadamente como afrontar ciertas fechas como festividades, cumpleaños, aniversario.

-ir viendo de manera gradual los recuerdos hasta que el dolor vaya bajando la intensidad.

-no deshacerse de recuerdos rápidamente.

¿Cuándo Pedir Ayuda Profesional?

El duelo es un proceso <normal> en ocasiones el proceso puede complicarse y producir alteraciones importantes en la vida de las personas que lo experimentan y en su entorno más próximo, la intensidad y la duración de las reacciones son mayores que en un duelo normal.

Primero y principal pedir ayuda profesional cuando cada uno lo crea necesario.

.Si tras un tiempo de la muerte, de manera asidua:

-no puede realizar las tareas cotidianas habituales.

-la tristeza es desgarradora.

-siente una profunda soledad.

-no puede pensar en el futuro.

-no siente “nada”.

-no acepta realmente que la persona ha fallecido.

-no le encuentra sentido a la vida.

¿Cómo Ayudar A Alguien En Duelo?

Semillas de Sanación

-dedicar tiempo, acompañando, estando disponible.

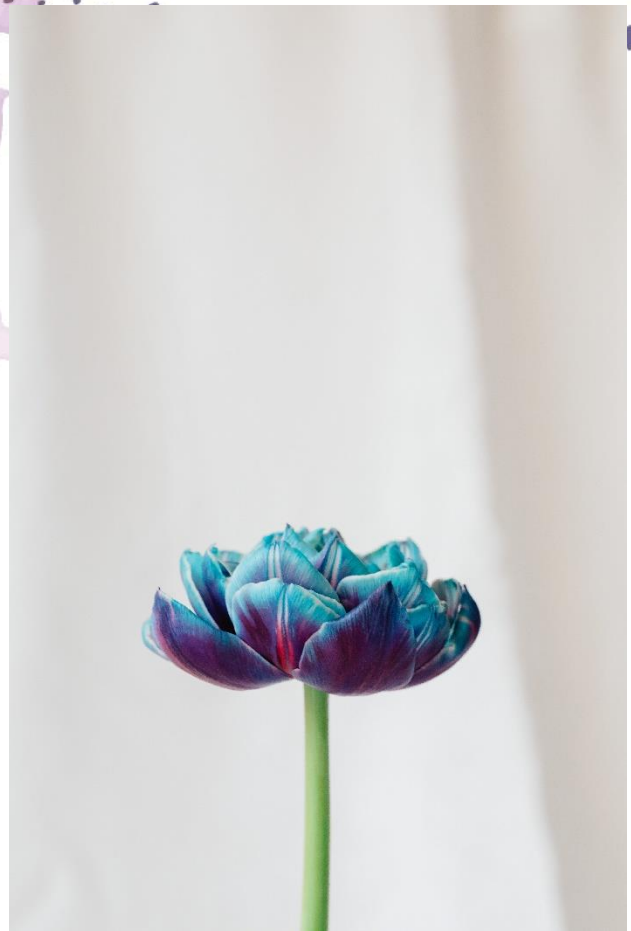
-respetar si la persona quiere estar sola.

-escuchar sin interferir ni aconsejar.

-permitir que el otro se exprese a nivel emocional, sintiendo la emoción que surja, o la conducta que acontezca (por ejemplo: llorar).

-respetar cuando el otro quiere estar sólo o acompañado.

-aceptar las diferentes formas de vivir el duelo.



Semillas de Sanación