

El duelo

www.estalsalud.com

Instagram: estalsalud

El duelo es un proceso, una estrategia adaptativa que nos permite asimilar una pérdida. Es un camino que transcurre tras una pérdida importante.

“El duelo es la intensa respuesta emocional al dolor de una pérdida. Es el reflejo de una conexión que se ha roto... es un viaje emocional, espiritual y psicológico a la curación. El poder del duelo es maravilloso... El duelo transforma el alma rota y herida, el alma que ya no desea levantarse por las mañanas, el alma que es incapaz de encontrar una razón para vivir, el alma que ha sufrido una pérdida increíble. El duelo posee el poder de curar”.

E. Kübler-Ross

FASES DEL DUELO (Según E. Kübler-Ross):

Negación:

Dificultad para creer lo que está pasando. O lo que ya ha sucedido. Pensar que no es definitivo. Que esa relación se retomará, que al enfermedad diagnosticada es un error o que la situación es modificable, que estás viviendo una pesadilla de la cual despertarás.

Ira:

Rabia. Sensación de injusticia. Necesidad de culpar a alguien, de buscar culpables. Hacerse preguntas. ¿Por qué? ¿Por qué tuvo que suceder así? Quizá si yo hubiera llegado antes no se habría producido el accidente, quizá aún seguiría vivo.

Negociación:

Intento de trueque. Si tú lo salvas yo subo a la montaña más alta del universo. Si me das otra oportunidad. En realidad, no es tan malo para mi, es la última. Seas o no creyente intentarás pactar con entes invisibles. Que esta situación cambie y yo me implicaré al máximo, a más no poder.

Depresión:

Desesperanza, tristeza, soledad, vacío. Profunda sensación de pérdida. Sentimiento de tierras removidas bajo tus pies. De tener que volver a construir el suelo que pisas.

Aceptación:

Su propio nombre lo indica. Entiendo que no puedo cambiarlo, lo acepto. No olvido. Pero lo asumo como parte de la vida, porque la vida supone múltiples pérdidas. Algunas parejas, algunos amigos/as, algunos hábitos, trabajos, pisos, animales queridos, lo que sucede es que algunas pérdidas duelen más que otras. Por suerte si llegas a esta etapa tienes mucho ganado..

*Bibliografía:

Colegio Oficial de Psicología Andalucía Occidental (2020): Covid-19: Guía para familiares en duelo. http://www.infocoonline.es/pdf/GUIA_PARA_FAMILIARES_EN%20DUELO_GT%20Duelo.pdf
 Fundación Mario Losantos (2014): Guía del duelo adulto para profesionales sociosanitarios. <https://www.fundacionmlc.org/proyectos/psicologia-de-duelo/#publicaciones>
 Kübler-Ross, E. y Kessler, D. (2016): Sobre el duelo y el dolor. Madrid: Ed. Luciérnaga