

El proceso de duelo

Definición

Estado de pensamiento, sentimiento y actividad que se produce como consecuencia de la pérdida de una persona o cosa amada asociándose a síntomas físicos y emocionales. La pérdida es psicológicamente traumática en la misma medida que una herida o quemadura, por lo cual siempre es DOLOROSA. Necesita un tiempo y un proceso para volver al equilibrio normal que es lo que constituye el DUELO.

Fases del Proceso de duelo

Desde que se recibe la noticia del fallecimiento de un ser querido hasta que se asimila y acepta, pasado el tiempo, todas las personas afectadas por la muerte de una persona próxima atraviesan por diferentes fases. Son las fases del duelo.

Hay que pasar y superar diferentes momentos de dolor, aunque no siempre las fases se producen en el mismo orden. En cualquier caso, y aunque una enfermedad nos haya hecho tomar conciencia gradualmente de la pérdida, la mayoría de los psicólogos estiman que hasta que no se produce la muerte real, es muy difícil comenzar la experiencia del duelo.

- 1. Desconcierto e incredulidad.** Es la primera reacción ante la noticia: "Esto no me está pasando a mí". Es la negación de la realidad, un alejamiento del hecho para intentar paliar los efectos del acontecimiento.
- 2. Tristeza profunda y agresividad.** Se producen reacciones de ira y descontento, incluso ante quienes les rodean, angustiados por ser el protagonista de una desgracia.
- 3. Desesperación y depresión.** Con apatía, tristeza y fragilidad, nos vamos haciendo a la idea de una pérdida irreversible. Es la silenciosa resignación.
- 4. Aceptación y paz.** Va reapareciendo la necesidad de centrarse en las actividades cotidianas, de abrirse a las relaciones sociales. No obstante, nunca se vuelve al estado anterior a la pérdida.

Todas las pérdidas precisan de este **proceso**, que tiene una duración que oscila entre los 6 meses y los 2 años, aproximadamente,

dependiendo de varios factores:

- **Del grado o importancia de la relación.**
- **Del apoyo social.** Una persona que cuenta con amigos o familiares que le quieren y le entienden, con los que se siente apoyado y comprendido, tendrá más facilidad para amortiguar el dolor.
- **De la personalidad.** Hay personas que sienten las cosas, tanto las alegrías como las tristezas de forma muy intensa, mientras que otras tienen mayor contención. De la misma forma, hay quienes tienen una mayor facilidad para profundizar en continuos pensamientos catastróficos, profundizando en la espiral de dolor.
- **De la confianza y autoestima.** Un nivel alto de autoestima o confianza nos ayudará a no tener pensamientos autodestructivos ni de acontecimientos catastróficos.
- **De la forma de afrontar los problemas.** Muchas personas son capaces de evaluar la situación y buscar apoyo emocional.

Manifestaciones del duelo

Aparecen:

- a) Sentimientos: Tristeza, Soledad, Añoranza, Ira, Culpabilidad, Autorreproche.
- b) Sensaciones físicas: Estómago vacío, Tirantez en tórax o garganta, Hipersensibilidad a los ruidos, Sentido de despersonalización, Sensación de ahogo, Boca seca.
- c) Cogniciones o pensamientos: Incredulidad, Confusión, Preocupación, Presencia del fallecido, Alucinaciones visuales y auditivas.
- d) Comportamientos o Conductas: Sueño con el fallecido, Trastornos del apetito por defecto o por exceso, Conductas no meditadas dañinas para la persona (conducción temeraria), Retirada social, Suspiros, Hiperactividad y llorar, Frecuentar los mismos lugares del fallecido.

Tareas del proceso del Duelo

1. ACEPTAR la realidad de la pérdida.
2. SUFRIR pena y dolor emocional.
3. AJUSTE al medio sin la persona desaparecida.
4. QUITAR la energía emocional del fallecido reconduciéndola hacia

otras relaciones.

¿Cuándo finaliza el duelo?

Termina cuando las tareas del proceso han sido finalizadas. Por lo tanto no hay respuesta concreta. Dos años es la fecha más aceptada. El hablar de la persona desaparecida sin dolor es un indicador de que el duelo ha terminado. Hay personas que nunca completan el duelo reapareciendo la pena de vez en cuando.

Objetivos de orientación en el duelo

- Aumentar la realidad de la pérdida.
- Ayudar al doliente a expresar su afectividad.
- Ayudar a vencer los impedimentos que evitan el reajuste después de la pérdida.
 - Estimular para decir "adiós" al fallecido y sentirse confortable en la nueva situación.