

## EL DUELO Y SUS ETAPAS

Ante una situación de pérdida de un ser querido, las personas reaccionan de distintas maneras, en algunos casos piensan que el simple paso del tiempo todo lo cura, otros se niegan a expresar su dolor, otras personas creen que cuánto más tiempo sufran, más tiempo recordarán a su ser querido.

Sin embargo, el duelo es un proceso que pasa por una serie de fases, que en muchos casos pueden requerir apoyo y acompañamiento para ir superando cada etapa.

El duelo abarca manifestaciones físicas, psicológicas y conductuales. El proceso de duelo tiene como finalidad sacar al exterior los sentimientos, serenar el sufrimiento y la pena por la separación, aceptar la realidad de la muerte y encontrar un nuevo cauce de amor sereno hacia la persona que nos falta.

### ETAPAS DEL DUELO

Muchos autores piensan que el duelo se desarrolla en 5 etapas o fases, con unas características definidas:



1ª etapa: Impacto y Negación.

2ª etapa: Conciencia de la perdida.

3ª etapa: Conservación o Retraimiento.

4ª etapa: Cicatrización o reacomodo.

5ª etapa: Recuperación y sanación.

#### **1ª etapa: Impacto y Negación**

Sus características son: Incredulidad, confusión, inquietud, oleadas de angustia aguda (agitación, llanto, sensación de ahogo, respiración suspirante vacío en el abdomen, preocupación por la imagen del muerto), pensamientos obsesivos y algunos síntomas físicos. (debilidad muscular, temblor incontrolable, perplejidad, mareos y palpitaciones)

## **2ª etapa: Conciencia de la pérdida (desorganización)**

A medida que los síntomas y reacciones iniciales gradualmente pierden su intensidad y la persona acepta intelectualmente la nueva situación, comienza la segunda etapa. Ansiedad de separación, estrés prolongado, agresividad, impotencia, frustración, hipersensibilidad, trastornos del sueño, miedo a la muerte, comportamiento de búsqueda, sentir la presencia del muerto. En esta etapa llena de conflictos surge la culpa real o imaginaria, aparece con sentimientos y pensamientos de "SI HUBIERA . . ." La culpa puede tomar varias formas: Sentirse culpable de estar vivo. Auto acusaciones. Culpa fantasiosa. Recapacitar de lo ilógico que es sentir culpa por algo que no podemos cambiar y que no estuvo en nuestras manos hacerlo, disminuirá la culpa y allanará el camino para la resolución de un duelo sano.

## **3ª etapa: Conservación o retraimiento**

Aislamiento, impaciencia, fatiga y debilidad, repaso obsesivo, apoyo social disminuido, necesidad de sueño, desesperación, desamparo, impotencia.

## **4ª etapa: Cicatrización o reacomodo**

El doliente va dejando poco a poco su mundo emotivo y vuelve a tener una perspectiva, realiza un balance entre lo que ha perdido, lo que le queda y lo que ha aprendido. Características: Reconstruir la forma de ser, retomar el control de la propia vida, disminución gradual del estrés, aumento de energía física y emocional.

## **5ª etapa: Recuperación y sanación**

En esta etapa retomamos el control sobre la vida. Es tiempo de dejar partir e iniciar nuevas relaciones. Se nos brinda la ocasión de ir al interior de uno mismo y descubrir los recursos profundos, pues el sufrimiento vivido conscientemente es con frecuencia un estímulo para evolucionar y abrirse a los demás. Por eso es importante vivir a fondo las cuatro primeras etapas, antes de pasar a la quinta. El doliente está ahora listo para perdonar y pedir perdón al difunto por las faltas y heridas que hayan marcado su relación. Está también dispuesto a perdonarse a sí mismo y a dar gracias al ausente por la experiencia que le ha heredado.