



SARAI ARENAS LINARES

MATERIA: TEORIAS DE LA PERSONALIDAD

LIC. PSICOLOGIA

EL DUELO

EL DUELO

¿Qué es el duelo ?, ¿Cuántas etapas tiene ? o ¿Por qué se genera ?

El duelo es algo que a todos nos llega a ocurrir en la vida y no solo una vez si no muchas veces, para unos es fácil pasar el duelo y para otros no es tan fácil ya que no aceptan lo sucedido.

El Duelo es un proceso interno que se produce ante la pérdida de una relación afectiva, sea del tipo que sea, pudiendo ir desde la pérdida de un trabajo, un cambio de residencia, la ruptura de una relación de pareja hasta la muerte de un ser querido...

Por lo tanto, haremos un proceso de duelo ante todas y cada una de las pérdidas que vayamos teniendo a lo largo de la vida. Por supuesto, hay pérdidas con mayor importancia que otras y que por lo tanto sentiremos su duelo con mayor intensidad.

A continuación vamos a abordar mas e tema del duelo.

Como mencionábamos el duelo es algo interno que se produce ante la pérdida de algo ya sea pareja sentimental , alguna mascota , un trabajo ,la muerte de un familiar etc.

¿Cómo afrontar este duelo ?

Los pasos del duelo, pueden realizarse de forma espontánea y natural, es decir, sin poner intención voluntaria en realizarlo. Tradicionalmente cuando se trataba de la muerte de un ser querido es el periodo en que se mantenía el luto. La duración es muy variable pero podríamos establecer de forma genérica que puede durar entre 2 meses y 2 años.

Existe otra forma de afrontar la pérdida de una relación, de una forma mucho más profunda y directa, a través de un tratamiento del Duelo profesional, llevado a cabo por un psicoterapeuta, que llamaremos Duelo terapéutico.

El Proceso del Duelo Terapéutico consiste en la resolución de una Relación, es decir en la realización de una serie de pasos que permitan resolver todos los temas pendientes que existen en una relación que se terminó.

Tanto si se trata de un duelo natural como de un duelo terapéutico el objetivo interno es elaborar la pérdida.

El duelo tiene 4 fases :

Dicho intercambio tiene un comportamiento cíclico en el tiempo y hace que las relaciones afectivas pasen por 4 fases.

1.- Apego: inicio de la relación. Para que pueda darse las necesidades de todos los que componen la relación deberán estar tenidas en cuenta.

2.- Bonding: este “sintiendo” corresponde al conjunto de emociones y sensaciones de cercanía afectiva (generalmente agradables) que se dan mientras la relación está establecida y continúa evolucionando con la relación.

3.- Separación: se produce cuando en la evolución natural de la relación, las partes que la conforman dejan de estar en contacto.

4.- Duelo: Cuando se rompe la relación, se produce el contacto con las sensaciones y emociones de la pérdida, como de luto interno, al no poder continuar. Tanto si se trata de un proceso de duelo espontáneo como de un duelo terapéutico, el proceso cuenta con tres etapas y nueve fases que, aunque pueden darse de forma desordenada, vamos a ordenarlas por cuestiones didácticas de la siguiente forma.

Etapa Emocional del Duelo

Esta etapa está compuesta de 4 fases diferentes:

Fase de Protesta: todas las relaciones tienen momentos buenos y malos. De éstos últimos, tendremos rabia acumulada a nivel inconsciente que en el momento de la pérdida de la relación puede hacerse más fácil su acceso.

Fase de Tristeza: La tristeza es la emoción asociada a la pérdida, por lo que en todo duelo habrá un espacio para ella. Hay que tener en cuenta que cuando hablamos de pérdida, no lo hacemos exclusivamente de la relación que se ha terminado, sino que también perdemos muchos elementos asociados.

Fase de Miedo: ante la pérdida de una relación se abre una nueva etapa en la que nos preguntaremos ¿Qué será de mí sin la relación que se acabó? Esto, por el mero hecho de conectarnos con lo desconocido nos hará sentir miedo. Su intensidad puede ser muy variable según lo que suponga para nosotros la pérdida.

Suele ser una emoción muy intensa ante la pérdida de familiares de primer grado pudiendo llegar a sentir cierta carencia de sentido de nuestra vida. Es muy importante acoger el miedo apoyándonos en el cariño de otros seres queridos.

Fase de Aceptación emocional: además de aceptar la pérdida a nivel racional, si hemos expresado las emociones que nos ha producido, estaremos disponibles para aceptar en el plano emocional. Cuando acompañamos a nuestros pacientes en un duelo, y nos encontramos en ésta fase, el paso será el de decir adiós.

Etapa de cierre

En la última etapa del Duelo tendremos en cuenta 3 fases:

Fase de Perdón: Como ya hemos comentado, en todas las relaciones hay momentos buenos y malos, y la tendencia suele ser que tengamos esos conflictos guardados en la recámara incluso durante años. En esta fase, será el momento de perdonar aquello que creamos haber padecido por estar en la relación que termina. Al llegar a éste punto, si sientes que hay cosas que no puedes perdonar, como en la fase anterior, es mejor volver a fases previas y seguir limpiando emociones “almacenadas”.

Fase de Gratitud: Si cognitivamente hemos aceptado la pérdida, hemos expresado emociones y al estar emocionalmente en paz, hemos perdonado aquello que nos hizo daño, podremos ver y agradecer aquello que la relación que termina no aportó.

Fase de Nuevos Apegos: es la fase en la que el proceso de despedida del duelo ya ha terminado y la persona se encuentra libre de la relación, lo que le va a permitir internamente, estar abierta a nuevas relaciones.

A través del proceso de Duelo podremos actualizar nuestro sistema emocional interno al ir despidiéndonos de relaciones que se hayan terminado e incluso, podremos resolver heridas pasadas que nos siguen afectando en el presente

En mi opinión personal no todos superamos el duelo de la misma manera y tiempo , a unos nos cuesta aceptar la realidad y otros la aceptan , el duelo de cualquier pérdida y separación también puede ser muy grave para aquellas personas que por tanto dolor o tristeza incluso pueden llegar a cometer errores dañando a la persona que la dejó o quitándose la vida , por eso es importante observar a las personas que pasan por este dolor .