

Anexo

Etapas del duelo

Etapas del duelo

Luego de una pérdida significativa, las personas pasan por diferentes estadios o etapas. Es importante remarcar que las etapas del duelo no necesariamente se suceden en orden. Algunas pueden saltarse y/o solaparse con otra ya que es frecuente que se produzcan idas y vueltas entre los diferentes estadios.

Shock y parálisis: La pérdida súbita, inesperada y sin preparación que se da como consecuencia de algunas enfermedades o de accidentes provoca una especie de parálisis. “Los brazos se me caen” o “mis piernas flaquean” son el tipo de expresiones que se usan en estas circunstancias.

Negación y rechazo: Buscar maneras de negar o rechazar la realidad para poder seguir adelante. “No es posible”, “No tan joven” y “No puede estar muerto, no es verdad” son algunas de las frases que se usan en estas circunstancias.

Enojo: Buscar alguien o algo a quien culpar y con quien enojarse. “No es justo, es inaceptable” o “Si pudiera vérmelas con ese incompetente, irresponsable” son algunas de las expresiones que se usan en estas circunstancias.

Miedo: Frente a la muerte de alguien querido, el mundo cambia, se transforma y se percibe peligroso. Hacer el duelo tiene implícito sentir miedos y mucha incertidumbre, también puede aparecer sensación de incapacidad para enfrentar el hecho. Algunos pensamientos suelen ser: “¿Qué va a ser de mí?” “Nunca voy a lograr arreglármelas solo/a, sin él/ella”.

Tristeza: Tomar conciencia de que los hechos son definitivos y que no se pueden cambiar las cosas que ocurrieron. La tristeza puede venir de la mano de la angustia y quedarse durante un largo tiempo.

Aceptación: Algunas frases que reflejan esta etapa pueden ser: “Es duro, pero es así”, “Voy a seguir viviendo lo mejor posible”. La aceptación no es resignación sino progresión, es atravesar un umbral nuevo y totalmente desconocido. Podría pensarse que la salida del duelo se vislumbra a través de la verdadera aceptación de la situación.

Perdón: Cuando existe la necesidad de perdonar a alguien se vuelve clave atravesar esta etapa y trascenderla. Si hay rencor o resentimiento es imposible elaborar un duelo y lograr paz. Perdonar es detener el sufrimiento ocasionado por el rencor, deponer esa energía negativa implicada en el deseo de revancha, la animosidad, el resentimiento o el odio.