

Educación para la familia y el proveedor de cuidados

EL DUELO

Respuestas comunes del pesar

El duelo que produce la pérdida de un ser querido es muy doloroso y, muchas veces, parece abrumador. Muchos de nosotros nos preguntamos si estamos sufriendo de la manera “correcta” y nos preocupamos por si los sentimientos que experimentamos son “normales”.

Aquí encontrará algunas de las respuestas más comunes con las que se puede encontrar ahora y en los próximos meses:

- Sentirse emocionalmente paralizado.
- Tener dificultades en creer que la muerte realmente ha sucedido.
- Sentir un nudo en la garganta u opresión en el pecho o en la boca del estómago.
- Perder el apetito o tener un deseo de comer más de lo normal.
- Tener deseos de fumar, beber o usar drogas (especialmente tranquilizantes) en mayores cantidades que antes.
- Sentirse inquieto y buscar una actividad, y tener dificultades para concentrarse y completar las tareas.
- Tener dificultades para dormir, despertarse temprano y soñar a menudo con el ser querido.
- Sentirse exhausto y sin energía.
- Sentirse deprimido en los cumpleaños, las fiestas y las ocasiones especiales.
- Gastar dinero en cosas que generalmente no compraría.
- Sentirse preocupado por asuntos financieros.
- Contar y volver a contar cosas sobre el ser querido y la experiencia de su muerte.
- Aclarar cosas con la persona fallecida.
- Tener cambios de humor por cosas insignificantes y llorar de manera imprevista.
- Sentirse culpable por lo que se dijo y no se dijo, o por no haber hecho lo suficiente por el ser querido.
- Estar enojado o irritado con la persona o la circunstancia equivocada o con el mundo.
- Estar enojado con el ser querido por abandonarlo.
- Tener dificultad para tomar decisiones por sí mismo.
- Sentir la presencia del ser querido, creer que escucha su voz o esperar que vuelva.
- Experimentar una intensa preocupación por la vida de la persona fallecida.
- Adoptar gestos o características del ser querido.
- Tener la sensación de que la vida no tiene sentido.
- Sentir autocompasión y no sentirse necesitado.

Estas son respuestas comunes del pesar. Llorar y expresar sus sentimientos a otros es necesario y útil. Aceptar la responsabilidad de transitar su dolor es un paso importante en el proceso de sanación.

Steve Averill, *Grief and the Healing Process: Understanding Our Losses* © 1993, 2003

© 2011 Hospice of the Valley

Servicios para personas en duelo

602.530.6970