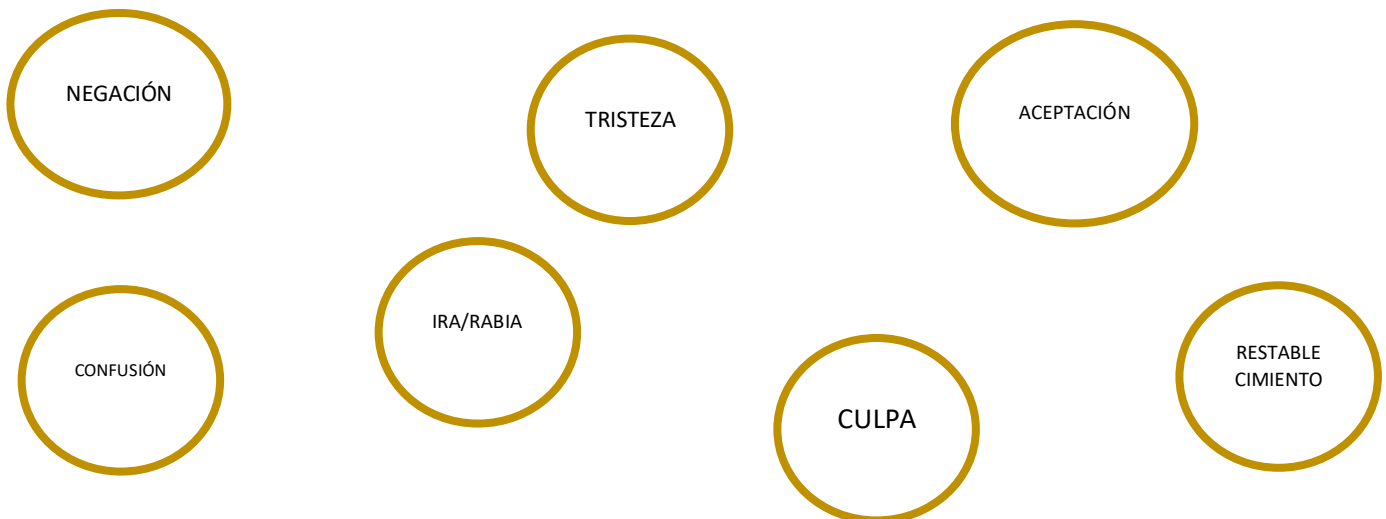


QUÉ ES EL DUELO

El **duelo** es una experiencia global que afecta a todas las dimensiones de la persona, tal y como apunta el autor J. Montoya Carrasquilla, “En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor producido es **TOTAL**: es un dolor **biológico** (duele el cuerpo), **psicológico** (duele la personalidad), **social** (duele la sociedad y su forma de ser), **familiar** (nos duele el dolor de otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. **Toda la vida, en su conjunto, duele**”.

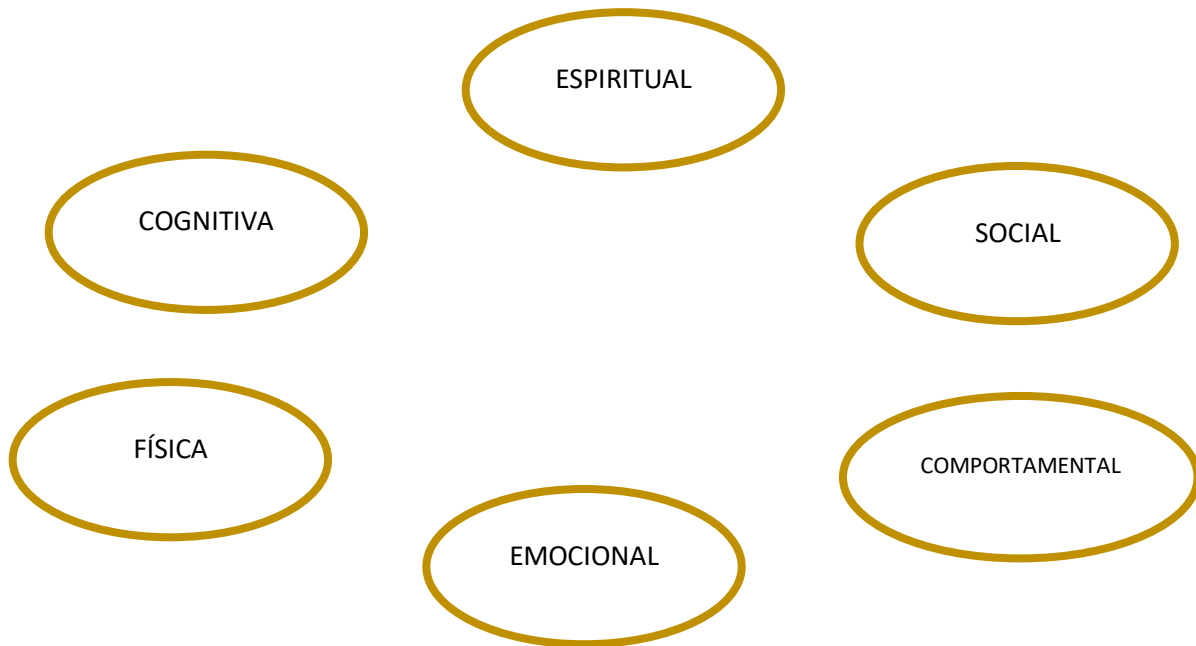
FASES DEL DUELO



TAREAS DEL DUELO

1. **Aceptar la realidad de la pérdida.**
2. **Elaborar las emociones y el dolor de la pérdida.**
3. **Adaptarse a un mundo en el que el fallecido ya no está presente.**
4. **Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.**

LAS 6 DIMENSIONES DEL PROCESO DE DUELO



REACCIONES NORMALES ANTE LA PÉRDIDA

INCAPACIDAD TOMA DECISIONES	SENSACIÓN DE NO PERTENENCIA
FALTA DE COMPRENSIÓN	INCREMENTO HÁBITOS NOCIVOS
HIPERACTIVIDAD	CAMBIO ALIMENTACIÓN
PROBLEMAS DE SUEÑO	EVITACIÓN Y SOBREXPOSICIÓN
AISLAMIENTO SOCIAL	PROBLEMAS CONCENTRACIÓN
CELOTIPIA	PROBLEMAS SEXUALES
TRASTORNOS DEL SUEÑO	PSEUDOALUCINACIONES
SENSACIÓN DE PRESENCIA	PENSAMIENTOS INTRUSIVOS
CONFUSIÓN/EMBOTAMIENTO	INCREDELIDAD
ESCENARIOS PARALELOS	CULPA

EJERCICIO 1. REFLEXIÓN SOBRE METÁFORA.

“La vida no es más que un viaje en tren, repleto de embarques y desembarques, salpicado de accidentes, sorpresas agradables en algunos embarques, y profundas tristezas en otros. Al nacer, nos subimos al tren y nos encontramos con algunas personas que creemos siempre estarán con nosotros en este viaje: nuestros padres. Lamentablemente, la verdad es otra, ellos se bajarán en alguna estación, dejándonos huérfanos de su cariño, amistad y compañía irremplazable. Pero esto no impide que al tren se suban otras personas que serán muy especiales para nosotros. Llegan nuestros hermanos, amigos... y esos amores maravillosos. Entre las personas que toman este tren, estarán también los que lo hagan como un simple paseo. Habrá unos que encontrarán solamente tristeza en el viaje... Y otros que, circulando por el tren, estarán siempre listos para ayudar a quien lo necesite. Muchos, al bajar, dejan una añoranza permanente... otros pasan tan desapercibidos que ni siquiera nos damos cuenta de que desocuparon el asiento. Es curioso constatar que algunos pasajeros –a veces quienes nos son más queridos– se acomodan en vagones distintos al nuestro, y se nos obliga a hacer el trayecto separados de ellos. Desde luego, esto no impide que, durante el viaje, aunque con dificultad, recorramos nuestro vagón y lleguemos a ellos... Pero, lamentablemente, ya no podremos sentarnos a su lado, pues habrá otra persona ocupando el asiento. No importa, el viaje se hace de este modo: lleno de desafíos, sueños, fantasías, esperas y despedidas... pero jamás regresos. Entonces, hagamos este viaje de la mejor manera posible. Tratemos de relacionarnos bien con todos los pasajeros, buscando en cada uno lo mejor de sí mismo. Recordemos siempre que, en algún momento del trayecto, ellos podrán titubear y probablemente precisaremos entenderlos... Nosotros también titubearemos muchas veces, y habrá alguien que nos comprenda. El gran misterio, al fin, es que no sabremos jamás en qué estación bajaremos, mucho menos dónde bajarán nuestros compañeros, ni siquiera el que está sentado en el asiento de al lado. Me quedo pensando si cuando baje del tren, sentiré nostalgia... Creo que sí. Separarme de algunos amigos de los que hice en el viaje será doloroso. Dejar que mis seres queridos sigan solos, será muy triste dejarlo, pero sé que, en algún momento, llegaré a la estación principal y sentiré la gran emoción de verlos llegar con un equipaje que no tenían cuando embarcaron. Lo que me hará feliz será pensar que colaboré en que el equipaje creciera y se hiciera valioso. Amigo mío, hagamos que nuestra estancia en este tren sea tranquila, que haya valido la pena. Hagamos todo para que cuando llegue el momento de desembarcar, nuestro asiento vacío deje añoranza y lindos recuerdos a los que en el viaje permanezcan”.

