


El Duelo consta de unas serie de FASES:



1. Desconcierto e incredulidad. Es la primera reacción ante la noticia: “Esto no me está pasando a mí”. Es la negación de la realidad, un alejamiento del hecho para intentar minimizar los efectos del acontecimiento.

2. Tristeza profunda y agresividad. Se producen reacciones de coraje y descontento, incluso ante quienes les rodean, angustiados por ser el protagonista de una desgracia.

3. Desesperación y depresión. Con apatía, tristeza y fragilidad, nos vamos haciendo a la idea de una pérdida irreversible. Es la silenciosa resignación.

4. Aceptación y paz. Va reapareciendo la necesidad de centrarse en las actividades cotidianas, de abrirse a las relaciones sociales. No obstante, nunca se vuelve al estado anterior a la pérdida.

Todas las pérdidas precisan de este proceso, que variará dependiendo de varios factores:

Del grado o importancia de la relación.

De la forma de afrontar los problemas. Muchas personas son capaces de evaluar la situación y buscar apoyo emocional.

Del apoyo social. Una persona que cuenta con amigos o familiares que le quieren y le entienden, con los que se siente apoyado y comprendido, tendrá más facilidad para amortiguar el dolor.

De la confianza y autoestima. Un nivel alto de autoestima o confianza nos ayudará a no tener pensamientos autodestructivos ni de acontecimientos catastróficos.

De la personalidad. Hay personas que sienten las cosas, tanto las alegrías como las tristezas de forma muy intensa, mientras que otras tienen mayor contención. De la misma forma, hay quienes tienen una mayor facilidad para profundizar en continuos pensamientos catastróficos, profundizando en la espiral de dolor.