

Duelo, despedida y pérdida: parte de nuestras vidas. / Guiones de radio.

Comer, dormir, respirar, ... nacer, morir, ... hacer duelos... : parte de la vida.

¿Qué es?: Pérdida de un objeto, de una persona, un cambio fuerte en la vida (la adolescencia, la menopausia, un trabajo, emigrar, una ideología, el nacimiento de un hermanito,... etc.) que sabemos hemos perdido. Generamos vínculos con esas cosas, que hay que desatar cuando desaparecen.

Ponemos carga en el mundo externo y en los demás (como dinero en un banco): Está fuera, pero es una parte de mí. El otro, al desaparecer se lleva esa parte de mí. Necesitamos un proceso de cicatrización para recuperar / rellenar lo propio.

¿Qué nos pasa a las personas que sufrimos un duelo?

- pensamos intensamente en lo perdido
- nos centramos casi exclusivamente en todo lo que ocurre que nos conecta con esos recuerdos (lugares, olores, fotos, etc)
- nos sentimos inquietos y buscamos compulsivamente a nuestro alrededor
- sentimientos mezclados, contradictorios, confusos: Culpa, miedo a los demás (que se fijen en algo, que me juzguen, que me estén viendo el desaparecido,...), rabia, tristeza, confusión, inseguridad, impotencia, incapacidad para pensar o sentir
- gran necesidad por recuperar a la otra persona; sentimientos de irrealidad (verlo por la calle, oír su voz, pensar que no es definitivo, etc). No cambiar las cosas de la otra persona.
- caos, se rompe el mundo.
- ¿por qué a mí?, ¿por qué ocurrió?

1. Duelo **normal**: fase de shock (hasta una semana) Recuperación de lo perdido (meses o años) Desesperanza y depresión Reorganización
2. Duelo **patológico**: Desapego muy rápido Más embotamiento afectivo, y de creer que no es definitivo Bloqueo o desvío de la rabia “Momificación” “Recuperar” enfermedades del desaparecido

Tener en cuenta acumulación de acontecimientos Más probable si hay sentimientos ambivalentes previos

¿Si pienso siempre en una persona es un duelo?. No necesariamente. Puede ser otras cosas, por ejemplo, un proceso obsesivo. Estos procesos se pueden disparar cuando estamos sometidos a mucha tensión, estrés, ansiedad, dolor, etc, y pueden servir para “ocupar” nuestra mente en esa obsesión y “protegernos” del verdadero problema.

Rituales:

Luto. Funeral. Misas de recuerdo. Flores. (*Aquellas tribus*).
Cena de despedida al cambiar de trabajo
Carta de despedida, gestos, ...

Dar tiempo al tiempo. 6 meses - 1 año es normal. Proceso de tránsito hacia la reconstrucción personal “La leche viene de la vaca, no del tetrabrick.”

“Terapia”:

- Intervención temprana (mejor durante los dos primeros años)
- Red de apoyo social.
- No evitar el dolor
- Desbloquear y devolverle el control de sus emociones (TV sobre musulmanes: cortes en cabeza, auto-golpes de las mujeres, ...)
- Darle seguridad para explorar. Nuevos hábitos.
- Dejar ir.