

## ¿QUÉ ES EL DUELO?

*Nadie puede ascender la montaña llamada madurez sin pasar por el valle de las sombras del dolor.*

June Hunt



El duelo es la respuesta natural y única que experimentamos al sufrir una pérdida significativa en nuestra vida. Digo única, pues somos seres únicos. Nuestro duelo es único.

El tiempo que uno vive después de la pérdida de un ser amado, se conoce como “tiempo de luto”. Inclusive, cuando las personas tienen una pérdida dicen estar “de luto”, pues la expresión expresa el sufrimiento que uno está experimentando. Reconocer el duelo es necesario pues es en esta etapa cuando realmente procesamos el profundo dolor que nos aqueja y nos puede llegar a paralizar si no lo vivimos a conciencia.

La manera de expresar dicha aflicción difiere entre las personas, ya que cada uno de nosotros tiene su historia y su manera de procesar la aflicción.

Por lo tanto no olvidemos que cada duelo es individual y que nuestra congoja es nuestra y de nadie más y que, además, se puede experimentar de diferentes maneras:

- físicamente
- espiritualmente
- emocionalmente
- socialmente

En nuestra sociedad tendemos a pensar que sólo emocionalmente demostramos nuestro duelo, pues lloramos por nuestro ser querido que falleció. Pero, ¿y si sentimos un dolor en el pecho que nos atraviesa? Esto sucede porque a veces el dolor emocional es tan fuerte que lo somatizamos y lo reflejamos en males físicos, cuando en realidad lo que está doliendo es el alma. Una de las mejores maneras para evitar que esto se produzca es comunicándonos, transmitiendo los sentimientos, no guardándolos internamente. Tendríamos que sentir la libertad de expresar nuestra tristeza y el dolor de nuestro corazón. La duración y la intensidad del duelo también es individual y cada persona lo procesa de acuerdo a su situación personal, su historia de pérdidas y el significado de dicha pérdida en su vida.

A continuación te presento diferentes formas de manifestaciones. Toma papel y lápiz y trata de identificar cuál has experimentado de todas ellas. Este ejercicio te dará la oportunidad de adentrarte en tu yo interior.

## MANIFESTACIONES MULTIDIMENSIONALES

### Física:

- Dolor de cabeza-migrañas
- Dolor de estómago
- Dolor de espalda
- Mareo-náuseas
- Cansancio
- Insomnia
- Dormir de más
- Perder el apetito
- Comer de más

### Social

- Aislamiento
- Poca comunicacion
- Salidas excesivas
- Trabajo excesivo
- Compras excesivas
- Exceso involucrimiento en el internet
- Excesiva distracción

### Emocional

- Depression
- Ansiedad
- Temor
- Desconfianza
- Shock
- adormecimiento
- Hiperactividad
- Letargo
- Culpa
- Enojo

### Espiritual

- Falta de fe
- Incapacidad para perdonar
- Incapacidad para encontrar significado
- Enojo ante Dios
- Enojo ante la vida
- Acercamiento a la Iglesia/Templo
- Acercamiento a Dios

Recuerda, eres único y tu duelo es único. Toma un día a la vez y date tiempo. Lo más importante es que validez tus sentimientos y proceses tu duelo.

Derechos reservados © Ligia M. Houben

Este artículo fue tomado en parte del libro *Transforma tu pérdida. Una antología de Fortaleza y Esperanza*. Autora Ligia M. Houben, Consejera Certificada en Duelo-Conferencista.

[www.ligiahouben.com](http://www.ligiahouben.com)