

¿Qué siento cuando pierdo?

Síntomas “normales” del proceso de duelo

El proceso de duelo es un camino largo, donde hay que transitar por diferentes emociones. Siempre nos hacemos preguntas sobre cómo lo estamos viviendo, si lo estamos haciendo bien o mal, cuestionándonos si no hubiera una forma mejor de hacerlo, para, en definitiva, no sufrir tanto: “hace ya seis meses, ¿no debería estar mejor?”, “todas las mañanas le doy los buenos días a su foto, ¿será normal?”, “me gusta ir al cementerio y sentarme ahí a hablar con él, no sé si eso me ayuda o es peor”.

Cada proceso de duelo es único e individual, no hay nada que esté bien o mal, las personas lo hacen lo mejor que pueden y van descubriendo qué cosas les ayuda a sentirse mejor y cuáles no. Como comprender es aliviar, consideramos importante reunir algunas de las manifestaciones que suelen aparecer en las personas y que estarían dentro de la “normalidad”, para que si tú, lector o lectora, te encuentras en un proceso de duelo, puedas comprender mejor todas aquellas cosas que estás experimentando.



➤ A nivel emocional, es habitual sentir emociones como: la tristeza, la ira, la culpa, la soledad, la fatiga, la añoranza o incluso el alivio. Todas estas emociones debemos escucharlas y abrazarlas. No hay emociones positivas ni negativas, todas tienen su funcionalidad y todas vienen a traernos un mensaje diferente.

Atendiendo a la dimensión física, es habitual que quien sufre presente algún trastorno psicosomático, es decir, síntomas físicos que tienen un origen emocional. Algunos de ellos pueden ser: vacío en el estómago, presión en el pecho o en la garganta, hipersensibilidad al ruido o debilidad muscular, entre otros. Recuerda que el cuerpo y la mente están unidos, y que el cuerpo también lleva la cuenta de todo lo que nos pasa.

“El duelo no tiene un final, ni sigue una secuencia ordenada. Es más bien un torbellino que vuelve sin aviso, una curva cerrada en una montaña rusa que creías haber dejado atrás”

Joan Didion, *El año del pensamiento mágico* (2005)

El duelo es un camino largo, a veces lo comparamos con una especie de montaña rusa, en la que a veces sentimos que subimos y bajamos, en la que en ocasiones avanzamos y a veces retrocedemos. Sea como sea, date tiempo, permítete lo que estés sintiendo, apóyate en la gente que te quiere y no olvides cuidarte a ti.

En lo cognitivo podemos experimentar sensaciones como incapacidad para concentrarse, confusión, preocupación, incredulidad y sensación de presencia (incluso a veces en forma de alucinación). Ver o escuchar a la persona fallecida es sólo una muestra más de cuánto la echamos de menos.

Por último, a nivel conductual, pueden darse trastornos del sueño y/o de la alimentación, aislamiento, evitar recordar a la persona ausente o por el contrario llamarla en voz alta o soñar con él/ella, llanto, agitación, visitas frecuentes al lugar que recuerden a la persona fallecida, evitar estas visitas...



Si has perdido a una persona querida y crees que puedes necesitar ayuda podemos ayudarte. En Madrid Salud ofrecemos nuestros Espacios Grupales de Acompañamiento al Duelo, un lugar seguro donde sentirte comprendida y acompañada. Puedes pedir cita aquí:

[grupos de duelo](#)

