Mitos sobre el duelo

El duelo es universal, pero también es algo único: Todos sufrimos el duelo, pero cada persona lo sufre de distintas maneras. Aun así, hay muchos mitos sobre cómo "debería" vivirse el duelo. Utilice este folleto para conocer la verdad sobre estos mitos y reflexionar más profundamente sobre su propio proceso de duelo.

Mito: Solamente hay una forma "correcta" de vivir el duelo.

Realidad: Algunas personas lloran. Otras gritan. Algunas quieren estar solas, mientras que otras buscan la conexión social. Las respuestas al duelo varían de una cultura a otra y de una persona a otra.

No hay una forma correcta de vivir el duelo. Lo que puede ser útil en un momento tal vez no lo sea en otro momento. Viva el duelo como le parezca correcto.

Mito: Sólo la pérdida de un ser querido puede causar un sentimiento de duelo.

Realidad: Muchos tipos de pérdidas pueden causar un sentimiento de duelo. A veces es la pérdida de un ser querido. Otras veces es la pérdida de un trabajo o de un rol en la vida. Usted puede estar en duelo por una mascota, por la destrucción del medio ambiente o por la difícil situación de los demás.

El duelo también puede ocurrir cuando la vida no cumple con sus expectativas o le obliga a reconocer sus limitaciones. Algunos ejemplos son las enfermedades crónicas o los cambios físicos con la edad.

Mito: Le gente necesita terapia para recuperarse del duelo.

Realidad: La terapia no es necesaria en muchos casos. Sin embargo, algunas personas consideran que la terapia les ayuda a superar el duelo, especialmente cuando hay emociones intensas o depresión.

Evalúe periódicamente su necesidad de recibir apoyo profesional.

Mito: No debemos hablar con otras personas sobre su duelo.

Realidad: Mucha gente siente que su duelo es invisible o poco importante para los demás, lo que es una experiencia solitaria. Para algunas personas puede ser terapéutico hablar de su duelo con otros.

Una forma eficaz de ofrecer apoyo y conexión social es reconocer el dolor de alguien mediante un abrazo o una palabra amable. Si usted no puede hacerlo cara a cara, llame o escriba a la persona.

Mito: El duelo debe resolverse después de cierto tiempo.

Realidad: El duelo no tiene un límite de tiempo. Algunas personas viven un duelo agudo durante un breve periodo de tiempo, mientras que otras luchan durante mucho más tiempo. El duelo también puede cambiar de intensidad durante las fiestas, los aniversarios y los eventos estresantes.

Aunque el duelo suele disminuir con el tiempo, las pérdidas importantes pueden tener un impacto duradero.

 © 2022 Therapist Aid LLC

Mito: El duelo se vive en etapas bien diferenciadas.

Realidad: A pesar de la creencia popular de que el duelo tiene 5 etapas distintas, las investigaciones no avalan esta idea. Se puede saltarse etapas o vivirlas en orden inverso. O tal vez no apliquen para nada.

No dude en consultar los modelos de etapas si le resultan útiles, pero siga su intuición ante todo. Su duelo es real, válido y significativo. No existe una guía única para el proceso del duelo.

Mito: El duelo se vive de la misma manera en todas las culturas.

Realidad: La cultura determina en gran medida la experiencia del duelo. Algunas culturas consideran al duelo como algo privado y personal, mientras que otras lo tratan como un fenómeno comunitario.

Incluso en una misma cultura, las personas pueden vivir el duelo de forma muy diferente dependiendo de factores como la edad, la religión, la personalidad, la situación familiar y las experiencias pasadas.

Mito: El duelo es sólo una forma intensa de tristeza.

Realidad: El duelo incluye tristeza, pero también puede incluir muchas otras emociones, como culpa, ira y celos. Incluso las emociones positivas como la alegría, la gratitud y la esperanza, pueden ser parte del duelo.

Es posible que experimente una gran variedad de emociones, especialmente si la pérdida es reciente. Pero sus emociones también pueden ser constantes y predecibles. Las experiencias varían mucho.

Mito: Seguir adelante es traicionar a la persona fallecida.

Realidad: Algunas personas que sufren una pérdida sienten que no pueden darse permiso de ser felices, iniciar una nueva relación o seguir adelante en la vida.

El hecho de seguir adelante en la vida y buscar la felicidad no significa que usted haya olvidado o dejado de querer a la persona fallecida. Está bien avanzar al ritmo que le parezca adecuado.

Mito: Los consejos son la mejor manera de ayudar a alguien que está en duelo.

Realidad: La tentación de dar consejos puede ser difícil de resistir. Aunque sus intenciones sean buenas, los consejos pueden parecer impersonales o incluso prejuiciosos.

A menudo, nuestra presencia es lo mejor que podemos ofrecer a los afligidos. Déjese afectar por su dolor, recuérdeles lo mucho que importan y sea sensible a sus necesidades y deseos.

 © 2022 Therapist Aid LLC