

Impacto en la salud mental

Cuatro cosas que no se deben hacer durante un duelo



Compartir   

Con el objetivo de que el dolor por una pérdida no se convierta en un malestar constante y difícil de manejar, un experto aconseja cuatro situaciones que se deben tener presentes durante este proceso.

Hemos hablado sobre **lo que se debe hacer para vivir un duelo de forma sana y llevadera**, para que al pasar los años sea un dolor más llevadero, pero es interesante la perspectiva de las 'pulgas' del duelo que plantea el terapeuta neural y acompañante de duelos Jorge Gómez Calle.

En su video 'Duelo con amor' publicado por **Semana**, explica que este concepto que fue acuñado por José Carlos Bermejo, experto en humanización de la salud y en el duelo, en su libro 'Las cinco pulgas del duelo' (2016). Esta metáfora hace referencia a las **circunstancias que añaden dolor a la pérdida de un ser querido. Las 'pulgas' del duelo aumentan la vulnerabilidad de la persona; además, de revelarla.**

Las cinco 'pulgas' expuestas por Bermejo son:

- 1. Las herencias** y las disputas que se pueden generar entre las personas involucradas, hermanos, hijos, primos, etc, sin importar si el difunto la dejó organizada o no.
- 2. La culpa** que surge por pensar "si hubiera hecho tal cosa o tal otra, ¿sería una situación diferente?".
- 3. La inmortalidad virtualidad**, es decir, la existencia de su perfil en las redes sociales hace suponer, para algunos, que es inmortal.
- 4. La sexualidad** se ve afectada porque si la persona que falleció era muy cercana a uno de los miembros de la pareja, ésta experimentará reducción de la libido y se desestabilizará la relación. **¿El proceso de duelo puede afectar la relación de pareja?**
- 5. La economía** cambia con la muerte, en caso de que se trate de la pareja, los padres o los hijos, pues se hace referencia a los gastos del entierro, no poder pagar la hipoteca, entre otras.

Gómez las complementa con cuatro situaciones que aumentan el dolor de la pérdida:

- 1. No perdonar a una persona cercana y cargar con dolor, resentimiento y rabia en tu corazón.** La gente cree que un duelo une más a las personas, pero una familia, por ejemplo, que tenga problemas va a explotar ante los duelos. En este caso es importante hacer acuerdos, aclarar los malentendidos o problemas y ejercer el perdón. **Siete beneficios que nos puede traer perdonar.**
- 2. Creer que el alcohol o las sustancias psicoactivas menguan o eliminan el dolor.** El alcohol es un depresor del sistema nervioso central, porque, aunque, produce inicialmente euforia, al llegar al hígado y al lóbulo frontal genera depresión. Las penas no se ahogan, se abrazan. Además, los que te recomiendan que lo tomes no te acompañan en el guayabo físico y emocional que puedes sentir al día siguiente. Lo mismo sucede con las sustancias psicoactivas. **¿Cómo prevenir el abuso de sustancias psicoactivas en un proceso de duelo?**
- 3. Negar la tristeza**, nos volvimos tóxicos con la felicidad y resulta que cuando alguien está triste tratamos de eliminar su tristeza para que no nos muestre que el mundo puede ser muy difícil, a través de una pastilla "para que se elimine la dificultad". En ese sentido, **ofrecer un antidepresivo durante un proceso de duelo es incorrecto.**
- 4.** El proceso de la elaboración de duelo es interno; de mente, cerebro y corazón; además de esto, se requiere que la persona tenga la capacidad de **frenar el ritmo de su vida.** Siempre aconsejan realizar actividades que ocupen la mente para disipar el dolor, pero por más que se "distraiga" la persona, los pensamientos en el ser querido continúan existiendo.

Esto se enfrenta, enfrentándolo, se abraza, abrazándolo. **Duele, y mucho, porque uno ama.** Pueden pasar 31 años desde la muerte de un ser querido y si aún duele es porque todavía se ama.

En vez de cambiar el dolor por hábitos mal sanos, cambiémoslo por amor. Duele porque amo, extraño porque amo, lloro porque amo. Dejemos que el amor se encargue de unir las heridas.

[duelo](#) [muerte](#) [manejo del duelo](#) [tipos de duelo](#)

Gracias por tu participación!!

SI

NO

Recomendados

Impacto en la salud mental
¿El proceso de duelo puede afectar la relación de pareja?

Impacto en la salud mental
¿Es sano vivir un duelo?

Impacto en la salud mental
¿Cómo podemos afrontar la muerte de un ser querido?

Test de pareja
¿Qué tan satisfecho estás con tu relación? Descúbrelo aquí.

Test de estrés
¿Cómo te sientes algunos de estos síntomas de estrés. ¡Recibe asesoría!

Test de trastornos alimenticios
¿Cómo está tu relación con la comida? ¡Descúbrelo!

Un programa:



Líneas de atención
333 0333588

Con el apoyo de:



Test de ayuda

Test de pareja

Test de estrés

Test de trastornos alimenticios

Test de autoestima

Test de ansiedad

Test de depresión

Enlaces de interés

Sobre nosotros

Psicólogos en línea

Psicólogos

