

# Espiral de Duelo

depresion

culpa

entumecimiento

choque

tristeza

desesperanza

negacion

enojo lamentacion

esperanza

En YoloCares El Centro de Duelo y Esperanza sabemos que el duelo es más que una rueda de sentimientos. Nosotros conocemos este camino como un espiral. Espiramos adentro y afuera de todos los sentimientos mencionados aquí.

Hay muchas versiones de las fases del duelo . Damos un gran agradecimiento a Elizabeth Kubler Ross por el trabajo en la identificación del duelo para asistir a los que están en el espiral de la perdida. En YC, el Centro del Duelo y Esperanza vemos el duelo no como una línea pero más como un círculo o espiral. Las emociones de la pérdida entran y salen ; nos sentimos a veces mareados de todo los sentimientos. El viaje no es una línea de aquí para allá. Y también cuando compartimos ese duelo tan profundo entre comunidad se puede transformar en semilla de esperanza.

Aquí explicamos las emociones del espiral:

Choque:

Muchas veces. la primera reacción después de la muerte de un ser querido es el choque , estamos incrédulos. No podemos creer que se hayan ido. A veces repetimos a nosotros mismos, " están muertos" " no van a volver" para hacer frente a la increíble sorpresa de nuestra experiencia de pérdida, incluso si la persona ha estado enferma y se espera que muera, el shock todavía ocurre . Con tiempo se puede encontrar aceptación.

Numbness:

Encontramos dificultades para sentir cuando nos sentimos entumecidos. Caminamos un poco como zombis medio dormidos a las realidades de la vida.

"Qué está pasando conmigo?" "porque no puedo sentir nada?"-- son algunos de nuestros pensamientos. El entumecimiento es una experiencia natural del duelo. Son momentos en que nuestras mentes nos cuidan y nos protegen del agobio. Sea amable contigo mismo, el entumecimiento generalmente pasa, la conciencia regresa y se encuentra tu equilibrio en el mundo.

Sadness

Lágrimas lamentos y, a veces, la quietud absoluta puede ocurrir en la tristeza. Muchas personas no lloran. Y la tristeza se manifiesta en cada persona de manera diferente y las formas en que aparece son legítimas. Como una ola en el mar, la tristeza a veces va y viene dependiendo de nuestros recuerdos de nuestro ser querido que ha muerto. Muchos años después, cuando la tristeza vuelve a visitarnos, puede ser un momento bienvenido de recuerdo y menos severo.

Denial:

Somos criaturas increíblemente adaptables. Nuestro cerebro tiene problemas para aceptar la muerte de un ser querido. Negamos lo que no queremos enfrentar porque la negación nos protege de tener problemas para aceptar el hecho de que un ser querido murió .Es normal y parte del dolor que no queremos que sea verdad, entonces dudamos de los hechos. Otra forma de negación es sacar la muerte de nuestras mentes para protegernos de sentirnos tan devastados .Está bien entrar en negación de vez en cuando- solo tenga cuidado de no quedarse ahí.

## Helplessness

Ser impotente ante algo que no podemos cambiar es sentirse sin falta de poder.

No podemos cambiar la muerte por lo tanto así que a veces se crea una sensación de impotencia. Si está leyendo esto está tomando medidas para trabajar con su duelo, y no está indefenso sino que está enfrentando al hecho de que su ser querido se ha ido y su vida sigue. La cura de la impotencia es una acción que aparece por encontrar apoyo, y aprender sobre el duelo. Que bueno para usted que lea esto ya que solo es una acción de apoyo para atender su duelo.

## Depression

Debemos hacer la distinción entre depresión clínica y depresión episódica. La depresión episódica se define como los sentimientos de abatimiento y abatimiento severos después de un evento de la vida. La depresión clínica se define como un trastorno de salud mental caracterizado por un estado de ánimo persistentemente deprimido o pérdida de interés en actividades que causan un deterioro significativo en la vida diaria. Las posibles causas incluyen una combinación de fuentes de angustia biológicas, fisiológicas y sociales. Por supuesto, te sientes deprimido en el duelo, es una de las experiencias más difíciles. La diferencia entre la depresión clínica y la episódica es que con la depresión episódica, eventualmente pasa. Por sentir tus sentimientos y enfrentar esto los momentos difíciles con apoyo son una forma de aliviar la depresión episódica. Es difícil diferenciar los dos tipos de depresión ya que la depresión clínica suele ser exactamente como nos sentimos después de una pérdida. Esto es lo que vemos si tiene dificultades para levantarse de la cama repetidamente por Meses, no días o semanas, es posible que debe dar un paso hacia la ayuda profesional o la medicación. Esto no es un fracaso. Esto es dolor. Hay terapeutas profesionales y médicos que pueden ayudarlo a superar esta etapa difícil. Recuerde que vale la pena el esfuerzo para quienes experimentan depresión episódica. Cuídese a sí mismo amablemente .

Intente mantener una nutrición adecuada y mantenga a sus seres queridos y profesionales que lo apoyan en la vida diaria. Recuperará momentos de alegría nuevamente.

## Guilt

Dependiendo de la situación de la pérdida, la culpa a veces se desarrolla en nuestros corazones y almas en duelo. La culpa es una emoción que sentimos a menudo cuando nos sentimos por debajo de nuestras expectativas o estándares. A veces nos arrepentimos y eso crea culpa en el duelo. En el centro del Duelo y Esperanza tenemos herramientas que pueden ayudarlo a trabajar con la culpa y las muchas fases del duelo. La culpa es natural y también pasará a medida que procesa tu duelo.

## Yearning

Querer algo que ya no podemos tener nos da una sensación de anhelo. Desear desesperadamente un abrazo más, un día más, una conversación más, con nuestro ser querido que ha muerto es un sentimiento bastante común que muchos de nosotros compartimos. El anhelo de que la relación haya sanado antes de la muerte o que algún evento pueda ser compartido con el ser amado que amamos es una respuesta común. A la pérdida también el anhelo es una expresión de agradecimiento por lo que se compartió con nuestros seres queridos

## Anger

Nos sentimos violados por la pérdida y el enojo es nuestra respuesta. A veces necesitamos culpar a los demás o a nosotros mismos por algo que nos robó a nuestro ser querido. El enojo es una emoción que encubre nuestra respuesta a la tristeza, el anhelo, la culpa y finalmente la pérdida. Sentir el enojo es importante- El enojo es una expresión de nuestras necesidades insatisfechas. Entender lo que hay detrás del enojo puede ayudar a hervir al fuego lento para volver a amar.

## Hope

Esperanza. Si está leyendo esto probablemente no crees que la esperanza puede provenir de la pérdida. Pero lo que sabemos en YoloCares es que la pérdida y la esperanza que sufrimos nos ofrece más fuerza y compasión. ¿Has sobrevivido problemas difíciles? La mayoría de nosotros tenemos una lista de experiencias difíciles que finalmente nos muestran una forma más profunda de ver el mundo. Esta pérdida si la cuidamos con ternura también nos enseñará la esperanza. Aquí en YC alentamos la esperanza contigo.