

Etapas del Duelo

Existen diversas teorías al respecto de las etapas que transitan las personas ante un Duelo. En mi caso en particular soy seguidor y pudiese decirse fan, de la psiquiatra y escritora suizo-estadounidense *Elisabeth Kübler-Ross*. Luego de estudiar de manera profunda a pacientes en estado de transición, publicó su obra "Sobre la muerte y los moribundos" (1969). En este interesante libro, Elisabeth expone las cinco etapas por las cuales transita un paciente en estado de transición. Si bien es cierto que el origen principal de las etapas del duelo fueron los moribundos, hoy día son utilizadas como parte del proceso de cualquier pérdida. Ellas son:

Negación: no creemos que la situación sea real. Esperamos que sea un mal sueño y que todo cambie en corto plazo. Nos protege de la realidad.

Ira: la rabia por lo inevitable se apodera de nosotros. Podemos sentir rechazo por nuestras costumbres ideológicas y religiosas. Culpamos de nuestra situación a lo visible e invisible.

Negociación: tratamos de hacer un intercambio que cambie la situación. Si hago esto ... Yo por el o ella, pensando que esta acción nos devolverá a nuestro ser querido.

Depresión: lejos de pensar que esta etapa es negativa, nos acerca más a reconocer la pérdida. "Déjame llorar que estoy en duelo". Empezamos a asumir que nuestra situación no cambiará.

Aceptación: asumimos la pérdida y nos encaminamos a recibirla de la mejor manera. En muchos casos representa un cambio de vida, de costumbres.

LA Muerte es un pasaje
hacia otra forma de VIDA

Elisabeth Kübler-Ross

El Duelo es el precio que
pagamos por amar

Roberto Álvarez



Una labor fundamental de Elisabeth, fue el desarrollo de los modernos cuidados paliativos, cambiando la visión de la muerte para afrontarla en paz y serenidad por parte de la persona involucrada y sus familiares.

Otros autores más modernos, incluyen etapas adicionales como parte del Duelo. Tal es el caso de Neimeyer o Worden que las mencionan como: negación, ira, culpa, negociación, tristeza, reconstrucción, aceptación e integración.

Es fundamental reconocer nuestro Duelo y en la etapa en la cuál nos encontramos, para así poder asumirlo con amor y benevolencia.