

# ¿Qué es El Duelo?



La palabra **DUELO** para la gran mayoría de los seres humanos, representa de manera general la pérdida de un ser querido. El sólo nombrarla trae a nuestra psiquis el concepto más profundo de dolor, sufrimiento, soledad y otra gran cantidad de sentimientos y emociones para nada agradables.

Existen múltiples definiciones del Duelo, pero una que me gusta especialmente es la que hace Anji Carmelo en su libro El Buen Duelo: "El Duelo es sobre todo un viaje de introspección porque lo que hay fuera ya no nos vale y de alguna manera sabemos que sólo vamos a encontrar a nuestro ser querido dentro".

Esta definición es maravillosa pero sólo se percibe cuando se posee cierto nivel de consciencia, madurez o superado gran parte del duelo. Difícilmente podemos ver hacia dentro cuando el dolor nos consume y buscamos fuera de nosotros las respuestas que lo puedan aplacar. Otra reflexión de Anji Carmelo que nos invita a reflexionar es la siguiente: "En algún punto de un Duelo bien hecho, que significa poder conectar con ese dolor una y otra vez para finalmente transformarlo, en algún momento de ese proceso, que enaltece el amor y potencia nuestra capacidad de sobrevivir, nace la mariposa".

## El DUELO va más allá de la muerte, representa un cambio y evolución, aunque no lo veamos aún

Por otro lado, el Duelo no se centro solo en la pérdida de un ser querido, el cuál puede ser una mascota, sino además en la pérdida de una relación por separación, pérdida de un empleo o por migración del sitio en donde vivamos. Este último conocido como el síndrome de Ulises, incluye además aspectos profundos como el cambio cultural, idioma, distanciamiento de familiares y amigos, aislamiento y soledad y cambios en la seguridad física y emocional.



**“Un Duelo bien hecho y bien acompañado facilita que nos reconstruyamos y que tarde o temprano emerjamos, reconciliados con nuestro entorno y nuestros familiares y amigos”**

## El DUELO afecta a una persona en seis ámbitos: psicológico, emotivo, mental, social, físico y espiritual