



Estas son *algunas* de las reacciones más comunes que suelen aparecer después de una pérdida. No te sientas obligado/a a tener todas las sensaciones y experiencias aquí descritas. Cada duelo, como cada persona, es único.

SENTIMIENTOS

Negación / incredulidad

¡No puede ser verdad! ¡No es más que una horrible pesadilla!

Piensas y actúas como si tu ser querido continuara vivo. Suena el teléfono y, por un instante, piensas que es él. No has perdido la esperanza de que vuelva. Necesitas tiempo.

Insensibilidad

Es como si le estuviera pasando a otro.

Nada parece real, te sientes embotada, como un autómatas, incapaz de reaccionar... Este aturdimiento te ayuda a ir asimilando la dura realidad.

Enojo /rabia /resentimiento

¿Por qué has permitido esto Dios mío? ¡Esos médicos la dejaron morir! ¿Cómo me dejas ahora con todo lo que te necesito? ¡Todos siguen viviendo como si nada hubiera pasado!

Estás rabioso contra todos y contra todo. El resentimiento forma parte de tu dolor y es algo normal. No luches contra él. A medida que tu dolor se vaya calmando ira disminuyendo.

Tristeza

Siento una pena muy grande y todo me hace llorar.

La tristeza es el sentimiento más común. Puede tener muchas expresiones: llanto, pena, melancolía, nostalgia... Date permiso para estar triste, para llorar.

No te preocupes si lloras mucho o poco; el llanto no es la medida de tu amor, sino parte de tu propia expresividad.

Miedo / angustia

Estoy asustado/a ¿qué va a ser de mí?

Te sientes inquieto(a), confuso(a), desamparado(a), desesperado(a). Tienes miedo de volverte loco(a). Estos sentimientos tan intensos y tan desagradables son algo natural.

Culpa / autorreproches

Si al menos hubiera sido más cariñoso(a)/tenido más paciencia/le hubiera dicho más a menudo lo que le quiero

La lista puede ser interminable. El pasado no puede cambiarse y ya tienes bastante sufrimiento como para castigarte de esta manera. No olvides de hacer también una lista con todo lo que hiciste por tu ser querido.

Soledad

Me siento tan sola ahora. Es como si el mundo se hubiera acabado.

Son tantas cosas vividas y compartidas juntos que vas a necesitar tiempo para aprender y acostumbrarte a estar sin él o ella.

..más reacciones habituales

Alivio

Gracias a Dios que todo ha terminado.

El final de una larga y dolorosa enfermedad o relación se pueden vivir con una sensación de alivio y descanso.

Sensación de oír o ver al fallecido

Me parece que me sigue llamando por la noche. El otro día me pareció verlo entre la gente.

Son sensaciones pasajeras absolutamente normales después del fallecimiento de una persona querida.

Ambivalencia / cambios de humor

Hace un momento me sentía agradecido a mis amigos por su ayuda y ahora los trataría a todos con la cólera.

Puedes estar tranquilo(a) en un momento dado y alborotado(a) en el instante siguiente. Los sentimientos pueden ser cambiantes y contradictorios. Acéptate así, imprevisible.

SENSACIONES EN EL CUERPO

Estas son *algunas* de las sensaciones corporales que puedes sentir. Es el llamado duelo del cuerpo.

NAUSEAS
PALPITACIONES
OPRESIÓN EN LA GARGANTA, EL PECHO
NUDO EN EL ESTÓMAGO
DOLOR DE CABEZA
PÉRDIDA DE APETITO
INSOMNIO
FATIGA
SENSACIÓN DE FALTA DE AIRE
PUNZADAS EN EL PECHO
PÉRDIDA DE FUERZA
DOLOR DE ESPALDA
TEMBLORES
HIPERSENSIBILIDAD AL RUIDO
DIFICULTAD PARA TRAGAR
OLEADAS DE CALOR
VISIÓN BORROSA

COMPORTAMIENTOS

Estas son *algunos* de los comportamientos o conductas habituales después de la muerte de un ser querido

LLORAR
SUSPIRAR
BUSCAR Y LLAMAR AL FALLECIDO
HABLAR CON EL FALLECIDO
QUERER ESTAR SOLO/A
EVITAR A LA GENTE
DORMIR POCO O EN EXCESO
DISTRACCIONES
OLVIDOS
FALTA DE CONCENTRACIÓN
SOÑAR O TENER PESADILLAS
FALTA DE INTERÉS POR EL SEXO
NO PARAR DE HACER COSAS
APATÍA