




Expectaciones Apropriadas Cuando Pierde Un Ser Amado

Sepa que lo siguiente suele pasar:

- Su duelo tomará más tiempo de lo que la mayoría de la gente espera.
 - Su dolor implicará muchos cambios y estará continuamente desarrollándose.
 - Su dolor se mostrará en todos los aspectos de su vida: psicológico, social y físico.
 - Su dolor dependerá de cómo usted percibe su pérdida.
 - Usted sufrirá por muchas cosas simbólicas y tangibles, no sólo por la muerte sola.
 - Usted sufrirá por no sólo lo que ha perdido ahora, sino también por lo que ha perdido en el pasado y el futuro.
 - Su dolor implicará estar en luto, no sólo por la persona real que perdió, sino también por todas las esperanzas, sueños y expectativas no cumplidas que mantuvo para y con esa persona, y por las necesidades que quedarán insatisfechas debido a la muerte.
 - Su dolor implicará una amplia variedad de sentimientos y reacciones, no solamente aquellos que generalmente son de dolor.
 - Puede tener una combinación de enfado, depresión, irritabilidad, frustración, molestia o intolerancia.
 - Puede sentir cierta culpa.
 - Su pérdida puede resucitar viejos problemas, sentimientos y/o conflictos del pasado no resueltos.
 - Usted puede tener una cierta confusión de identidad como resultado de esta pérdida.
 - Puede experimentar espasmos de dolor emocional, que pueden ocurrir repentinamente y sin advertencia.
 - Tendrá problemas para pensar (memoria, organización, procesamiento intelectual) y tomar decisiones.
 - Puede sentirse obsesionado con la muerte y preocupado por el fallecido.
 - Quizás sienta la necesidad de comenzar una búsqueda de significado en la vida y puede cuestionar su religión y/o filosofía de vida.
 - Usted puede encontrarse actuando socialmente de maneras que son diferentes que antes.
 - Usted puede encontrarse con una serie de reacciones físicas.
 - Usted puede encontrar que hay ciertas fechas, eventos y estímulos que traen aparejos de dolor.
 - La sociedad tal vez tenga expectativas poco realistas sobre su duelo y tal vez responda inapropiadamente a usted.
 - Ciertas experiencias posteriores en la vida pueden resucitar intensamente su dolor temporalmente.
- 

Adaptado de "[How to Go On Living When Someone You Love Dies](#)," por Therese A. Rando, Ph. D.