

Tabla de contenido

Introducción	v
Ideas sobre cómo leer este libro	1
Reacciones emocionales	2
Conmoción	2
Hiperactividad	4
Negación	6
Bloqueo emocional	8
Tristeza profunda y depresión	10
Culpa	12
Mortificación	14
Recordatorios	16
Enojo	18
Miedo	20
Ansiedad por el desvanecimiento de los recuerdos	22
Reacciones físicas	24
Bloqueo corporal	24
Cambios en la alimentación y la bebida	26
Sensación fácil de fatiga	28
Problemas físicos	30
Sexo	32
Reacciones de otros	34
Ser el centro de atención	36
Sentimientos de intimidación	36
Lidiar con la aplicación de la ley	38
Si usted tuvo una relación difícil con esta persona	40
Los demás continúan con sus vidas como siempre	42

Sugerencias

La conmoción es una respuesta natural ante una crisis. Debido a que su mente está reaccionando a una explosión de nueva información, la conmoción es la manera como el cerebro le aísla del impacto total de la pérdida. A medida que el tiempo pase, usted comenzará a encontrar evidencia de que la conmoción desaparece mientras que empiezan emerger otras emociones.

Debido a que estar en conmoción puede interferir con su capacidad para tomar decisiones acertadas, la mayoría de los expertos en duelo sugiere esperar para tomar decisiones sobre regalar o vender cualquiera de las pertenencias de la persona fallecida. Está bien conservar cosas ahora y decidir más tarde. Encuentra más sobre este tema en la página 65.

Mucho después de una pérdida, muchas personas recuerdan las primeras semanas y meses después de la muerte y se dan cuenta de que habían estado en cierto grado de conmoción. A medida que la conmoción desapareció, comenzaron a sentir más las emociones crudas de su pérdida. Esta es una de las principales razones por las cuales, meses después de una muerte, los dolientes a menudo informan que se sienten peor. Así, lo más probable es que, en tanto vaya disminuyendo su bloqueo, comenzará a experimentar más plenamente algunas de las otras reacciones de duelo que se anotan en este libro.

La información en el siguiente párrafo es para las personas que acaban de enterarse de que ha muerto su ser querido:

Antes de que usted vea el cuerpo, pídale a la persona a cargo que le dé una idea de lo que se encontrará. Comprenda que el proceso de muerte comenzará de inmediato a cambiar la apariencia de la persona. Asegúrese de ir con alguien que le sea de apoyo.

Si desea saber sobre la condición del cuerpo de su ser querido, la forma de su muerte o la evidencia de la lesión, no dude en hacer preguntas. No deje que las reacciones de los demás le desanimen. Tiene el derecho a saber.

Considere sacar una cita más tarde con una persona de contacto en el consultorio del médico que realizó el examen del cuerpo (médico forense), el departamento de policía o el hospital. Esto es algo que usted puede hacer meses, incluso años después, para obtener respuestas a sus preguntas.