

## **COLUMNA PSICOLOGIA AL DIA**

**JUEVES 6 DE AGOSTO DEL 2020**

### **EL TEMA DE HOY**

## **LA PÉRDIDA DE UN SER QUERIDO**

La muerte es parte del ciclo de la vida. La teoría la conocemos todos, nos parece de lo más natural hasta que nos toca experimentarla. Ninguno de nosotros estamos preparados para afrontar la muerte de un ser querido.

El hecho de que no lo volvamos a ver, escuchar u oler el aroma de su piel, hace que neguemos e intentemos no afrontar su muerte, o buscar la manera de seguir en contacto con la persona desaparecida. Necesitamos un tiempo para entender de forma razonable, qué ha sucedido y las consecuencias que vamos afrontar.

### **El duelo de la muerte.**

El duelo es el proceso por el que tenemos que pasar cuando muere uno de nuestros seres queridos. Algunos especialistas comparan este proceso con un terremoto, que nos sacude violentamente por dentro. Después se calma todo, y sufrimos nuevas sacudidas cada vez más leves, hasta alcanzar una cierta estabilidad.

¿Qué síntomas sufrimos durante el duelo?

**Los principales síntomas emocionales suelen ser:**

Negación, Sensación de culpa, Shock, Rabia y Tristeza, Irritabilidad, Sentimiento de soledad, Ansiedad, Deseo constantes de llorar.

### **Los síntomas físicos pueden ser:**

Problemas para tragar o articular, Despersonalización (No queremos atender nada, nos olvidamos de nuestra persona), Debilidad muscular y falta de energía, Problemas para dormir, Opresión en el pecho. Etc.

### ***¿Cuáles son las etapas del duelo?***

#### La negación.

Lo primero que deseamos es que sea una pesadilla, no nos está ocurriendo a nosotros, no queremos que sea real. Necesitamos tiempo para digerir el trágico suceso y seguir avanzando. En algunos casos esta etapa se prolonga más de lo habitual, lo que provoca en el afectado una serie de problemas físicos de tipo estomacal o hipertensión. Etc.

#### La ira.

Una vez que no se puede negar el hecho, viene el enfado. Se suele sentir ira hacia nosotros mismos, el fallecido, familiares, e incluso personas desconocidas.

Es necesario que exista una gran comprensión por parte de quienes le rodean.

### La negociación.

Suele ser la etapa más breve, y se puede producir incluso antes de la muerte del ser amado, en el caso que se vea afectado por una enfermedad terminal. Intentamos ganar tiempo, haciendo pactos con Dios para que el enfermo permanezca con nosotros el mayor tiempo posible, o surja un milagro.

### La depresión, tristeza.

En esta etapa se empieza a comprender que nunca más veremos a nuestro ser querido. Nos asusta el futuro sin ella/el, y nos preocupa afrontar el día a día.

Levantarnos de la cama se convierte en una tortura, el dolor se agudiza, y la impotencia ante lo sucedido nos invade. No podemos hacer nada para cambiar la realidad, y eso nos irrita.

### La aceptación.

Llegamos aquí cuando hacemos las paces con nosotros mismos y la persona fallecida. Aceptamos la nueva realidad, e intentamos adaptarnos a ella lo mejor posible, conviviendo con la pérdida y dejando de pensar en la persona ausente con culpa o rencor, nuestra relación con ella cambia. Se empieza a retomar la rutina, y comprender, que la muerte es parte de la vida.

Es muy importante, si usted tiene un familiar o amigo viviendo el proceso de la pérdida de un ser querido, acudan a terapia psicológica para que el proceso de duelo sea lo menos doloroso posible, ya que con terapia psicológica existen diversas técnicas que hacen que la persona que afronta el duelo salga adelante más rápido.

Recordemos a nuestros seres queridos, que se nos adelantaron con alegría, ya que a ellos no les gusta vernos sufrir.

**Estimado lector si desea algún tema en especial o asistir a  
Consulta favor de comunicarse a los. Tels. (998) 2-89-83-74 y al  
(998) 2-89-83-75 EXT: 101 Y 102.**

## **Sabías Que... En una relación de pareja puede existir la manipulación**

Desafortunadamente, las relaciones humanas están plagadas de manipulaciones. La mayoría de ellas se dan de forma inconsciente.

Las aprendemos sin darnos cuenta y las reproducimos de igual manera. Dos de esos mecanismos manipuladores, que dañan severamente los vínculos personales, son el chantaje y la coacción.

La manipulación, en términos psicológicos, se define como un mecanismo a través del cual una persona logra que otra diga o haga algo, empleando para ello trampas o engaños. Identificando y planeando las situaciones en las que se utiliza a los demás, o se les convierte en un instrumento para el logro de un fin personal.

En muchas ocasiones se manipula deliberadamente, como cuando un político falsea sus propósitos para que voten por él. En otras, especialmente en la vida privada, la manipulación es semiconsciente o inconsciente.

¿Cómo ejerces el chantaje o la coacción sin darte cuenta? Cuando adoptas una posición de víctima, por ejemplo. Sí logras que el otro actúe en función de la culpa y no de su opinión o haga lo que él quiera. También se produce cuando desvalorizas a alguien para que siga dependiendo de ti. O cuando te aprovechas de la debilidad del otro para ponerlo a tu servicio de algún modo.

El chantaje psicológico o emocional es una forma de manipulación y, por lo mismo, un acto violento. Se implementa para lograr el control sobre el comportamiento de otra persona y también sobre sus sentimientos. Como todo chantaje, involucra un esquema en el que se disuade al otro de hacer o no hacer algo, en función de una consecuencia negativa. Hay dos pilares sobre los cuales descansan la mayoría de los chantajes emocionales. Uno es la culpa y el otro es la inseguridad.

Se pretende hacer creer al otro que sus acciones o decisiones libres son, en realidad, una prueba de su maldad. O que causarán un grave daño. Así se logra que los demás se comporten como el chantajista quiere.

En la coacción no solamente se implementan métodos para que una persona haga lo que otro quiere, sino que en este caso se busca que haga algo que va en contra de lo que desea. La coacción involucra comportamientos más violentos que el chantaje, aunque también tiene facetas sutiles.

De todos modos, la coacción implica una relación de poder y abuso. En este caso la víctima es consciente de que está siendo manipulada, pero se siente impedida para reaccionar. Puede ser porque el otro es más fuerte y amenaza con violencia física, o porque tiene mayor estatus y puede causar graves daños.

Tanto el chantaje como la coacción son verdaderos cánceres de las relaciones interpersonales. Lo único que consiguen es falsear los sentimientos o anular a las personas. Si crees que tu pareja te está manipulando acude con un psicólogo para que puedas poner freno a esa manipulación que te está haciendo tanto daño.

**Psic. Jesús Albavera Álvarez**

**Tel: 2-89-83-75 Ext: 102**

**Página Web: [www.clinicadeasesoriapsicologica.com](http://www.clinicadeasesoriapsicologica.com)**