

Autism & Grief Project

Recursos para adultos autistas

Procesos de duelo después de una muerte



Es muy probable que tú y otras personas que conocían a la persona que murió atraviesen un proceso de duelo. El proceso de duelo incluye todas las reacciones que tengas después de la muerte de alguien o la pérdida de algo importante.

Estas son algunas cosas importantes para tener en cuenta relacionadas con el proceso de duelo:

- El tipo de relación que tenías con la persona que murió y la forma en que murió pueden afectar tu proceso de duelo.
- El duelo puede comenzar cuando te enteras de la muerte.
- El duelo puede comenzar días, semanas o meses después de que te enteras de la muerte.
- A veces, el duelo comienza antes de que la persona muera, especialmente si la persona estaba muy enferma y sabías que iba a morir.
- Atravesar la ausencia repentina de una persona que conoces podría hacerte preocupar por esa persona, lo que podría agregarle ansiedad al proceso de duelo.

Cómo se podría sentir el duelo

Un proceso de duelo es una experiencia individual. Al ser una persona con autismo, es posible que experimentes el duelo de una forma distinta en comparación con las personas que te rodean.

Las diferentes formas en las que las personas atraviesan un proceso de duelo, a veces, crean tensiones entre familiares y amigos. No hay una forma correcta o incorrecta de atravesar un proceso de duelo, a menos que dicha forma te cause daño a ti o a alguien más.

Estas son algunas de las posibles reacciones durante un proceso de duelo.

- Sentir enojo
- Sentir frustración
- Sentir ansiedad
- Sentir una desconexión con tus sentimientos
- Sentir tristeza
- Tener más estallidos emocionales
- Tener mayor sensibilidad sensorial
- Sentir soledad
- Tener la necesidad de estar solo
- Tener la necesidad de mantenerse ocupado
- Sentir que otros no te comprenden

Autism & Grief Project

Recursos para adultos autistas

Procesos de duelo después de una muerte



- Tener problemas al comunicar tus sentimientos o buscar las formas correctas de expresarlos
- Extrañar a la persona que murió
- Tener menos apetito o más apetito
- Sufrir de insomnio o somnolencia
- Tener problemas para concentrarte
- No sentirte tú mismo
- Cuestionar tus creencias religiosas
- Sentir alivio
- Sentir culpa
- Tener miedo
- Tener dificultad para sobrellevar la pérdida o sentir que las habilidades para sobrellevar la pérdida no ayudan demasiado
- Tener menos energía para socializar
- Sentir problemas físicos nuevos que te molestan. Cualquier molestia física debería ser tratada por un médico. Es importante que el médico sepa de tu pérdida.

El duelo puede sentirse abrumador, pero también es posible que no sientas nada. Un día podrías sentir que nada cambió. Al día siguiente podrías sentirte muy mal. Los sentimientos que se atraviesan durante un proceso de duelo pueden aparecer de forma repentina y sorpresiva, incluso años después de la muerte.

Diferentes formas de atravesar el duelo

Cada persona atraviesa un proceso de duelo de forma diferente y por distintos motivos. Tu proceso de duelo puede ser y sentirse completamente distinto al de otra persona. Esto es totalmente normal.

- Algunas personas exteriorizan más emociones y otras no.
- Algunas personas comienzan a implementar nuevas rutinas o se involucran en algún proyecto.
- La forma en que cada persona atraviesa su duelo se conoce como el estilo de duelo.
- No hay un estilo de duelo correcto o incorrecto.

Una expresión típica del proceso de duelo en la población neurotípica es el llanto o la tristeza. Si no lloras o no pareces triste cuando alguien muere, muchas personas piensan que no estás atravesando por duelo o que no te importa la muerte.

Esto no significa que necesites llorar o parecer triste. Significa que tu forma de expresar el duelo es diferente a la de otros y la de estos otros es diferente a la tuya.



El duelo no tiene un cronograma

No hay un cronograma para atravesar un proceso de duelo. El duelo es algo con lo que vivimos y cambia con el tiempo.

- Es posible que no atraveses por duelo inmediatamente después de que alguien muere.
- Tal vez te sientas de una forma hoy y de otra forma mañana, la semana que viene y el año que viene.
- Tal vez estés muy triste hoy, pero esa reacción ante el duelo casi nunca dura para siempre.

Es posible que llegue un momento en el que consideres acudir a un terapeuta profesional especializado en duelo. Es momento de buscar ayuda profesional si:

- Te cuesta retomar tu rutina, tus actividades o tu trabajo;
- Te cuesta disfrutar las cosas que solías disfrutar antes;
- Te sientes muy deprimido;
- Piensas en lastimarte o lastimar a la gente que te rodea.

Puedes tomar la decisión, por ti mismo o junto a alguien de confianza, de cuándo es el momento de buscar un terapeuta profesional especializado en duelo.

Procesos de duelo después de la muerte de un cuidador

Si la persona que murió te brindaba apoyo diario, es posible que experimentes emociones, pensamientos o reacciones adicionales a las que se indican anteriormente. Estas son otras formas en las que podrías experimentar el duelo:

- Tu primera reacción podría ser sentir desolación, incertidumbre, miedo, soledad o ansiedad.
- Podrías estar pensando en los cambios que ocurrirán en tu vida. Es entendible que todos estos cambios te generen muchas emociones.
- Podrías sentirte abrumado y estresado.
- Tal vez quieras buscar formas de recordar a la persona.

Si tienes personas de confianza, seguro te pueden ayudar. Diles que necesitas ayuda. Contacta a familiares, amigos, un acompañante, vecinos, una persona religiosa, terapeutas especializados en duelo u otros profesionales que te puedan ayudar. Cuéntales que estás atravesando un duelo y tienes preguntas sobre las próximas etapas.