



LAS VIVENCIAS DE DUELO EN EL SIA Y COND. RELACIONADAS

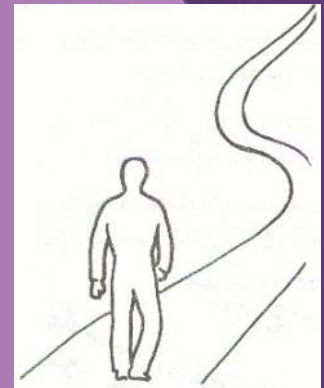


Yolanda Melero Puche.
Psicóloga Sanitaria. GrApSIA.



DEFINICIÓN DE DUELO

- Proceso de elaboración de una pérdida:
asimilación y aceptación de sit. dolorosa.
- Adaptarse a nueva realidad.
- Pasar por el dolor: experimentar y asimilar
sentimientos (¿evitados?) para aceptar lo
que pasó.
- Sociedad: “El Dolor es malo”.





Pérdidas

- *Personas significativas
- *Aspectos de uno mismo
- *Objetos
- *Ligadas al desarrollo
- *Objetivos, Ideales e Ilusiones.





ETAPAS DEL DUELO

No es un proceso lineal: No se atraviesan todas, ni lo hacen en este orden nec.

-SHOCK: *¿Cómooooo?*

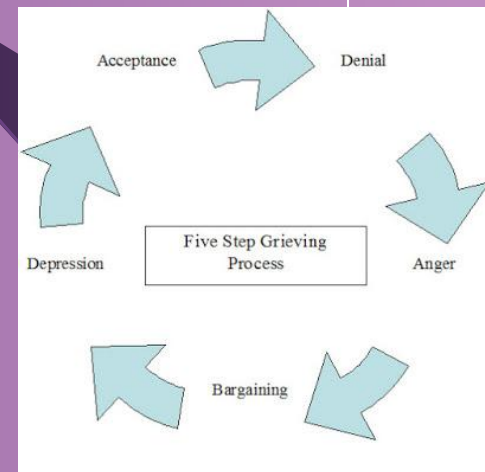
-NEGACIÓN. *No pasa nada*

-IRA: *¿Por qué a mi?*

-DEPRESIÓN: *Autoagresión, culpa*

-VACÍO: Dolor, tristeza

-ACEPTACIÓN. Reconciliar, Acoger → Paz

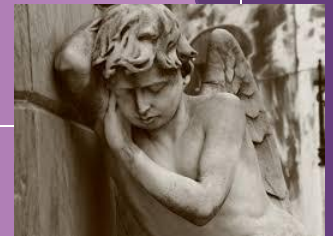




DOLOR Y SUFRIMIENTO

Sufrimiento: exhibicionista, hacia fuera, llamativo, ¿Por qué yo?, racional, no contacto con uno, hay rabia. Circular, cronifica, parálisis. = Rabieta.

Dolor: silencioso, contacto con sentir, con el vacío de lo ausente. Sin preguntas, irracional, tristeza. Permite llenarse, que suceda el cambio. Dulce, alivio y paz al pasarlo.





DUELO DAÑINOS

- Crónico
- Ausente
- Conflictivo
- Retrasado
- Exagerado (Desmedido)





Pérdidas: Familiares

- Ideal, de la “Normalidad”: ”*Mi hija es diferente*” → No cumple Ideal. Vanidad propia. ¿Qué dirán los demás?
- Salud: ”*Mi hija está enferma*” ← medicación, patologización
- Idea de futuro “Feliz” sin contratiempos: ”*Mi hija va a sufrir, lo pasará mal*”



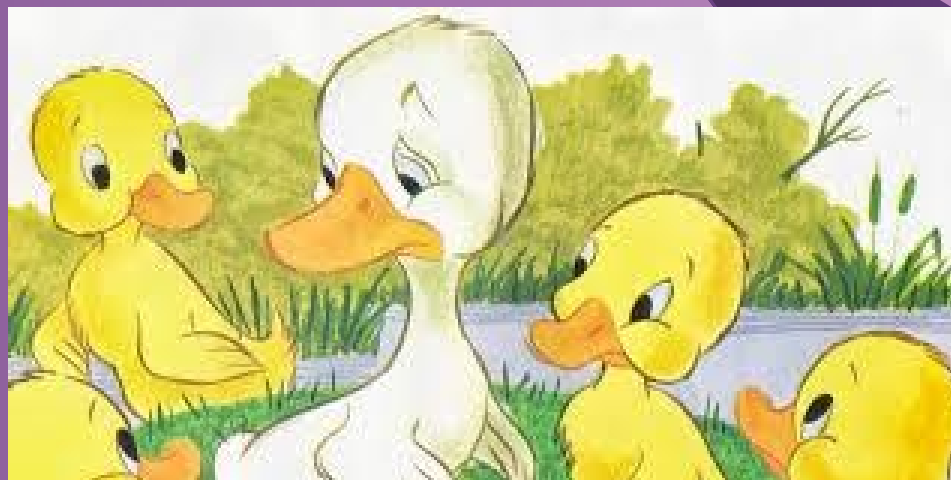
Pérdidas: Mujeres con SIA y similares.

- Identidad y Pertenencia
- Mirada Externa (vínculos, relaciones...)
- Salud ← medicación, **patologización**
- Cuerpo. *”Mi cuerpo ha sido modificado”* → **cirugías**
- Autoconfianza / Autovaloración:
”Tal y como yo soy no soy buena, tengo que esconderme o cambiarme para ser valorada, reconocida, para tener un buen lugar”



Diferencias: Una realidad a aceptar

- Escaso **vello** corporal, púbico y axilar
- Vagina**: más corta / ausencia
- Apariencia **genitales externos (PAIS)**
- Cromosomas **XY** ¿¿*genéticamente hombre??*
- No Mestrución**
- Infertilidad**
- Pecho**
- +**Cicatrices**
- +**Medicación**
- +**Cirugías, revisiones y pruebas médicas**





Expansión de la Pérdida → Estigma

MIRADA (“Así como soy no estoy bien”,
“Hay algo malo en mí”) → ESTIGMA →
RELACIÓN: conmigo y con los otros.

-PÉRDIDAS EXPANDIDAS





SANAR EN EL DUELO

- Lo primero es querer elaborar el Duelo
- Aceptación \neq Estar de acuerdo, sentirse 'bien'
- Permitirse vivir lo que hay \rightarrow **Contacto**
- Dejar de negar** sentimientos, escucharse.
- Sentirse **acompañado** (empieza por uno)





SANAR EN EL DUELO

- Soltar**: ideales, desesperanza, sufrimiento, dejar de dedicar □ , rabia, victimismo..
- Reconciliarse** con la vida
- Contar** la historia y dejar de esconderla
- Libertad para elegir la **Actitud**
- “Tal y cómo soy está bien”*
- Conexión con la propia **valía**, con el **amor**
- Mirada **hacia uno/a mismo/a**.





Desapego → Ganancia

-Implica Ganancia y crecimiento personal

-Soltar implica madurez

“Cuanto más aprendemos el soltar más fácil será el crecimiento y menor el desgarró ante lo perdido”

Apegarse demasiado, no soltar → desgarró, sufrimiento.

“La vida consiste en aprender a soltar”





**¡MUCHAS
GRACIAS!**