



Psicoterapeuta
psicoterapeuta - psicoanalista

Consulta privada
en **Barcelona**

teléfono:
mail@psiquismo.es
www.psiquismo.es

Procesos de duelo, de pérdida; su tratamiento en psicoterapia



El **duelo** es una reacción normal ante la pérdida de una persona, animal, objeto significativo, etc.

Es necesario vivir el duelo, ya que si reprimimos tales emociones, sería como negar dicha pérdida.

En el **duelo** experimentamos una pérdida real del objeto amado y en este proceso, que se prolongará el tiempo necesario para poder hacer una buena elaboración de la pérdida, podemos perder el interés por el mundo

exterior, quedándonos enroscados en nosotros mismos y arriesgándonos a que aparezcan desórdenes de tipo afectivo.

El **duelo** podemos exteriorizarlo de muy distintas maneras: con rabia, con llanto, momentos de violencia, etc. Siendo todas estas manifestaciones, normales en un determinado momento.

Cada persona necesita su tiempo de elaboración, pero cuando este tiempo se prolonga demasiado, puede desencadenar lo que en psicología llamamos "duelo patológico" (depresión, melancolía, etc).

La psicología, el **psicoterapeuta**, el **psicólogo** o el **psiquiatra** puede ser en estos momentos la ayuda necesaria para que podamos reconocer y asumir las circunstancias que estamos viviendo, siendo éste el primer paso para que podamos superar nuestro dolor.