

El inevitable dolor del que queda: el duelo por la pérdida de seres queridos

Los alejamientos, las separaciones y las pérdidas, forman parte de la vida. Imprescindibles algunas veces, inevitables en otros casos, pero que invariablemente nos enfrentan a un mismo proceso: el proceso de duelo. De la actitud que asumamos frente a él, depende la posibilidad de continuar con nuestro camino. De lo contrario quedaremos fijados o estancados en la reedición del mismo; círculo que nos mantendría en constante sufrimiento.

La pérdida de seres queridos

Cuando el duelo refiere a la pérdida de seres queridos entonces la situación es más compleja. En general, en nuestra sociedad la temática de la muerte es “per se” un tabú, es algo de lo que no se habla e incluso hasta los rituales funerarios se han dejado de practicar. Esto ha estimulado la negación de la muerte y las dificultades para aceptarla. Por otra parte, los profesionales de la salud y nuestro sistema sanitario, no están aun preparados para aceptar la muerte como un proceso natural, ni para proporcionar respuestas adecuadas a las personas que atraviesan duelos complejos.



¿Qué es el duelo?

El **duelo** se entiende como una reacción normal después de la muerte de un ser querido. La elaboración del mismo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida e involucra una serie de procesos psicológicos que terminan con la aceptación de la nueva realidad interna y externa del doliente. La intensidad y la duración del duelo depende de muchos factores entre los cuales destacamos el tipo de muerte, el tipo de relación mantenida con el fallecido y la edad del mismo.

Un recorrido inevitable...

Durante el proceso de duelo las personas atraviesan un recorrido similar que se ha categorizado, aunque sea de un modo un poco artificioso, en diversas fases que nos ayudan a entender lo que sucede en la mente del doliente.

Estas son:

- 1) **Shock y negación:** Caracterizado por frases del tipo “Esto no me esta pasando a mi”.
- 2) **Ira y búsqueda de la figura perdida:** La persona se pregunta “¿Por qué a mi?”.
- 3) **Idealización y regateo:** Se idealiza al ser fallecido y se intenta mantener parcialmente presente su imagen. Las frases comúnmente expresadas son: “Era tan bueno”, “Si falleció, pero...”.
- 4) **Depresión y retraimiento:** La persona realmente afronta la pérdida como un hecho real. Se expresa en frases como “Realmente ya no esta...”.
- 5) **Aceptación y reorganización:** La persona logra reorganizar paulatinamente su vida. Aparece la idea de “La vida sigue...”. En esta etapa vemos que la persona es capaz de recordar al fallecido sin sentir únicamente dolor, ha aprendido a vivir sin la presencia física del mismo, ha dejado de vivir en el pasado y ha comenzado a invertir energía en otras actividades.

Recomendaciones para el recorrido...

- Procurar vivir el proceso de duelo con dignidad, recordando a sus seres queridos de una manera grata. El recuerdo ameno de la persona ausente puede servir incluso de estímulo para superar nuestras dificultades.
- Evitar el aislamiento y procurar reinsertarse nuevamente a la vida familiar y social.
- Cuando la pérdida afecta también a otros miembros de su familia es clave atender y compartir los sentimientos emergentes con las personas que si están.
- Intentar permanecer el menor tiempo posible en el rol de doliente o víctima ya que contribuye a que permanezcan sometidos a la “tiranía del pasado”.
- Aceptar el dolor inherente al proceso de duelo ya que es la respuesta normal frente a la pérdida de lo inmensamente querido.

¿Cuándo asesorarse con un profesional?

Existen una serie de factores que predisponen a que el duelo se torne disfuncional o patológico. Cabe pensar que las pérdidas bajo las circunstancias descritas a continuación requerirán de un mayor apoyo en la elaboración del duelo:

- Muerte de un hijo o del cónyuge.
- Muerte repentina o inesperada (ej: accidente).
- Circunstancias traumáticas de la muerte (ej: suicidio o asesinato).
- Pérdidas inciertas (ej: no aparición del cadáver). Los uruguayos hemos sido fieles testigos de cómo las consecuencias perniciosas de los duelos no elaborados, debido a la incertidumbre y falta de rituales, han influido por años en la vida de los familiares de los desaparecidos.
- Doliente con características dependientes de personalidad, con historia previa de duelos difíciles, con diagnóstico de un desorden psíquico o con escasez de recursos económicos, sociales y religiosos.

Es lógico que el duelo duela y debemos aceptarlo como una parte esencial que no es plausible de ser negada o evitada luego de un tiempo. Un sano recorrido por las etapas del duelo implica lograr un cierto desapego que no es ni olvido. Este desapego refiere a la posibilidad de crear un espacio entre el dolor por la pérdida y los recuerdos del ser que ya no está, pero sin abandonar nuestro proyecto de vida.

*“El agua se va, la arena queda,
el dinero se va, la bolsa queda,
el hombre se va, el nombre queda”.*
[Proverbio Turco]