

EL DUELO

El duelo es el proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida (pérdida de un empleo, pérdida de un ser querido, pérdida de una relación, etc.). Aunque convencionalmente se ha resaltado la respuesta emocional de la pérdida, el duelo también tiene una dimensión física, cognitiva, conductual, sociológica y filosófica:

- **Reacciones emocionales:** depresión, abatimiento, conmoción e incredulidad, enojo, ansiedad, irritabilidad, sentimientos de desamparo, apatía, indecisión, sentimientos de soledad, etc.
- **Reacciones físicas:** insomnio, falta de apetito o ingesta compulsiva, molestias estomacales, diarrea, fatiga, dolores de cabeza, insuficiencia respiratoria, sudoración excesiva, mareos, etc.
- **Reacciones cognitivas:** dificultad para concentrarse y mantener la atención, pérdida de memoria, alucinaciones auditivo-visuales con la persona fallecida, esfuerzos por explicar y aceptar las causas de la muerte de la persona, de racionalizar o tratar de comprender las razones de la muerte, qué fue lo que sucedió y por qué pasó. Una reacción intelectual común al duelo es la idealización, es decir, el intento por purificar la memoria del fallecido disminuyendo mentalmente sus características negativas.
- **Reacciones conductuales:** llanto, gritos, aislamiento, etc.
- **Reacciones sociológicas:** esfuerzos de la familia y los amigos para unirse y compartir la experiencia y ofrecerse apoyo y comprensión. La reacción sociológica también incluye los esfuerzos por reorganizar la vida después de la pérdida: los reajustes financieros, la reorientación de los roles familiares y comunitarios, el regreso al trabajo, la reanudación de actividades sociales y comunitarias.
- **Reacciones filosóficas:** cuestionamiento de la muerte, de las creencias religiosas y los valores ético-morales.

La pérdida de un ser querido es uno de los acontecimientos más estresantes de la vida. El duelo es una **reacción normal** después de la muerte de una persona con quien estamos vinculados afectivamente. Supone un proceso más o menos largo y doloroso de adaptación a la nueva situación. Dependiendo de la intensidad del vínculo podremos experimentar desde un sentimiento transitorio de tristeza, hasta una desolación completa que puede persistir por años o volverse crónica. En este último caso decimos que el duelo no se ha elaborado adaptativamente y va adquiriendo matices patológicos.

Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta.

La intensidad y duración del duelo depende de muchos factores: tipo de muerte (esperada o repentina, apacible o violenta..), del grado de vinculación con el fallecido, de las características de la relación con la persona perdida (dependencia, conflictos, ambivalencia...), de la edad...

La **duración del duelo** por la muerte de una persona muy querida puede extenderse entre 1 y 3 años. *No existe un tiempo fijo para vivir el duelo; cada cual necesitará su tiempo.* Debemos tener en cuenta que en el proceso de envejecimiento las reacciones de duelo pueden ser más duraderas por las dificultades para ajustarse a los cambios.

Integrar el duelo es un proceso que implica el reconocimiento del dolor por la pérdida y los cambios que ello conlleva:

- Aceptar que nos duele, aceptar la ausencia, aceptar que ha muerto, manifestar el dolor: expresar abiertamente la pena que sentimos es natural y deseable, y supone una buena salida psicológica y fisiológica para las emociones retenidas.
- Reacomodar todos aquellos asuntos que quedaron dispersos, resolver pendientes.
- Retomar arraigo, llenando nuevamente los espacios, recordando lo vivido con esa persona, aceptando que ha muerto, e iniciar el camino de regreso a la realidad y a nuestro propio orden de las cosas.
- Tenerla presente, en nuestro corazón, no lo que fue, sino lo que nos hizo ser: hijo, hermana, padre, esposo, amiga...

Duelo resuelto. Podemos decir que hemos completado un duelo cuando:

- Somos capaces de recordar a la persona fallecida sin sentir dolor.
- Hemos aprendido a vivir sin él o ella.
- Hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en la vida y en los vivos.

Etapas del duelo (según Kübler Ross):

1. Negación y aislamiento:

- La negación funciona como un amortiguador después de la noticia inesperada e impresionante, permite recobrar a la persona y, con el tiempo, movilizar otras defensas, menos radicales.
- La primera reacción del doliente puede ser un estado de conmoción temporal del que se recupera gradualmente. Cuando la sensación general de estupor empieza a desaparecer y consigue recuperarse, su respuesta habitual es: "no, no puede ser".

2. Ira:

- Cuando no se puede seguir manteniendo la primera etapa de negación, es sustituida por sentimientos de ira, rabia, envidia y resentimiento. Lógicamente surgen las preguntas: "¿por qué yo?" "¿no es justo!", "¿cómo puede sucederme esto a mí?".

3. Negociación:

- Se desea volver a la vida que se tenía antes de que muriera el ser querido y que éste vuelva a nosotros. Se invierte gran parte del tiempo elucubrando sobre lo que el doliente u otras personas podrían haber hecho diferente para evitar esta muerte. La frase que resume esta etapa es "¿Qué hubiera sucedido si...?"

- Nos quedamos en el pasado para intentar negociar nuestra salida de la herida mientras pensamos en lo maravillosa que sería la vida si éste ser querido estuviera con nosotros.
- Esta etapa del duelo suele ser la más breve de todas ya que se trata del último esfuerzo para encontrar alguna manera de aliviar el dolor, lo que supone un trabajo agotador para la mente y el cuerpo al tener que lidiar con pensamientos y fantasías que no coinciden con la realidad actual. Por eso es importante no aislarse y sí conectarse con las personas y actividades del presente.

4. Depresión:

- El doliente empieza a comprender la certeza de la muerte y, su insensibilidad o estoicismo, su ira o su rabia serán pronto sustituidos por una gran sensación de pérdida (con sentimientos de culpa o vergüenza).
- Se siente tristeza, miedo e incertidumbre ante lo que vendrá, sentimientos de vacío y profundo dolor. Esta depresión no es sinónimo de enfermedad mental sino que se trata de una respuesta adecuada a una gran pérdida, por lo que estas emociones deben ser experimentadas para sanar. La frase que contiene la esencia de esta etapa es “extraño a mi ser querido, ¿por qué seguir?”.

5. Aceptación:

- Si una persona ha tenido bastante tiempo /.../ y se le ha ayudado a pasar por las etapas antes descritas, llegará a una en la que su “destino” no le deprimirá ni le enojará.
- No hay que confundirse y creer que la aceptación es una fase feliz. Está casi desprovista de sentimientos. Es como si el dolor hubiera desaparecido, la lucha hubiera terminado y llegara el momento del descanso final antes del “largo viaje”. La frase que resume la esencia de esta etapa es “todo va a estar bien”.

Estas etapas, que constituyen en sí mismas mecanismos de defensa frente a situaciones difíciles, duran diferentes períodos de tiempo, y se reemplazarán unas a otras o coexistirán a veces.

La aceptación requiere un tiempo en que todo nuestro cuerpo se prepara para la despedida. Todo nuestro cuerpo está implicado. A veces quisiéramos mental/intelectualmente, hacer una despedida rápida, pero nuestras emociones nos lo impiden y nuestro cuerpo no está preparado.

Toda la amalgama de sentimientos por los que se atraviesa, de estados de ánimo, de fantasías y fantasmas (miedos), comportamientos de búsqueda de acercamiento y alejamiento, corresponden al proceso de desajuste entre el pensar, el sentir y el actuar, entre lo corporal, lo emocional y lo mental.

Cuando se integra todo ello en la despedida, podemos decir que ya hemos hecho el duelo, y a partir de ahí la persona requerirá otro tiempo para hacer una nueva apertura, iniciar una nueva etapa, renacer a otro momento.