

“EL DUELO ES LA CICATRIZ DEL AMOR”

Jorge Gómez Calle

¿Qué es el duelo?

El duelo es un proceso psicológico de elaboración y adaptación ante una pérdida emocional, ya sea laboral, económica, separación, abandono o muerte.

Hay distintos tipos de duelos, no es lo mismo el duelo por la pérdida de un ser querido, que el duelo por una pérdida económica, tampoco es lo mismo, la muerte de un hijo a la muerte de un amigo. Dicen que la pérdida más difícil de superar es la de un hijo, pero, no se puede comparar. Hay tantos tipos de duelos como relaciones afectivas, o como amistades, o como relaciones laborales. Cada persona vive sus duelos de forma diferente, es un proceso personal, nadie puede vivir el duelo por otra persona.

Vivimos muchos duelos durante nuestras vidas, cuando pasamos de la niñez a la adolescencia, cuando pasamos de la educación primaria a la secundaria, cuando nos mudamos de casa, ciudad o país, cuando los amigos se van, cuando cambiamos de colegio, cuando pasamos de la soltería al matrimonio, en fin. Pero todos son muy distintos y los superamos de maneras diferentes ya que hay unas pérdidas más fuertes que otras. Podemos decir que una de las más dolorosas es la muerte de un ser querido.

Durante estos periodos de duelo presentamos síntomas físicos y emocionales como: negación, ansiedad, confusión, tristeza profunda, pérdida de ilusión y esperanza, ira, depresión, culpa y reproche, miedo, desamparo, abandono personal, trastornos alimenticios, llanto prolongado, aislamiento social, entre otros.

Para Jorge Gómez Calle, el duelo es hacer resucitar el muerto en nuestro interior.

Etapas del duelo

Muchos autores dicen que el duelo se vive por etapas, pero no todas las personas las viven en forma lineal y ordenada. A los pacientes les gusta saber cuáles son las etapas y saber en cual están, pero, cuando ven que ya superaron una etapa y más adelante vuelven a vivir los mismos sentimientos de esa etapa, sienten que están en retroceso y esto le dificulta más la elaboración del duelo, porque, se sienten incapaz de lograrlo. Es preferible explicarles cada etapa y decirles que es normal que durante el proceso repitan las etapas que ya creían superadas. En investigaciones recientes han surgido de que la mayoría de las personas no pasan por estas fases de forma progresiva. Ni la persona afectada, ni la familia, ni los amigos, ni el terapeuta pueden asegurar que cada persona afectada va a pasar por todas las fases de duelo. Lo mas importante es elaborar la pérdida y resignificar el amor que se tiene hacia el ser querido que se ha perdido.

La doctora Elisabeth Kübler-Ross empezó a hablar sobre las 5 etapas del duelo en su libro titulado “sobre la muerte y el morir” en 1969, estas son: negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

Mas adelante el psicólogo y especialista en tratamiento de duelo, Robert Neimeyer, habla sobre 8 desafíos, siendo estos: Negación, ira, culpa, negociación, tristeza, reconstrucción aceptación e integración.

Etapas o desafíos:

1. **La negación:** puede ser una de las etapas más importantes durante el proceso que empiezan a enfrentar las personas que están viviendo una pérdida, (recordemos que no solo existen pérdidas de vidas). No aceptar la nueva realidad, es una especie de mecanismo de defensa que utilizamos para poder entender, aceptar, asimilar esa situación que nos afecta tanto.

2. La ira, el enfado y la frustración: son resultado de saber que no podemos cambiar la situación por la que estamos pasando, buscamos culpables aun sabiendo que es injusto, incluso sentimos ira hasta con el ser querido que hemos perdido, porque, nos sentimos abandonados. Demostrar estas emociones y comentarlas con la familia y amigos cercanos nos ayuda a superarlas, mientras que si las escondemos nos hacemos más daño.

3. La culpa: Puede ser el resultado de la ira, el enfado y la frustración mal elaborada, que se nos restituye en forma de culpa. Existen dos tipos de culpa.

Culpa irracional: De ella no sacamos ninguna enseñanza, no nos hace mejores, no nos ayuda en el duelo.

Culpa racional: Su gran utilidad es que nos hace responsables, aprendemos de los errores cometidos.

4. La negociación: En esta etapa nos comprometemos, prometemos, enviamos promesas para tratar que la situación por la que estamos pasando cambie, si estamos enfermos o algún miembro de nuestra familia es diagnosticado con una enfermedad grave, negociamos con los santos en los que creemos que si nos hacen un milagro, si le devuelven la salud a nuestro ser querido o a nosotros mismos, que si nos ayuda a conseguir un nuevo trabajo, etc, visitamos su santuario, o hacemos una donación a una entidad de beneficencia, o dejamos algún vicio, lo que buscamos es una oportunidad de manejar la situación.

5. La tristeza: Ya somos mas conscientes de la pérdida, del dolor por el que estamos atravesando, la ausencia se hace mas fuerte. Nos debemos permitir esos momentos de tristeza y recordar la persona que hemos perdido, hacer lo que nuestro ser querido disfrutaba, escuchar su música favorita, visitar los lugares que le gustaban, mirar sus fotos, conversar con

ellos, como si lo tuviéramos a nuestro lado. Estas actividades nos ayudan a aceptar la situación y a no sentir culpa.

6. **La reconstrucción:** tenemos que buscar reconstruirnos para salir de ese dolor y tristeza profunda en la que estamos sumergidos. Debemos buscar actividades que nos ayuden, a recuperar nuestra vida, buscar los amigos, salir a cine, permitirnos vivir. Es hora de mirar nuestra vida en retrospectiva, que hemos hecho o dejado de hacer, que hemos dicho o dejado de decir y empezar a corregir si es necesario.
7. **La aceptación:** Debemos aceptar que nuestra vida cambio, que después de la pérdida no seremos iguales, debemos pensar mas en nuestro presente y futuro que en nuestro pasado. ¿Quién soy ahora? ¿Quién quiero ser? ¿Qué necesito para seguir adelante? ¿Qué motivaciones tendré para seguir superando mi duelo?
8. **La integración:** Después enfrentar las etapas o desafíos del duelo interiorizamos nuestra pérdida y estamos aprendiendo a recordar a nuestro ser querido sin ese dolor profundo que nos paralizaba, y empezamos a descubrir nuestro nuevo yo.

William Worden, PhD, miembro de la Asociación Americana de Psicología. Es una de las autoridades mundiales en el tratamiento del duelo él nos propone 4 tareas.

Tarea I: aceptar la realidad de la pérdida

Cuando alguien muere, incluso si la muerte es esperada, siempre hay cierta sensación de que no es verdad. La primera tarea del duelo es afrontar plenamente la realidad de que la persona está muerta, que se ha marchado y no volverá. Parte de la aceptación de la realidad es asumir que el reencuentro es imposible, al menos en esta vida.

La negación se puede practicar a varios niveles y tomar varias formas, pero la mayoría de las veces implica negar la realidad, el significado o la irreversibilidad de la pérdida:

- a) Negar la realidad de la pérdida puede variar en el grado, desde una ligera distorsión a un engaño total. Lo más probable que puede ocurrir es que la persona sufra “momificación”, es decir, que guarda posesiones del fallecido en un estado momificado, preparadas para usar cuando él/ella vuelva. Los padres que pierden a un hijo conservan la habitación tal como estaba antes de la muerte. Esto no es extraño a corto plazo pero se convierte en negación si continúa durante años. Un ejemplo de distorsión en vez de engaño sería la persona que ve al fallecido personificado en uno de sus hijos. Este pensamiento distorsionado puede amortiguar la intensidad de la pérdida, pero raramente es satisfactorio y, además dificulta la aceptación de la realidad de la pérdida.
- b) Negar el significado de la pérdida. De esta manera, la pérdida se puede ver cómo menos significativa de lo que realmente es. Afirmaciones como “no era un buen padre”, “no estábamos tan unidos” o “no le echo de menos”. Algunas personas se deshacen de la ropa y otros artículos personales que les recuerdan el fallecido. Acabar con todos los recuerdos del fallecido es lo opuesto a la “momificación” y minimiza la pérdida. Es como si los supervivientes se protegieran a sí mismos mediante la ausencia de objetos que les hagan afrontar cara a cara la realidad de la pérdida. Otra manera de negar el significado pleno de la pérdida es practicar un “olvido selectivo”.
- c) Negar que la muerte sea irreversible.

Otra estrategia usada para negar la finitud de la muerte es el espiritismo. La esperanza de reunirse con la persona muerta es un sentimiento normal, sobre todo en los primeros días o semanas después de la pérdida. Sin embargo, la esperanza crónica de dicha reunión no es normal.

El fin de la negación va asociado a sentimientos de frustración y de impotencia con respecto a la propia capacidad de modificar las consecuencias de la pérdida. Dicha frustración conlleva a su vez la aparición de enfado y de ira, como sucede en general y no sólo durante el duelo.

Tarea II: Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida

Es necesario reconocer y trabajar este dolor o éste se manifestará mediante algunos síntomas u otras formas de conducta disfuncional. Cualquier cosa que permita evitar o suprimir de forma continua este dolor es probable que prolongue el curso del duelo. No todo el mundo experimenta el dolor con la misma intensidad ni lo que siente de la misma manera, pero es imposible perder a alguien a quien se ha estado profundamente vinculado sin experimentar cierto nivel de dolor.

Puede haber una sutil interacción entre la sociedad y la persona en duelo que hace más difícil completar la tarea II. La sociedad puede estar incómoda con los sentimientos de estas personas y, por lo tanto, da el mensaje sutil: “no necesitas elaborarlo, sólo sientes pena por ti mismo”. Esto interfiere con las propias defensas de la persona, llevándole a negar la necesidad de elaborar los aspectos emocionales, expresándolo como “no necesito elaborar el duelo”. Abandonarse al dolor está estigmatizado como algo mórbido, insano y desmoralizador. Lo que se considera apropiado en un amigo que quiere bien a la persona en proceso de duelo es que la distraiga de su dolor.

La negación de esta segunda tarea, de trabajar el dolor, es no sentir. La persona puede hacer un cortocircuito a la tarea II de muchas maneras, la más obvia es bloquear sus sentimientos y negar el dolor que está presente. A veces entorpecen el proceso evitando pensamientos dolorosos. Utilizan procedimientos de detención de pensamientos dolorosos. Utilizan procedimientos de detención de pensamientos para evitar sentir la disforia asociada con la pérdida. Idealizar al muerto, evitar las cosas que le recuerdan a él y usar alcohol o drogas son otras maneras en que la gente se abstiene de cumplir esta tarea II.

Algunas personas que no entienden la necesidad de experimentar el dolor de la pérdida intentan encontrar una cura geográfica. Viajan de un lugar a otro buscando cierto alivio a sus emociones, esto es lo opuesto a permitirse a sí mismos dar rienda suelta al dolor: sentirlo y saber que un día se pasará.

Tarea III: Adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente.

Adaptarse a un nuevo medio significa cosas diferentes para personas diferentes, dependiendo de cómo era la relación con el fallecido y de los distintos roles que desempeñaba. Este darse cuenta muchas veces empieza alrededor de tres meses después de la pérdida e implica asumir vivir sola, educar a los hijos sola, enfrentarse a una casa vacía y manejar la economía sola, en el caso de una viuda.

El superviviente no es consciente de todos los roles que desempeñaba el fallecido hasta algún tiempo después de la pérdida.

Muchos supervivientes se resienten por tener que desarrollar nuevas habilidades y asumir roles que antes desempeñaban sus parejas.

La estrategia de afrontamiento de redefinir la pérdida de manera que pueda redundar en beneficio del superviviente tiene que ver, muchas veces, con que se complete la tarea III de manera exitosa.

La muerte les confronta también con el cuestionamiento que supone adaptarse a su propio sentido de sí mismos.

El duelo puede suponer una regresión intensa en la que las personas se perciben a sí mismas como inútiles, inadecuadas, incapaces, infantiles, o personalmente en quiebra. Los intentos de cumplir con los roles del fallecido pueden fracasar y esto, a su vez, puede llevar a una mayor sensación de baja autoestima. Cuando ocurre se cuestiona la eficacia personal y la gente puede atribuir cualquier cambio al azar o al destino y no a su propia fuerza y habilidad. Con el tiempo estas imágenes

negativas dan paso a otras más positivas y los supervivientes son capaces de continuar con sus tareas y aprender nuevas formas de enfrentarse al mundo.

El ajuste al propio sentido del mundo. La pérdida a causa de una muerte puede cuestionar los valores fundamentales de la vida de cada uno y sus creencias filosóficas, creencias influidas por nuestras familias, nuestros pares, la educación y la religión, así como por las experiencias vitales. No es extraño sentir que se ha perdido la dirección en la vida. La persona busca significado y su vida cambia para darle sentido a esta pérdida y para recuperar cierto control. Esto ocurre cuando se trata de muertes súbitas y prematuras. Para mucha gente no hay una respuesta clara.

Detener la tarea III es no adaptarse a la pérdida. La persona lucha contra sí misma fomentando su propia impotencia, no desarrollando las habilidades de afrontamiento necesarias o aislándose del mundo y no asumiendo las exigencias del medio. Si embargo, la mayoría de la gente no sigue este curso negativo, sino que decide que debe asumir los roles a los que no está acostumbrada, desarrollar habilidades que nunca había tenido y seguir adelante con un nuevo sentido del mundo.

Tarea IV: Recolocar emocionalmente al fallecido y continuar viviendo.

Nunca podemos eliminar a aquellos que han estado cerca de nosotros, de nuestra propia historia, excepto mediante actos psíquicos que hieren nuestra propia identidad.

La disponibilidad de un superviviente para empezar nuevas relaciones depende no de “renunciar” al cónyuge muerto sino de encontrarle un lugar apropiado en su vida psicológica, un lugar que es importante pero que deja un espacio para los demás.

La tarea del asesor se convierte entonces, no en ayudar a la persona en duelo a “renunciar” al cónyuge fallecido, sino en ayudarle a encontrar un lugar adecuado

para él en su vida emocional, un lugar que le permita continuar viviendo de manera eficaz en el mundo.

Los padres muchas veces tienen dificultades para entender la noción de rechazo emocional. Si pensamos en la recolocación, la tarea del padre en duelo implica cierta relación continuada con los pensamientos y recuerdos que asocia con su hijo, pero se trata de hacerlo de una manera que le permita continuar con su vida después de dicha pérdida.

No se ha terminado la tarea IV sin amar. La cuarta tarea se entorpece manteniendo el apego del pasado en vez de continuar formando otros nuevos. Algunas personas encuentran la pérdida tan dolorosa que hacen un pacto consigo mismos de no volver a querer nunca más.

Para muchas personas, la tarea IV es la más difícil de completar. Se quedan bloqueados en este punto y más tarde se dan cuenta de que su vida, en cierta manera, se detuvo cuando se produjo la pérdida. Pero esta tarea se puede cumplir. Quedaría reflejado cuando una chica dice: "existen otras personas a las que amar, y eso no significa que quiero menos a papá".

El duelo acabaría cuando se han completado las cuatro tareas. Un punto de referencia de un duelo acabado es cuando la persona es capaz de pensar en el fallecido sin dolor. Siempre hay una sensación de tristeza cuando piensas en alguien que has querido y has perdido, pero es un tipo de tristeza diferente, no tiene la cualidad de sacudida que tenía previamente. Se puede pensar en el fallecido sin manifestaciones físicas como llanto intenso o sensación de opresión en el pecho. Además, el duelo acaba cuando una persona puede volver a invertir sus emociones en la vida y en los vivos.

Sin embargo, hay quien parece no acabar nunca el duelo. Shuchter descubrió que la gran mayoría de viudos han encontrado un poquito de estabilidad... estableciendo una nueva identidad y encontrando una dirección en sus vidas. Los

estudios de Parkes muestran que las viudas pueden necesitar tres o cuatro años para alcanzar la estabilidad.

Una de las cosas básicas que puede hacer la educación, a través del asesoramiento psicológico, es alertar a la gente del hecho de que el duelo es un proceso a largo plazo, y su culminación no será un estado como el que tenían antes del mismo. No se trata de un proceso lineal. Puede reaparecer y se tendrá que volver a trabajar.

El duelo se puede acabar, en cierto sentido, cuando la persona recupera el interés por la vida, cuando se siente más esperanzada, cuando experimenta gratificación de nuevo y se adapta a nuevos roles. También hay un sentido en el que nunca acaba. “encontramos un lugar para lo que perdemos. Aunque sabemos que después de dicha pérdida la fase aguda de duelo se calmará, también sabemos que permaneceremos inconsolables y que nunca encontraremos un sustituto. No importa qué es lo que llena el vacío, incluso si lo llena completamente, siempre hay algo más”

¿Qué decirle a una persona que acaba de perder un ser querido?

Cuanto llegamos a un velorio o estamos con una persona que acaba de perder su ser querido es muy normal que no sepamos que decir. Muchas veces dice más un abrazo sincero que una palabra de apoyo, pero ojo, no vamos a llegar a abrazar una persona con la que tenemos una relación lejana. El acompañamiento en estos momentos difíciles es proporcional a nuestra relación con esta persona.

Por favor no diga:

- Lo siento mucho. Nadie siente el dolor que esa persona está sintiendo.
- Mucha fortaleza. No se puede pedir fortaleza a una persona que se le acaba de caer el mundo a pedazos.
- Ánimo, tu eres muy fuerte, te manejaste muy bien con él o ella, no te quedan remordimientos. Lo que menos importa en ese momento es como

nos comportamos con esa persona que acabamos de perder, a no ser que la relación haya sido muy mala y sienta remordimientos por no haber aprovechado el tiempo, o tener una buena relación.

- El tiempo todo lo cura. El tiempo no cura nada. El verdadero duelo comienza a los 28 días de la pérdida, porque, durante

“Lo esencial es invisible al corazón”

El principito

El duelo. En qué consiste y cómo abordarlo por Aesthesis Psicólogos Madrid. (11 Ago 2016). Recuperado de <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/duelo-en-que-consiste-como-abordarlo/>

El duelo: Cómo sobrellevar la muerte de un ser querido

<https://www.apa.org/topics/families/duelo>

Duelo y pérdida. Dra. Rosa Elena Vargas Solano ^{*}.

https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-00152003000200005

Manejo del duelo. (2012). Las cuatro tareas del duelo. Recuperado de

<https://manejodelduelo.com/>

Hábitat, servicios para el adulto mayor. (17 de septiembre de 2019). El Duelo Letra a Letra con el Dr. Jorge Gómez Calle. Recuperado de

<https://www.youtube.com/watch?v=ehnPeXN7dcE>

Martin, E. (22 de enero de 2019). Las 5 fases (o etapas) del duelo: la teoría de Kübler-Ross. Centro de psicología integral. Recuperado de

<https://centrodepsicologiaintegral.com/las-5-fases-o-etapas-del-duelo-la-teoria-de-kubler-ross/>

