

El Duelo

El duelo puede ser experimentado ante cualquier pérdida y no necesariamente implica la muerte de un ser querido; puede ser cuando cambiamos de trabajo, al terminar una relación afectiva, cuando nos trasladamos de barrio o lugar de habitación, perder a la mascota por muerte o extravío, la transición de personas menor de edad a persona mayor de edad, y muchas otras situaciones en las que podemos experimentar duelo; lo que cambia en cada una, es la intensidad con la que vivimos la situación según nuestra experiencia.





Para los efectos de éste boletín, se considerará el duelo por muerte, situación inminente que puede suceder en cualquier momento por causas diversas; en relación con la pérdida de un ser querido; se clasifican en:

- Muerte natural: Causada generalmente por enfermedad o por procesos degenerativos propios del envejecimiento.
- Muerte violenta: Asociada a aquellas muertes por homicidio, suicidio o accidentes de cualquier tipo.
- Muertes indeterminadas, súbitas o inesperadas: Son aquellas que generalmente parecen no tener una razón aparente, también son llamadas muertes sospechosas de criminalidad.

Es importante dejar claro que el duelo, cualquiera que sea, es un proceso y no un estado, es natural y necesario que la persona doliente atraviese una serie de fases o tareas que conducen a la superación del proceso.

El conocimiento sobre dicho proceso y sus posibles complicaciones evitará que se produzcan alarmas injustificadas o se realicen acciones innecesarias que eventualmente podrían ser contraproducentes.

Elementos como una fecha (Fiesta de navidad, cumpleaños, aniversarios, etc), una canción, un lugar, un evento, entre otros; pueden reavivar el duelo luego de tener la impresión de que el sufrimiento había desaparecido, ya que con el paso del tiempo la intensidad de los sentimientos se va mitigando sin que signifique elaboración del proceso.

Debe considerar el duelo como un trabajo activo donde se afronta la pérdida sin negarla, inhibirla o posponerla, se atraviesa el dolor sin evitarlo; ante esa realidad es importante considerar que se compone de etapas, las cuales son fuente de referencia valiosa a considerar para entender lo que se experimenta:

CLAVE: El trabajo de duelo incluye: estar activo, expresar los sentimientos, construirse una nueva identidad y rehacer la vida.

Etapas del duelo

Es necesario considerar que dependiendo del tipo de pérdida o del teórico que las desarrolla, las etapas pueden variar; empero, en términos generales se encuentran:

- Negación, rehusarse a aceptar lo que sucede
- Ira, enojo/rabia
- Regateo, negociación
- Depresión (Tristeza profunda)
- Aceptación.

Las reacciones o manifestaciones esperadas en las personas que viven la experiencia, se clasifican por áreas y de la siguiente manera:

- **En cuanto a sentimiento:** Tristeza, rabia (incluye rabia contra sí mismo e ideas de suicidio), irritabilidad, culpa y autorreproches, ansiedad, sentimientos de soledad, cansancio, indefensión, shock, anhelo, alivio, anestesia emocional, entre otras.
- **Las sensaciones físicas:** Molestias gástricas, dificultades para tragar o articular, opresión precordial (dolor de pecho justo bajo el pezón izquierdo), hipersensibilidad al ruido, sensación de falta de aire, debilidad muscular, pérdida de energía, sequedad de boca, trastornos del sueño, etc.
- **En cuanto al pensamiento o cogniciones:** incredulidad, confusión, dificultades de memoria, atención y concentración, preocupaciones, rumiaciones (pensar de forma recurrente en una misma idea, que habitualmente son de tipo perturbadoras), pensamientos obsesivos, pensamientos intrusivos con imágenes de la persona fallecida.
- **Se dan alteraciones perceptivas como ilusiones, alucinaciones auditivas y visuales, generalmente transitorias y seguidas de crítica, fenómenos de presencia relacionadas con la persona o situación.**
- **Por último, en cuanto a conductas:** se dan hiperfagias (ingesta excesiva de alimentos) o anorexia, alteraciones del sueño, sueños con la persona fallecida o la situación, distracciones, abandono de las relaciones sociales, evitación de lugares y situaciones, conducta de búsqueda o llamada de la persona fallecida, suspiros, inquietud, hiperalerta, llanto, visita de lugares significativos, atesoramiento de objetos relacionados con la pérdida.



Duelos complicados o Patológicos



Duelo Reprimido

Sin embargo, existe la figura del duelo patológico o duelo complicado, el cual puede identificarse a partir de los siguientes indicadores:

La persona no se aflige por lo sucedido e incluso a veces se vanagloria por su auto control, da la impresión de rehusarse a sentir el dolor; no obstante, es notable como presenta varios síntomas físicos productos de la represión (jaquecas, dolores intestinales, etc).

Duelo Aplazado



La persona afectada no exterioriza ningún tipo de sentimiento relativo a la pérdida; pero, al cabo de un tiempo y por ocasión de un evento parecido o de menor significación emotiva, reacciona con manifestaciones de aflicción bastante exageradas que tienen su origen real en la primera situación.



Duelo Crónico

El proceso se manifiesta durante un tiempo más prolongado de lo esperado. No logra reorganizar su vida y es posible que se combine con la “momificación” (concepto acuñado por Gorer, 1995) en el cual se dejan las posesiones de la persona difunta tal y como estaban antes de su muerte. Puede surgir la “Commemoración” que consiste en hacer un tipo de homenaje o ritual diario en relación con la persona ausente.



Proceso de Identificación

Se manifiestan comportamientos y actitudes, copiadas de la persona que murió, como si así pretendieran mantenerla “viva”.

Este es el menos frecuente. Se puede presentar de dos maneras diferentes: en la primera de ellas, la euforia va acompañada de un no reconocimiento de que la pérdida ha ocurrido, sentimientos persistentes de que la persona difunta se halla presente. En la segunda modalidad, se acepta la muerte como gratificante para la persona fallecida.

Proceso de Euforia



Proceso de Idealización



Es necesario hacer una distinción entre intensidad (el nivel o la fuerza con se manifiesta el sentimiento o la acción) y frecuencia (la cantidad que sucede o se repite algo); para determinar si lo que estoy viviendo o veo que sufre alguien más, puede considerarse esperado o patológico. A mayor intensidad y mayor frecuencia; es probable con se encuentre en un duelo complicado.

Se recuerda únicamente las características positivas de la persona difunta y se hacen comparaciones continuas de ella con otras. Esa desvalorización puede acarrear serios problemas en las relaciones, e impedir que quien sobrevive entable otras relaciones, porque piensa que la “perfección” sólo se alcanza una vez.

CLAVE: Hacer duelo no significa olvidar: Las personas importantes no se olvidan y no se dejan de amar.

La pérdida no solo involucra a las personas amadas, también conlleva ruptura de creencias y cambios en la filosofía de vida.

¡Qué no hacer!:

Por lo tanto, si usted conoce a una persona que está sufriendo o atravesando un proceso de duelo, se le recomienda:



- No impedir que exprese sentimientos perturbadores (si no desea escuchar, evite entrar en conversaciones sobre el tema)
- No decirle a la persona lo que tiene que hacer (No emita juicios de valor, recuerde que no es su experiencia; por lo tanto, la otra persona no podrá percibir la situación como lo hace usted).
- No sugerir que el tiempo cura todas las heridas. (En algunos casos se requiere ayuda profesional).
- No realice afirmaciones tales como: “Sé cómo te sientes” “Todo va a estar bien” “Eso no es nada” “Yo también lo pasé” “Todo pasa por algo” entre otras.
- No presione a la persona para que se dé prisa a superar el dolor.

Por último, considere que no existe una receta única en el manejo de un proceso de duelo o pérdida, sino diversas tácticas, enfoques y corrientes ideológicas a profundizar y aplicar por las personas profesionales en ciencias de la salud mental; infórmese en su circuito de trabajo sobre el servicio que ofrece la Unidad de Atención Psicosocial desde los Servicios de Salud.