

El duelo

Compilación de Nahila Hernández San Juan

Es difícil porque... es difícil

La muerte de un padre puede generar un terremoto en la autopercepción y reposicionar el espacio mental que uno ocupa en el planeta. El dolor puede traer un cambio de vida.

“Tendemos a pensarnos a nosotros mismos como ‘niños’ hasta que perdemos a nuestros padres. Recién entonces estamos en la primera línea de mortalidad”, afirmó Debra J. Umberson, profesora de sociología en la Universidad de Texas, en Austin y autora del libro “Death of a Parent: Transition to a New Adult Identity (“La muerte de un padre: transición a una nueva identidad adulta)”. “Esto nos da una perspectiva muy diferente sobre nuestras vidas y dónde encajamos en términos de generaciones”.

David Kessler, fundador de grief.com y coautor junto con la Dra. Elisabeth Kübler-Ross del influyente libro “On Grief and Grieving: Finding the Meaning of Grief Through the Five Stages of Loss” (“Sobre la pena y el duelo: encontrar el significado del dolor a través de las cinco etapas de *la pérdida*”), afirmó que para muchos adultos, independientemente de su edad, es difícil sentirse huérfano después de que un padre fallece. “Trato de recordarles que uno todavía está conectado con esa persona, incluso después de la muerte”. “Nuestros padres son nuestra primera relación... Entonces, cuando uno de ellos muere, es como si nos quitaran un ancla”, continuó Kessler.

Abbe Andersen, residente de Los Ángeles, se hizo cargo de su madre que tenía Alzheimer. Cuando ésta falleció, a los 88 años, Andersen sintió que su punto de referencia en la vida también había muerto. “Es un sentimiento de estar perdido”, afirmó. La cuestión también le permitió replantearse y restablecer prioridades personales: “Lo importante son tus conexiones... amigos queridos y familiares”.

“Tener un lugar que evoque a los padres, e ir a ese lugar para hablar con ellos puede ser muy reconfortante”, explicó Umberson. También puede ser útil plantar un árbol o armar un álbum de fotos especial, o un álbum de recortes.

Llorar lo que nunca fue

Algunos se quedan perplejos al encontrarse de luto por un padre con el que tuvieron una mala relación. “Creemos que solo entristecemos por las personas que amamos, pero en realidad eso no es verdad”, indicó Kessler. “Mi definición de duelo es que es un reflejo de una conexión que hemos perdido... A veces tenemos que llorar por lo que nunca fue, por ese padre ideal que nunca tuvimos”.

Para algunos, una nueva libertad

Jeanne Safer, autora de “Death Benefits: How Losing a Parent Can Change an Adult’s Life – for the Better” (“Beneficios de la muerte: cómo perder un padre puede cambiar la vida de un adulto, para mejor”) -un libro cuya portada es una jaula con una puerta abierta- explica que después del fallecimiento de un padre, muchas personas se sienten más libres para casarse sin importar la religión o etnia del cónyuge, por ejemplo. “La gente reconoce abiertamente [su homosexualidad], deja la religión, se involucra en la religión, se divorcia, [hace] todo tipo de cosas. Es fascinante”, remarcó, agregando que no hay que avergonzarse de nada de ello.

Kessler señaló como ejemplo a un cliente que estaba de duelo por la muerte de su padre abusivo. Pero a medida que pasaba el tiempo, el hombre comenzó a sentir una seguridad en el mundo que no

había experimentado antes. “Creemos que un padre idealmente nos enriquecerá, pero algunas personas tienen padres que los disminuyen”, señaló.

Hacer un inventario psicológico

Safer recomendó tomarse un tiempo para pensar en el legado de los padres y el propio: “Cuatro preguntas que uno debe hacerse sobre el carácter de sus padres son: ‘¿Qué obtuve de mis padres que deseo conservar? ¿Qué lamento no haber recibido? ¿Qué recibí que quiero descartar? ¿Qué necesitaba pero mi padre no pudo brindarme?’”. “Aquello que uno no obtuvo y que era necesario, búsquelo en otras personas o en usted mismo”, agregó Safer.

Las primeras dos semanas... y luego el resto de la vida

Cuando se pierde a un padre de adulto a menudo hay mucho por hacer, como contactar a familiares, planificar el funeral y clasificar las pertenencias. “La realidad es que uno está ocupado en el ajetreo. Luego, en unos tres meses o hasta un año después, realmente el tema lo golpea... Y generalmente para esa época todo el apoyo de los demás ya no está”, indicó Kessler. Entonces las tradiciones familiares cambian a medida que llegan las primeras navidades y los cumpleaños. “El segundo año es cuando nos damos cuenta de que nunca volverán, nunca los volveremos a ver, así somos nosotros ahora”.

“El tiempo no cura todas las heridas, pero el dolor de la pérdida disminuye con el tiempo. Mi consejo principal es no esperar a recuperarse rápidamente y no sentir que hay algo anormal en los intensos sentimientos de dolor”, advirtió Umberson, quien agregó que puede ser reconfortante pasar tiempo con otras personas que han sufrido una pérdida similar, ya sean amigos o desconocidos en un grupo de apoyo. “Buscar este tipo de contacto es algo concreto que las personas pueden hacer para ayudarse a avanzar”.

Por su parte, Kessler señala que compartir el dolor online también puede contribuir. “Publicar una foto de su madre en el aniversario de su muerte puede conectar a una persona con amigos y familiares que también están afligidos. Además, se puede hallar un grupo cerrado de Facebook donde los miembros se unen de acuerdo con el tipo de aflicción que tienen”, destacó. “Tenemos la necesidad primordial de que nuestro dolor tenga testigos. Nuestra psique no quiere que seamos una isla de dolor. Nos necesitamos unos a otros y el dolor es un conector universal”.

Las fases del duelo según Elisabeth Kübler-Ross

¿Cuáles son las **fases del duelo** por las que atravesamos para superar la pérdida de un ser querido? La psicóloga suizo-estadounidense Elisabeth Kübler-Ross propuso en el año 1969 un modelo dividido en 5 etapas por las que pasamos cuando alguien cercano a nosotros muere. Son las conocidas como **las 5 fases del duelo**: la negación, la ira, la negociación, la depresión y la aceptación. Esta teoría fue expuesta en su libro “Sobre la muerte y los moribundos” donde explicó cómo se sienten las personas en distintos momentos del luto y cómo se suele actuar en cada caso.

Según Kübler-Ross, cada persona, dependiendo de su personalidad, tardará más o menos en pasar de una etapa a otra, todo ello hasta llegar a la última. Una aceptación que aunque al principio nos parecerá muy lejana o incluso imposible, terminará por llegar.

1. Fase de negación

Una de las más conocidas por todos. A veces **la muerte llega de una forma tan injusta, rápida e inesperada que no nos da tiempo a asimilar** la información y optamos por negar lo ocurrido. Es una

fase completamente normal, sobre todo en las muertes por accidente. Los humanos estamos diseñados para protegernos de las cosas malas. En este caso nuestro cerebro actúa negando la información para protegernos del dolor. Si este sentimiento perdura durante largos periodos de tiempo es recomendable acudir a un especialista.

2. Fase de ira

Aparecen la rabia y el resentimiento por la frustración que sentimos al **asimilar que un ser querido ha fallecido y que la situación no se puede revertir**. Una tristeza profunda se apodera de nosotros y no es nada fácil de aliviar. En esta etapa, la muerte es percibida como el resultado de una decisión y por eso se buscan culpables. Es en este momento del duelo, cuando domina la disrupción o el choque de dos ideas: la de que la vida es lo deseable y la de que la muerte es inevitable.

Debido a la carga emocional que se da en esta fase del duelo, es habitual sentir rabia y enfadarse. En primer lugar porque el afectado por la pérdida no encuentra una solución para la muerte de su allegado y, en segundo lugar, porque tampoco puede responsabilizar a nadie ni a nada en exclusiva por el fallecimiento. Todo esto le llevará a dirigir su rabia de manera indiscriminada a personas que nada han tenido que ver en el proceso e incluso hacia animales u objetos.

3. Fase de la negociación

Esta es **una de las etapas del duelo más desconocidas**. El momento de la negociación es un proceso por el que pasan algunas personas que han sufrido una pérdida cercana y reciente. El afectado intenta **fantasear con situaciones que no son reales**.

En esta etapa del duelo se comienza a hacer preguntas supuestas a sí mismo como “¿qué hubiera pasado si...? ¿y si hubiera hecho...? En esta fase también recurrimos a la religión, intentando recuperar lo que hemos perdido. En el fondo, sabemos que lo que estamos haciendo es imposible, pero de alguna manera nos ayuda a avanzar en el duelo y llegar a una futura superación de la pérdida. Es la fase más corta de todas y no suele alargarse más de unas horas o días.

4. Fase de la depresión

En la fase de la depresión **dejamos de fantasear con realidades paralelas y volvemos al momento presente con una profunda sensación de vacío** que nos deja la pérdida del ser querido. Este tipo de depresión no debe confundirse con la enfermedad mental pero sí suelen aparecer síntomas similares.

La fuerte tristeza que aparece en esta fase nos lleva a entrar en una crisis existencial al considerar la irreversibilidad de la muerte y la falta de incentivos para seguir viviendo en una realidad en la que el ser querido ya no está. Es entonces cuando no solo hay que aprender a aceptar que la otra persona se ha ido sino también a vivir en una realidad definida por esa ausencia.

5. Fase de la aceptación

En esta última fase, al superar la pérdida, las personas en duelo aprenden a convivir con su dolor emocional en un mundo en el que el ser querido no está. Con el tiempo se recupera la capacidad de experimentar alegría y placer.

¿En qué fase del duelo estás?

Si consigues **identificar la etapa del duelo en la que estás** ahora mismo, y puedes entender que éste es un proceso normal, tal vez te sea más fácil ir superándolas.

Por supuesto, con la ayuda de familiares y amigos, apoyándote en ellos, será más fácil para ti, pero no dudes en reclamar su cercanía, porque a veces nos encerramos en nosotros mismos esperando que la solución llegue sola, o buceando a la zona más profunda sin esperar salir de ella, y ésto no nos va ayudar.

La pérdida y el duelo por la muerte es algo que nos va a tocar pasar a todos, y es una parte más de la vida que tenemos afrontar, ésto no quiere decir que haya unas situaciones más complicadas que otras, pero si un proceso similar, en el que **la duración de cada etapa, dependerá también de la situación que nos haya tocado vivir.**

Manifestaciones físicas

Cuando hablamos de duelo, rápidamente nos vienen a la cabeza sentimientos y emociones que se generan como la soledad o la tristeza. ¿Pero sabemos qué ocurre en nuestro cuerpo?, **¿sabías que existen unas consecuencias físicas del duelo?** Si es así.

Sabemos que ante una pérdida significativa aparecen respuestas como el miedo, la añoranza, la rabia o la culpa. También solemos reconocer sentimientos como la incredulidad, pensamientos obsesivos sobre los últimos días, alucinaciones visuales de la persona fallecida, etc. Pero, **¿qué pasa en nuestro cuerpo?**

Efectivamente, además de experimentar cambios emocionales y cognitivos, también experimentaremos durante el duelo síntomas físicos.

Por tanto, la respuesta es: **“Sí, al cuerpo le duele”**. Porque no podemos separar la mente del cuerpo y se afectan mutuamente. Incluso se pueden somatizar. Esto ocurre cuando las emociones y pensamientos se transforman en síntomas orgánicos y médicamente no pueden ser explicados.

Los síntomas físicos más comunes asociados al duelo y considerados normales cuando estamos sufriendo la muerte de un familiar o persona querida son: **dolores musculares, sensación de tensión y cansancio, dolores de cabeza,** etc.

Se trata en definitiva de **síntomas físicos que están relacionados con el esfuerzo** que está haciendo el organismo para afrontar la pérdida. Y es que nuestras funciones fisiológicas básicas también se ven afectadas según la forma en que se aborda el duelo.

Principales síntomas físicos del duelo

Sueño: A la hora de dormir pueden experimentarse algunos de estos cambios:

- Dificultades para conciliar el sueño.
- Dormir en exceso.
- Sufrir interrupciones durante el sueño.
- Tener pesadillas o soñar con el fallecido.

Sistema digestivo: Se puede padecer:

- Dolor de estómago.

- Estreñimiento.
- Falta de apetito o, por el contrario, aumento de las ganas de comer.
- Náuseas.
- Sequedad en la boca.

Sistema sexual: En la relación de pareja pueden surgir los siguientes problemas:

- Impotencia
- Falta de deseo sexual.
- Dolor durante las relaciones.

Sistema nervioso: Finalmente, algunas personas también pueden tener estos síntomas durante el duelo:

- Debilidad muscular.
- Vértigo o mareo.
- Parálisis.
- Dificultad para mantener la atención.
- Problemas de memoria.

El duelo también afecta al sistema inmunológico porque reduce nuestras defensas contra enfermedades, así como al estado hormonal. Como consecuencia, si **la reacción del duelo emocional** es lo suficientemente intensa y mantenida en el tiempo, incrementa la posibilidad de generar malestar físico y/o enfermedades.

¿Cómo podemos cuidar la salud durante el proceso de duelo?

Lo resumimos en 3 claves fundamentales:

1. Establece una rutina diaria del sueño: Levantarse y acostarse a la misma hora ayuda al cuerpo a **regular el ciclo del sueño**. Si tras acostarte no te puedes dormir, ve a otra habitación donde puedas realizar una actividad relajante (PRANAYAMA) y luego vuelve a la cama.

2. Lleva una dieta saludable: Come sano. Es probable que quieras saltarte comidas o que no sientas apetito, pero tu cuerpo aún necesita nutrientes. Evita comer en exceso, llenarte de 'comida basura' o consumir alcohol para 'calmar' tu dolor.

3. Haz ejercicio: Practicar alguna **actividad física** te ayudará a sentirte mejor. No es necesario un ejercicio de alta intensidad.

Conclusiones

A pesar de que el modelo propuesto está vigente y cuenta con el apoyo de la gran mayoría de psicólogos y psiquiatras, esto no quiere decir que todas las personas tengan que pasar por la totalidad de las fases descritas. Al contrario, lo normal es que el duelo se manifieste de distintas maneras.

No es lo mismo, por ejemplo, **el proceso de duelo en una persona adulta, que** el duelo en un niño pequeño, o el que se pasa por la pérdida de un ser muy cercano como un padre, o el de alguien sin tanto impacto en nuestra vida. Lo único importante es que pasemos por el duelo en sí. Evitarlo, negarse

el derecho a llorar y a lamentar la pérdida de un ser querido es un error que más tarde o temprano terminará trayéndonos consecuencias.

Al fin y al cabo **el duelo no es más que un mecanismo de defensa que ponemos en marcha para adaptarnos a la nueva vida sin la persona querida.** Una oportunidad, de hecho, de actualizar nuestro sistema emocional para poder despedirnos del fallecido y de resolver heridas pasadas que nos siguen afectando en el tiempo presente.