

EL DUELO, LA PÉRDIDA DE SERES QUERIDOS

¿QUÉ ES EL DUELO?

El duelo es una experiencia común a la par que dolorosa. La mayoría de nosotros, en algún momento de nuestra vida, experimentaremos la pérdida de un ser querido.

Sin embargo, en nuestra vida cotidiana pensamos y hablamos muy poco de la muerte, quizás porque nos encontramos con ella con menos frecuencia que nuestra generación anterior. Para ellos, la muerte de un hermano o hermana, amigo o pariente era una parte común de la vida en la infancia o durante la adolescencia. Para nosotros, estas pérdidas suelen ocurrir más tarde en la vida. Por lo tanto, no tenemos la oportunidad de aprender sobre el duelo -cómo se siente, qué hay que hacer, qué es lo "normal"-; por tanto, no tenemos la experiencia de cómo asumirlo.

A pesar de ello, debemos enfrentarnos a la pérdida de alguien a quien amamos. Todos somos personas y tenemos nuestras propias formas de sobrellevar el duelo - pero hay experiencias que la mayoría de nosotros compartimos durante el duelo.

¿CÓMO EXPERIMENTAMOS EL DOLOR?

Las personas nos sentimos afligidas tras cualquier pérdida, pero, con más fuerza tras la muerte de alguien a quien amamos. El duelo no es sólo un sentimiento, sino toda una sucesión de sentimientos. Se tarda un tiempo en interiorizarlo y cada persona lo hará a su propio ritmo.

Lo más frecuente es que vivamos el duelo por alguien a quien conocemos desde hace tiempo. Sin embargo, las personas que han sufrido el parto de un feto muerto, que han tenido abortos espontáneos o que han perdido bebés muy pequeños, se afligen de la misma manera. Necesitan el mismo tipo de atención y consideración.

Las personas pueden pasar por una serie de emociones diferentes durante el duelo. Estos sentimientos no aparecen en ningún orden en particular. A veces, un sentimiento vuelve a aparecer después de pensar que había terminado. Algunos de nosotros, sin embargo, no tendremos algunos de estos sentimientos.

a) Shock

Tras la muerte de un familiar o amigo cercano, la mayoría de las personas entran en shock, como si no pudieran creer que realmente haya sucedido. Pueden sentirse así incluso si la muerte era esperada.

Esta sensación de embotamiento emocional a veces puede ser útil para los preparativos prácticos importantes que hay que hacer, como ponerse en contacto con los familiares y organizar el funeral. Sin embargo, esta sensación de irrealidad puede convertirse en un problema si se prolonga demasiado. Para muchas personas, el funeral es un evento en el que la realidad de lo que ha sucedido empieza a tomar forma y poder empezar a superar la situación.

b) Negación

Sin embargo, pronto desaparece este entumecimiento y puede ser sustituido por un sentimiento de negación. Cuesta aceptar lo que ha sucedido. Resulta difícil convencerse a sí mismo de la pérdida, incluso conociendo los hechos. Se encuentran simplemente anhelando a la persona fallecida. Sólo quieren, de alguna manera, encontrarlos, incluso aunque esto sea claramente imposible. Esto hace que sea difícil relajarse o concentrarse, siendo difícil dormir bien y pudiendo tener sueños muy perturbadores.

Algunas personas sienten que "ven" a su ser querido en todas partes: en la calle, en el parque, en casa, en cualquier lugar donde hayan pasado tiempo juntos.

c) Enfado y culpabilidad

También pueden sentirse muy enfadados en ese momento con los médicos y el personal sanitario que no evitaron la muerte, hacia los amigos y familiares que no hicieron lo suficiente, o incluso hacia la persona que, al morir, les ha dejado. Pueden incluso sentirse enfadados consigo mismos por no haber hecho lo suficiente.

Otro sentimiento común es el de culpa. Se encuentran repasando todas las cosas que les hubiera gustado decir o hacer. Incluso pueden pensar que, haciendo las cosas de otra manera, podrían haber evitado la muerte.

Por supuesto, una muerte escapa del control de cualquiera y la persona en duelo puede que necesite que se lo recuerden. Incluso puede sentirse culpable si encuentra alivio pensando que su ser querido ha muerto después de una enfermedad dolorosa o angustiosa. Este sentimiento de alivio es natural, comprensible y muy común.

d) Tristeza

Este estado de agitación suele ir seguido de momentos de tristeza o retraimiento y silencio en los que sólo quieren estar a solas. Estos cambios repentinos de emoción pueden confundir a los amigos o familiares, pero forman parte del duelo.

De vez en cuando pueden tener escalofríos, llegando a ser dolorosos, provocados por personas, lugares o cosas que le traen recuerdos de la persona que han perdido.

Es posible que a otras personas les resulte difícil entender o se avergüencen cuando rompan a llorar repentinamente sin ninguna razón aparente. En esta etapa puede ser tentador mantenerse alejado de otras personas que no comprenden o comparten el dolor. Sin embargo, evitar a los demás puede conllevar problemas para el futuro, y suele ser mejor empezar a retomar la vida normal (en la medida de lo posible) después de un par de semanas.

Durante este tiempo, puede parecerle a los demás que pasas mucho tiempo sentado, sin hacer nada. En realidad, es probable que estés pensando en la persona que has perdido, repasando una y otra vez, tanto los buenos como los malos momentos que habéis pasado juntos. Esta es una parte silenciosa pero esencial de la muerte.

A medida que pasa el tiempo, el dolor del duelo inicial empieza a desaparecer. La tristeza disminuye y es posible pensar en otras cosas e incluso mirar de nuevo al futuro. Sin embargo, la sensación de haber perdido una parte de uno mismo nunca desaparece del todo.

Si has perdido a tu pareja, encontrarás constantes recordatorios de tu nueva soltería, al ver a otras parejas juntas y en las imágenes de los medios de comunicación de familias felices. Aun así, al cabo de un tiempo puedes volver a sentirte completo, aunque una parte de tu vida haya desaparecido. Aun así, años después puedes encontrarte hablando a veces como si la persona que has perdido siguiera estando contigo.

e) Aceptación

Estas diversas experiencias pueden superponerse y manifestarse de diferentes formas en cada persona. La mayoría de nosotros se recupera de un duelo importante en un año. El arte final del duelo es dejar ir a la persona que ha muerto y comenzar un nuevo tipo de vida. El estado de ánimo mejora, el sueño y la energía vuelven a la normalidad. Vuelves a ser el mismo de siempre, e incluso se recupera el apetito sexual.

Dicho esto, las personas de diferentes culturas afrontan la muerte de su propia manera. En algunas comunidades, la muerte se ve como un paso más en el ciclo continuo de la vida y no como un "punto final". Los rituales y ceremonias de duelo pueden ser muy públicos y demostrativos, o privados y silenciosos. En algunas culturas, el periodo de luto es fijo, en otras no. Los sentimientos que experimentan las personas en duelo en diferentes culturas pueden ser similares, pero sus formas de expresarlos son muy diferentes.

¿Y LOS NIÑOS Y ADOLESCENTES?

Aunque los niños no comprendan el significado de la muerte cuando son muy pequeños, sienten la pérdida de parientes cercanos de la misma manera que los adultos. Incluso desde la infancia, los niños se afligen y sienten una gran angustia.

Sin embargo, tienen una noción del tiempo diferente a la de los adultos y pueden pasar por las etapas del duelo con bastante rapidez. En sus primeros años escolares, los niños pueden sentirse responsables de la muerte de un familiar cercano, y, por tanto, necesitar que se les asegure que no ha sido culpa suya. Los jóvenes pueden no hablar de su dolor por miedo a añadir una carga adicional a los adultos que les rodean.

El dolor de los niños y adolescentes, y su necesidad de duelo, no deben pasarse por alto cuando ha muerto un miembro de la familia. Por ejemplo, se les debe incluir en los preparativos del funeral.

EL DUELO DESPUÉS DE UN SUICIDIO

Puede ser especialmente duro enfrentarse a la muerte por suicidio de un conocido. Además de los sentimientos habituales del duelo, puede haber una serie de emociones contradictorias. Puedes sentirte:

- Enfadado con la persona por haberse quitado la vida.
- Rechazado o confundido por lo que ha hecho.
- Culpables por no haberlo visto venir - la mayoría de las personas se quitan la vida como un acto de desesperación-: ¿cómo no me he dado cuenta de cómo se sentía el fallecido?
- Culpables por no haber podido evitar su muerte. Es posible que repases en tu mente los momentos que pasaste con el fallecido y te preguntas si podrías haberlo evitado.
- Preocupado por el sufrimiento del fallecido.
- Aliviado de no tener que soportar más su angustia ni lidiar con sus pensamientos o impulsos autolíticos.
- Avergonzado por lo que hizo, sobre todo si la cultura o la religión considera el suicidio como algo pecaminoso o vergonzoso.
- Reacios a hablar con otras personas sobre el tema
 - Por el estigma del suicidio en su cultura.
 - Porque sienten que los demás están más interesados en el dramatismo de la situación, más que en los sentimientos o en la persona que ha muerto.
- Aislado. Puede ayudarte hablar con otras personas que han perdido a un ser querido por suicidio.

UNA AUTOPSIA

Normalmente se realiza una autopsia tras cualquier muerte inesperada. Si esto va en contra de las creencias religiosas o culturales de una persona, sus amigos o familiares deben hacérselo saber al forense y los profesionales implicados lo antes posible. Normalmente se realiza una investigación y las pruebas se presentan al juez de instrucción para tratar de averiguar qué ocurrió exactamente.

¿CÓMO PUEDEN AYUDAR LOS AMIGOS Y FAMILIARES?

- Pueden ayudar pasando tiempo con la persona que ha perdido a un ser querido. Más que palabras, necesitan saber que estarán con ellos durante los momentos de dolor y angustia. Un brazo comprensivo alrededor de los hombros expresará cariño y apoyo cuando las palabras no sean suficientes.
- Es importante que, si lo desea, la persona en duelo pueda llorar con alguien y hablar de sus sentimientos de dolor y angustia sin que le digan que se calme. Con el tiempo, lo aceptará, pero primero necesita hablarlo y llorar.
- A otros les puede costar entender por qué la persona en duelo habla una y otra vez de las mismas cosas, pero esto forma parte del proceso de resolución del duelo y debe alentarse.

Si no sabes qué decir o ni siquiera sabes si debes hablar de ello o no, sé sincero y dígaselo. Esto da a la persona en duelo la oportunidad de decirle lo que quiere. La gente suele evitar mencionar el nombre de la persona que ha muerto por miedo a que le moleste. Sin embargo, a la persona que ha perdido a un ser querido le puede parecer que los demás han olvidado su pérdida, lo que añade una sensación de aislamiento a su doloroso sentimiento de pena.

- Recuerde que las ocasiones festivas y los aniversarios (no sólo de la muerte sino también los cumpleaños y las bodas) son momentos especialmente dolorosos. Los amigos y familiares pueden hacer un esfuerzo especial para estar cerca.
- La ayuda práctica en la limpieza, la compra o el cuidado de los niños puede aliviar la carga de soledad. Las parejas mayores en duelo pueden necesitar ayuda con las tareas que la pareja fallecida solía realizar (hacer frente a las facturas, cocinar, las tareas domésticas, el mantenimiento del coche, etc).
- Es importante dar a las personas el tiempo suficiente para superar el duelo. Algunos parecen superar la pérdida rápidamente, pero otros tardan más. Por lo tanto, no esperes que un familiar supere demasiado rápido el duelo; necesita el tiempo necesario para superarlo, lo que le evitará problemas en el futuro.

¿QUÉ OCURRE SI NO SE RESUELVE EL DUELO?

Hay personas que parece que apenas se afligen; no lloran en el funeral, evitan mencionar su pérdida y vuelven a su vida normal con gran rapidez. Esta es su forma normal de afrontar la pérdida y no sufrir daños, pero otros pueden experimentar síntomas físicos extraños o repetidos episodios depresivos en años posteriores. Algunos pueden no tener la oportunidad de hacer el duelo adecuadamente por el hecho de que las grandes exigencias de la atención a la familia o el negocio puedan significar que simplemente no hay tiempo.

A veces el problema es que la pérdida no se considera un duelo "adecuado". Esto ocurre a menudo, aunque no siempre, con quienes han tenido un aborto espontáneo o una muerte fetal. De nuevo, pueden venir acompañados de frecuentes periodos depresivos.

Algunas personas pueden empezar a hacer el duelo, pero se quedan estancadas. La primera sensación de conmoción e incredulidad se prolonga. Pueden pasar años y todavía les cuesta creer que la persona que amaban haya muerto. Otros no pueden pensar en nada más, y a menudo convierten la habitación del fallecido en una especie de santuario a su memoria.

En ocasiones, la depresión que se produce con cada duelo puede profundizarse hasta el punto de rechazar la comida y la bebida, y surgir pensamientos de suicidio.

AYUDA MÉDICA

El duelo pone nuestro mundo patas arriba y es una de las experiencias más dolorosas que soportamos. Puede ser extraño, terrible y abrumador. A pesar de todo, es una parte de la vida por la que todos pasamos y normalmente no requiere atención médica. Sin embargo, hay ocasiones en las que el duelo se convierte en un problema.

- Si el duelo de alguien no desaparece después de unos meses o un año, su médico de cabecera puede ayudarle. A algunos les bastará con conocer a gente y hablar con otros que hayan pasado por la misma experiencia; otros pueden necesitar consultar a un profesional, bien sea un psicólogo, un psiquiatra o un grupo de apoyo.
- En ocasiones, las noches de insomnio pueden prolongarse tanto que se convierten en un problema. El médico puede prescribir las pastillas necesarias para dormir durante unos días.
- Si la depresión continúa agravándose, afectando al apetito, a la energía y al sueño, los antidepresivos pueden ser útiles. Si la depresión sigue sin mejorar, su médico de cabecera puede derivarle a psiquiatría para que sea valorado.
- Para las personas que hayan perdido a un ser querido por una enfermedad terminal, hay asociaciones que les ofrecerán un servicio gratuito de duelo y apoyo.

Referencias

1. Iglewicz A, Shear MK, Reynolds CF 3rd, Simon N, Lebowitz B, Zisook S. Complicated grief therapy for clinicians: An evidence-based protocol for mental health practice. *Depress Anxiety*. 2020 Jan;37(1):90-98.
2. Mason TM, Tofthagen CS, Buck HG. Complicated Grief: Risk Factors, Protective Factors, and Interventions. *J Soc Work End Life Palliat Care*. 2020 Apr-Jun;16(2):151-174.
3. Watson-Jones, R.E., Busch, J.T.A., Harris, P.L., & Legare, C.H. (2017). Does the body survive death? Cultural variation in beliefs about life everlasting. *Cognitive Science*, 41 (Suppl.3), 455-476.
4. Bibby, R.W. (2017). Life after death: Data and reflections on the last information gap: A research note. *Studies in Religion*, 46 (1), 130-141.

5. Zisook, S., et al. (2014). Bereavement: Courses, consequences and care. *Current Psychiatry Reports*, 16, 482-492.
6. Bonoti, F., Leondari, A., & Mastora, A. (2013). Exploring children's understanding of death: through drawings and the death concept questionnaire. *Death Studies*, 37, 47-60.
7. Kirwin KM, Hamrin V. Decreasing the risk of complicated bereavement and future psychiatric disorders in children. *J Child Adolesc Psychiatr Nurs*. 2005 Apr-Jun;18(2):62-78.