

EL DUELO: La muerte es una realidad.

Hacerse mayor implica un acercamiento paulatino con la muerte y es así como debemos aprender a soportar el dolor y el alejamiento de nuestros seres queridos, amigos y conocidos, siendo una experiencia por la que debemos atravesar todos los seres humanos.

Cuando se es niño, la más elevada expresión de la actividad socio-festiva la constituyen bautizos y primeras comuniones; la adolescencia y juventud incorporan a este agradable catálogo de encuentros las siempre felices bodas. Pero superados los cuarenta el principal rito social es que un mes sí y otro no acudimos al entierro de un amigo, compañero de trabajo o familiar directo. Y nos encontramos con ese inconfundible dolor que genera la muerte, la ausencia definitiva e irreparable de personas fundamentales en nuestra vida. Una de las razones del desconcierto en que nos sume la muerte es que casi siempre acontece sin que hayamos efectuado previamente el entrenamiento que nos permita asumirla como un hecho inevitable y rutinario, y ello porque vivimos de espaldas a la muerte.

El duelo

Las personas afectadas por la muerte de un ser querido presentan unos síntomas característicos y siguen una serie de etapas para lograr asumir la pérdida. A veces se presentan dificultades añadidas que frenan el proceso y lo hacen aún más duro, pero esta sensación sobredimensionada de luto puede superarse con un planteamiento y apoyo adecuados. Nuestra cultura actual dificulta la elaboración del duelo, pero somos seres inteligentes dotados de un gran instinto de supervivencia, y por ello sabemos reaccionar ante las dificultades y sobreponernos a ellas. Y si no, aprendemos. La tragedia ha ocurrido, pero la vida continúa y las exigencias que la cotidianidad nos presenta requieren de toda nuestra atención, entusiasmo y lucidez. Una correcta elaboración del duelo permitirá al afectado reintegrarse a su vida normal con la energía necesaria.

Cómo se manifiesta el duelo

Los síntomas son parecidos a los de las depresiones mayores: tristeza, trastorno del sueño, alteraciones del apetito y la libido, pérdida de peso... También disminuye el interés por el mundo exterior, sobre todo en lo que recuerda a la persona fallecida. Y sobreviene el desinterés por el trabajo, por encontrar nuevas relaciones, además de manifestaciones de angustia, sentimientos de culpa, apatía, falta de esperanza, e incluso -en casos graves- los pensamientos de suicidio.

Además, surgen síntomas físicos como cefaleas, úlceras, problemas respiratorios, palpitaciones, sudoración, y disminución de las defensas del organismo.

Los pasos de la elaboración del duelo son:

- **Incredulidad.** Es la primera reacción ante la noticia de la pérdida, acompañada de aturdimiento (“esto no me está pasando a mí”). Nos alejamos de la realidad, en un intento de paliar el dramático acontecimiento.
- **Agresividad, ira.** La persona se vuelve irascible, con reacciones de descontento, y resulta difícil de tratar. Adopta actitudes críticas frente a quienes le rodean y se pregunta por qué le ha tenido que tocar esta desgracia.
- **Depresión.** Actitudes de apatía y silencio. Va haciéndose a la idea de que la pérdida es irreversible y va dejando de aferrarse a la imagen del ausente. Es una triste y silenciosa resignación.
- **Aceptación y paz.** Se asume serenamente la ausencia. Comienza la persona a centrarse y vuelve a sus actividades cotidianas.

¿Y si el duelo se convierte en patológico?

Para superar el duelo hay que vivirlo, tenemos que concedernos la oportunidad de sufrir sus consecuencias. Y comprender la tristeza de quien lo sufre, por muy acentuada o exagerada que parezca.

Pero si el duelo no se elabora correctamente - no se han vivido algunas fases, o se han interrumpido o se han reprimido emociones dolorosas-, pueden surgir síntomas patológicos, relacionados con la necesidad de permanecer unido al ausente.

Veamos los indicadores del duelo patológico.

- **Sentimientos de culpa.** Se siente culpable de la muerte, de no haber hecho lo posible por evitarla, de no haber sido suficientemente diligente o afectuoso con el fallecido.
- **Pensamientos de muerte.** El vivo debería haber desaparecido junto al fallecido, o incluso haber muerto en su lugar.
- **Sentimientos de inutilidad.** Ya nada tiene sentido, sin el difunto la vida carece de interés, sin él o ella nada es igual, no vamos a poder hacer frente a la vida.
- **Experiencias alucinatorias.** Como oír la voz del fallecido o ver fugazmente su imagen.
- **Sensaciones de padecer la misma enfermedad de la persona difunta,** en un trasvase del problema que causó la muerte del ser querido.
- **Confusión.** Algo profundo está cambiando en el fondo de sí mismo y en el mundo.
- **Lentitud psicomotora** y deterioro de algunas funciones orgánicas.

Errores frecuentes ante la pérdida de un ser querido

Pensar que no debemos conocer los detalles de la muerte ni ver el cadáver. Aunque resulte duro, saber los detalles de la desaparición de la persona amada ayuda a aceptar la realidad de la ausencia. La falta de información puede generar confusión y fantasías irreales.

Crear que cuando se demuestra rabia, dolor o desesperanza mediante el llanto desgarrado o los gritos, se está más expuesto a la depresión. La expresión de estos sentimientos es necesaria, porque permite que se procese la pérdida y se elabore el duelo, aunque puedan percibirse como manifestaciones exageradas o propias de culturas o países poco desarrollados.

Pensar que cuando la persona muere se pierde su recuerdo. El recuerdo y las vinculaciones emocionales no desaparecen. Permanecen, y aparecen en forma de recuerdos pasajeros o sueños.

Pensar que, para superar el dolor cuanto antes, debemos volver inmediatamente a nuestros quehaceres cotidianos.

Conviene que nos demos un tiempo para reflexionar y para vivir el dolor sobrellevando el duro proceso emocional que supone la pérdida.

Considerar que el afecto por el ausente debe expresarse con mucha moderación. Aunque en nuestra cultura se valoran la firmeza de carácter y la entereza, debemos permitirnos expresar libremente las emociones dolorosas.

Mantener que conviene no hacer partícipes a los niños de estas situaciones de luto. Los niños son tan capaces como los adultos para elaborar los duelos. No les ocultemos la realidad. Deben aprender a superar pérdidas que, antes o después, llegarán.

Cuando muere un ser querido...

Es muy conveniente desahogarnos con alguien que pueda entender y compartir nuestro dolor. Pero no seamos demasiado exigentes. Es difícil que quien no se ve directamente afectado comprenda la dimensión de nuestro dolor.

El sufrimiento no desaparece ni se reduce poniendo tierra de por medio, alejándose de la situación dolorosa o de lo que nos remite al ausente.

Más que cambiar las circunstancias externas, conviene modificar los procesos mentales que llevan a la aceptación de la realidad. Después de ese cambio mental, y permaneciendo lúcidamente en la situación real, ya se pueden hacer viajes, o cambios en el hogar, o cualquier otra cosa.

Conviene que el afectado conozca las fases del proceso de elaboración del duelo, para que las acepte como algo normal.

Tan poco aconsejable es conservar tal cual estaban todas las pertenencias del fallecido, como hacerlas desaparecer. Lo adecuado es que el doliente se quede con los recuerdos más significativos del ausente y prescinda de los demás.

Cuando aparezcan los síntomas del duelo patológico, conviene acudir al médico de cabecera. Y, si es necesario, al psicólogo.