

COMPRENDIENDO EL PROCESO DEL DUELO POR FALLECIMIENTO



Amar al otro es renunciar a poseerlo, incluso muerto; renunciar a que vuelva, descubrir que sigue estando ahí, en un silencio que ya no nos causa pavor, en un desierto que se hace acogedor de lo más valioso que tenemos, lo esencial de lo que permanece cuando ya no se puede nada.

Jean Yves Leloup

El tema de la muerte provoca todo menos indiferencia, aunque ésta sea incluso de alguien lejano a nosotros.

Son muchos los autores que han estudiado este proceso trascendental en la vida de los seres humanos.

Uno de los primeros intentos por investigar las reacciones normales en las personas al vivir un duelo, lo realizó en 1942, Erich Lindemann, jefe de psiquiatría del Hospital General de Massachussets, con un grupo de personas, familiares de quienes habían fallecido en el incendio de un club nocturno. Este estudio reportó indicios relevantes de lo que les ocurre a las personas que han perdido por muerte a un ser querido:

- Algún tipo de malestar corporal
- Preocupación por la imagen del fallecido
- Culpa relacionada con el fallecido o con las circunstancias de la muerte
- Reacciones hostiles
- Incapacidad para funcionar como lo hacía antes de la pérdida.

Varios estudios posteriores, como el de William J. Worden, especialista en el tema, destacan aspectos relevantes en este doloroso proceso. Dicho autor, enuncia cuatro categorías generales de reacciones como manifestaciones normales. Éstas se citan a continuación, y es útil conocerlas, para evitar en el que lo padece, preocupaciones adicionales, por pensar que tal vez son síntomas de alguna enfermedad grave o que sólo a él le ocurre. Es pertinente aclarar que la cantidad de ellas, la intensidad y la duración pueden variar de persona a persona; incluso experimentar alguna otra que no se mencione. **Pues recordemos: aunque hay situaciones comunes a todos, cada persona vive de manera particular su proceso de duelo, a su estilo y a su propio ritmo.**



1. SENTIMIENTOS

- Tristeza
- Enfado
- Culpa o reproche
- Ansiedad
- Soledad
- Fatiga
- Impotencia
- Shock
- Anhelos
- Emancipación
- Alivio
- Insensibilidad

2. SENSACIONES FÍSICAS

- Vacío en el estómago
- Opresión en el pecho
- Opresión en la garganta
- Hipersensibilidad al ruido
- Sensación de despersonalización: “Camino por la calle y nada parece real, ni siquiera yo”
- Falta de aire
- Falta de energía
- Sequedad de boca



3. PENSAMIENTOS

- **Incredulidad**
“No ha ocurrido”, “Debe de ser un error”, “No puedo creer que haya ocurrido”, “No quiero creer que ha ocurrido”, “Estoy soñando”.
- **Confusión**
No pueden ordenar sus pensamientos, tienen dificultad para concentrarse, se olvidan de las cosas.

- **Preocupación**
Pensamientos obsesivos sobre el fallecido, cómo recuperarlo, imágenes repentinas del fallecido sufriendo o muriendo.
- **Sentido de presencia**
La persona en duelo puede pensar que el fallecido aún está de alguna manera en la dimensión de espacio y tiempo de los vivos.

4. CONDUCTAS

- **Trastornos del sueño**
Dificultad para dormir y/o despertar muy temprano.
- **Trastornos alimentarios**
Comer demasiado o muy poco.
- **Conducta distraída**
Se pueden encontrar actuando de manera distraída y haciendo cosas que el final les producen incomodidad o les hacen daño.
- **Aislamiento social**
Separarse del resto de la gente. Algunas personas se aíslan de familiares y amigos a los que perciben demasiado solícitos. El aislamiento social también puede incluir una pérdida de interés por el mundo externo, como no leer los periódicos o no ver la televisión.
- **Soñar con el fallecido**
Ya sea de manera normal o como sueños angustiosos o pesadillas.
- **Evitar recordatorios del fallecido**
Algunas personas evitarán los lugares o cosas que les provocan sentimientos dolorosos.
- **Buscar y llamar en voz alta**
“Hijo, hijo, hijo, por favor vuelve conmigo”
- **Suspirar**

Siempre ayudará, para favorecer este proceso, el realizar actividades que en otras situaciones nos han facilitado superar estados de ánimo no deseados. Sin embargo, lo que es bueno para unos, puede resultar contraproducente para otros, a pesar de las buenas intenciones de quien lo recomienda. Por ello, cada persona deberá encontrar sus propias tareas y ponerlas en práctica, verificando qué tan efectivas resultan en este período.

A continuación te presentamos algunas frases comúnmente usadas por familiares y amigos del doliente con la “buena intención” de ayudarlo pero que generalmente, resultan contraproducentes:

- “Debes ser fuerte”
- “Vivió una vida larga y feliz”
- “Todo pasa por una razón”
- “Sé lo que estás sintiendo”

- “Es tiempo de dejarlo ir”
- “Eres joven, encontrarás a alguien más / podrás tener otro hijo”
- “Avisame si necesitas algo”
- “Ya no llores, no le hace bien” (refiriéndose al fallecido)
- “Hiciste lo que pudiste”



En el Consultorio de Psicoterapia y Desarrollo Humano, buscamos estrategias actuales y efectivas para que procesos de vida como éste, transcurran de la manera más natural y con el dolor propio de una pérdida, pero sin el sufrimiento adicional.

Contáctanos, recuerda que tenemos una opción efectiva para ti o tu ser querido.