

PROCESO DE DUELO

Enf. Gral. y Tanatóloga Rocío Bautista Valdez
Adscrita a la Clínica de Apoyo Tanatológico de Enfermería



El dolor es algo que nos lleva a reflexionar acerca de lo que somos y de lo que hacemos; la separación de algo o de alguien siempre causa dolor y ese mismo dolor nos hace reflexionar a cerca de cómo nos gustaría vivir y de cómo nos gustaría enfrentar esta pérdida. Las diversas pérdidas nos van preparando para la vida misma y para la última gran pérdida a la que nos tenemos que enfrentar que es nuestra propia muerte.

En el momento mismo de sufrir una pérdida, pasamos por un proceso llamado duelo, el cual puede ser dado por diversas circunstancias como el perder a una persona amada, bienes materiales, una mascota o bien la pérdida de nuestra propia salud; es entonces cuando empezamos a ver la vida de diferente manera, algunas veces con desconsuelo o con tristeza, algunas otras con enojo o bien negándolo; pero lo que si es innegable, es que nunca más nuestra vida volverá a ser la de antes, ya que al cursar por ese sufrimiento, la vida nos enseña a valorar lo que tenemos a nuestro alrededor, nos enseña la inmensa fortuna que tenemos de estar vivos o a apreciar a los seres queridos que están con nosotros; en otras situaciones, si no aprendemos a resolver todos estos conflictos que nos lleva el cursar con el dolor de una pérdida, entonces puede ser que nuestra vida se vuelva un infierno, manteniendo un inmenso dolor por siempre, haciéndonos víctimas de las circunstancias y hundiéndonos cada vez más y más en la desdicha. El presente artículo tiene la finalidad de dar a conocer el duelo, para poder afrontar de manera positiva las etapas por las que cursa una persona que sufre la pérdida de un ser querido y saber que pueden salir adelante, a pesar de que sea un dolor muy grande.

El término duelo proviene del latín Dolius, Dolum que significa el que se duele, el doliente o el dolorido. El duelo es una reacción emotiva, natural y normal que sufre una

persona después de haber perdido algo o alguien a quien consideraba valioso o importante.

Desde el momento mismo del nacimiento vamos experimentando pérdidas en nuestra vida, nuestra primera gran pérdida que tenemos es el nacimiento, ya que se da cuando somos expulsados del vientre materno para enfrentar la vida, posteriormente durante cada una de nuestras etapas del desarrollo tenemos que renunciar a ciertas cosas para ganar otras; por ejemplo al empezar a caminar renunciamos a los brazos seguros de la mamá para ganar un poco de independencia al dar nuestros primeros pasos; al entrar a la primaria renunciamos a la seguridad del hogar, para ganar nuevas amistades (amiguitos, maestros, etc); cuando entramos de la etapa de niño a la adolescencia renunciamos precisamente a ser niños para entrar al mundo de los adultos y ganamos independencia, un nuevo cuerpo con los cambios hormonales, responsabilidades; de igual manera de adolescente a adulto. Otras pérdidas que se dan durante nuestra vida, son por ejemplo el perder un empleo, bienes materiales, la libertad, la etapa de jubilación, una mascota, la muerte de nuestros seres queridos.

La manifestación del proceso de duelo se va dando durante las diversas pérdidas, sin embargo el personal de salud por lo general tiene contacto con personas que cursan su proceso de duelo por enfermedad o muerte y desde esta perspectiva podemos clasificar el duelo en:

Duelo anticipado: el cual se da desde el momento mismo en que se recibe el diagnóstico de una enfermedad terminal, se empieza a elaborar por adelantado, durante el proceso de la enfermedad.

Duelo normal: se vive después de la muerte o pérdida, el vínculo poco a poco se va desvaneciendo.

Duelo patológico: el proceso se sale de lo normal (esperado) tanto en duración como en intensidad (puede ser devastador o durar muchos años).



Las etapas del proceso del duelo de acuerdo a la propuesta de la Dra. Elisabeth Kübler Ross son cinco, las cuales se describen a continuación:

Desde que recibimos la noticia de que nuestro ser que tanto amábamos ha muerto, entramos en un estado de NEGACIÓN, negamos lo ocurrido, por que no podemos ser hasta cierto punto concientes de que él o ella a quien tanto amábamos ha muerto; lo utilizamos como un mecanismo de defensa para evitar enloquecer, y respondemos con un ¡No puede ser!, ¡Eso no puede ser cierto!, ¡No está muerto!

Posteriormente cuando vemos que si es verdad, que es él o ella quien está muerto, volcamos esa negación en una IRA O ENOJO, dirigido a la gente sana, a los médicos, a la familia, a sí mismo, o hacia el mismo muerto diciendo ¿Por qué tenías que morir ahora que ya éramos felices? ¿Por qué tú y no esas personas malas? ¿Por qué los médicos no evitaron que murieras?

Poco a poco y conforme va pasando el tiempo, la persona se agota y empieza a entrar en un período de PACTO con su ser supremo, generalmente de manera interiorizada mencionando “Señor, permite que no haya sufrido en su último momento”, o bien “si permites que entre en contacto con él desde el mas allá te prometo”....

Posteriormente al ver agotadas sus fuerzas y ver también que no hay una respuesta a estas peticiones, poco a poco se va ahondando y hundiendo cayendo en la etapa de DEPRESIÓN con una profunda tristeza, mencionando: ¡Tengo que aprender a estar sin ti y me duele!, ¡Tengo que dejarte ir!, ¡Tengo que vivir sin ti...!

Cuando se da la oportunidad de vivir cada una de estas etapas, superan y se han tenido la paciencia y el amor a uno mismo, es entonces que se puede decir que llegaron a la etapa de ACEPTACIÓN, con la cual las personas pueden salir enriquecidas por la experiencia y listas para enfrentar la vida con sus retos que le impone esta, es entonces cuando se puede decir que ya han superado el proceso de duelo.

Eso no quiere decir que se tenga que olvidar, sino al contrario, la herida que dejó ese profundo dolor ha sido cuidada y curada, entonces la cicatriz ya no dolerá. Este proceso se vive con mucha intensidad, y hay opciones que nos pueden ayudar

Para elaborar el duelo es necesario:

- Disponer de tiempo y espacio para llorar, pensar y recordar.
- Tenerse mucha paciencia y ser benévolo con uno mismo.
- Compartir la experiencia vivida con personas afectivamente cercanas que sepan tolerar y consolar, sin descalificar.
- Reconocer la vulnerabilidad y las limitaciones que implica vivir un duelo y evitar responsabilidades mayores.
- Consentirse, buscar experiencias, compañías y momentos gratificantes que produzcan paz, acudir a la propia fe.
- Comer bien y descansar mucho.
- Darle un sentido a lo que ocurrió.



Sin embargo cuando el proceso no evoluciona satisfactoriamente se presentan complicaciones como:

- Excesiva sensibilidad o vulnerabilidad.
- Hiperactividad o hipo actividad.
- Temores exagerados.
- Idealización excesiva.
- Conductas rígidas, compulsivas.
- Dificultad para experimentar reacciones emocionales.
- Confusión de sentimientos.
- Temor a la intimidad, vida afectiva o conductas autodestructivas.
- Rabia e irritabilidad con depresión.
- Dificultad para narrar el evento.

No podemos evitar las pérdidas ni el dolor en la vida, ya que entre más amamos a ese ser con el cual compartimos experiencias vividas, más sufrimos al momento de perderlo, pero como dice Viktor Frankl cuando uno se enfrenta a un destino ineludible e irrevocable (una enfermedad incurable, la muerte de un ser querido, la pérdida del objeto amado), entonces la vida ofrece la oportunidad de realizar el valor supremo, de cumplir el sentido más profundo: aceptar el sufrimiento. El valor no reside en el sufrimiento en sí, sino en la actitud que adoptamos frente al mismo, en nuestra actitud para soportar ese sufrimiento. ¿Cómo queremos asumir ese sufrimiento? ¿Con dolor durante toda nuestra vida, lo cual nos llevará a vivir muriendo? o bien, con esa fortaleza interna que debemos descubrir y nos conducirá a reconocernos como seres humanos y saber que somos capaces de salir avantes de ese dolor, con una experiencia enriquecedora, la cual nos hará seres más sensibles ante el dolor y el sufrimiento para con nosotros mismos y con los demás.

Bibliografía.

Arnaldo P. El Duelo, 1ª Edición, Edit. San Pablo, Italia 2003, 160 p.
Kübler-Ross E. Sobre la Muerte y los Moribundos, Edit. Grijalbo Mondadori, España, 2003.
Frankl V. El Hombre en Busca de Sentido, 1ª Edición, Edit. Herder, Barcelona, 2004.