

## El duelo

Ésta es una de las experiencias más normales que tenemos en el curso de nuestras vidas, pero curiosamente una de las que más ocultamos y no queremos ver, ni enfrentar. Nuestras vidas están sometidas al devenir de personas, cosas y situaciones variables, donde lo único inmutable, como decía Anaximandro, es el cambio. Vivir, de alguna manera, es ganar y perder, gozar y sufrir, la clave por supuesto, siempre estará en cómo vivimos esto que es inevitable, para aprender y crecer.

La experiencia del duelo, lo reconozcamos o no, viene aparejada de dolor, de ahí viene el concepto: duelo, dolor, y éste se relaciona siempre con una pérdida, una decepción o desilusión. Estas pérdidas o decepciones conllevan unas fases de tristeza, rabia, negación hasta la aceptación de la pérdida y pueden repercutir en nuestras vidas durante mucho tiempo. Este afrontamiento de la pérdida es complejo y emotivo y no tendría que ser minimizado, pues de hacerlo y no elaborarlo, las consecuencias son negativas en nuestra salud, aparecen somatizaciones y diversos trastornos físicos y psíquicos, a los cuales muchas veces no encontramos su origen. Concretamente una mala elaboración del duelo, representa una puerta de entrada al trastorno psicossomático y puede generar unas condiciones emocionales precarias para los futuros e inevitables duelos que la vida nos depara, como experiencias que debemos comprender y procesar.

Los duelos pueden ser mayores y masivos, como la muerte de un ser cercano y querido, la pérdida de trabajo o una enfermedad catastrófica, situaciones que tienen una gran carga afectiva, económica, social y de estrés, con un tremendo potencial destructivo, si no sabemos enfrentarlas. Pero también puede ser un duelo, y muchas veces no sabemos identificarlo, asuntos aparentemente menores, como la pérdida de una pieza dentaria, un choque en nuestro automóvil o la pérdida de un objeto muy querido.

Las etapas de un duelo han sido muy bien estudiadas y es muy importante identificarlas:

- 1. Fase de Negación Emocional, Incredulidad:** Ocurre el evento y decimos, “pero no puede ser, ¿cómo me está pasando a mí? ¿cómo que ha muerto, si yo estuve con él ayer almorzando”. No queremos ver lo que nos pasa o pasa a nuestro alrededor, es el primer mecanismo de protección de nuestra psiquis, negar. En muchos duelos patológicos, las personas viven años con las mismas rutinas del día a día, pese a que por ejemplo, y su pareja ha muerto.
- 2. Fase de Protesta y Rebeldía:** Aquí descargamos nuestra frustración por lo que pasa, nuestra pena no asumida contra el médico, un policía, un familiar, alguien que está relacionado con el hecho. La duración de esta fase es relativa.
- 3. Fase de la Tristeza, Pena y Dolor:** Sentimos la pérdida y ésta nos afecta, a veces nos desmorona psíquicamente. Estamos tristes, nos sentimos solos y pareciera que nos falta algo. Es una experiencia carencial.
- 4. Fase de Aceptación Intelectual:** Van pasando los días o meses, según la magnitud de la pérdida, y comenzamos a aceptar que nuestra vida ha cambiado, que ya no tendremos más a esa persona, situación o recurso. Pero es una aceptación intelectual, es pensar en ello, esta fase no implica una comprensión profunda, no se han reparado nuestros vínculos internos, no hemos extraído una enseñanza.

**5. Fase de Aceptación Emocional:** Nuestras emociones son más serenas, existe una mayor comprensión y aceptación de la experiencia dolorosa, ésta es la fase donde comenzamos a curarnos internamente y crecemos con la experiencia.

**6. Fase de Reparación de Vínculos y Final:** Ha pasado un tiempo de madurez, hemos comprendido y asumido nuestros procesos vitales, sabemos más de la vida y somos conscientes de la posibilidad de crecer a través de la búsqueda de significado del dolor. Estamos preparados para nuevas relaciones y nuevos apegos.

Es importante decir que todo proceso de elaboración de un duelo, tiene su tiempo, por ejemplo elaborar una pérdida de un ser querido puede tomar, en todas sus etapas, meses, según la cercanía y calidad del vínculo que existía. Todos los duelos incompletos traen consecuencias negativas, como a veces sucede, que iniciamos una relación afectiva, sin haber comprendido el sentido de la ruptura anterior ni procesado el duelo. Eso es fatal para el nuevo apego o proyecto.

¿Qué cosas podemos hacer, en sentido práctico, para procesar un duelo?

- Aceptar y comprender que es un proceso natural, que toma tiempo, que no podemos apurarlo y se debe vivir procesalmente. Comprender la experiencia.
- Comunicar nuestra pena y dolor, no cerrarnos, expresar nuestros afectos a personas cercanas, elaborar nuestras emociones, no reprimirlas, buscar ayuda de ser necesario.
- Rodearnos de vida, tener y cuidar plantas y animalitos, si nos gustan, ayuda mucho, visitar amigos y activar nuestras redes sociales.
- Aprender algo nuevo, idealmente una manualidad, trabajar con las manos en forma atenta y consciente, puede ser la más efectiva psicoterapia de reconstrucción.
- Hacer actividad física, según la edad y condición de salud, es una enorme ayuda, es como tomar un poco de sol, esto permite general endorfinas cerebrales, anti depresión.
- Buscar nuevos sentidos del vivir, crear proyectos y comprometernos con ellos, ayudar a personas, ser generosos y solidarios, son herramientas potentes en estos casos.

**Psicólogo Antonio Estévez M.**  
Biomedics BM ®