

# ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA AFRONTAR UN DUELO?



UNIVERSIDAD  
COMPLUTENSE  
MADRID

Moritz Schumacher, extraído de UNSPLASH.COM

*A menudo el proceso de sanar una pérdida se compara con el proceso de curar una herida en el cuerpo. Cuando fluye normalmente y no es interrumpido, el duelo lleva a la cicatrización de las heridas intelectuales, emocionales, psíquicas y espirituales. El tiempo de esta cicatrización dependerá de la profundidad, extensión de la herida y de los recursos que tengamos para cuidarla y sanarla.” Julio Vicente Pérez*

El duelo es una experiencia universal y vital muy compleja. Su expresión y cómo se siente puede ser diferente para cada persona. Es cierto que puede haber aspectos comunes, pero no necesariamente todas las personas necesitan lo mismo cuando están pasando por la pérdida de algo o alguien. Lo importante es ser capaz de encontrar qué es lo que se necesita en cada momento, y cuáles son las tareas que a cada uno le resultan útiles en cada situación, en función de cuáles sean las emociones que se estén experimentando.

El proceso de duelo, no necesariamente, tiene por qué estar relacionado con la muerte de un familiar o allegado, también se puede dar en circunstancias en las que uno haya perdido un vínculo importante, o se haya tenido que desprender de algo que resultase muy valioso. Cuando esto ocurre pueden aparecer sentimientos tales como **confusión, ansiedad, enfado, impotencia, soledad, e incluso culpabilidad o alivio**, lo cual puede generar dudas acerca de lo que está ocurriendo.

En esta línea, es importante tener en cuenta que las emociones y sentimientos siempre buscan transmitir un mensaje, por lo que todas son útiles y valiosas. La **tristeza**, por ejemplo, busca informar de la pérdida de algo muy importante para uno mismo y ayuda a adaptarse a la nueva situación. A veces, estas emociones pueden resultar desagradables y se tiende a intentar que desaparezcan lo antes posible. En esta situación, es normal preguntarse qué se puede hacer para que así sea, entrando en una especie de lucha entre uno mismo y el dolor, aunque, de forma paradójica, esa lucha hace que se experimenten las emociones de forma más intensa y persistente.

La elaboración de un duelo sano es un proceso que consta de diferentes fases. Cabe destacar que esto no quiere decir que todas las personas tengan

que pasar por todas las fases o que en todos se den en el mismo orden. Es decir, cada persona experimenta su proceso de forma individual y única, pudiendo vivenciar fases salteadas, experimentar únicamente una de ellas y no ser consciente de las demás. Esto dependerá de los mecanismos que cada persona tenga de enfrentarse a los problemas. De acuerdo a la autora Elisabeth Kübler-Ross, dichas fases son **negación, ira, negociación o culpa, tristeza y aceptación**.

En ocasiones, la persona puede tratar de **negar** la irreversibilidad de la pérdida, así como lo que significa para él/ella; esto no quiere decir que se realice de forma intencional, sino que actúa como un mecanismo de defensa dado el elevado impacto emocional que supone. En muchos casos tras la negación puede aparecer la **ira** ante la frustración que genera la pérdida, siendo completamente normal sentir enfado ante uno mismo o hacia los demás. A continuación, puede surgir la **culpa** por la responsabilidad que se cree tener por la pérdida, como incluso por haber sentido enfado. En este momento, la persona puede llegar a realizar conductas de tipo autodestructivo por el dolor que genera esa culpa. Según se va integrando la pérdida, es normal que aparezca la **tristeza** que lleva a que en ocasiones se tienda a abandonar el esfuerzo por relacionarse con los demás y en definitiva por el autocuidado. No obstante, al ir elaborando todas las emociones citadas anteriormente, se llegará a una fase de **aceptación**, donde se reconocerá la situación de dolor, sin buscar culpables y aceptando las limitaciones de cada uno hacia la irreversibilidad de la pérdida. A partir de aquí la persona pasa a relacionarse con la pérdida de forma saludable otorgándole un lugar que le permita continuar con su vida.

Es importante tener en cuenta que cada uno es parte activa de su proceso de duelo, por lo que a continuación se detallan una serie de tareas propuestas por diferentes autores que se pueden llevar a cabo para contribuir al restablecimiento del equilibrio emocional.

- **Comunicación.** Poner en común las vivencias relativas al duelo puede ayudar a superarlo. El silencio da pie a la soledad en estas situaciones, siendo mucho más positivo y constructivo compartir las experiencias, respetando los tiempos de cada uno.

- **Expresar las emociones.** Es de utilidad expresar el contenido emocional de los pensamientos relativos a la pérdida. Una forma de realizar esto puede ser bien dibujando o bien escribiendo una carta a la persona fallecida, a uno mismo, etc. Esto puede ayudar a disminuir la intensidad de las mismas.
- **Anticipar las fechas importantes.** En ocasiones, explorar la cercanía de fechas significativas en el calendario puede aportar luz a la experiencia emocional. De esta forma, permite anticipar y prepararse para estas fechas movilizándolo a la persona a planear cómo y con quién pasar ese día.
- **Reconocimiento de apoyos.** En estos momentos, es muy importante identificar cuáles son los apoyos con los que se cuenta y la función que cumpliría cada uno. A este respecto, puede ser útil realizar tres círculos concéntricos, en el interior se pondrían aquellos apoyos más cercanos y en el exterior los más lejanos. Los apoyos pueden referirse a personas, actividades, hobbies, etc.
- **Darle un lugar a la pérdida.** Otra forma de comprender la realidad de la pérdida es reorganizar aquellas tareas o funciones que desempeñaba. A veces puede ser necesario modificar el entorno tras la pérdida, para ello puede ser útil quedarse con algún objeto significativo que recuerde y fuera importante para la relación o persona perdida, evitando convertir el espacio que ocupaba en un santuario. Con ello se podría conseguir enmarcar dicha pérdida de forma que permita a la persona seguir con una vida funcional. Con todo esto se trataría de lograr una orientación hacia el futuro e imaginar la vida sin la persona o el vínculo perdido.

***En ningún momento buscamos negar la pérdida, pero sí ser capaces de poder pensar en esta sin experimentar un dolor tan intenso, conviviendo con ello sin que abarque todas las áreas de nuestra vida.***