

VIVIR CON EL DUELO

El duelo es una reacción natural frente a una muerte u otra pérdida grave. No se puede acelerar el duelo. Lleva mucho tiempo recuperarse tras la pérdida de un ser querido.

Cada experiencia de duelo es única. Las siguientes son las etapas del duelo que se experimentan habitualmente tras una pérdida. Quizás no experimente todas estas etapas y quizás no las viva en este orden. Hay muchas formas naturales de vivir el duelo, a medida que el dolor deja espacio a una mejor situación. Ningún libro ni terapeuta pueden prever o prescribir exactamente lo que vivirá o debería vivir una persona en la transición del duelo.

Conmoción

Muchas personas primero experimentan una conmoción tras una pérdida y dicen cosas como “me siento paralizado”, sin derramar lágrimas ni expresar emociones. Otras personas no viven una etapa prolongada de conmoción, sino que pueden expresar las emociones de inmediato. Es importante dar tiempo para que se desarrolle este proceso de aceptar la pérdida.

Liberación emocional

En algún momento, la persona comienza a aceptar lo que le ocurrió a su ser querido y a sentir el dolor. Es muy importante no negar ni tratar de reprimir estos sentimientos. Los sentimientos reprimidos generalmente resurgen en un momento posterior de formas no saludables.

Obsesión con el fallecido o la crisis

A pesar de los intentos de pensar en otras cosas, puede ser difícil para la persona apartar la mente de pensamientos sobre la persona fallecida. Esto no es extraño y suele reducirse con el tiempo.

Reacciones hostiles

Es posible que la persona tenga reacciones de mucho enfado ante situaciones que antes no le habrían molestado. Los sentimientos pueden ser sorprendentes y muy incómodos. Estos sentimientos suelen hacer sentir a la persona que está enloqueciendo. El enfado puede estar dirigido al doctor, la enfermera, Dios, en ocasiones incluso al ser querido que falleció.

Algunas veces, puede haber sentimientos de dolor u hostilidad hacia familiares que no brindan o no pueden brindar el apoyo emocional que la persona espera de ellos. El enfado y la hostilidad son normales y deben aceptarse como algo real. No obstante, es importante entender que el enfado es en realidad por la pérdida de un ser querido, más que por las acciones de una persona específica.

Culpa

Casi siempre hay algún sentimiento de culpa en el duelo. Pensamos en las muchas cosas que podríamos haber hecho y no hicimos. Nos acusamos a nosotros mismos de no haber aplicado los cuidados necesarios. La culpa es normal y hay que reconocerla como tal. El consuelo de otras personas rara vez es de ayuda, hasta que la persona esté lista para recibirlo.

Depresión

Es posible que la persona sienta intranquilidad, soledad y desesperanza; nada parecería valer la pena. Estos sentimientos pueden ser incluso más intensos si la persona vive sola o tiene pocos familiares. Cuando la persona está deprimida, suele ser propensa a alejarse de las relaciones

sociales y rutinas diarias. La vida tras una pérdida puede parecerse a un mal sueño. Es normal. La presencia constante y respetuosa de otras personas ayudará a comenzar a reintegrarse en la sociedad.

Síntomas de malestar físico y emocional

Las personas viven el duelo de muchas maneras y en momentos diferentes. Los síntomas de malestar pueden aparecer de forma avasallante. Los síntomas más comunes de malestar físico son:

- Insomnio.
- Tensión en la garganta.
- Sensación de ahogo.
- Falta de aire.
- Sensación de vacío en el estómago.
- Falta de fuerza (“no puedo ni subir las escaleras” o “todo me resulta pesado”).
- Síntomas digestivos y poco apetito.

Algunos síntomas emocionales pueden estar estrechamente vinculados con los síntomas físicos. Estos malestares emocionales pueden atemorizar, pero en realidad son bastante normales, y los más habituales son:

- Sensación de irrealidad.
- Sentimientos de distancia emocional con las personas: sentir que a nadie le importa o que nadie entiende realmente.
- Sentimientos de pánico, pensamientos de autodestrucción o deseo de escapar o esconderse.

El proceso de duelo se ve afectado por muchas cuestiones

El impacto de una muerte depende de una combinación de factores, entre los que se incluyen los siguientes:

- Apoyo de la familia, los amigos o la comunidad.
- Cómo, dónde y cuándo falleció la persona.
- La relación con la persona que falleció.
- El nivel de vinculación durante el proceso que culminó en el fallecimiento.
- Las experiencias anteriores con la muerte.

Vivir con el duelo

Gradualmente aprendemos a vivir con nuestras pérdidas. Los recuerdos siguen estando, el amor sigue existiendo, pero las heridas comienzan a sanar y empezamos a seguir adelante con la vida. Con paciencia y aceptación del proceso de duelo como paso necesario, y con apoyo de quienes nos rodean, podemos retomar nuestra vida.