

El duelo Psicoterapeuta Victoria Molina

El sufrimiento por las pérdidas

El duelo es el proceso de adaptación requerido ante una pérdida significativa. Este proceso implica un trabajo doloroso y su desarrollo se presenta de forma distinta en cada individuo. El duelo, por tanto, remite a un *trabajo de elaboración* que se realiza mediante un proceso evolutivo que llevará al doliente hasta la atenuación o desaparición del dolor y la adaptación a su nueva situación vital. Esto quiere decir que la pérdida no sólo es causa de dolor, sino que también es lo que forzaría cambios que exigen adaptaciones en diversas áreas de la vida.

El sufrimiento por las pérdidas es algo a lo que todo sujeto está expuesto a lo largo de su vida, desde el momento mismo del nacimiento, por lo que la forma de ir enfrentando estas situaciones será muy subjetiva, y dependerá tanto de los recursos personales (internos) como del ambiente que lo rodea (recursos externos).

Su “manejo”

Se le atribuye a Freud, la aportación de esta forma de elaboración del duelo, a través de un trabajo *personal* que lleva a recuperar el equilibrio perdido. Sin embargo, varios autores han postulado diversos modelos para llevar a cabo dicho proceso y, aunque válidas todas las teorías, el fondo sigue siendo el mismo: la necesidad de transitar una variedad de momentos emocionales que van desde el choque inicial, embotamiento, negación, desesperación, añoranza, búsqueda, desorganización, etc., hasta llegar a la aceptación y, por último, a la adaptación.

El proceso de duelo no supone un esquema lineal y rígido, sino el tránsito (con avances, retrocesos y estados entremezclados) por una serie de momentos que experimenta una persona cuando trata de adaptarse a las nuevas circunstancias de su vida (impuestas por una pérdida significativa). Se trata de un proceso doloroso (como indica el mismo significado de la palabra ‘duelo’ del latín *dolor*) que requiere de un tiempo –personal– para su elaboración.

Como sucede con el dolor causado por una herida física que requiere de las atenciones, cuidados y tiempo para que cure y cicatrice, el sufrimiento por una pérdida, a través de la elaboración del duelo, también va sanando hasta llegar a cicatrizar.

La conclusión del proceso significa que es posible ‘ver’, incluso ‘sentir’, la cicatriz de la herida, sin embargo, ya no duele y podemos seguir viviendo –sanamente– con ella. Dicho de otra manera, se restablece adecuadamente el equilibrio emocional y el funcionamiento integral del sujeto.

Como se ha mencionado, este proceso es personal, por lo que no es posible determinar un tiempo específico para su elaboración; muchos aspectos de la vida del sujeto están involucrados, por lo que dependerá de la personalidad y recursos internos, de la magnitud de la pérdida, según el significado que se le haya dado, y de los recursos externos como el apoyo del entorno más cercano, las características socioeconómicas, culturales, etc.

Tipos de Duelo

Se puede hablar de dos tipos de duelo: el normal y el patológico.

Duelo Normal: es el que se ha descrito previamente, en el que se va a experimentar un amplio rango de alteraciones (físicas, afectivas, psicológicas, conductuales, etc.), hasta la reconciliación con la realidad que dará como resultado una adaptación a las nuevas circunstancias, cuando se puede ya ver hacia el futuro y se retoma el interés por las relaciones y las actividades (interés por la vida).

Existe un tipo de duelo, también normal, llamado *anticipado*, que no comienza en el momento de la pérdida sino tiempo antes, cuando existe la percepción, aviso o pronóstico de que sucederá; esta situación da la oportunidad de ‘prepararse’, aunque sólo sea inconscientemente, para el suceso, por lo que llegado el momento, aunque se sufran los efectos de la pérdida, la elaboración del duelo será más sencilla.

Duelo patológico: este tipo de duelo aparece en varias formas y se le han dado diferentes nombres (disfuncional, no resuelto, complicado). En términos generales, se considera que hay riesgo de duelo patológico: cuando el dolor moral se prolonga considerablemente en el tiempo; cuando su intensidad no corresponde a la magnitud de la pérdida; cuando imposibilita las relaciones afectivas; cuando cesa el interés por las personas y actividades de la vida diaria, y cuando la ocupación predominante es la rememoración de lo perdido.

En otras palabras, cuando todas las alteraciones –que en un momento se consideran normales– se extienden en el tiempo o derivan a otro tipo de problema. Las formas más comunes de duelo patológico son:

Crónico: es el que tiene una duración excesiva y sin progreso que lleve a una conclusión satisfactoria. Un duelo crónico puede llegar a ocupar toda una vida.

Negado / inhibido / ausente: cuando no existe una respuesta de duelo porque la persona queda bloqueada y no puede o no quiere enfrentar la realidad de la pérdida.

Retrasado: cuando no se llevó a cabo el proceso de duelo ante una pérdida significativa, se reactivará, y con cierta exageración, ante una pérdida posterior de menor magnitud.

Desautorizado: el que se experimenta cuando se considera que la pérdida no puede ser reconocida o expresada abiertamente ante la sociedad. Algunos ejemplos pueden

ser: relaciones homosexuales, amantes secretos, esterilidad, enfermedades mentales, abusos, homicidios, suicidios, sobredosis, SIDA, guerras, exilios, etc. En este tipo de duelo, el sujeto queda atrapado en sentimientos de culpa, vergüenza, inadecuación y falta de apoyo.

Se puede concluir que, ante una pérdida significativa, es indispensable el trabajo de elaboración de duelo, ya que el sujeto ha quedado *afectado* por la pérdida y necesita recuperar un estado de equilibrio y salud; de lo contrario, la probabilidad de desarrollar algún tipo de patología es muy alta.

Sin embargo, no todas las pérdidas afectan y hacen sufrir. Lo que determina si una pérdida provocará dolor (o no), será lo *significativo* de aquello que se pierde o, dicho de otra manera, el grado y tipo de *apego* que se tiene con lo que se ha perdido. Por esa razón, cuando se habla de la necesidad de elaborar un duelo, se entiende que se trata de una pérdida significativa.

Los apegos

Ya que los seres humanos somos relacionales por naturaleza, existe, por lo general, la tendencia a formar vínculos afectivos estrechos con algunas personas que nos rodean. Por eso, las pérdidas de dichas personas del entorno suelen ser las más difíciles y dolorosas (significativas). Esto no excluye que, en muchas ocasiones, las personas puedan tener fuertes lazos afectivos con otras cosas, ideas, mascotas, etc.

Estas formas de “apego” variarán en cada sujeto, ya que están determinadas desde la primera infancia, al igual que las respuestas a la separación o la pérdida.

Según los estudiosos del tema del apego, como John Bowlby, el sentimiento de seguridad básica que se establece en la edad infantil, resultará decisivo en las ulteriores separaciones que acontecerán, de forma inevitable, durante la vida.

Los vínculos de apego son aquellos que proveen sentimientos de seguridad y pertenencia; sin ellos, el sujeto puede experimentar ansiedad, aislamiento, inseguridad, etc. Este tipo de vinculación es común, y necesaria, en la infancia: el bebé (y el niño), para su sano desarrollo, necesita una figura confiable de apego para sentirse seguro y protegido.

Sin embargo, en la vida adulta se observan similares elementos de apego: los adultos también muestran un deseo de proximidad, especialmente en situaciones de malestar, ya que la figura de apego les proporciona tranquilidad y bienestar; si la figura de apego es inaccesible, aparecerá la ansiedad. Por lo tanto, ante la pérdida de una figura de apego, la afectación es considerable.

El tema del apego es bastante amplio –merece un trato independiente–, por lo que ahora sólo se menciona para comprender el grado de dificultad que pueden presentar algunas personas en los momentos de enfrentar un duelo. Si el objetivo del duelo es la liberación

del individuo de los lazos que lo mantienen atado a lo perdido, resultará de gran ayuda la concientización del tipo de apego que ha construido para poder llevar a cabo un adecuado proceso liberador.

Dar sentido a la pérdida

La capacidad que tiene una persona de otorgar significado a su experiencia de vida es un elemento crucial en el proceso de duelo. Esta capacidad es esencial en los momentos en los que se negocia con la realidad, cuando la mente empieza a ser capaz de aceptar la pérdida y se logra vislumbrar la posibilidad de una re-adaptación a la vida.

Buscar sentido/significado a las pérdidas, como todo el proceso de duelo, es un camino individual y único. No se trata de olvidar lo que sucedió, sino incorporarlo a la nueva realidad de la vida. Es, pues, aprender a vivir con la ausencia y encontrarle un nuevo sentido a la existencia. Asumir que la vida continúa, aunque ya no sea igual que antes. La nueva vida incluirá la ausencia de aquello perdido; dicho de otro modo, será una vida en donde la ausencia pasará a ser una presencia.

En palabras de Diana Liberman: “El duelo nos da la oportunidad de reafirmar o reconstruir el mundo personal de significados que han sido cuestionados por la pérdida. Nos permite comenzar a narrar una nueva historia, ya no puedo contar el mismo relato, tengo que recrear un nuevo capítulo de mi historia y poder construir un nexo de unión entre el pasado y el presente, para poder continuar encarando el futuro”.

Por lo tanto, se puede decir que una pérdida permite tener aparejada una ganancia, el dolor puede ponernos en contacto con aspectos desconocidos de nosotros mismos y podemos aprender y crecer con ella.