



ANTE LA PÉRDIDA DEL SER QUERIDO

Prácticamente todas las personas han sufrido en algún momento de su vida la pérdida de alguien muy querido... En realidad la vida consiste entre otras cosas en asistir a la desaparición física de los que nos rodean, mientras de alguna forma vamos preparándonos para aceptar la propia. Por lo tanto se puede afirmar que la experiencia de la pérdida de los seres queridos es universal. Es un problema que va a afectar lo mismo a los ricos que a los pobres, a los jóvenes que a los viejos. Sin embargo y a pesar de que nuestra cultura ofrece todo tipo de información para la mayoría de los temas y de las situaciones por las que atraviesa el ser humano, no existe nada que nos enseñe a como afrontar una experiencia tan devastadora.

La muerte es una realidad, pero hablar de ella no gusta a nadie. Sin embargo el enfrentarse adecuadamente a la muerte de otra persona, ayuda a reducir los temores asociados con las cavilaciones acerca de la mortalidad propia.

Existen culturas y ambientes en los que mostrar los sentimientos se considera vulgar, se procura ocultarlos detrás de una pantalla, como si el mostrar el dolor fuera una debilidad, una incapacidad de control.

En otras culturas, es necesario mostrar el dolor, para que todo el mundo pueda ver la pena que asola a sus familiares y está determinado por los ritos y costumbres que rigen en las distintas sociedades.

La respuesta a la muerte es sin embargo una reacción individual que depende de los factores personales y como hemos visto culturales.

Las reacciones de pena, de duelo, pueden complicarse. De hecho entre un 11 y un 15% se complican en forma de estado depresivo.

Es por ello importante saber que se entiende por duelo, que manifestaciones son normales y cuales pueden ser patológicas, cuando la pena puede convertirse en crónica y por tanto en depresión, y en fin vamos a informarnos de las distintas formas en las que una persona puede afrontar la muerte de un ser querido, y por qué etapas va pasando... la información nos ayudará a comprender mejor el dolor, a mitigarlo un poco....

El duelo es la respuesta emocional que generalmente se caracteriza por tristeza, ante la ausencia del ser querido. Es un conjunto de respuestas de adaptación ante al hecho de perder a alguien importante en nuestras vidas. Este conjunto de respuestas incluye reacciones personales como choque, pesar, sensación de pérdida, ira , culpa ansiedad, soledad, etc, y también distintos procedimientos para afrontar estas reacciones, como la hiperactividad o por el contrario la pasividad , la evitación, el exceso de racionalización, la incredulidad o el control de las emociones...

Ante la muerte de un ser querido, nadie está absolutamente preparado, nunca, por eso este tipo de situaciones constituyen los sucesos estresantes de mayor riesgo para favorecer la aparición de trastornos mentales.

Pero, ¿ Cuales son entonces las reacciones normales ante una pérdida? Cuales las distintas fases de lo que llamaremos trabajo de duelo:

- Bloqueo: En un primer momento, que se llama fase de choque, de incredulidad o negación, la persona que ha perdido a un ser querido se siente bloqueada, tiende a creer que la muerte no es real y en ocasiones se rebela contra ella.
- Fase de aceptación: Con ayuda de familiares y amigos va llegando la segunda etapa , la fase de reacción emocional en la que la muerte es aceptada intelectual y emocionalmente. Se detectan oleadas de intenso malestar emocional, angustia, tristeza, llanto incontrolable e incluso molestias físicas, palpitaciones , opresiones en el pecho, molestias de estómago, y que llevan a la tendencia a aislarse.
- Identificación total con el fallecido: En ocasiones la persona adopta los hábitos , gestos o síntomas somáticos de áquel, de esa forma sigue vinculado al ser querido. Este período de duelo agudo suele durar varios meses hasta que la persona va recuperando el bienestar y las ganas de vivir, que sería la última fase
- Fase de restitución: Comienza a reconocer y sobretodo a aceptar lo que la pérdida ha significado en su vida y ya presta más atención al mundo y a las personas que le rodean, reconoce de alguna forma que ya ha experimentado el proceso de duelo y que este ha llegado a su fin con lo que volverá a ilusionarse con su trabajo, a disfrutar de la vida y a buscar la compañía y el amor de otras personas.

¿Pero cuanto dura el duelo normal? Bien todo depende de la persona, y por supuesto de las circunstancias de la pérdida y por supuesto el tipo de vínculo que le unía a esa persona. Tradicionalmente un duelo normal puede durar alrededor de un año, pero existen estudios que confirman que muchas personas nunca completan este trabajo de duelo y así siguen presentando reacciones y conductas propias del mismo, durante toda su vida... (pierden la ilusión por diversas actividades o presentan un ánimo deprimido de una forma continuada...)

Estamos hablando de las desviaciones de lo normal , es decir de cuando el duelo puede asociarse a trastornos psicológicos o somáticos, hasta el punto de ser considerado patológico. Se han descrito **seis tipos de duelos patológicos**.

- Duelo retardado: aunque reúne las características de un duelo normal, no se inicia hasta dos o tres semanas, incluso hasta varios meses tras la pérdida del ser querido.
- Duelo ausente. La reacción ante la pérdida no aparece, la persona actúa como si no hubiera pasado nada. Es bastante común en los niños que pierden a una figura materna o paterna, habitualmente por una serie de mecanismos de defensa y de evitación propios de la infancia.

- Duelo crónico: aquí la persona se queda en la fase de aguda del duelo, y muestra durante años síntomas de ansiedad, depresión y preocupación constante por la figura del fallecido.
- Duelo no resuelto: No llega a ser crónico, pero la duración de la fase de incredulidad y posteriormente pena o reacción emocional aguda, dura demasiado y parece no llegar a la última etapa de aceptación, de acostumbrarse a la pérdida.
- Duelo inhibido: Frenado. Aquí el individuo es incapaz de expresar su pesar, de llorar, o mostrarse vulnerable, porque existen limitaciones en su personalidad para expresar los sentimientos por razón de cultura o educación.
- Duelo distorsionado: en él aparecen fenómenos poco usuales o atípicos en la expresión emocional e intelectual de la persona... Trastornos intelectuales, de memoria, concentración agudos, trastornos de pánico y ansiedad, depresión grave, trastornos somáticos, etc...

Existen también diferencias, según la edad del que pierde a alguien o la forma en que lo pierde. Evidentemente no es lo mismo perder a un padre o una madre cuando se es joven o niño, cuando aún se necesitan tanto que cuando tenemos una familia formada y una vida ya separada de ellos. Las circunstancias que rodean a la pérdida y cómo se produce ésta influyen decisivamente en la evolución del duelo. Cuanto más repentina e inesperada sea la pérdida mayor intensidad y duración tendrá la reacción de duelo que puede complicarse con trastornos somáticos o psiquiátricos.

Por otra parte cuando la muerte sucede tras una larga enfermedad, ésta se vive por las personas queridas como un alivio, del que evidentemente no se debe uno sentir culpable... Pero el duelo puede quedar enmascarado por esa sensación de desahogo, de liberación del dolor que nos producía ver sufrir al ser querido.... Y puede que el cansancio físico y psíquico, el agotamiento, el miedo, el estar esperando cuando será acabe por alterar el estado de ánimo, y se produzcan alteraciones en la personalidad, quizás incluso años después... Quizás en ese momento podía más la sensación de que ya ha pasado todo, y que hay que seguir viviendo... quizás de una forma ficticia, y no se permite uno la pena, el verdadero duelo, porque tenemos una familia, unos niños, o un trabajo que nos absorbe...

Existen duelos especiales, como la muerte de un hijo, o el suicidio, o la muerte violenta o en accidente, que habitualmente son difíciles de superar y para los que muchas veces es necesario la ayuda de un especialista.

Un caso particularmente especial y que quiero tocar porque entra dentro de mi especialidad es el duelo infantil.

Tendemos a no decirle la verdad a los niños, a ocultarles el hecho de la muerte, lo cual es totalmente perjudicial. Los niños pueden sentir las mismas emociones que los adultos pero no tienen los mismos resortes para enfrentarse a ellas.

La muerte es un concepto nuevo para ellos, veamos la reacción del duelo infantil:

- Temor: es la primera reacción además por supuesto de la pena. El niño temerá siempre la desaparición del otro progenitor si es el fallecido, o de el mismo si el desaparecido, es un niño

pequeño, primo, amigo o hermano. Descubre de repente que la muerte no se lleva sólo a los malos como en las películas, o exclusivamente a los ancianos.

- Remordimiento: Es ya un clásico en la psicología infantil el saber que con la desaparición de un padre o una madre, el niño siempre se culpabiliza. Quizás por haber sido malo o no haberse portado bien. La muerte es para el niño como un castigo personal.
- El duelo ausente: puede ser una característica. El niño actúa como si no hubiera pasado nada. A veces porque aún no asimila la pérdida, o bien porque a su alrededor nadie quiere mostrar pena. La madre se muestra fuerte y el niño cree que es así como debe comportarse, a veces puede albergar durante años la idea de que el progenitor superviviente no quería al fallecido puesto que no lo ha manifestado...
- Querer ocupar el puesto del fallecido: Sucede sobretodo en el caso de que desaparezca la figura paterna, el niño varón, tratará de ser responsable y de asumir una carga que por supuesto no es adecuada para su edad. Es típica la frase de la gente de su entorno diciendo ahora tu eres el hombre de la casa. A veces la figura materna necesita apoyo y lo obtiene de un niño que está reaccionando asombrosamente bien y de una forma muy madura... el problema viene cuando comienza a fracasar en los estudios, o bien comienza con síntomas depresivos o de ansiedad, tiempo después, a veces años, de la muerte del ser querido...

Hemos visto casos concretos de como se puede reaccionar ante la muerte de un ser querido... La forma más equilibrada de hacerlo es pasar por las fases que hemos descrito al principio. En todas las personas, pero especialmente en los niños, es básica la expresión de la pena, de la rabia, de la impotencia, es decir es imprescindible la expresión completa del duelo para que no se produzcan trastornos del estado de ánimo que necesiten la ayuda del especialista... y por supuesto es básico reconocer cuando ese duelo se está cronificando o complicando para pedir ayuda y no convertir esa pérdida en el centro de nuestra vida...