

NOTAS DUELO DANI

INTRODUCCIÓN

EL DUELO.

El dolor intenso ante un evento que inesperadamente ha ocurrido, que no tiene solución y que va a marcar un antes y un después en nuestra vida.

Algo que va a requerir de una nueva forma de vivir, de una adaptación a algo que no deseamos... (el continuar a pesar de una gran pérdida, el seguir adelante a pesar de....)

Situaciones muy difíciles solo quien ha pasado por ahí de cerca puede entender el grado de dolor que puede suponer tal pérdida.

Existen duelos por pérdida incluso material o de un trabajo pero nos vamos a centrar en las pérdidas de seres queridos.

1. Que es el duelo?

Por lo tanto: Las definiciones al duelo más adecuadas son:

“la respuesta física mental y emocional ante una pérdida significativa de la vida”.

“Es el precio pagado en dolor por el final inesperado de una relación valiosa y significativa”.

Hay otras, pero estas 2 son la más adecuadas

2. Lo que realmente sucede por dentro.

Creo que algo importante que podemos decir hoy es que “el duelo duele y eso es algo inevitable”. No hay fórmulas mágicas que puedan evitarlo.

Y esto lo va a sufrir cualquier persona que sea capaz de amar y cuanto mayor sea el amor, más profundo será el dolor.

Es ni más ni menos que la otra cara del AMOR y por ello no deja de ser otra expresión de amor. Por lo tanto es una reacción natural... no hemos oído la expresión aquella de “quien no llora no ama?” y que verdad tiene...

Y qué es un duelo normal?

Realmente existe un duelo normal?

Cuando se convierte en patológico

Donde está la línea que separan ambos?

Pues vamos a comenzar diciendo que cuanto más entendamos lo que sucede por dentro, más fácil será la recuperación.

Decir también que el duelo siempre requiere un esfuerzo por parte del doliente, no es simplemente algo que “sucede” sino un proceso en el que el doliente participa activamente:

Y es un trabajo duro, largo y doloroso a través del mismo esfuerzo que se repite una y otra vez... hasta superar la negación de que el pasado y el difunto están muertos.

Esto es clave para adecuada sanidad de la herida.

Aparte de ser duro, es **incierto**... el que se adentra no sabe qué viene después, o cuanto durará, o si alguien caminará a su lado o tendrá que hacerlo solo:

Únicamente hay una verdad en todo esto: que no hay atajos, y que hay que andarlo, paso a paso, uno mismo. Nadie puede hacerlo el doliente, la pena es algo que no puede delegarse a otro

El duelo en el creyente.

También hablar del duelo en el creyente, me viene a la mente el **salmo 23**,
"aunque ande en valle de sombra y de muerte... tu estarás conmigo",
o cuando Dijo por medio de Cristo,
<<he aquí yo estoy todos los días con vosotros, hasta el fin del mundo>>.

De modo que experimentar su presencia en momentos de angustia a nuestro lado es una poderosa ayuda para afrontar la pérdida del ser amado.

Decimos que cada persona es un mundo, sí pero entre las personas que sufren una pérdida se dan muchas similitudes, como por ejemplo que coinciden en 3 grandes experiencias.

A continuación vamos a hablar de las etapas del duelo

ETAPAS DEL DUELO

Pues antes de hablar de ellas, por norma general el doliente se hará una pregunta:
¿Cuánto dura esto? Y lo cierto es que no hay un consenso que pueda definir a ciencia cierta el tiempo. Depende de la capacidad de avanzar del doliente.

Lo que sí es cierto es que cuanto más repentina e inesperada haya sido la pérdida, más largo e intenso será el duelo.

Pero vale la pena decir que no es tan importante la duración del duelo sino su dirección.
¿hacia donde voy? ¿estoy avanzando hacia la pronta recuperación? Sería la cuestión adecuada,

Además los síntomas que vamos a considerar a continuación aparecen, por lo general, en **oleadas**; no están presentes todo el tiempo.

Por lo tanto pueden volver cuando uno menos lo espera, incluso cuando ya se cree que se ha superado.

Por lo tanto, el doliente no debe considerarlas como un empeoramiento del proceso.

Los expertos hablan de 4 diferentes etapas:

1. EL SHOCK EMOCIONAL. (otros lo llaman negación)

Esta es la primera reacción.

Es una forma inconsciente de **autoprotección** para reducir el impacto del trauma.

Es como si la mente y las emociones **desconectarán** de la realidad, se produce como una “**avería**”, como un bloqueo en los pensamientos.

El doliente queda como “**paralizado**”

Su mayor intensidad alcanza su punto máximo durante el **2º o 3º** día.

Justo en el momento en que el enlutado regresa a su casa y despierta a la realidad que le rodea

Esta reacción explica que muchas personas no lloren en el funeral, y luego por lo general se sienten fatal por ello.

Y es que el dolor intenso actúa como anestésico de las emociones.

Podríamos decir que algo similar le pudo ocurrir a Job cuando perdió todas sus posesiones e hijos, pronuncio estas palabras: <<desnudo Salí del vientre de mi madre y desnudo volveré. El Señor dio, el Señor quitó, sea su nombre alabado.>>

Esto se ve, por lo general en muertes repentinas, sobre todo de niños y jóvenes.

Sin embargo cuando hablamos de fallecimientos por enfermedad prolongada, el cuidado de estas personas requiere tanta energía que la muerte llega a ser como un descanso tanto para el fallecido como para sus seres queridos.

2. EL DUELO AGUDO.

Esta fase comienza cuando el doliente es consciente de la realidad de que <<ha sucedido, y de que ya no está con nosotros>>

Una de sus características principales son los intensos “**ataques de dolor insoportables**” que suelen durar entre 20 – 30 minutos que se caracterizan por un llanto incontrolable, gemidos y mucha angustia. Muchos lo manifiestan como “*si me hubieran arrancado el corazón*”

Dentro de esta fase vamos a considerar la:

- a. **Añoranza profunda** por el deseo intenso de reunirse con la persona desaparecida. A veces hay alucinaciones... se llega a afirmar como si el desaparecido *estuviera presente*...
- b. El **llanto**, cuando todos nuestros intentos de expresar la pena con palabras nos parecen insuficientes, entonces necesitamos las lágrimas.
- c. **Enojo**. Esta es una reacción posible tras la pérdida, es menos frecuente que las anteriores. Es la manifestación de la reiterada frustración en el intento de recuperar a la persona difunta. Enojarse es una forma de protestar ante lo absurdo.

Es aquí donde el doliente se hace las preguntas ¿por qué? Por qué a mi? Donde está Dios en todo esto?

- d. **Amargura.** El enojo se puede complicar cuando da lugar a la amargura ya que es una actitud que puede alterar y retrasar la resolución del duelo y conducir al duelo patológico.
- e. **Sentimientos de culpa.** Sea por omisión (pude hacer algo para evitarlo) o por comisión (fue culpa mía)
a esto le siguen los remordimientos por no haberle demostrado los sentimientos en vida: (no le dije lo mucho que la amaba, ojalá se lo hubiera demostrado mas...)
 - En casos de **suicidio** la culpa se convierte en un factor muy destacado, que generalmente produce un duelo muy prolongado
 - Y por último los **padres**, o involucrados en **accidentes** que suelen hacerse la pregunta de ¿por qué el y no yo?

3. LA SOLEDAD Y EL AISLAMIENTO

En esta etapa ya no hay lágrimas, hay **silencio** y **quietud**, el duelo cambia de paisaje pero sigue habiendo un malestar profundo.

A esto se le llama *soledad*, es cuando el doliente se ha hecho la total idea de que el ser querido <<ya no está y ya no volverá>>.

Aquí ya no hay mecanismos de defensa, ni lucha por buscar y encontrar al difunto.

Ahora viene una nueva tarea llamada **desvinculación emocional**, que no significa para nada olvidar el afecto hacia el ser querido. Pero es necesario el romper los vínculos emocionales.

No hay deseos de ver ni estar con gente en esta fase, uno quiere estar en casa y solo. Ya que estar con los demás se convierte en una carga.

Hay una realidad y es que cuando no se maneja bien esta etapa se puede convertir en un círculo vicioso: que cuanto más solo esté el doliente, más soledad experimentará, más dolor se acumulará y menos ganas tendrá de relacionarse.

Suele ocurrir entre **4 y 10 meses** después del funeral y suele ser la fase más dolorosa.

Y sobre todo los viudos de avanzada edad lo viven de una forma especial, por ello es conveniente no dejarles encerrarse en su soledad y desconectar del mundo, ya que supondrá el inicio de su propia muerte.

Cerrando esta etapa, (siempre hablando de un duelo normal) llega un *periodo final* de **adaptación**. La capacidad de tolerar la siguiente y última fase permitirá avanzar hacia la resolución final del duelo

4. ADAPTACIÓN.

En esta etapa nos vamos a referir a la restauración de las fuerzas y al reajuste de los cambios. Estamos cerca de ver la luz al final del túnel pero aún no la vemos. El doliente recupera poco a poco una pequeña sensación de bienestar

La característica principal en esta fase es que el doliente se refiere a lo que significó la pérdida como pasado y al mismo tiempo la capacidad para volver a hacer aquellas cosas cotidianas que hacía antes.

Por lo tanto la resolución del duelo podemos definirla como un regreso a los niveles previos de funcionamiento.

Esto lo vamos a ver con:

La capacidad de centrar la energía en la vida cotidiana. De esta forma el doliente podrá enfrentarse a los retos de la vida diaria

El bienestar emocional. Esto requiere que los pensamientos y los sentimientos ya no perturben más al doliente

Esperanza de cara al futuro. Hasta el momento el doliente ha vivido en el pasado (recuerdos) o en la angustia del presente). Pero ahora el futuro vuelve a tener sentido a pesar de...

Y la capacidad de funcionar socialmente. El entorno del doliente vuelve a la normalidad a pesar de haberse visto muy afectados. Esto es muy buen síntoma

Se requiere que todas y cada una de las anteriores fases estén presentes para poder hablar de una resolución del duelo en mayor o menor grado entendiendo que en algunas personas nunca se llega a superar el duelo sino que "aprenden a convivir con él".