

LA IMPORTANCIA DE LA EXPRESION Y MANIFESTACION DE LOS
SENTIMIENTOS QUE EL SER HUMANO DEBE REALIZAR ANTE LA
PERDIDA DE UN SER QUERIDO

Laura Franco Gutiérrez

Universidad de La Sabana

Resumen

El duelo es un suceso que tienen que vivir todas las personas, ya que todo el mundo, si excepción alguna se ven enfrentados en algún momento a la muerte de un ser querido, la elaboración del duelo requiere de varias etapas, en este trabajo se habla específicamente de cuatro etapas que el individuo debe superar para poder finalizar el duelo y que este no se vuelva un duelo patológico. Por esto, en este trabajo se habla de la realización, la definición y el afrontamiento del proceso de duelo que enfrenta una persona específicamente cuando se ve ante la muerte de un ser querido. Primero se habla de la definición del proceso de duelo y todo lo que éste trae, sus etapas, síntomas, y consecuencias, con el fin de llegar a hablar de el duelo que realizan los ancianos, niños y adultos, para finalizar con el proceso de duelo que realizan las personas en general cuando se ven enfrentadas a diferentes situaciones, tales como catástrofes, muertes repentinas, emergencias, pérdidas difíciles de superar y situaciones críticas, para llegar a la conclusión que todas las personas deben elaborar un duelo cuando experimentan una pérdida.

Palabras Claves:

- Muerte SC: 13110, Enfermedad SC: 24415, Salud y Cuidado SC: 22396

Abstract

The Duel process is something that everybody must live, without any exception because in our life in any moment we will face the death of a dear being, the elaboration of the duel process needs several stages, in this work I talk about four stages that the person must face and surpass so that doesn't become a pathological duel. In this work I'm going to talk about the duel process, how a person do it, who to face it, the stages of the duel, the consequences. All of this with the purpose of talk about the duel that made old people, children, and all kind of people when they are facing different kinds o situation such an emergency, a natural disasters, and finally get to the conclusion that everyone should make a duel process when the face any lost

Key Words:, Death SC: 13110, Illness SC: 24415, Health and Care SC:22396

PROCESO Y ELABORACION DEL DUELO

“Todo lo que amamos se nos puede arrancar. Lo que no se nos puede quitar es el poder de elegir qué actitud asumir ante estos acontecimientos”.

Víctor Frankl

Todos los seres humanos deben enfrentar en algún momento de sus vidas el duelo, dado que este se presenta ante la pérdida de cualquier objeto, persona u cosa que sea significativa en su vida, y que de alguna u otra manera afecte el funcionamiento normal de la vida del individuo, “tarde o temprano todos tendremos que enfrentarnos a la pérdida de algún ser amado, pero nos pregunta: ¿estamos preparados para ello?” Markham (1997).

En la antigüedad hablar de la muerte era un tabú, un tema prohibido, considerado en algunos casos pecado ya que solo se presentaba por enfermedades muy graves o en casos donde la persona era asesinada, pero esos casos eran muy pocos, la muerte era algo de lo cual solo se hablaba si era extremadamente necesario, pero que a diferencia de la actualidad, en el caso de una enfermedad era un tema tratado por la persona que la sufría y por su familia, no como hoy en día en donde vemos que la persona enfrenta la muerte de manera sorpresiva y en la mayoría de las situaciones en un hospital y muchas veces solo, sin la compañía de su familia.

En algunos casos, la mayoría, no sabe que esta va a llegar y no puede prepararse para está, claro que ahí que aclarar que esto no ocurre siempre, en

algunos casos el enfermo si esta enterado de lo que va a pasar y tiene tiempo y la posibilidad de preparar todo lo que su muerte va a traer, no solo lo material sino también lo moral con su familia o allegados.

Según Aries (1975) En la antigüedad el enfermo reunía a su familia y organizaba la transmisión tanto material cuanto moral de la herencia, el decidida incluso el momento en el cual, acostado, volvería el rostro hacia la pared para dar así la espalda a la vida.

La muerte es un tema que la sociedad esquiva, sin embargo el duelo nos concierne a todos nosotros, y los fuertes sentimientos que surgen ante la muerte necesitan y deben ser expresados. (Sherry, 1992). Hoy en día el termino de muerte es un termino que es muy frecuente escuchar, ya que la situación actual del mundo, la presenta como algo común, algo que ocurre diariamente y en grande proporciones, pero no solo se habla de muerte accidental que es la que se da por enfermedades, accidentes, la que en algunos casos es inesperada, también se habla de muerte provocada por otros como es el caso de los asesinatos, muerte inducida que seria el suicidio...etc. Se puede observar que existen varios tipos de muerte y que el proceso de tristeza, de dolor que queda lo sufre la familia o seres queridos de la persona implicada.

La muerte es un tema que inquieta a la mayoría de seres humanos, en distintas proporciones por que algunos lo ven en mayor medida que otros. “La muerte es un escalón desconocido en nuestra existencia y sólo aquellos que hallan pasado por

una experiencia al borde de la muerte poseen conocimiento para saber que el sentimiento que acompaña a la muerte es confortable” (Marsellach, 2005)

Pero el proceso de duelo o el duelo no es solamente la pérdida de un ser querido, existen muchas definiciones para este.

El término duelo se refiere a un afecto normal que se presenta en los seres humanos como reacción ante la pérdida de una persona amada o de una abstracción puesta en su lugar, como la patria, la libertad, un ideal, etc. (Freud 1916) Citado por Goldbeter 2003

Poletti y Dobbs en el 2004 plantean que cualquier pérdida es dolorosa. El duelo de un ser amado es especialmente difícil de superar. La ruptura de un matrimonio, el fin de una relación de pareja, el alejamiento forzado de las personas que amamos, la pérdida de empleo, los cambios físicos repentinos debidos a una enfermedad o accidente, además de la pérdida de bienes, de objetivos y de ideales, deben pasar por un proceso de duelo.

El duelo es una manifestación que todas las personas deben vivir y deben realizar, para poder expresar la tristeza y demás sentimientos que genera la pérdida, este no es un sentimiento único, sino una sucesión de sentimientos, en donde es necesario cierto tiempo para poderlos superar, no siendo posible el acortar este período de tiempo, es un proceso que hace vulnerables a las personas durante un

periodo de tiempo, pero una vez superado, es más probable que las personas se hagan más fuertes para afrontar adversidades futuras, como ya se ha mencionado anteriormente puede ser de la pérdida de un ser querido, un trabajo, un noviazgo, una oportunidad o algo material, no importa lo que se perdió, para poder realizar el duelo es necesario que este afecte la vida de la persona. “el duelo es el estado de pensamiento, sentimiento y actividad que se produce como consecuencia de la pérdida de una persona o cosa amada, asociándose a síntomas físicos y emocionales” (S.A, extraído de la red, 12 de Abril 2006 www.gobcan.es)

Según Nuria Jiménez (2005) El duelo es un estado en que la persona experimenta una respuesta humana natural que implica reacciones psico-sociales respecto a una pérdida real o percibida. La elaboración del duelo implica una tarea interna dolorosa.

Al morir una persona el individuo que queda, comienza un largo camino el cual debe recorrer totalmente para poder superar la pérdida que esta sufriendo, “el camino que comenzamos nos ayuda a afrontar todos los cambios que una muerte produce en nuestra vida. Nos acompaña a pasar la pérdida y a reconocer las etapas del duelo por las que estamos pasando normalmente sin saberlo”. (Balboa, 2005

Después de las anteriores definiciones se puede construir una definición general de duelo. El duelo es un estado que experimenta la persona que vivió la pérdida, ya sea de una persona, cosa u objeto, que de alguna manera le afecta su vida

diaria, este puede ser psicológico o patológico, y es necesario realizarlo para que la persona pueda afrontar la pérdida, en pocas palabras el duelo es la expresión física y psicológica del dolor, pero ahí que aclarar que el duelo no es un sentimiento, es un proceso que tarde o temprano debe acabar, que en algunas personas puede tomar mucho tiempo y en otras no.

Es por esto que la elaboración del duelo es un proceso natural que debe ser realizado por la persona que sufre por la pérdida, pero cabe aclarar que en muchas ocasiones este se produce a varios niveles, no solo individual, familiar y social. Tradicionalmente el foco descriptivo y terapéutico se ha fijado sobre el proceso individual de Duelo, centrándose la atención a duelo en un único miembro de la familia que asume el papel de “paciente designado” en el caso del duelo complicado (S.A, extraído de la red, 2 de Abril, www.psiquiatria.com). Este proceso de duelo constituye una reacción psicológica normal que se realiza para enfrentar la situación traumática ocurrida.

La elaboración del duelo ayuda a la persona a enfrentar y aceptar la pérdida, puesto que muchas personas, al ocurrir la pérdida tienden a negarla y no aprenden a convivir con ella que es el objetivo principal de dicha elaboración. En la medida en la que la persona realiza el duelo es capaz de seguir adelante, de continuar su vida y no quedarse estancado en el momento de la pérdida y en lo que estaba viviendo cuando esta ocurrió, dado que la pérdida de un ser querido generalmente produce un fuerte impacto emocional y es una de las situaciones más estresantes en la vida.

Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta.

En *Un mundo feliz* (Huxley, 1932) citado por Worden 2004 propone como alternativa para la superación y afrontamiento del duelo sin dolor la exposición desde una edad temprana a temas como la muerte, aunque parece que una exposición continuada a la misma no hace que se extinga nuestro sufrimiento.

Los seres humanos no estamos acostumbrados a aceptar el dolor, este proceso no se enseña, no viene con nosotros de manera innata, es algo que a medida que crecemos y maduramos vamos adquiriendo y vamos aprendiendo pero nunca va a ser fácil de aceptar y sobrellevar, pero por nuestro propio bien debemos hacer, por que es cierto que no podemos enterrarnos con la persona que se fue, debemos seguir adelante. En la cultura occidental la forma que los seres humanos tenemos para controlar nuestras emociones es negándolas o ignorándolas, en muchas ocasiones se tiende a seguir con la vida como si no hubiera pasado nada, pero esta actitud no trae nada bueno, con ella vienen somatizaciones y reacciones negativas que se van a presentar en nuestro organismo, y que con el tiempo van a afectarnos de una u otra y con ellas pueden venir enfermedades graves.

Según Maria Pinar Merino (2006) Cada situación que vivimos, especialmente si trae consigo una carga emocional, provoca en nuestro organismo un torrente de reacciones químicas de tal manera

que nuestras glándulas -obedeciendo las órdenes del cerebro- segrega gran cantidad de hormonas que permitan al organismo liberarse de esa emoción, sea del signo que sea.

Es por esto que el organismo ante una pérdida reacciona de distintas maneras, las lágrimas, la sudoración, la ansiedad, los nervios son manifestaciones fisiológicas que presenta el ser humano, que son mandadas por el cerebro al experimentar una situación extrema de tristeza o de desaliento que es el sentimiento que viven algunas personas ante la pérdida.

Según lo anterior es importante expresar los sentimientos de dolor y tristeza que frecuentemente estamos viviendo, no se debe tener temor a hacerlo ya que al hacerlo estamos bloqueando un proceso natural que debe vivir el ser humano, que de no hacerlo se puede ir acumulando o postergando y en algún momento de la existencia se va a dejar salir y puede llegar a ser peor que haberlo realizado cuando ocurrió el incidente. En algunos casos cuando la persona no desea realizar el proceso de duelo, es bueno no forzarla por que puede realizarlo mal, o en el peor de los casos bloquear la pérdida y no asumirla, el duelo es un proceso de crecimiento del individuo. Cuando perdemos algo o a alguien hay una parte de nosotros que también se va con ellos y es preciso recuperarnos de la pérdida volviendo a encontrarnos con esas partes perdidas, recuperándolas; y para ello el duelo es un tiempo muy necesario. Es la forma de reajustar nuestra vida a la nueva situación. (S.A, El Duelo por la pérdida, extraído de la red [www. vivirlaperdida.com](http://www.vivirlaperdida.com)2006)

El individuo debe iniciar el proceso de duelo se inmediatamente o en los meses siguientes a la pérdida, en este caso del ser querido. El período de tiempo o de duración varía de persona en persona, no siempre el mismo, y varia dependiendo del grado de impacto en el momento de la pérdida, por la personalidad del individuo, y por los recuerdos internos y externos que se posean de la persona fallecida. Además de estar determinado por la identidad y el rol de la persona fallecida, por la edad y sexo de la persona que sufrió la pérdida, por las causas y circunstancias en que esta ocurrió, y por las circunstancias sociales y psicológicas que afectan al sobreviviente. (Carevic Jonson, extraído de la red, ww.homestead.com, Abril 6 2006)

En el proceso y elaboración del duelo el individuo sigue unas etapas propuestas por diversos autores, no siempre son las mismas para todos los individuos estas pueden variar dependiendo de la personalidad de la persona, la red de apoyo que tenga y muchas factores mas, el ser humano puede saltarse algunas, seguir un orden específico, o pasar por todas y devolverse a algunas.

Kubler -Ross (2003) ha descrito “etapas” de adaptación incluyendo la negación, el enojo, la ira, la envidia y el resentimiento iniciales. Las reacciones de duelo pueden incluir el choque emocional inicial, seguido de ira y después de una amplia variedad de intensas reacciones emocionales que pueden expresarse de muchas formas incluyendo síntomas físicos.

Las diferentes etapas del duelo constituyen el desarrollo de este mismo, como ya se menciono anteriormente el individuo debe tratar en la medida de lo posible de

pasar por cada una de ellas, superándolas y no volviendo a repetirlas en la medida que sea capaz de enfrentarlas todas su duelo va a estar totalmente elaborado, pero esto no quiere decir que todas las personas deban seguir este esquema tal y como se plantea, todos los seres humanos son distintos por lo tanto cada uno tiene su manera de afrontar estas etapas.

Las etapas de duelo que plantea Kubler – Ross (2003) son: La negación, esta funciona como un amortiguador después de una noticia inesperada e impresionante, permite recobrar al paciente, y, con el tiempo, movilizar otras defensas menos radicales. Esta etapa se caracteriza por la incredulidad. Se entra en una especie de bloqueo (“esto no es conmigo”), la persona es incapaz de sentir, es como si estuviera congelada por dentro; simplemente actúa de forma automática.

En la etapa de negación se produce el efecto de movilización de los recursos internos para que la nueva situación pueda ser enfrentada, generalmente esta etapa dura de tres a seis semanas, pero puede tomar más o menos tiempo, los individuos en esta etapa pueden sentirse culpables, por no llorar o no sentir nada pero esto es normal ya que se encuentran en un estado de anestesia emocional, este estado se genera como mecanismo de defensa del individuo ante la pérdida, este mecanismo de defensa cumple el propósito de suspender o anular temporalmente el evento doloroso para poder seguir viviendo (Fonnegra, 2003), pero dicho mecanismo de defensa no sólo actuaría anulando o suspendiendo el evento doloroso sino también minimizando las consecuencias del mismo. Llevada al extremo, la negación puede convertirse en

un obstáculo para la comunicación y planificación de tratamientos (Ornstein. & Jara., 2005).

La segunda etapa del duelo se presenta cuando no se puede seguir manteniendo la primera fase, esta es sustituida por la ira, la envidia, la rabia y el resentimiento. Es en este punto donde surge la pregunta ¿Por qué yo? En contraste con la fase de negación, esta fase de ira es muy difícil de afrontar para la familia y el personal.

La ira se puede expresar externamente como el enojo, la rabia o se puede internalizar y experimentar como una forma de depresión, pero sea cual sea su expresión la ira en el fondo es temor, temor a no saber sobrellevar lo que viene después de la pérdida tanto a nivel emocional como a nivel físico y material.

Al expresar externamente el enojo, este puede proyectarse hacia otras personas y con esto traer conflicto con las diferentes redes de apoyo con las que se cuenta.

Al culpar a otros el individuo esta buscando una forma de evitación del dolor, aflicción y desesperación personal para aceptar la pérdida y el hecho de continuar la vida sin la persona que falleció, dado que la muerte de un ser querido es una prueba emocional y nuestras emociones son parte de nosotros y al reconocerlas y poseerlas, podemos alcanzar nuevos niveles de sensibilidad, amor y autoconocimiento. (O'Connor, 1995)

En algunas ocasiones el enojo del individuo no es con la red de apoyo o consigo mismo, es con la persona que se fue, es un enojo que se vuelve reproche por haberlo dejado solo, esto se presenta por las diversas emociones que se generan a raíz de la muerte del ser querido, y casi siempre el individuo debe culpar a alguien por la pérdida y que mejor que culpar al que se fue por haberse ido.

Según Christophe Faure (1999) esta fase del duelo es conocida como la fase de huida/ búsqueda, en esta el individuo busca salir corriendo de la situación que esta viviendo, y comienzan en esta etapa las preguntas que la mayoría de personas empiezan a hacerse al sufrir la pérdida de un ser querido, se puede llegar a vivir como antes? , Por que la persona se siente culpable?, por que regresa sin cesar el dolor? y en algunas ocasiones estas preguntas en esta etapa no tienen respuesta alguna, esto le genera al individuo una situación de impotencia y rabia y es aquí cuando desea huir de todo lo que esta empezando a vivir.

Como tercera etapa del duelo se presenta la negociación o pacto, ahí que aclarar que esta etapa se da antes que se produzca la muerte, la negociación prosigue nuestras mentes como una ayuda para ganar tiempo antes de aceptar la verdad de la situación. (O'connor. 1995)

La negociación o pacto solo dura breves periodos de tiempo. Es un intento de posponer lo hechos, incluye un premio "a la buena conducta", además fija un plazo de vencimiento impuesto por uno mismo y la promesa implícita que la persona no pedirá nada mas si se le concede este aplazamiento, en esta etapa la persona establece

contratos de Dios o con la vida, con el objeto, puede movilizar cualquier recurso para cambiar la situación. Ej. "Dios si los salvas yo te prometo que no vuelvo a."

La fase de pacto o negociación es la mas corta del proceso de duelo ya que esta se da antes que se presente el deceso de la persona. Como cuarta etapa se platea la depresión, esta generalmente se asocia a sentimientos de culpa "lo perdí y nunca le dije lo que sentía por él".

Esta etapa también puede ser definida como el enojo dirigido hacia adentro, este va a traer consigo sentimientos como de desinterés, apatía, llanto, insomnio, falta de esperanza , una depresión moderada es normal después que alguien fallece, ya que el individuo desea estar solo par poder planear el futuro, pero en algunas ocasiones los síntomas de esta depresión se vuelven serios y se prolongan al grado de llegar a perder el total interés por el mundo exterior y es aquí cuando la persona debe buscar ayuda profesional.

Durante esta etapa la persona puede ayudarse a si misma a salir de esta fase ocupándose con asuntos que despierten su interés, y es importante saber pedir ayuda cuando se necesite, hacer cosas especiales que realegren la vida o que disfrute hacer.

En algunos casos la persona se queda sumida en la depresión por el fallecimiento del ser querido, "algunas personas se instalan en depresión, es importante que no opongan resistencia a sus sentimientos, pero tampoco se hundan en ellos, es bueno practicar alguna actividad física que le ayude a dormir mejor, mientras

camina, corre, nada o juega tenis concéntrese en su cuerpo no en su tristeza”.

(O’Connor 1995)

Siguiendo con las etapas del duelo entramos a la quinta etapa que se denomina culpa, esta viene de la idea de algo que se hizo, que se dijo y que de cierta manera el individuo hubiera deseado no haber hecho, o por otro lado pensar en algo que se deseo haber dicho, haber hecho y que no se hizo, este sentimiento genera la culpa.

Pero en esta etapa no solo se siente este tipo de culpa, el individuo puede empezar a sentirse culpable de la muerte del ser querido, por ejemplo en el caso de un accidente de transito donde el joven falleció los padres se dirían entre ellos “no hubiera tenido ese accidente si yo no le hubiese comprado ese auto” esta es la culpabilidad infundadamente.

El individuo empieza a entrar en un periodo de desesperación e incredulidad en donde no sabe que hacer, la desesperación que crea su ausencia, la dificultad que tiene una persona en nuestra sociedad para aceptar este período de recogimiento -su retiro, su tristeza, o recapitulación del recuerdo y volver a evaluar la relación con la persona que nos deja. (Fauré, 1999)

La Culpabilidad infundida, generan reproches irracionales, pero estos sentimientos solo sirven para conservar el sentimiento de culpa, este sentimiento solo retrasa la recuperación ,el sentirse culpable es una elección del individuo y por esto es el mismo el que debe empezar a perdonarse y continuar con su vida.

La última etapa planteada por Kubler-Ross en el 2003 es la aceptación, en esta la persona ha tenido bastante tiempo y se le ha ayudado a pasar por las distintas fases mencionadas, llegará a una fase en la que su “destino” no le deprimirá ni le enojará. Habrá podido expresar sus sentimientos anteriores, envidia a los que gozan de buena salud. Habrá llorado la pérdida inminente, pero no hay que confundirse y creer que la aceptación es una fase feliz, esta casi desprovista de sentimientos, es como si el dolor hubiera desaparecido.

En esta etapa la pérdida se hace tangible e innegable, en todo momento y lugar, pero no se puede evitar la tristeza por su desaparición (Navarro, Fuentes, y Ugidos, 1999). Se impone entonces la realidad de la ausencia y una imperiosa necesidad de la persona, con oleadas de una agonía y un dolor profundo. La preocupación por la imagen de lo que se perdió es permanente, se revive una y otra vez situaciones pasadas y se tiene la sensación de no ser uno mismo (Fonnegra, 2003). Adjuntamente, también puede sobrevenir momentos de pánico o de intensa ansiedad e irritabilidad ante la temible perspectiva de seguir sin el objeto de valor o la persona amada.

En la etapa de aceptación la persona tiene la posibilidad de ver tranquilamente la situación, es capaz de reconocer su grado de afectación por lo sucedido e incluso los aspectos positivos de la pérdida. El individuo alcanzado esta etapa y entenderá que se encuentra bien en el momento que pueda pensar en el ser amado sin sentimientos emocionales de anhelo y tristeza, al ser recordado con realismo y no como algo idealizado.

En la aceptación se presenta la reacomodación a la pérdida, es recordar a la persona ya no como presente sino como ausente; es evocar el recuerdo de la persona con cariño y nostalgia, pero sin que este recuerdo sea un obstáculo para el crecimiento personal y el desarrollo en otras áreas vitales (Fonnegra ., 2003).

Como ya se menciona anteriormente Estas etapas pueden suceder en este o en diferente orden, pueden vivirse todas o faltar una de ellas, pero el saber que existe le permite al individuo comprender y aceptar sus propias reacciones.

Se ha demostrado que existe poca correlación entre el grado de discapacidad física de un paciente y su reacción psicológica, la cual dependerá no sólo de su condición médica, además estará relacionada con factores como: la adaptación psicosocial, de la historia personal y familiar, de los trastornos psiquiátricos asociados, de los recursos que utiliza para enfrentar y resolver conflictos o pérdidas previas, y del apoyo social y familiar disponibles. También se ha demostrado que aquellos conflictos que el paciente no haya resuelto durante su vida pueden acentuarse en la elaboración del duelo (Ornstein .y Jara, 2005).

Para que sean más comprensibles los pasos que deben darse para resolver adecuadamente un duelo, Therese Rando, ha establecido seis tareas que comienzan con R y son:

- Reconocer la pérdida: admitir y entender la pérdida.
- Reaccionar ante la separación: expresar emociones y sentimientos.

-Recordar y reexperimentar la relación: admitir y revivir sentimientos, recuerdos y momentos compartidos con la persona que se fue, ya sean buenos o malos, de una forma realista.

-Reacomodarse: Adaptarse a un mundo nuevo, el cual incluya nuevos proyectos de vida y motivaciones.

-Reinvertir la energía psicológica: orientar el amor, el interés y la dedicación que ligaba a la persona en duelo con la persona que ya no esta hacia la búsqueda de nuevos proyectos, ilusiones, afectos y motivos para vivir.

Para complementar las etapas descritas por Kubler-Ross y las tareas descritas por Rando, Nancy O'Connor en 1995 propone 4 fases que ayudan en la elaboración del proceso de duelo, estas pueden ser un complemento a las etapas descritas anteriormente, la pérdida de un ser querido por muerte es una herida y como en cualquier enfermedad física esta debe sanar pero este saneamiento lleva tiempo.

Las fases propuestas por O'Connor se basan en los ajustes que hace el individuo acerca del presente y futuro y que son necesarios para atravesar la pena y tener una vida renovada.

La Primera fase del proceso de duelo se denomina ruptura de antiguos hábitos, este tiene una duración desde el fallecimiento hasta ocho semanas después, esta fase se caracteriza por un periodo de entumecimiento y confusión, aquí salen a relucir los sentimientos de choque incredulidad y protesta, en esta fase entran las etapas de

negación y enojo, se presenta un periodo de angustia y se presenta aun mas cuando la muerte fue algo repentino.

La muerte de un ser querido es una ruptura obligada que el ser humano debe enfrentar, la vida de la persona cambia en un instante, y todas las actividades que se venían realizando hasta ese momento deben ser interrumpidas, puesto que muchas de estas contaban con la presencia o en algunos casos de la colaboración de la persona fallecida, es entonces en este momento, donde la persona debe replantearse la vida que tenia y reorganizarla sin la persona que perdió, por otro lado en el instante en el que se da la noticia de la muerte, el individuo debe interrumpir todas las actividades que se encuentra realizando para enfrentarse a todos los proceso legales y emocionales que trae consigo la muerte de un ser querido.

Como ya se menciona anteriormente, el individuo debe dejar de un lado los hábitos y patrones que traía con la persona que falleció, y crear unos nuevos,, por que cuando las personas conviven mucho tiempo con las otras se crean rutinas que en el momento de la perdida se deben romper puesto que no se pueden seguir realizando, se deben reprogramar las expectativas a nivel emocional, físico y psíquico.

La experiencia de perder algo muy valorado, ocurre sin la participación del individuo y sin haberlo elegido así; es en cierto modo, un intruso no deseado en la vida de la persona. Sin embargo, aunque se es impotente para elegir la pérdida, no se es para decidir como vivirla o afrontarla.

Nancy O'Connor (1995) propone "al aceptar la realidad de la pérdida, se comprende la inutilidad de anticipar los antiguos sucesos rutinarios y con el tiempo, se reconocen e incluso se aprecian los cambios"

Durante esta primera fase del duelo la persona puede llegar a presentar cambios en su vida cotidiana, por ejemplo en los factores de alimentación y sueño, pero estos cambios son breves y desaparecen gradualmente.

La segunda fase del duelo se denomina inicio de reconstrucción de la vida, por lo general esta dura desde la octava semana de la pérdida hasta el año, la recuperación de la pérdida se empieza a dar de manera automática y sin una percepción consciente.

Los patrones de alimentación y sueño pueden seguir presentado alteraciones, también durante esta fase se pueden presentar periodos de depresión, tristeza, baja energía y fatiga.

Durante esta fase algunas personas pueden caer en el abuso de alcohol, medicamentos, cigarrillo y otras sustancias, los comportamientos que en el pasado eran sociales y moderados en el momento de vivir esta fase pueden convertirse en excesivos, temporal o permanentemente. Pero estos abusos para enfrentarse al dolor traen consigo muchos peligros, puesto que bloquean el proceso de duelo con métodos artificiales y pueden generar dependencia.

Ana Jarne Garcia 2006 menciona que en este tipo de situaciones se debe buscar apoyo si se requiere, la ayuda de un profesional puede facilitar y acelerar la recuperación de un perdida importante en la vida.

La salud también se puede ver afectada al enfrentar esta fase, se pueden presentar enfermedades serias, tales como el estrés las enfermedades a nivel nervioso como colitis, gastritis y úlceras, se pueden presentar cambios en la presión arterial.

Durante el desarrollo de esta fase la persona debe redescubrirse a si misma, se presenta una búsqueda y establecimiento de una identidad personal nueva y separada, este proceso es lento, puede ser a la vez doloroso y satisfactorio.

Como tercera fase del duelo O'Connor propone la búsqueda de nuevos objetos de amor o amigos, esta dura de los 12 hasta los 24 meses después de la pérdida.

En esta fase es cuando el individuo empieza a retomar la normalidad de su vida, algunos de los viejos hábitos se han restablecido y las nuevas costumbres se han vuelto cotidianas, el duelo puede subsistir pero su intensidad ha disminuido.

Los patrones de alimentación y sueño ya deben haber recuperado la normalidad, al igual que la salud vuelve a su funcionamiento habitual y en algunas ocasiones puede mejorar.

Según Gloria Marsellach en el 2004 en esta fase ya se deben contar con nuevos amigos, algunos de ellos pueden haber sufrido experiencias similares, el individuo debe ser capaz de plantearse nuevas actividades.

La fase final del proceso de duelo se denomina terminación del reajuste, esta se da después del segundo año, los hábitos cotidianos de la vida se han mezclado, se han unido los patrones antiguos con los nuevos y se llevan a cabo sin un pensamiento consciente, se esta viviendo una nueva vida. O'Connor 1995

En esta fase se pueden presentar ocasiones de euforia y satisfacción, el futuro será algo maravilloso y se estará a la expectativa de este, la persona sabará que es capaz de sobrellevar la pérdida d un ser querido, se da cuenta que el dolor es algo que con el tiempo pasa y que este le ayuda a alcanzar una madurez inesperada.

Después de haber hablado de las fases y las etapas del duelo, haber definido cada una de ellas y las características que estas tiene, se puede mencionar ahora la duración del duelo.

Como se ha venido mencionando a lo largo de este artículo, el duelo comienza en el instante que se sufre la pérdida del ser querido, y este generalmente dura entre un año y año y medio , pero el duelo concluye cuando las tareas del proceso han sido finalizadas, cuando se han vivido y se han superado la mayoría de las etapas y fases de la elaboración del duelo

Según Morla Boloña en el 1999 luego de cada una de las etapas de duelo, llega la aceptación definitiva de la pérdida, señalada por un regreso a la cotidianidad, el proceso suele durar un poco mas de dos años, pero lo hace a manera de recuerdo fundido en nuestra memoria, como algo llevadero, únicamente acompañado por momentos de nostalgia que no se acompañan de dolor.

Hablar de la persona desaparecida sin sentir dolor, es un indicador eficaz de que el duelo ha cumplido su función, se debe ser capaz de restablecer el equilibrio interno, pero existen personas que nunca completan el duelo, reapareciendo la pena de vez en cuando, y esa situación particular puede hacer que se vuelva un duelo enfermizo o patológico.

El equilibrio de la persona no se logra a nivel individual sino muchas veces este es grupal, todo depende del tipo de pérdida que sufrió, por ejemplo en los casos donde la pérdida es colectiva y donde la sufre mas de una persona a la vez y de la misma manera el manejo del duelo que se realiza es diferente, este ya debe ser realizado por profesionales, no por el hecho de que se pueda volver un duelo patológico, lo cual puede ocurrir, sino por que ocurrió un evento que afecto a toda la sociedad y no a una sola persona, un ejemplo de la intervención que se debe realizar al presentarse un suceso de alta magnitud en donde se ve afectada una gran población y donde la muerte de las personas se presenta de la misma forma, fue la intervención que realizaron a los familiares de algunas victimas el atentado del 11 de marzo a los trenes de Madrid, España, El asesoramiento se realizó en 12 sesiones y los objetivos

de la intervención fueron: (1) Aceptar la realidad de la pérdida. (2) Trabajar las emociones y el dolor de la pérdida. (3) Adaptarse a un medio en el que el fallecido esta ausente, y (4) Resituarse emocionalmente a la persona fallecida y continuar viviendo. El asesoramiento finalizó cuando los pacientes fueron capaces de pensar y hablar del ser querido que perdieron con tristeza pero sin dolor. (Magaz & Camacho, 2004)

El duelo patológico es caracterizado por un agotamiento nervioso, síntomas hipocondríacos, identificación con el fallecido o dependencia de los fármacos o el alcohol, el duelo anormal o patológico puede adoptar formas que van desde el retraso en su aparición, hasta su ausencia y por el otro extremo un duelo excesivamente intenso, doloroso y prolongado.

“Una ocasión especial para un duelo patológico e infortunadamente frecuente en algunos países latinoamericanos, es la desaparición del ser querido luego de un secuestro, donde nunca se llevo a cabo una negociación y no se recupera el cadáver de la persona secuestrada “(Morla Boloña 1999)

En algunas ocasiones cuando se presenta el duelo patológico, el individuo adopta inconscientemente algunos rasgos de la persona que perdió, el duelo patológico presenta varias formas, la primera de ellas es el duelo enfermizo que se describe cuando la persona sufre un fuerte shock que no puede salir de la primera etapa, el duelo por conflicto que es cuando el proceso esta sirviendo para otra cosa totalmente distinta a la pérdida , el duelo retrasado casi siempre va ligado al conflicto

interno emocional, el duelo desmedido es cuando la expresión emocional se desborda, a veces excediendo los límites de la integridad, y por último se tiene el duelo crónico que es cuando el proceso se recicla internamente y nunca se concluye.

Para poder superar el duelo patológico se requiere de ayuda profesional y muchas ganas y energía para salir de este, lo más importante para poder superarlo es la disposición que tenga la persona para hacerlo.

Es necesario que la persona exprese el proceso de duelo por el que está pasando, cuando una persona amada muere, el individuo comienza a sentir un dolor muy profundo. (Bermejo, 2005)

El objetivo general de la expresión del duelo es aceptar la realidad de la pérdida, esta expresión sirve como forma de adaptación al ambiente en el cual el difunto ya no está presente, la consternación y el abatimiento que acompañan a una pérdida significativa son reacciones comprensibles, pero el apartarse del mundo porque se está herido y ya no existe el ser querido no beneficia en absoluto. Se deben afrontar los retos que se planteen en una vida distinta.

Es importante que la persona exprese lo que está sintiendo, debe ser paciente consigo mismo, muchas veces el ser paciente no es fácil ser pacientes consigo mismos y con los cambios, el esfuerzo por asumir nuevas tareas requiere la capacidad de relativizar los problemas, la disponibilidad para cometer errores, la fuerza de soportar frustraciones y soledad. (Vicente, 2001). Tras la experiencia la persona

seguramente no será la misma, pues la pérdida habrá transformado su mundo para siempre, pero podrá ser incluso mejor, más humana y con mayor comprensión.

La expresión de los sentimientos que se generan a raíz de la muerte de un ser querido es necesaria, porque permite que se procese la pérdida y se elabore el duelo, aunque puedan percibirse como manifestaciones exageradas o propias de culturas o países poco desarrollados. (Binger, & Malinas 1991)

Expresar el duelo puede ser una tarea fácil para el individuo, pero el afrontarlo puede llegar a ser una situación muy complicada, todo acontecimiento estresante (entre ellos el duelo), afecta a la persona emocional, cognitiva y fisiológicamente, por lo cual se generan estrategias de afrontamiento, entendiéndose por éste cualquier esfuerzo, sea sano o no, consciente o inconsciente que prevenga, elimine o debilite los efectos de la situación estresante. (García, 1998)

Las estrategias de afrontamiento pueden ser directas o indirectas. Los métodos de afrontamiento directo implican centrar toda la atención a un acontecimiento estresante para disminuir sus efectos; el primer paso es hacer la correcta evaluación del problema (comprender que está sucediendo y que está generando en la persona), la cual incluye: (Papalia, & Wendkos, 1997).

1. identificar la fuente de estrés
2. desarrollar e implementar una estrategia de lucha para aliviar el estresor.

La esencia de los métodos de afrontamiento directo es la confrontación física o mental de la fuente del estrés. El esfuerzo mental, como por ejemplo la resolución de problemas o el esfuerzo físico como conversar.

El alejamiento o proceso de separación del fallecido empieza primero por una identificación del superviviente con el difunto. A través de la identificación le es posible retener atributos del fallecido que serán mantenidos como parte de la propia psicología del superviviente. Este proceso de identificación preserva psicológicamente la continuidad de la relación entre los supervivientes y el difunto. Más adelante, cuando posea una situación más estabilizada de su yo, los supervivientes podrán distinguir entre aquellos atributos que les pertenecen a ellos y los que pertenecieron a la persona que falleció. (Macias, Parrado, Vargas, Conde, 1995)

La red de apoyo social da ayuda a los supervivientes a través del soporte, el sistema de apoyo que otorga realmente ayuda a individuos en situación de duelo está representado por los llamados grupos de ayuda (support-groups) formados por personas que han sufrido pérdidas y que tienen un encuentro cada cierto tiempo para intercambiar sus experiencias, para darse ánimo y crear una red de mutuo sostén tanto dentro como fuera del grupo, pero no solo las redes de apoyo sirven como estrategias de afrontamiento ante el proceso de duelo. (Neymeyer, 2002)

Según Ana Jarne Garcia (2006) las estrategias de afrontamiento más utilizadas en el proceso de duelo son las relacionadas con actividades,

las repuestas emocionales y evadir el problema, todas ellas se percibían como útiles excepto la última. Las estrategias menos utilizadas son las fisiológicas, y la evaluación cognitiva, ambas consideradas además como menos útiles que utilizadas.

La actividad física es la estrategia mas utilizada por las personas para enfrentar el duelo, está también sirve como forma de expresión de los sentimientos que la perdida genero, la actividad física involucra al individuo en situaciones donde no tiene que pensar en lo que sucedió, donde en cierta manera puede liberar su mente de todos los estresores que afectan su vida. (Lujan, 2006)

La persona en duelo debe ser capaz de conseguir recordar el objeto o la persona perdida sin un dolor intenso y ser capaz de dirigir la energía emocional dentro de la propia vida y recuperar la capacidad de amar.

CONCLUSIONES

El duelo es un proceso activo de adaptación ante la pérdida de un ser amado, un objeto o evento significativo, que involucra reacciones de tipo físico, emocional, conductual, social y espiritual, implica llevar a cabo cambios que generan ansiedad, inseguridad y temor. El duelo supone un proceso más o menos largo y doloroso de adaptación a la nueva situación. Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta.

Algunos ejemplos de situaciones que pueden generar duelo son; cuando a un bebé se le quita el chupo, o cuando un niño es abandonado por su madre o la muerte de un familiar. Otro ejemplo de un proceso de duelo es el del paciente terminal, quien va a perder algo muy valioso, como lo es su propia vida.

El duelo es un proceso que hace vulnerables a las personas durante un periodo de tiempo, pero una vez superado, es más probable que las personas se hagan más fuertes para afrontar adversidades futuras, como una discapacidad por ejemplo. Por el contrario si éste no es superado puede generar inestabilidad emocional, llevando a padecer incluso un trastorno Depresivo Mayor.

La elaboración del proceso de duelo trae consigo seis etapas las cuales el individuo debe enfrentar, no es necesario seguir un orden específico, se puede saltar de la una a la otra, o en algunas ocasiones no se pasa por todas pero lo importante es

superar en una totalidad la etapa por la que se ha pasado, también es una prioridad el tratar de no devolverse a la etapa por la que ya se ha pasado.

Por otra parte existen las fases del duelo, cada persona sigue estas fases según su propio modo, puesta que cada uno tiene formas de afrontamiento diferentes, en estas etapas se encuentra altamente relacionada la personalidad de la persona, los eventos que hayan sucedido en el pasado y las redes de apoyo con las que cuente.

El objetivo principal del proceso de duelo es aceptar la pérdida, aprender a convivir con ella, seguir adelante con la vida que se tenía y no estancarse en el momento en el que la pérdida sucedió, la persona debe ser capaz de expresar los sentimientos que le genera el perder a un ser querido, debe poder recuperar el interés por la vida dejando el dolor y el pasado a un lado y pensando en el futuro. Al sufrir la pérdida la persona debe reafirmarse y reorganizar su vida sin la persona que se fue.

El duelo, ofrece al doliente cientos de opciones, en donde tiene la posibilidad de elegir o descartar. Estas opciones son: si se habla de lo ocurrido o si se aísla, si acepta ayuda y consuelo o asume una posición arrogante de no necesitarla, si busca y acepta compañía o cierra sus puertas, si se permite recordar y llorar o si disfraza sus sentimientos con actitudes de falsa entereza y frialdad, si lucha por encontrarle o no un significado a lo ocurrido, si decide avanzar y replantar las prioridades conforme a sus nueva identidad o perpetúa su incapacidad para replantear dichas prioridades y si sobrevive o muere psicológicamente.

Cuando no se logran superar todas las etapas, o se queda estancada en una de ellas por un periodo muy largo de tiempo viene el duelo patológico, este es caracterizado por un agotamiento nervioso, síntomas hipocondríacos, identificación con el fallecido o dependencia de los fármacos o el alcohol, para terminar con este tipo de duelo es necesaria la intervención de un profesional puesto que si este es de larga duración puede llevar al individuo a sufrir problemas serios de depresión.

Existen muchas formas de afrontar el duelo, las principales son las redes de apoyo con las que cuente la persona y la actividad física que esta realice, estas dos le ayudan al individuo a superar el dolor que produce la pérdida de un ser querido.

El duelo es un proceso que lleva tiempo y que en algunas ocasiones es muy difícil de asimilar, pero es algo que todas las personas deben realizar al enfrentarse a una pérdida difícil en su vida, una pérdida significativa que de una u otra manera les afecte la vida emocional, física, psicológica y las actividades cotidianas.

Referencias

Agrafojo, E & Manrique B (2000) *“El duelo. Modelos teóricos, reacciones normales y patológicas de duelo.”* Buenos Aires: Editorial Ades

Aries, P (1975) *“El hombre ante la muerte”*. Barcelona: Editorial Taurus

Auger, L. (1999) *Ayudarse a sí mismo*. Chile: Editorial. Sal Térrea

Balboa, B. (2005) *“Lo que llamamos muerte. El antes y el después. El sentido de la vida tras una pérdida”*. Barcelona: Editorial Neo Person

Bares, R. (2001) *Psicología del sufrimiento y de la muerte*. Barcelona: Ediciones Martinez Roca

Bermejo, J.C (2003) *La muerte enseña a vivir: vivir sanamente el duelo*. Madrid: Editorial San Pablo.

Bermejo, J.C. (2005) *“Estoy en duelo”* Madrid: Editorial PPC

Belsky, J. (1999). *Psicología del envejecimiento*. Madrid: Editorial Paraninfo.

Binger, C y Malinas D. (1991) *Muerte y duelo*. México: Editorial El Manual Moderno

Bowen, M. (1991). *De la familia al individuo*. Barcelona: Paidós

Bowlby, J. (1999). *Vínculos afectivos: Formación desarrollo y pérdida* Madrid: Editorial Morata

- Bowlby, J (1990) *La pérdida afectiva*. Madrid: Editorial Morata
- Camacho, S & Magazi, A (2004) Asesoramiento psicológico en un caso de *duelo* tras los atentados del 11 M. *Revista Clínica y Salud*, (15), p253-271
- Castelnuovo, A. (1995) El duelo y la estructura de la relación. *Revista de psicoanálisis*, (52)
- Chang, A.M “El duelo en pacientes y familias en situaciones de urgencia y cuidados críticos” Disponible en red: [www.psicocentro.com, extraído el 26 de marzo de 2006]
- “El trabajo del duelo como elaboración de una pérdida” Disponible en red [www.saludhoy.com, extraído el 22 de Marzo de 2006]
- Fauré, C. (1999) “ *Vivir el duelo. La pérdida de un ser querido*”. Barcelona: Editorial Martínez Rocca
- Fonnegra, I. (2003). “*Morir Bien*”. Bogotá: Editorial Andrés Bello
- Florenzano, R. (1993). *En el camino de la vida*. Santiago: Editorial Universitaria
- García, J. (1998) Duelo y familia. *Revista Universitasmedica*, (39) p.187-194
- García, A. J “estrategias de afrontamiento en duelo”. Disponible en red: [www.psiquiatria.com, extraído el 13 de abril de 2006]

Goldbeter E. (2003) *“El duelo imposible. Las familias y l presencia de los ausentes”*. Barcelona: Editorial Merder

Hall, E. Hoffman, L. Paris, S. (1996). *Psicología del desarrollo hoy* (6ª Ed.). Madrid: Mc Graw Hill

Hay, L. (1997) *Respuestas*. Chile: Editorial Urano

Jiménez, N. (2005) El duelo. *Revista Asociación Española de Enfermería Clínica* (6), p. 7- 9

Jonsdon, M “Proceso de Duelo en el Anciano”. Disponible en red:[www.psicocentro.com ,extraído el 8 de mayo de 2006]

Kastenbaum, R. (1984) *Entre la vida y la muerte*. Barcelona: Editorial Herder

Kuber Ross, E. (1993) *Sobre la muerte y los moribundos*. Buenos Aires: Editorial Gribalbo

Kubler Ross, E. (1998) *Preguntas y respuestas a la muerte de un ser querido*. Barcelona: Ediciones Martines Rocca

López, C. (1973). *Sobre la vida y la muerte*. Madrid: Editorial Rialp S.A.

Lujan, G.” El duelo: una expresión saludable del dolor. Disponible en red: [www.estrella-maili.com, extraído el 20 de mayo de 2006]

Macias, J.A., Parrado, C., Vargas, M, Conde, V. (1995). Perfil clínico de la reacción de duelo. Sevilla: Editorial Moriata

Machado, L. “*Duelo psicológico y sexualidad*” Disponible en red [www.encolombia.com/medicina-reproductiva24299-duelo.htm, extraído el 2 de abril de 2006]

Mahaluf, J.(2002) La felicidad desde la pérdida y el duelo. *Lecturas complementarias*. (10) pp. 118-132

Marsellach, G” Muerte y duelo”. Disponible en red: [www.duelo.com, extraído el 4 de mayo de 2006]

Markham, U. (1997) “*Como afrontar la muerte de un ser querido*” Barcelona: Editorial Martínez Roca

Merino, M.P “El duelo por la pérdida”. Disponible en red:[www.duelo.com, extraído el 2 de marzo de 2006

Morla, R “El duelo”. Disponible en red: [www.psicosalud.com, extraído el 25 de mayo de 2006

Murria, P. (1993) *Bereavement studies of grief in adult life*. Londres: Penguin books.

Neimeyer, R. (2002). *Aprender de la pérdida*. Barcelona: Paidós

O’Connor, N. (1995).*Déjalos ir con amor*. Madrid: Editorial Trillas

Ornestein, C & Jara S. (2006). “*El proceso de duelo y estrategias de manejo*”.

Disponibile en red [www. med.uchile.cl, extraído el 21 de marzo 2006]

Papalia, E. & Wendkos, J. (1997). Muerte y duelo. En *Desarrollo humano*. Bogotá:

Mc Graw Hill

Poletti, R. y Dobbs, B (2004). *Cómo crecer a través del duelo*. Barcelona: Ediciones

Obelisco

“Rasgos de personalidad en duelo complicado” Disponible en red:

[www.interpsiquis.com, extraído el 25 de Mayo de 2006]

Reeve, J. (2001) *Motivación y emoción*. México: Editorial Mc Graw Hill

S.A. (2004) Neuroanatomía funcional del *duelo*: un estudio de RMf. **Revista**

American Journal of Psychiatry - Edición en español, (7) p82-89

Sherry, L. (1992) *Agonía, muerte y duelo*. Barcelona: Editorial Martínez Roca

Tercero, R. (2002). “Abordaje Sistémico del duelo sistémico”. Disponible en red:

[www.psiquiatria.com, extraído el 14 de mayo de 2006]

Valero, S. (1998) *El manejo psicológico del duelo en situaciones de emergencias y*

desastres. Guía para el psicólogo emergencista. Lima: Editorial Mc Graw

Hill

Vicente, J. (2001) *Aceptar la pérdida. El proceso de duelo y sus fases*. Buenos Aires:

Editorial. Paidós

Villena, J. “El duelo” Disponible en red

[www.psicoplanet.com/temas/tema13_contenido.htm, extraído el 17 de marzo de 2006]

Worden, E. (2004) El tratamiento del *duelo*: asesoramiento psicológico y terapia.

Revista Clínica y Salud, (15), p401-403

Zegers, B.(1992).*Evaluación de la vida afectiva* .Santiago de Chile: Ediciones

Universidad Católica de Chile.

www.gobcan.es/sanidad/scs/su_salud/adultos/duelo.html

www.homestead.com/montedeoya/debriefing.html

<http://www.vivirlaperdida.com/index.htm>

<http://www.homestead.com/montedeoya/duelos.html>

www.estrella-maili.co