

EJE I FORMACIÓN HUMANA

TEMA 10 PÉRDIDAS Y DUELO

¿QUÉ ES EL DUELO?

Se entiende por duelo al proceso que experimenta una persona a raíz de la pérdida de alguien o algo querido. Aunque las pérdidas que más fácilmente se nos vienen a la cabeza son las de personas queridas, podemos entender el concepto de **pérdida como la desaparición de cualquier objeto físico, como el incendio de una casa o el robo de una joya, de una persona querida o de otro tipo de valor, como un empleo o pérdida de estatus social**. Todas estas experiencias de pérdida suscitan en la persona un amplio rango de **conductas, emociones y pensamientos** de mayor o menor intensidad que no deben ser minusvaloradas, sino consideradas desde la perspectiva del valor que cada uno pueda conceder a lo que ha perdido. Esto es particularmente importante en ciertos tipos de pérdidas no tan obvias, como un niño que echa de menos a los amigos tras el cambio de colegio, o socialmente menos destacadas, como un aborto natural o la pérdida de estatus social.



El duelo comienza normalmente con la pérdida del ser querido y se puede considerar acabado, según Worden y Neimeyer, cuando el superviviente muestra capacidad de:

- reorganizar su vida a un nivel parecido al que siempre tuvo.
- referirse al fallecido sin sentimientos de extrema tristeza o ansiedad.

Reacciones normales ante la pérdida.

Tanto si la pérdida era previsible, como si se produce de forma inesperada, las reacciones del sujeto que la vive, dependiendo del estilo individual, comprenden:

- ❖ **Manifestaciones físicas:** vacío en el estómago, opresión en el pecho o garganta, hipersensibilidad al ruido, despersonalización, falta de aire, debilidad y sequedad en la boca.
- ❖ **Sentimientos:** tristeza, enfado, culpa, ansiedad, fatiga, impotencia, shock, anhelo, insensibilidad.
- ❖ **Pensamientos:** incredulidad, confusión, preocupación, sentido de presencia y alucinaciones.
- ❖ **Conductas:** trastornos del sueño, dificultades alimentarias, aislamiento, evitar o frecuentar recuerdo, suspirar, hiperactividad y llanto, entre otros.

Etapas y tareas del duelo.

La pérdida debe ser tenida como un **proceso activo**, lleno de decisiones en las que la persona elige entre una serie de alternativas, siendo así cada duelo completamente diferente. De hecho es un **momento crítico** en la vida en que las decisiones son muchas y muy rápidas, y los cambios que suceden a éstas en ocasiones son muy relevantes en la vida cotidiana, como tener que ponerse una viuda a trabajar o tener que mudarse de casa tras la muerte del padre.

Aun así, podemos hablar de una serie de estados que atraviesan los sujetos sin que tenga que ser en este orden, ya que a menudo se observan regresiones en la elaboración del duelo en fechas señaladas, o épocas de mayor estrés. Desde la primera aproximación de Kúbler-Ross en 1969 (1. negación 2. rabia 3. pacto, 4. depresión 5. aceptación), una de las más acertadas es la de Parkes, de 1970, que propone las siguientes etapas en la elaboración del duelo:

- I. Insensibilidad
- II. anhelo y rabia
- III. desorganización e inquietud
- IV. reorganización de la conducta



Tareas o desafíos en el duelo:

a. Aceptar la realidad de la pérdida.

Durante los primeros días existe una cierta tendencia natural a no admitir la pérdida o no darse cuenta en el plano real de su ausencia. Se coge el teléfono para llamarle o parece que abrirá la puerta en cualquier momento. Esto es normal en los primeros días, incluso semanas, es necesario estar informado de que no significa que la persona esté perdiendo la razón o exagerando en su reacción.

b. Sentir y elaborar el dolor y otras emociones.

Después del aturdimiento y la confusión el dolor y otras emociones aparecen y es imprescindible sentir las en toda su dimensión. Cualquier evitación o retraso del natural sufrimiento prolongará el duelo innecesariamente. Lo elaboramos cuando hablamos de la pérdida, lloramos, expresamos nuestra desesperanza de encontrar otra persona igual, somos incapaces de ir a trabajar, pero también cuando sentimos culpa por no haberle visto más, no haberle cuidado o por haber tenido una relación tormentosa (malos tratos, abuso, haber cortado la relación). Es habitual también el enfado por el abandono que supone la pérdida, aunque es difícil que la persona tome conciencia de él, debido al aparente absurdo que supone. No se trata, entonces de una aceptación **intelectual**, sino **emocional** de la pérdida.

c. Adaptarse a los cambios en el medio.

Sobre todo en el caso de cónyuges, padres o hijos, la pérdida supone la desaparición de algo o alguien que cumplía unas funciones que ahora no

están. Se rompen cadenas conductuales que estaban asociadas a la pérdida, como salidas sociales, actividades de ocio o relaciones con familiares. Estas demandas crecientes e inmediatas son en la mayor parte de los casos asumidas con el apoyo de la red social. Al mismo tiempo que se rehace la vida, aparecen los sentimientos de culpa por estar dejando al fallecido atrás en el curso de la propia vida.

d. Recolocar al desaparecido emocionalmente y reanudar la propia vida.

Finalmente, debemos aceptar que los recuerdos que tenemos de él nunca van a desaparecer, pero que nunca volverá a nuestra vida, y decirle adiós.

Nos deshacemos de la mayor parte de los recuerdos y conservamos un par de ellos, verbalizamos los recuerdos malos y buenos. Reconocemos que es preciso empezar a amar a nuevas amistades, y nos damos permiso para dejar el luto interior. Pasamos de decir estoy o tengo, a decir fui o era. El paso final es decir adiós para siempre sabiendo que no vamos a olvidar su paso por nuestra vida.

Síntomas de un duelo complicado.

Un duelo no está siendo acompañado de forma adecuada cuando se da alguna de las siguientes señales:

- La persona menciona la pérdida en entrevista con dolor intenso pasados varios meses de la misma.
- Algún acontecimiento desencadena una reacción excesiva.
- Períodos de extrema tristeza o demasiado extensos, deseos de suicidio (a veces en fechas señaladas)
- Episodios de conducta agresiva o conductas impulsivas, como abuso de sustancias.
- Objetos de vinculación muy marcados o lo contrario, esconder o deshacerse de todos los objetos recordatorios.
- Imposibilidad de incorporarse al funcionamiento vital pasadas unas semanas de la pérdida.
- No haber expresado abiertamente dolor en las primeras semanas de duelo o haber realizado cambios radicales de estilo de vida.
- Pensamientos recurrentes de culpa o asuntos pendientes con el fallecido, remordimientos por haberle causado daño o haberle descuidado en vida.

Intervención del duelo

El asesoramiento del duelo: consiste en hacer pasar al doliente por las tareas del duelo, concediéndose el tiempo que necesite y elaborando con especial atención las emociones de culpa, auto-reproche, enfado, alivio, que son las que más probablemente complican el duelo. Asimismo, es necesario que la persona no evite el dolor, sino que lo exprese y reciba apoyo de sus conocidos y amigos.

Una de nuestras tareas será hacerle ver que sus intensas reacciones (**emocionales, conductuales y cognitivas**) son normales tras la pérdida de



un ser querido o de algo o alguien importante. Posteriormente iremos apoyando el proceso de adquisición de habilidades para asumir los cambios que se produzcan, y para terminar, acompañaremos al doliente en el adiós final que supondrá el fin del duelo.

La terapia del duelo: comienza evaluando en qué tarea del duelo se detuvo la persona, para retomar el proceso. Los objetivos de cada tarea se detallan a continuación, para llevarlos a cabo se propone una lista de posibles técnicas que nos pueden ayudar tanto en consulta como en tareas para casa.

Algunas técnicas de intervención.

- ◆ Lenguaje evocador. Uso de palabras duras (muerte, viudez, para siempre, nunca más), hablar en pasado de la pérdida.
- ◆ Uso de símbolos, como fotos o pertenencias para evocar emociones o recuerdos.
- ◆ Escribir :
 - Cartas que se leen en sesión o se mandan simbólicamente.
 - Diarios dirigidos al fallecido para “mantenerlo al día” de lo que ocurre.
 - Poesía.
 - Biografías del fallecido.
 - Historias e imágenes metafóricas sobre la relación con él.
 - Caracterizaciones de la pérdida (historias sobre uno mismo en tercera persona)
 - Epitafio adecuado al ser querido
 - Huella vital que dejó en la propia vida.
- ◆ Dibujar recuerdos o despedidas, especialmente en niños.
- ◆ Role-playing de situaciones temidas o molestas.
- ◆ Reestructuración cognitiva. Al enfrentarse a las demandas del entorno en una situación de estrés se disparan las ideas irracionales del tipo “nadie me va a querer”, “la gente piensa de mí que lo estoy haciendo mal como siempre”.
- ◆ Libro de recuerdos hecho por la familia y que queda a la vista de todos, muy bueno para niños.
- ◆ Imaginación guiada (silla vacía), se invita al paciente a que se dirija al difunto y le exprese en primera persona sus emociones, peticiones o dudas y responde por ella como cree que lo hubiera hecho.
- ◆ Viajes a lugares significativos.
- ◆ Psicodrama, parecido a la imaginación guiada, una persona representa al difunto que dialoga con el superviviente sobre cualquier asunto que quedara pendiente.
- ◆ Rituales personales que pueden incluir aspectos religiosos, reuniones familiares, quemar una carta o un recuerdo, dejar un recuerdo en la tumba.
- ◆ Decir adiós. Al final de las primeras sesiones se pronuncia en voz alta “adiós por el momento”. Al final de la terapia el doliente es capaz de decir “adiós para siempre”.



- ◆ Entrenamiento en habilidades de afrontamiento, las necesarias para su desempeño, como búsqueda de empleo, habilidades sociales en manejo de estrés, solución de problemas, etc...
- ◆ Expresión y manejo de emociones. Para las ambivalentes preguntas como ¿qué echas de menos? ¿qué no echas de menos?
- ◆ Reposición de objetos recordatorios del desaparecido.
- ◆ Lectura reflexiva de un libro de autoayuda.
- ◆ Galería de fotografías.
- ◆ Terapia de grupo y grupos de autoayuda.

Referencias bibliográficas

Buendía, J. Comp (1994) *ENVEJECIMIENTO Y PSICOLOGÍA DE LA SALUD*. Siglo XXI.

Johnson, J. (2001) *CLAVES PARA AYUDAR A SUS HIJOS ANTE EL DUELO Y LA PENA*.

Longseller.

Krohen, W.C. (2002) *CÓMO AYUDAR A LOS NIÑOS A AFRONTAR LA MUERTE DE UN SER*

QUERIDO. Oniro.

Kübler-Ross, E. (1975) *SOBRE LA MUERTE Y LOS MORIBUNDOS*. Grijalbo Mondadori.

Neimeyer, R. A. (2002) *APRENDER DE LA PÉRDIDA. UNA GUÍA PARA AFRONTAR EL DUELO*.

Paidós.

Sánchez Sánchez , E. (2001) *LA RELACIÓN DE AYUDA EN EL DUELO*. Salterrae.

Wolfelt, A. (2002) *CONSEJOS PARA NIÑOS ANTE EL SIGNIFICADO DE LA MUERTE*.

Péndulo.

Worden, W. (1991). *EL TRATAMIENTO DEL DUELO. ASESORAMIENTO PSICOLÓGICO Y TERAPIA*. Paidós.



ACTIVIDAD

De acuerdo al texto responde las siguientes preguntas

1. ¿Qué es el duelo?

2. ¿Cuáles son las etapas del duelo?

3. ¿Qué desafíos trae el duelo?

4. ¿Cuáles son las características de un duelo complicado?

5. ¿Cómo intervenir o ayudar en un duelo?
