



El duelo: un estado necesario

Psicología, 28/09/2012



Cada día perdemos cosas: tonicidad en la piel, juventud, un objeto que nos gustaba, la comida que se estropeó o que no alcanzamos a comprar porque no llegamos a tiempo al supermercado. Sin embargo, superamos esas pérdidas con relativa facilidad y sin que tenga mayor impacto en nuestra estabilidad emocional.

Pensamos en el duelo como ese dolor agudo que aparece, fundamentalmente ante la muerte de un ser querido. Sin embargo, se trata de un proceso más o menos largo y más o menos doloroso de ADAPTACIÓN a una nueva situación, cualquiera que ésta sea. Una reacción normal ante el cambio, ante la pérdida.

Podemos encontrarnos con personas, en pleno proceso de DUELO migratorio. La pérdida no es la muerte de un ser querido, pero sí la lejanía de ellos, el cambio de hábitos, de entorno, de clima, cambios que significan pérdidas de una realidad anterior y la asimilación de una completamente diferente.

Me gustaría detenerme en el duelo que atraviesan las personas, cuando su proyecto de vida en común con otra, se rompe y termina en separación o divorcio. Se trata de una PÉRDIDA bastante más DOLOROSA que muchas otras y por ello, quienes la sufren, tendrán un PROCESO de ADAPTACIÓN más complejo 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. No existe un tiempo fijo para vivirlo, cada persona necesitará el suyo.

Hemos completado un duelo cuando somos capaces de recordar lo perdido sin sentir dolor, cuando hemos aprendido a vivir sin ello, cuando hemos dejado de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo nuestra energía en la vida y en nuevas personas y relaciones.

Existen etapas definidas en el duelo y es importante que dejemos claro, que las personas no estamos en una sola fase a la vez sino que, durante el proceso, nos movemos de una a otra con cierta facilidad hasta que finalmente llegamos a superarlo del todo:

1. **Negación y aislamiento** (entumecimiento o shock). Nos permite amortiguar ese gran dolor ante la noticia que es

inesperada e impresionante. Es una defensa provisoria. Caracterizada por el aturdimiento y por una intensa desesperación.

2. **Ira.** La negación es sustituida por la rabia, el resentimiento e incluso la envidia hacia las personas que no sienten dolor.
3. **Depresión.** No se puede seguir negando, la persona se debilita, aparecen otros síntomas e invade una profunda tristeza. Se trata de un estado, en general, temporario y preparatorio para la aceptación de la nueva realidad. Por eso, debemos vivir esta tristeza y dejar a quienes se encuentran en ella, sentirla y pasarla. Es importante dejarla estar, tocarla y acostumbrarse a la emoción, hasta que sana aquello por lo que la experimentamos.
4. **Aceptación.** Quien ha podido pasar por las anteriores fases y ha podido expresar sus sentimientos, la ira, la bronca y la depresión, contemplará lo próximo por llegar sintiendo paz, entiende que está bien acompañado pero también solo, no tiene tanta necesidad de hablar del dolor.....la vida se va imponiendo. Destaquemos que estar en la fase de la aceptación no implica que la persona está feliz, pero sí hay esperanza y ésta sostiene y da fuerza, al pensar que es posible encontrarse mejor.

Comparto con los lectores algunas experiencias emocionales descritas por personas reales, atravesando duelos reales y que nos dejan ver, cómo las fases del duelo se interrelacionan durante el proceso.

Persona tras una separación:

1. Me siento muy frustrada, tengo muchas ganas de llorar, siento rabia y tristeza al mismo tiempo. Si lloro me parece injusto, no debería ser yo quien lo esté pasando mal, no quiere esto decir que quiera que él lo pase mal pero si hay alguien entre los dos, que debería sentirse incómodo, culpable e inseguro es él y no yo. Sentirme así me hace sentir que una vez más estoy perdiendo..... (la persona se mueve entre las fases de la **depresión** y la **rabia**).

2. Esta tremenda tristeza y soledad se agudizan en estos días. Por dentro me siento gris, sin esperanzas, sintiendo por momentos que lo he perdido todo. Por fuera, el tiempo presagia las mismas sensaciones, no para de llover, el cielo muestra su color gris, los árboles van perdiendo el verdor y el sol ya no calienta. No quiero llorar más pero mis ojos no me obedecen y acumulan mi corazón y mi mente demasiado dolor. Quisiera volar, correr, gritar, quisiera olvidar, curar, quisiera amar y reír.....

(la persona expresa el encontrarse en la fase de **depresión**).

3. Sigo preguntándome cómo puedes estar sin mí, cómo puedes elegir no verme, no sentirme. El frío cada vez se acerca más y yo cada vez extraño más tu cuerpo por las noches, extraño cuando te abrazaba y besaba en el cuello, extraño tu llegada y tu compañía..... (la persona se mueve entre las fases de la **negación** y la **depresión**).

He querido compartir con ustedes, mis humildes reflexiones sobre un tema muy tratado desde la Psicología; pero sobre el que no pocos tienen algo que decir desde la más genuina experiencia personal. Me encuentro abierta a sugerencias y opiniones.

Os invito a visitar www.mayset.es/blog