

CUANDO UN SER QUERIDO SE VA

Por MYRIAM S. ÁLVAREZ PÉREZ

La pérdida de un ser querido y el proceso de cómo afrontar ese hecho es el tema que abordaremos hoy. Tal vez muchos se predispongan en contra de lo desagradable que resulta, *a priori*, hablar del tema. Quizás otros atraviesen por un momento de pérdida y necesiten una palabra de consuelo o una orientación para salir a flote de la angustia por la cual transitan. Para unos y otros está dedicado este trabajo, porque todos tenemos que toparnos, en algún momento de la vida, con ese *fenómeno desagradable* que parece ser la muerte.

Aunque parezca paradójico, vida y muerte han de ir juntas. Aun cuando suene como un juego de palabras, no puede haber muerte si no hay vida y no hay vida que no termine con la muerte. Sin embargo, no percibimos de igual manera el fallecimiento de alguien que es un conocido para nosotros, si lo comparamos con el deceso de un ser querido. Ante el segundo caso se tienen mayores probabilidades de hacer lo que en términos ya no tan técnicos se conoce como “reacción de duelo”.

¿Y qué es el duelo? Es una realidad universal que cada cual vivencia de modo particular. El duelo es el período que sucede a la pérdida de un ser querido y donde tiene lugar el proceso de adaptación a ésta. Generalmente se asocia la pérdida con la muerte, aunque algunos conocedores del tema aseveran que puede existir duelo sin muerte. Este sería el caso de un divorcio, de la ruptura de una relación sentimental, de la pérdida de un empleo...

Ante estos otros eventos de la vida cotidiana, algunas personas desarrollan un estado psicológico con características muy similares a las del duelo por el fallecimiento de un ser querido. Todo depende de uno mismo, de cómo percibamos la pérdida, de si era esperada o es sorpresiva, de si contamos o no con los recursos emocionales y del comportamiento necesarios para afrontarla.

Ya expusimos que cada persona vivencia el duelo de una manera única. Por un lado, está la personalidad del doliente, su edad, su sexo, su experiencia de vida y sus recursos psicológicos para afrontar los embates existenciales. Del otro lado se encuentra la edad de la persona que ha fallecido y la causa de su muerte.

Si así de personal es el duelo, así también lo es la elaboración del mismo, el cual no es más que superar las reacciones negativas que nos provoca la pérdida; es aprender a vivir sin el otro, deshacer los vínculos distorsionados que se establecen con la persona fallecida, lo que no significa que la tengamos que olvidar.

Para elaborar un duelo es necesario atravesar algunas etapas. En ese sentido, concuerdo con Macías y Parrado¹ en que para ello existen tres fases. La primera se

conoce como la fase de impacto, la cual puede tener una duración que oscila entre unas horas y una semana. Existe rechazo y negación a aceptar la pérdida; por ello el doliente refiere la sensación de que se trata de un sueño del que despertará y todo volverá a ser como antes, pues nada ha ocurrido.

La persona se siente, en alguna medida, incapaz de afrontar la realidad y el sufrimiento que le agobian. Esta etapa resulta como un mecanismo de defensa, el cual pretende restaurar el equilibrio emocional, sobrevivir a la pérdida y garantizar poco a poco el proceso de admitir lo irreparable. A veces, la persona dolida se detiene en esta etapa más de lo normal y persiste en no aceptar lo sucedido, porque con esta actitud “cree que sufre menos”. Craso error. El éxito del proceso de duelo está en entrar a él y aceptar el sufrimiento que lo acompaña.

La segunda es la llamada fase de depresión o repliegue. Dura aproximadamente de un mes a un año. Es aquí donde afloran las emociones y los sentimientos reprimidos, en particular la depresión, y se da la toma de conciencia de lo que se ha perdido. En realidad, son sentimientos muy variados los que se manifiestan: tensión, agitación, desconsuelo, a ratos alivio, y afectos enfrentados como el amor y la cólera. Todo esto acompañado de otras manifestaciones como dolores (los del pecho y la cabeza son los más frecuentes), dificultad para concentrarse o realizar actividades habituales, y pérdida de entusiasmo y motivación por todo, incluso por aquellas cosas que siempre alegraban. Se trata de la etapa más dolorosa, porque el doliente percibe evidente desorganización y descontrol en su vida y deberá afrontar un presente que lo angustia y un futuro que le desencanta en medio de un pasado que recuerda constantemente.

La última es la fase de recuperación y cura. Generalmente tiene lugar después que ha transcurrido un año. Aquí todas las reacciones antes expuestas (incluyendo emociones y sentimientos) comienzan a disminuir poco a poco en intensidad y frecuencia. La vida retoma su curso más o menos normal para el doliente y, aunque el fallecido no es olvidado completamente, su ausencia comienza a ser soportable.

De esto último es precisamente de lo que se trata. Elaborar el duelo significa organizar y reacomodar la vida. La persona que se nos ha ido ya no estará más físicamente con nosotros, pero sus recuerdos nos acompañarán siempre. No obstante, podemos abrirnos a un ambiente nuevo, reconstruir un proyecto de vida sin ese otro y ofrecer un nuevo sentido a nuestra existencia. Acerca de cómo realizar estas cosas estará dedicada nuestra próxima reflexión.

¹José Ángel Macías Fernández, Carmen Parrado Prieto. *Reacción de duelo*. Tomado de Internet.