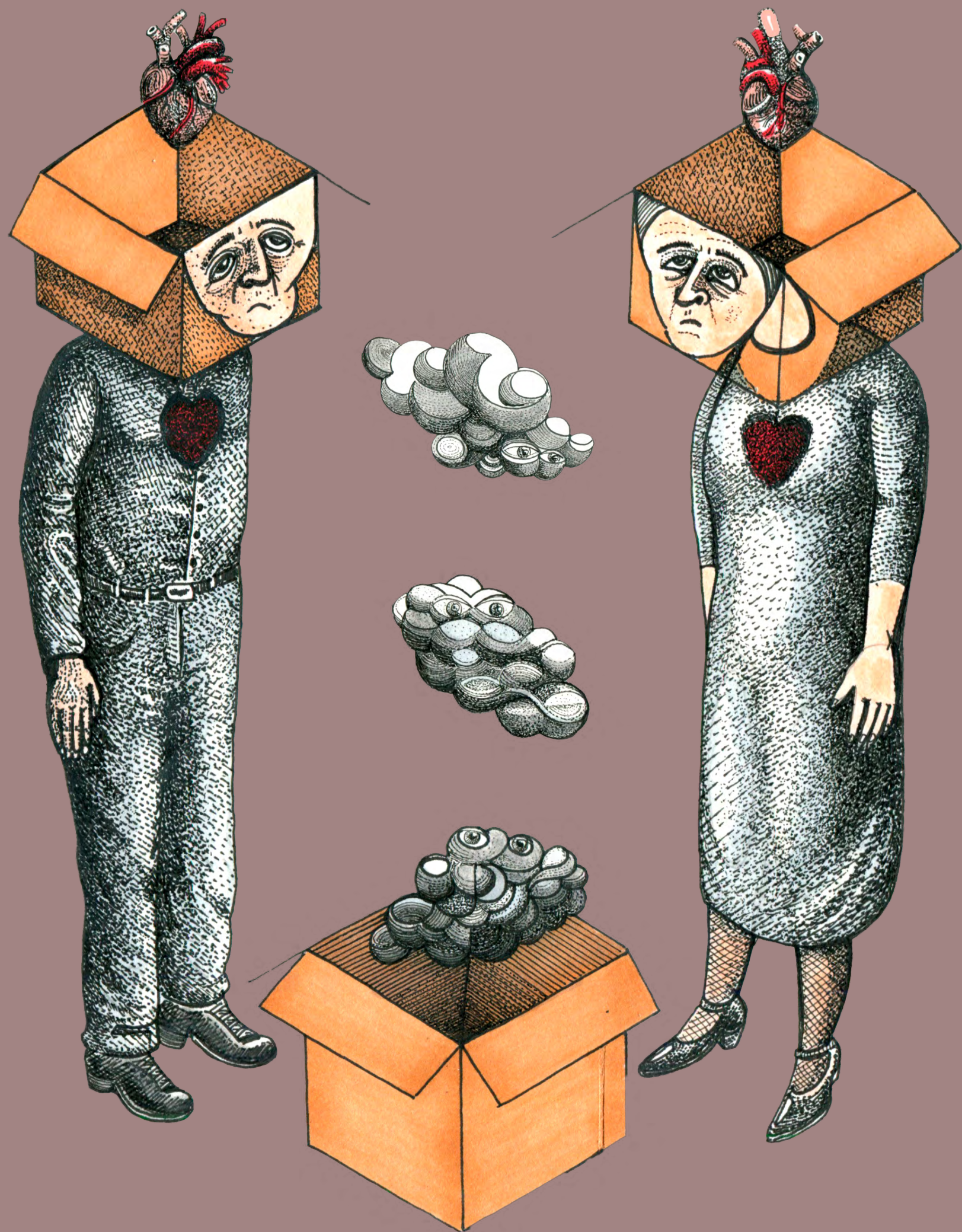




Claves para atravesar la pérdida: un mapa del duelo

Luz Karina Cortez Guzmán y
León Felipe Beltrán Guerra

¿Recuerdas la primera vez que tuviste un cambio importante en tu vida? Tal vez sea difícil, pero sí es posible recordar uno que marcó un antes y un después. La psicología tiene nombres para estos cambios cuando estudia el desarrollo humano, explicando las influencias normativas (como la pubertad o el envejecimiento) y las influencias no normativas (como un accidente o una migración forzada).

A lo largo de nuestra vida se presentan cambios constantes propios del desarrollo humano que se desencadenan después de finalizar una etapa del ciclo vital como pasar de la niñez a la adolescencia, de la adultez a la vejez y así consecutivamente hasta el final de la vida.

Si bien, estos cambios abren un proceso de adaptación, son normales y suceden como patrones compartidos entre individuos, mantienen características basadas en la experiencia propia de cada persona. Esto quiere decir que, aunque existen algunos cambios universales,

la manera de experimentarlos varía dependiendo cómo surjan y los recursos que se tienen para hacerle frente.

Hay cambios que se espera que sucedan en algún punto, por sus características de crecimiento o maduración, pueden ser visibles, como la caída de los dientes de leche en la infancia; o ir más allá de lo físico, como mudarse solo a un departamento después de la mayoría de edad e iniciar roles de la vida adulta. Este tipo de cambios son considerados como *influencias normativas*. Dichas influencias normativas pueden ser entendidas como aquellas de un suceso

que ocurren de manera parecida en la mayoría de las personas de un grupo, también pueden entenderse como esas situaciones y cambios que le pasa a la mayoría (Papalia & Martorell, 2017).

Es importante mencionar que en este tipo de situaciones entran en juego las características del cuerpo humano y la edad o momentos históricos, pues estos cambios normativos son comunes en las personas por esas condiciones. Algunos ejemplos de las influencias normativas relacionadas con la edad son: aprender a caminar, entrar a la escuela, la pubertad o jubilación. Y momentos que marcan a toda una generación como una pandemia, guerra o el avance tecnológico son normativas relacionadas con la historia.

Por otro lado, hay cambios por *influencias no normativas* ya que son sucesos que desequilibran la idea de cambios cronológicos, pues no suceden a una edad esperada ni siguen un patrón en común, desestabilizan a la persona por ser inusuales e irrumpen en la armonía de la estructura cotidiana.

Las influencias no normativas suelen darse principalmente mediante dos maneras: la primera es ser totalmente inusuales o que no se deberían experimentar por ley de vida, como un accidente. La segunda es que pueden ser eventos esperados, pero en un momento impredecible, como la muerte de las figuras paterna o materna en la infancia. Otros ejemplos son la migración, una enfermedad crónica, la muerte de un ser querido por causas no naturales o de forma súbita, ser víctima de violencia, pasar por una experiencia traumática o un desastre natural.

Es importante mencionar que desde el punto de vista del desarrollo humano, todas las personas tenemos características que nos hacen únicas y diferentes, y que a lo largo de nuestra vida vamos presentando cambios.

En este sentido, es posible afirmar que las personas somos multifacéticas de forma predeterminada, pues cada variación en el curso de la vida exige adecuación orgánica (ajustes del cuerpo y psicológicos) y sistémica (ajustes sociales y conductuales). De ahí

que ciertos sucesos o experiencias impacten particularmente en la integridad de la persona y generen cambios en las diferentes áreas de vida.

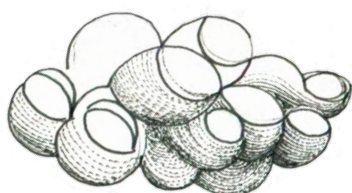


¿Qué soltamos ante el cambio?

Los cambios que presentamos a lo largo de nuestra vida tienen una estrecha relación con la pérdida, pues implica dejar atrás versiones del estilo de vida llevado antes del suceso, haciendo referencia a cosas que formaron la integridad de cada individuo: su lado biológico, psicológico, social, cultural y material. En otras palabras, uno o varios elementos del cuerpo, de los pensamientos, creencias, las personas con las que se tuvo relación y los objetos de valor poseídos, se pierden tras el cambio, dando paso a una nueva condición con necesidades diferentes.

Hablar de un cambio, implica referirse a que la pérdida es la carencia o privación de lo que se poseía. No obstante, no se limita únicamente a objetos, sino que incluye vínculos significativos los cuales no son tangibles, pero forman parte de la vida afectiva y relacional del individuo.

Es así como podría tratarse de algún juguete que extraviáramos en la infancia, el diente de leche que mudamos, las amistades que se fueron, la relación amorosa que terminó, habilidades, capacidades, el cambio de un trabajo, cambio de residencia o la muerte de un ser querido. En términos generales, es posible clasificar estas pérdidas en cuatro grandes categorías (Secretaría de Salud, 2021).



Relacionales: son pérdidas en las relaciones entre personas, caracterizada por la ruptura de un vínculo con alguien más como una separación, el fin de una relación amorosa, el fallecimiento de una persona cercana, los abandonos, las privaciones afectivas y los abusos.

Intrapersonales: se refiere a la pérdida de capacidades físicas o mentales, se caracteriza por la dependencia de alguien más e implica cambios en las condiciones de vida que requieren de adopción de nuevas estrategias para la cotidianidad.

Materiales: aparecen cuando se pierde algún objeto o posesión valorada, ya sea por extravío, daño o desprendimiento voluntario.

Evolutivas: relacionadas con el ciclo vital, es decir, las distintas etapas del desarrollo humano, ya que, en cada etapa evolucionamos por lo que implica dejar parte de lo que éramos y adaptarnos.

Es así como la pérdida es parte de un cambio evolutivo, normal y que se da en todos los seres humanos como constantes renovaciones de las posesiones tangibles y emocionales.

Depende de cómo nos adaptamos es el bienestar personal que se tendrá al pasar por el cambio y la pérdida.

Por ello que ante una pérdida significativa muchas personas pueden atravesar un estado temporal de desorganización (crisis) e iniciar un proceso de adaptación (duelo).

La crisis es como llegar a un departamento nuevo con todas tus cosas tiradas en cajas por el suelo. No sabes por dónde empezar. Te sientes abrumada o abrumado, cansada o cansado, quizá solo puedes sentarte a llorar entre el desorden. Todo es demasiado al mismo tiempo. El duelo, en cambio, comienza cuando poco a poco empiezas a abrir las cajas. No porque ya no duela haberte mudado, sino porque necesitas aprender a habitar este nuevo espacio.

El duelo es acomodar algunas cosas, otras no sabes todavía dónde ponerlas, y hay objetos que duele tocar. Pero empiezas, lentamente, a construir un nuevo orden. Adentrarse al duelo después de una pérdida significativa puede generar emociones inclinadas al dolor; no es una decisión consciente, es el propio organismo intentando responder y establecerse a una nueva realidad.

¿Qué es el duelo y cómo se vive?

La palabra duelo proviene del latín *dollums* que significa dolor o aflicción. El duelo es un proceso natural de readaptación después de vivir una pérdida significativa, surge por el afecto que termina principalmente por el vínculo de la relación entre el doliente y el objeto perdido (Fernández & Gómez, 2022).

El duelo no es un proceso que se tenga que pasar como si fuera una receta y no es posible generalizar la experiencia por su complejidad, pues las personas lo experimentamos de manera diferente; sin embargo, existen modelos que explican algunas características que pueden manifestarse tomando en consideración que es un proceso que consta de pautas.

Uno de estos modelos, propuesto por la psiquiatra Elisabeth Kübler Ross, describe que el duelo transcurre mediante cinco etapas: negación, ira, negociación, depresión y aceptación. Dichas etapas no son rígidas ni universales, más bien, explican ciertas reacciones emocionales después de la pérdida. Otro modelo, muy útil, fue establecido por Vicente Alberola Candel y colaboradores (Alberola *et al.*, 2008). En este modelo nacido en el ámbito de la oncología y el cuidado de pacientes terminales se presentan las siguientes etapas:

Entumecimiento y embotamiento: esta fase es como el *shock*, se percibe la situación como si no fuera real, emocionalmente siente poco o nada, en general es como si bloquearan sentimientos y se cuestionara la verdad.

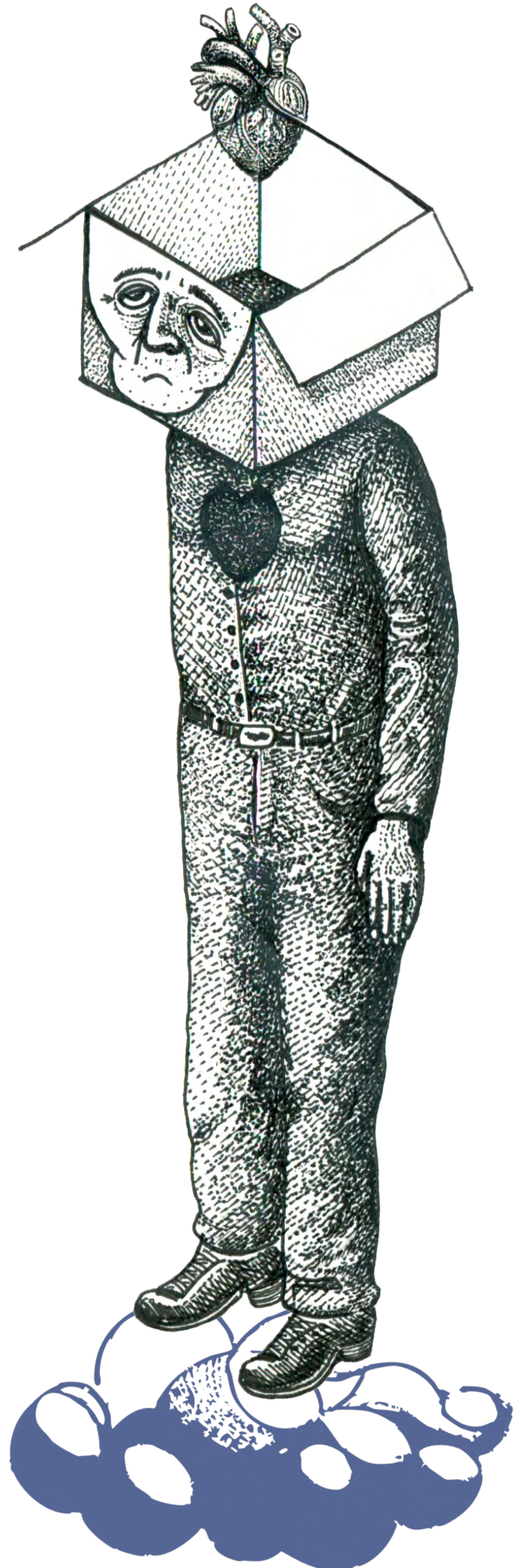
Anhelos y languidez: inicia un fuerte sentimiento de tristeza y deseo de recuperar lo perdido, también puede surgir tensión en forma de enojo, reproches, baja autoestima y periodos de nerviosismo o confusión donde la persona se ve vulnerable y en estado de alerta.

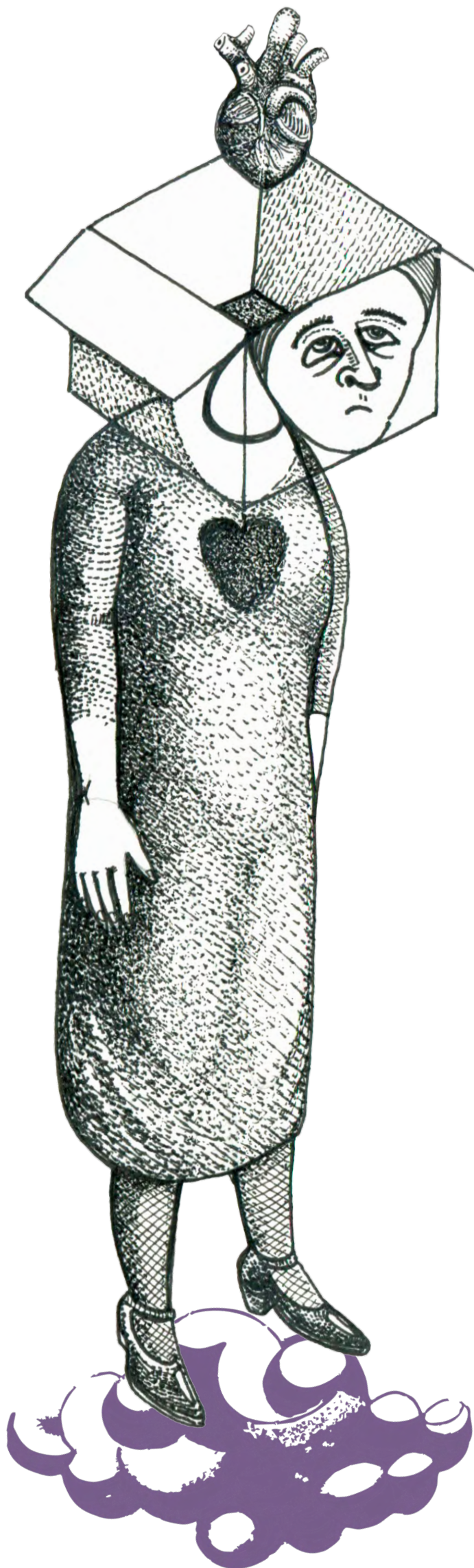
Desorganización y desesperación: la intensidad emocional baja, pero aparece el desinterés por el futuro, periodos de desesperación e indiferencia en acciones diarias. Por tanto, puede surgir aislamiento social y desesperanza.

Reorganización y recuperación: poco a poco regresa la energía y el placer por las acciones de la vida cotidiana, gradualmente reaparece la motivación y los proyectos. No significa que se olvida el hecho, pero se logra vivir integrando la pérdida como parte de la historia.

Las fases descritas no suceden con un orden en específico,

la experiencia del duelo no suele ser lineal y la durabilidad de este varía según el tipo de pérdida, la personalidad, la forma de afrontamiento, los recursos y herramientas.





Reconocer la pérdida

Los modelos explicados anteriormente ilustran las fases por las que se puede atravesar; sin embargo, estas representan un desafío en la elaboración del duelo. Así, es posible encontrar otras propuestas donde el doliente cumple un rol activo mediante cuatro tareas:

Aceptar la realidad: aunque exista evidencia de la ruptura con lo perdido se sostiene una sensación de irrealdad y dificultad para crearlo.

Trabajar las emociones y el dolor: es aquí donde es necesario permitirse expresar todas las emociones que se tengan, contrario a lo que comúnmente se dice: sentir dolor es parte de un reajuste.

Adaptarse a un medio con la ausencia: es retomar poco a poco la acción incluso teniendo en cuenta la privación con el objeto perdido. Enfatiza que si se trata del fallecimiento de un ser querido esta tarea depende de la relación que hubo entre pares.

Recoloca emocionalmente y permite continuar: implica lograr vivir de manera plena y satisfactoria, sin que el sufrimiento por la pérdida limite la capacidad de experimentar emociones positivas hacia los demás.

Lo más importante es permitirse atravesar ese estado de transición y generar resiliencia para enfrentar los retos físicos, emocionales y sociales que genera la ausencia procurando el bienestar personal.

Resiliencia como recurso de adaptación

La resiliencia es la capacidad de hacer frente o adaptarse a una situación adversa, potencialmente dañina, un trauma, una tragedia o amenaza.

La palabra proviene del latín *resilio* o *resilire* que significa volver atrás o rebotar. El concepto es adaptado en la psicología, para describir la capacidad de adaptarse, recuperarse y funcionar de manera saludable tras enfrentar adversidades, traumas, tragedias o estrés significativo.

Esta cualidad está estrechamente relacionada con cómo se moviliza la persona en un proceso de duelo para sobrellevar los cambios de la pérdida y continuar pese a las circunstancias negativas. En la construcción de la resiliencia, es posible identificar diversos factores involucrados como lo son los recursos internos del sujeto, el significado que se obtiene del hecho traumático y el apoyo social (Fernández & Gómez, 2022).

Una forma de generar resiliencia en el duelo se presenta al trabajar con lo anterior, que indica, en palabras más sencillas: qué hace el individuo con los sentimientos y pensamientos, si se permite expresarlos reguladamente; cómo concibe la pérdida para sí mismo y cuál es su narrativa. Finalmente, si recurre o genera redes de apoyo con seres queridos y consulta profesionales de la salud mental si es necesario.

A manera de conclusión, se destaca que los cambios son una condición natural a lo largo de nuestra vida, y con ello las pérdidas también. La propuesta es que podamos reconocer el momento en que se presentan, pero también identificar las herramientas que tenemos como personas para hacer frente a estas situaciones, con la finalidad de mantener el equilibrio para estar bien a nivel individual y con las personas que nos rodean.

Referencias

- Alberola Candel, V., Adsua Vicent, L. & Reina López, N. (2008). *Intervención individual en duelo*. Hospital Arnau de Vilanova. <https://centrohumanista.edu.mx/biblioteca/files/original/8990a3d82b1e4fc31c27ea66d912bc58.pdf>
- Fernández Fernández, J. A. & Gómez-Díaz, M. (2022). Resiliencia y duelo ante la pérdida de un ser querido: Una revisión sistemática. *Revista de Psicopatología y Psicología Clínica*, 27(2). <https://doi.org/10.5944/rppc.27762>
- Papalia, D. E. & Martorell, G. (2017). *Desarrollo humano*. McGraw-Hill Education.
- Secretaría de Salud (2021, 30 de abril). *Cuaderno Informativo Duelo*. https://www.gob.mx/cms/uploads/attachment/file/816617/Cuadernillo_Duelo_2021.pdf

