



GOBIERNO DE
MÉXICO



CONACYT
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología



Reflexiones sobre la vida y la muerte. Plática 1: Las pérdidas y el proceso de duelo

Ciclo de conferencias CIESAS, mayo, 2021. Cecilia Amador

Algunas sugerencias para procesar la pérdida de un ser querido y transitar por el proceso de duelo son:

- Darse tiempo; aceptar los propios sentimientos y tener presente que el duelo es un proceso. Tenerse paciencia, tratarse con amabilidad.
- Hablar con otras personas; pasar tiempo con amigos y familia; a veces uno necesitará tiempo solo, pero es buena idea no aislarse. Estar con personas que puedan escucharnos, que puedan respetar el dolor y la confusión que sentimos es importante.
- Existen ceremonias, rituales y costumbres para acompañar este proceso. Estos rituales a veces nos pueden parecer vacíos, especialmente si no hemos participado en la tradición de la que surgen, pero en ocasiones la situación misma de la pérdida, de nuestro propio dolor y confusión puede abrirnos a participar en estos rituales y pueden resultarnos útiles. Podemos también diseñar nuestro propio ritual, algo que sí tenga sentido para nosotros, que podría incluir recordar momentos que se vivieron con la persona, celebrar su vida, escribirle una carta, hacer una caja de recuerdos con ciertos objetos, fotografías, cartas, etc.
- Cuando hay emociones conflictivas, como sentirse culpable, arrepentido de algo que uno hizo o dijo, podría ser útil verlo desde otra perspectiva como: ¿Qué pensaría la persona que murió de cómo me siento?, o ¿qué pensaría uno si esto lo hubiera hecho otra persona? También podría ayudar escribirle una carta a la persona que murió pidiéndole perdón. A veces tenemos ideas muy rígidas sobre lo que debemos hacer y nos juzgamos muy severamente.
- También podrían presentarse otros sentimientos como gratitud hacia la persona que murió, se recomienda expresarlos de alguna manera apropiada para nosotros. También puede haber enojo, en cuyo caso perdonar a la persona nos puede quitar un peso de encima.
- Resolver asuntos pendientes, como atender asuntos legales, organizar, regalar, vender las pertenencias de la persona que murió nos puede ayudar a procesar la pérdida.
- Buscar apoyo profesional ya sea en grupo o en sesiones individuales; escuchar y compartir sentimientos profundos que puedan surgir durante el duelo puede ser valioso.
- Cuidar de uno mismo; hacer ejercicio, caminar, comer bien, dormir bien y





- tratar de estar sano es importante.
- No tiene caso comparar cómo se siente uno con cómo uno debería sentirse o cómo otros esperan que uno se sienta; cada quien vive el duelo a su manera. Lo que sí es recomendable es tener conciencia de lo que uno está viviendo, de cómo se siente, no negar sus sentimientos, etc.
 - Realizar actividades que le gustan a uno. Actividades que nos hacen sentir bien; como un hobby, o alguna actividad recreativa o artística.
 - Apreciar lo que si tenemos; tal vez hemos perdido mucho pero todavía tenemos vida y con ella muchas otras cosas que quizá no hemos apreciado antes y son importantes para nosotros.

La forma en que se dio la muerte de la persona, si ya era algo esperado o fue súbita, si fue traumática o violenta (suicidio o un crimen), al igual que el tipo de relación que teníamos con la persona son factores importantes que afectan cómo se vive el duelo. También las reacciones de otras personas afectan; si nos sentimos apoyados y respetados, o si nos sentimos presionados por las personas a nuestro alrededor, que probablemente bien intencionadas insisten en que debemos sentirnos bien, o si solo están esperando que uno siga con tu vida como si nada hubiera pasado. También influye la situación general que estamos viviendo; si llueve sobre mojado, como dicen.

Estados del duelo

Estos estados en algún momento se tomaron como etapas del duelo; se presentaban secuencialmente y en un determinado orden. Así los presentó por primera vez Elizabeth Kubler-Ross en 1969, como resultado de su experiencia hablando y consolando a personas que tenían un diagnóstico terminal. Más adelante se pensó que estas etapas podrían aplicarse a cualquier pérdida, e incluso hubo gente que pensó que era indispensable pasar por ellas para readaptarse a la vida sin esa persona. Hoy sabemos que esto no es así, hay muchas formas de procesar la pérdida de un ser querido y no es necesario presentar todos estos signos o estados del duelo. Sin embargo:

- 1) Es común que al principio del duelo haya un rechazo a la pérdida misma, quizá un estado de shock o imposibilidad para procesar la información sobre la pérdida, especialmente si es inesperada. También puede haber muchas preguntas, casi todas ellas empezando con por qué: ¿por qué se fue?, ¿por qué a mí?, ¿por qué ahora?, ¿por qué de esta forma?
- 2) Después de esta actitud de perplejidad y de todas las preguntas que surgen, generalmente viene una etapa de enojo, de rechazo, miedo, impotencia, frustración, culpa, soledad y otras emociones. Pareciera que queremos protegernos del dolor a través de estas emociones que en realidad solo nos causan sufrimiento. El dolor parece imposible de enfrentar y por eso lo rechazamos.





3) Otro de los estados que pueden presentarse en el duelo es pensar cosas como: “Si lo hubiera acompañado al doctor...”, “Si nunca hubiera dicho esto...”, o, según el tipo del duelo, a veces uno trata de negociar con la vida, con Dios, o con algo o alguien; en el caso de una persona con un diagnóstico terminal: “Si puedo asistir a la boda de mi hija, estaré lista para morir.”.

4) También puede venir un estado de depresión, de mucha tristeza o de añoranza que puede ser el inicio del proceso de aceptación. Suele suceder cuando nos hacemos conscientes de que las cosas ya no serán como antes, que nuestra vida ha cambiado. Si, ya lo sabíamos a nivel racional, pero no habíamos visto el alcance de la pérdida en nuestro diario vivir; en ocasiones después de pasar por una depresión de este tipo, no patológica, llega el momento en que empezamos a ver la posibilidad de la vida sin esa persona.

Estos estados pueden presentarse con dificultades para comer, dormir, o algunos otros trastornos fisiológicos.

5) Por último, viene la aceptación, la reconciliación con la pérdida, el ver que uno puede seguir adelante con su vida. Es un estado en que dejamos de pelearnos con el dolor, no necesariamente un estado en el que ya no sintamos dolor; más bien, podemos encontrar sentido a lo que estamos viviendo y estamos dispuestos a seguir adelante.

Muchas emociones diversas pueden presentarse durante un duelo; si continúan siendo intensas por un largo período de tiempo, vale la pena consultar a un profesional. La muerte de la pareja o de un hijo son generalmente las más impactantes, al igual que muertes por suicidio o con violencia; estos dos últimos casos generalmente requieren ayuda de un profesional.

