Preguntas frecuentes sobre el duelo

La situación en la que se encuentra en este momento es extraordinaria y es probable que sea totalmente diferente de cualquier experiencia que haya tenido antes. Por eso, quizás no sepa qué esperar de usted mismo y tenga muchas preguntas sobre el momento que está atravesando. A continuación encontrará las preguntas más comunes sobre la experiencia de la pérdida y el duelo.[2]

¿Estaré enloqueciendo?

El duelo es una reacción humana natural frente a la separación de aquellos a quienes amamos. Se ha dicho que es el precio que pagamos por amar. Como verá, sin embargo, la naturaleza de esta respuesta varía mucho de una persona a otra. Como la mayoría de nosotros no hemos experimentado nada tan considerable como esto en nuestra vida, probablemente no sepamos qué esperar. Como resultado de ello, puede que tengamos la fuerte sensación de que algo está "mal" con nuestras reacciones. Puede estar tranquilo: hay una amplia gama de pensamientos, sentimientos y comportamientos que se consideran *reacciones normales frente a una situación anormal* como la que ha vivido; no significa que esté enloqueciendo.

[2] Con respecto a la definición de los términos usados en este folleto, el término *luto* hace referencia al estado de haber sufrido la pérdida de un ser querido. Los términos *duelo* y *dolor por la pérdida* hacen referencia a las acciones, reacciones, ajustes y procesos que tienen lugar a medida que enfrenta esta pérdida y vive con ella. Los términos duelo y dolor por la pérdida se usarán como sinónimos a lo largo de este folleto.

¿Atravesaré diferentes etapas de duelo?

Contrariamente a la creencia popular, no existen "etapas" del duelo definidas que todas las personas deban atravesar. Más bien, los actuales expertos en este campo creen que, si bien puede haber similitudes entre quienes atraviesan un duelo, esta es también una de las experiencias más personales que una persona pueda vivir. Se ve afectada por muchos factores, que incluyen la personalidad del doliente, la naturaleza de la relación con la persona fallecida, el impacto de otras experiencias de pérdida que pueda haber tenido, la naturaleza de la muerte (p. ej., repentina o prolongada), los múltiples significados personales de la pérdida y una amplia variedad de otras influencias. Algunos de estos factores personales se analizan más adelante en este folleto.

¿Qué debo hacer?

Si bien usted no eligió esta tragedia, tiene muchas elecciones y opciones en el proceso de sobrellevar esta pérdida y lidiar con el duelo. Esta idea contradice la creencia popular de que el duelo es algo que nos sucede, y que no podemos elegir cómo manejarlo. Los expertos creen que hay infinitas opciones en el proceso de ajustarse a la pérdida, y que ser consciente de estas posibles opciones, aunque sea en pequeña medida, puede ser muy útil para que la persona que ha sufrido una pérdida recupere un mayor sentido de control de su vida.

¿Alguna vez olvidaré a mi ser querido?

Su relación con su ser querido que se fue continúa, aunque el contacto físico real ya no sea posible. En este sentido, puede que note que su amor por esta persona sigue vivo o se hace más profundo con el tiempo, o cambia de alguna forma, aunque usted construya una vida que no incluya su presencia física. Algunas personas que sufrieron una pérdida describen que realmente perciben la presencia de su ser querido o se encuentran hablando con la persona fallecida. Si ha tenido esta experiencia, puede resultarle reconfortante o no. La relación puede continuar más internamente, como cuando uno se remite a los valores del ser querido para tener una guía, piensa qué habría hecho esa persona en determinada situación o incorpora ciertas actividades en su vida debido a la influencia de quien ya no está.

¿El duelo termina en algún momento?

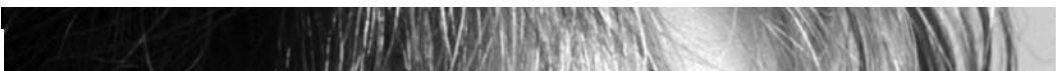
Aun cuando las personas aprenden a seguir adelante y vivir de nuevo con plenitud tras la muerte de un ser querido, la respuesta normal al duelo incluye una reaparición de sentimientos fuertes en relación con la pérdida a lo largo de toda la vida. *Esto no significa que el duelo sea constante,* sino más bien que hay momentos en que los sentimientos o los recuerdos vuelven a aparecer, lo cual involucra emociones fuertes y un resurgimiento del dolor por la pérdida. Cuando se producen cambios en nuestra vida, en fechas significativas (p. ej., el aniversario de la muerte, cumpleaños, vacaciones, etc.) o frente a cualquier cosa que nos recuerde a nuestro ser querido fallecido, es natural que se activen pensamientos y sentimientos en relación con esta persona. Es importante entender que esto no significa "volver a empezar desde cero" en esos momentos, sino que esto es normal y esperable.

¿Cómo hago para encontrarle sentido a lo que me pasó?

Cualquier pérdida, y ciertamente el tipo de pérdida que usted ha experimentado, trastocará su forma de ver el mundo. Por ejemplo, es posible que antes de esta tragedia, considerara que su vida personal era, en líneas generales, previsible y segura. Sin embargo, después de esta pérdida, esa perspectiva ya no tiene sentido para usted. Parte del proceso normal de duelo implica incorporar esta experiencia de pérdida en su perspectiva, de modo que le permita volver a percibir el mundo en términos equilibrados o razonables.

¿Alguna vez volveré a ser quien era?

Esta experiencia lo cambiará para siempre. Como puede haber concluido a partir de las ideas presentadas hasta aquí, el duelo no es una experiencia sujeta a un límite de tiempo, tras el cual usted volverá a ser quien era. Si bien los dolientes vuelven a encontrar sentido y propósito en su vida, ahora entendemos que el proceso del duelo lleva a las personas a sentir que son diferentes de quienes solían ser.



Los desafíos comunes del duelo

Si bien no hay etapas establecidas del duelo, existe consenso de que el duelo plantea algunos desafíos comunes para quienes han experimentado la muerte de un ser querido. En esta parte, detallaremos brevemente estos factores comúnmente identificados. Aunque se presentan en un determinado orden, cada uno de estos factores puede ir y venir, producirse en cualquier combinación o secuencia, y variar en términos de importancia de una persona a otra. Efectivamente, estos tres desafíos más importantes están presentes, de una forma u otra, todo el tiempo. Si lee más sobre el duelo, verá que esta lista de factores o desafíos también se describe con palabras como procesos, necesidades, opciones o tareas. Cualquiera sea el término utilizado, el hecho de entender estos desafíos comunes puede permitirle comprender en cierta medida su experiencia actual y sus expectativas para el futuro.

El desafío de entender realmente que se ha producido esta pérdida.

Este desafío se experimenta de muchas maneras, que incluyen desde la tarea literal de reconocer y creer que la muerte ha ocurrido, hasta otros niveles de comprensión de lo que esta pérdida significa para su vida de ahora en adelante. Enfrentar estos desafíos provoca una gran agitación y confusión emocional y psicológica, y hacer frente a la realidad de la muerte conlleva un amplio espectro de sentimientos y pensamientos. El caso de una pérdida repentina e imprevista es especialmente difícil de asumir, y se necesitará un proceso gradual para comprender la situación en toda su magnitud. No hay un límite de tiempo para que esto ocurra, y es natural que no desee hacerlo.

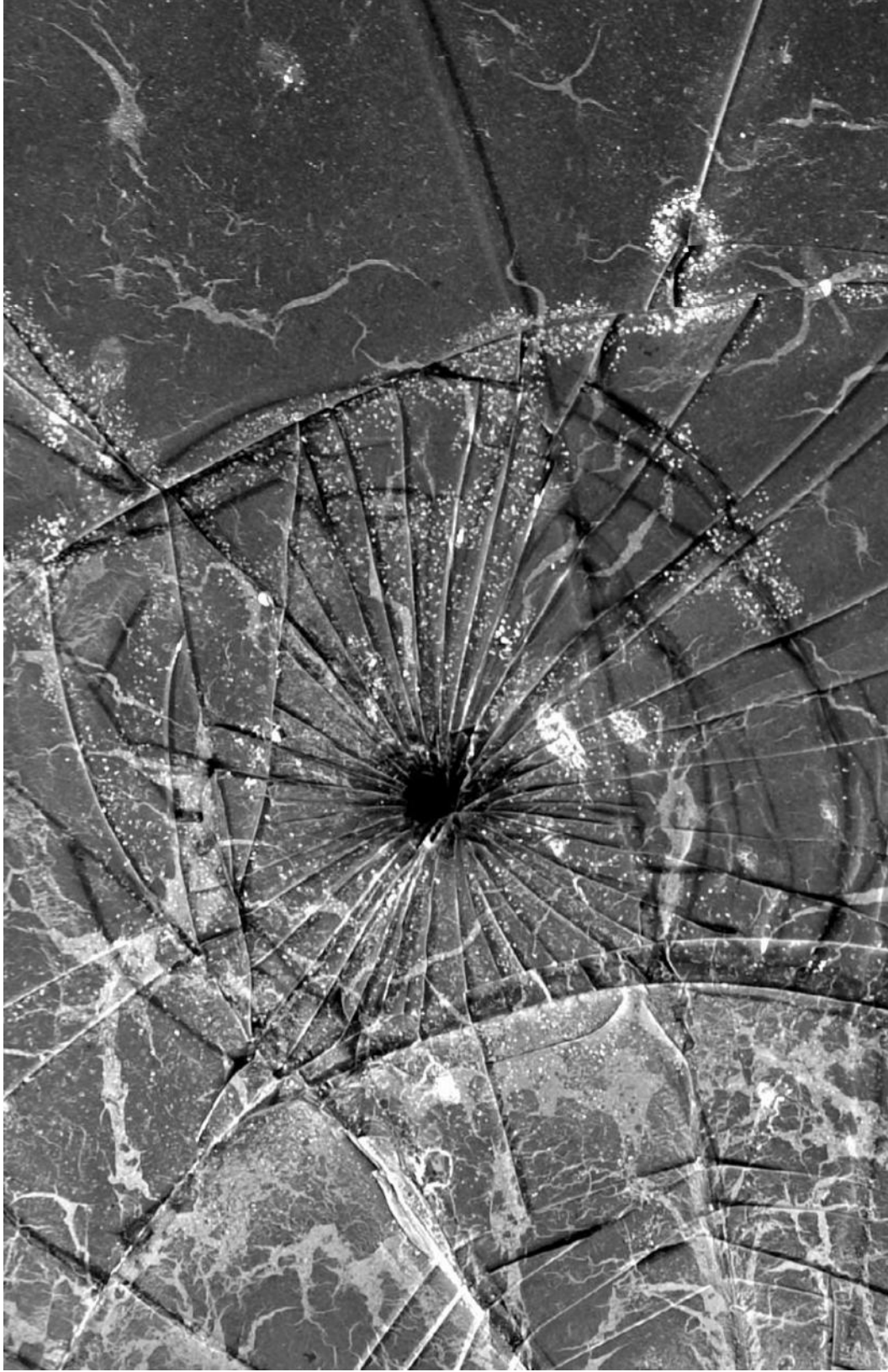
El desafío de lidiar con sus emociones.

Para un porcentaje significativo de personas que han perdido a un ser querido, es normal sentir mucho dolor, que incluye todas las emociones humanas, en respuesta a la separación de los que amamos. Si bien cada uno de nosotros puede experimentar y expresar esto de un modo distinto, los expertos en duelo coinciden en que debe aconsejarse a los dolientes aceptar esta experiencia y no intentar evitarla o negarla por completo. Este dolor emocional puede no ser constante, sino oscilante, y puede acompañarse de una amplia variedad de sentimientos, como tristeza, pena, añoranza, ira, culpa, ansiedad, miedo, desesperanza, impotencia y confusión, entre otros. También es posible que experimente síntomas físicos significativos, como dificultades para dormir bien, agotamiento, incapacidad para concentrarse o prestar atención, o falta de apetito.

Si bien el duelo comúnmente conlleva muchos sentimientos difíciles, cabe destacar que investigaciones recientes indican que también es normal que en el duelo haya momentos en que las emociones no sean negativas y puedan ser, de hecho, positivas. Aunque quizás le preocupe que no sea normal tener un sentimiento o una experiencia de índole más positiva, es importante entender que esto no es inusual ni problemático. Además, las investigaciones han demostrado que una amplia minoría de las personas que han sufrido pérdidas de diversos tipos no necesariamente experimentan un gran dolor emocional. Este hallazgo nos recuerda acerca de la naturaleza personal del duelo, debido a la variedad de factores en juego y el estilo propio para sobrellevar la situación.

El desafío de lograr un equilibrio entre "seguir adelante" y no olvidar nunca.

Parte de su ajuste implicará el proceso de "reaprender" sobre uno mismo y su mundo, sin la presencia física de su ser querido. Claramente, esto lleva tiempo y esfuerzo, ya que se establece un nuevo tipo de relación con la persona fallecida, mientras se negocia una vida con sentido que no incluya a esa persona.



¿Cuál es el impacto de una pérdida repentina y traumática?

La muerte de alguien cercano, como sea que se produzca, puede plantearnos los desafíos generales que acabamos de describir. Aunque usted haya sufrido la muerte de un ser querido en un accidente provocado por conducir bajo los efectos del alcohol o las drogas, su reacción de duelo y ajuste general incluirá los factores descriptos hasta aquí.

Habiendo dicho eso, este tipo de pérdida repentina a veces se describe como "traumática" por las circunstancias terribles en las que su ser querido murió, y la consiguiente intensidad de su respuesta. La falta total de anticipación o posibilidad de prepararse puede ser tan agobiante que todo su mundo quedará dado vuelta. Su capacidad para sobrellevar la situación se ve abrumada también por las reacciones iniciales comunes de shock, confusión y la intensidad general de la experiencia.

A continuación describimos brevemente algunas de las características distintivas de una pérdida repentina y violenta como la que ha

experimentado:

N
o hubo advertencia.

Usted no tuvo la posibilidad de anticipar esta pérdida traumática. Su mundo ya no es lo que *era*, aunque esto sea muy difícil de empezar a absorber. Por eso, parte de su respuesta puede incluir sentimientos extremos de shock, o directamente, adormecimiento. Los sentimientos extremos y prolongados de shock son comunes frente a una pérdida tan repentina, y es el modo en que su sistema intenta protegerlo del dolor total que le provoca una "lesión" tan profunda.

No hubo oportunidad de despedirse.

Como no hubo advertencia, usted y su ser querido fueron "separados en medio de la corriente". Por ello, es posible que lo consuman sus más recientes interacciones con esa persona y posiblemente lo atormenten sus recuerdos de estos últimos encuentros. Las personas también describen tener una sensación de "asuntos pendientes" de una manera más amplia, lo que las lleva a lamentar lo que se dijo o hizo, o lo que se dejó de hacer o decir. Si bien esto es preocupante, es importante entender que es totalmente normal y esperable al enfrentarse a una separación tan repentina.

El dolor por la pérdida es intenso.

Además de sentirse tan intensamente aturdidas e impactadas, las personas que han sufrido una pérdida tan imprevista también pueden tener sentimientos extremos de todo tipo, como confusión, ansiedad, miedo, ira, culpa y tristeza. La naturaleza traumática de esta pérdida puede alimentar o complicar su experiencia emocional. Además de las clases de pensamientos y sentimientos que se producen en respuesta a cualquier tipo de pérdida, también puede haber un síndrome de respuesta al estrés, que conlleva un aumento significativo de la ansiedad, una sensación intensificada de indefensión o impotencia, la "culpa del sobreviviente" (es decir, culpa por estar vivo, mientras que su ser querido ha muerto) o una reproducción mental de un escenario imaginado de cómo puede haberse producido la muerte. Esta respuesta al estrés no se da en todas las personas en su situación, pero de ser así,

pone de manifiesto la naturaleza traumática de esta pérdida para usted.

El mundo ya no parece seguro o previsible.

Hasta que no ocurre algo como esto en la vida de una persona, muchas personas asumen que su vida y su mundo continuarán de una manera relativamente previsible y sensata, con ajustes menores a lo largo del camino. A menudo también se da por sentado que estamos a salvo del peligro, al menos en nuestra moderna y rutinaria vida cotidiana. Cuando se produce este tipo de muerte repentina y violenta, estos supuestos se hacen añicos. Algunas veces, puede experimentar una profunda confusión y ansiedad porque no tiene otra forma de entender el mundo, y la muerte de su ser querido puede llevarlo a creer que los supuestos de seguridad y previsibilidad ya no se aplican.

Quizás lo consuma la muerte, en sí misma.

Como esta muerte no tiene sentido para usted, puede encontrarse pensando mucho en la muerte propiamente dicha, revisando el camino hasta ella y buscando alguna forma de comprenderla. Puede que haga esto en forma reiterada. Nuevamente, se trata de una reacción normal a esta tragedia imprevista. La naturaleza violenta de la muerte de su ser querido, y la posibilidad de que su cuerpo haya quedado muy desfigurado, también puede estar involucrada en pensamientos e imágenes que le resulta especialmente difícil ignorar. Si usted estaba en el vehículo con esa persona, puede que recuerde vívidamente la escena, que la reproduzca una y otra vez en su cabeza.

Esto podría haberse evitado.

Cuando su ser querido muere debido a un conductor que manejaba bajo los efectos del alcohol o las drogas, hay una persona identificada a quien hacer responsable. Frente a esta realidad, la muerte es entendida como algo que podría haberse evitado. Cuando esta es su experiencia, puede que también sienta ira hacia el conductor en este caso, y que crea que esta circunstancia fue injusta.

Ira.

La ira es una forma normal de protestar contra lo que ha sucedido. Quizás no sólo sienta ira hacia el conductor que manejaba bajo los efectos del alcohol o las drogas, sino también hacia otras personas, Dios o incluso la persona fallecida. Si bien es importante entender que la ira es una experiencia muy común en el duelo, es igualmente importante expresar estos sentimientos de formas que no sean perjudiciales para usted o las otras personas en su vida.

Manejar las cuestiones legales.

Muy probablemente se llevará a cabo un proceso legal penal como resultado de la muerte de su ser querido en un accidente provocado por conducir bajo los efectos del alcohol o las drogas. Quizás encuentre que está muy concentrado y ocupado en estas cuestiones legales. Para algunas personas, este puede ser un punto de enfoque muy útil, ya que pueden sentir que es una forma de canalizar su ira y/o de lograr comprender en cierta medida lo sucedido. Para otras, no obstante, el proceso legal puede ser como una inmensa pared que les impide comenzar su proceso de ajuste. También puede agregar estrés, ya que debe volver a vivir la situación, además de experimentar frustraciones con el proceso legal o con las sentencias dictadas.