

## DUELOS INCONCLUSOS

Dra. Patricia Medina Segura

Cuando en enero pasado tuvimos las primeras noticias acerca de que en China estaban muriendo muchas personas por un virus nuevo que aparentemente pasó de algún animal a los humanos, la gran mayoría de los mexicanos seguimos con nuestras vidas normales, pensando que esa situación estaba en el otro extremo del mundo a miles de kilómetros de distancia y en condiciones muy diferentes a las que nosotros tenemos. Pasado el tiempo, ya con una imagen más clara de la situación y viendo cómo la propagación se extendía a pasos agigantados (ocasionada por los miles de viajeros de todos los países del mundo), muchos de nosotros iniciamos con **sentimientos de temor y ansiedad** pues las noticias sobre lo sucedido principalmente en Irán, España, Italia, Ecuador y Estados Unidos han sido impactantes ya que la mayoría de los sistemas de salud colapsaron, y hemos tenido un continuo bombardeo de imágenes desgarradoras de personal sanitario agotado y rebasado por la sobresaturación de pacientes en las unidades de cuidados intensivos, de miles de muertos; algunos dentro de los hospitales (recibiendo la atención que requerían por parte del personal sanitario); otros que murieron en sus casas acompañados por familiares desesperados porque a pesar de los numerosos llamados a los servicios de emergencia éstos nunca se presentaron o lo hicieron demasiado tarde; los menos afortunados estuvieron solos en sus hogares sin el contacto cercano de familiares y amigos durante semanas (desde que se instauró la cuarentena en sus países), hasta que murieron.

El denominador común de todos los casos es que al final **tampoco hay una despedida adecuada**, esas despedidas cargadas de ritos y simbolismos de acuerdo con costumbres y creencias religiosas que resultan tan reconfortantes y sanadoras para los deudos. Si acaso se los permiten, estará solamente la familia más allegada manteniendo una sana distancia entre cada uno, carentes de abrazos o cualquier contacto físico, sin poder acercarse al féretro, que está cerrado para preservar la seguridad de todos y dándoles muy poco tiempo para que se despidan antes de retirarlo para ser incinerado o enterrado.

Las características traumáticas de todas estas muertes y **la falta o limitación del acompañamiento social tradicional**, en el que por lo regular, las personas en duelo están apoyadas y sostenidas por sus familiares, amigos y compañeros, compartiendo las emociones, los recuerdos, los ritos religiosos (en el catolicismo la velación, las ceremonias religiosas de despedida, el cortejo fúnebre hacia el panteón...) o, en otros casos, los rituales familiares, en los que los dolientes están contenidos emocionalmente por el cariño y la comprensión que se percibe a través de las palabras, las acciones y los gestos de todas las personas que los aprecian, aunados al **estrés provocado por el confinamiento** en sus casas y la incertidumbre del curso que tomará la vida, han desplazado a "tiempos mejores" las expresiones que validan el dolor y el sentimiento de pérdida de los dolientes, motivo por el cual hay un **altísimo número de duelos inconclusos** que puede convertirse en un factor desencadenante de futuros duelos complicados.

Las cifras dadas por la OMS el viernes 10 de abril eran de un millón de personas afectadas por la enfermedad y más de noventa mil muertos en todo el mundo.

Con formato: Espacio Después: 6 pto, Interlineado: sencillo

En México, oficialmente, desde hace más de un mes tenemos casos de personas hospitalizadas y fallecimientos ocasionados directamente por el covid-19, sin llegar hasta ahora a los niveles que se han dado en los otros países referidos, sin embargo también hay **muchas personas en duelo por la muerte de sus seres queridos**: hace una semana las noticias nos mostraron a una familia que había agredido a los médicos y enfermeros de un hospital en la ciudad de México, desesperados porque no les permitían ver a su familiar que acababa de fallecer por covid-19.

La cuarentena impuesta por las autoridades a partir del 17 de marzo ha generado diferentes **situaciones de pérdida**: el libre tránsito por las ciudades, el lugar de trabajo y/o el trabajo mismo, el ingreso económico, los sitios de reunión y esparcimiento, la interacción con familiares y amigos, muchos de los proyectos hechos con anticipación como bodas, bautizos, viajes, cursos... los sueños y expectativas que teníamos para este inicio de año, la absurda confianza en que todo está bajo control dentro de nuestra cotidianidad. De repente, nos sacaron violentamente de nuestra zona de confort y ahora tenemos que enfrentarnos con una realidad que nos afecta de forma integral, ya que engloba todas nuestras dimensiones personales: física, psicológica, emocional, social y espiritual. Esta realidad que para un gran número de personas es muy poco satisfactoria y que está actuando como un disparador de todos aquellos asuntos que por resultarnos dolorosos, hemos ido dejando inconclusos a lo largo de nuestra vida.

Cada persona tiene tras de sí una historia, que según algunos autores, inicia desde el momento de la concepción (ya que dependiendo del estado emocional de la madre, el feto estará en contacto por medio de la sangre materna con los neurotransmisores que ella está secretando y que tendrán que ver con sensaciones placenteras o de estrés). Después del nacimiento y hasta los dos años aproximadamente, dependerá del **tipo de apego** (seguro o inseguro y sus variantes) que hayamos desarrollado con nuestra madre o las personas responsables de nuestra crianza, la forma en que nos relacionamos con nuestro entorno y cómo construimos nuestras relaciones afectivas. Lise Bourbeau nos dice en su libro "*Las cinco heridas que impiden ser uno mismo*" que son muchas las ocasiones en que de niños nos sentimos rechazados, abandonados, traicionados, humillados o tratados de manera injusta y que recurrimos a las máscaras para «ocultar», a nosotros mismos o a los demás, lo que aún no hemos podido resolver.

Como vemos, es desde la infancia que de manera inconsciente vamos desarrollando **mecanismos de defensa** (primarios) y **pautas de comportamiento que nos protejan del sufrimiento**, que ayuden a anestesiarnos estos sentimientos tan desagradables de rechazo, tristeza, ira, culpa, miedo, abandono... y así vamos por la vida, cargados de duelos no resueltos, inconclusos.

Debido a que en estos momentos de cuarentena nuestra rutina se perdió, la mayoría nos encontramos confinados en nuestras casas, que dependiendo del tamaño y las condiciones en que se encuentren, así como del número de personas que estén en ella, podrá ser confortable o no; en algunos casos encerrados con una familia disfuncional con relaciones tóxicas o inexistentes, otros viviendo en una pesada y difícil soledad, con una situación financiera mundial muy complicada, con noticias poco alentadoras... que hacen que **la frágil y aparente estabilidad** que manejábamos a través de la rutinaria vida a la que estábamos tan acostumbrados antes de toda esta crisis **se venga abajo**, mostrándonos con crudeza todas las

máscaras que hemos ido poniéndonos para sobrellevar las situaciones desagradables de nuestro pasado y a las que les “echamos tierra” encima para ocultarlas de nuestra realidad.

Nancy O’ Connor (1990) definió al **duelo** como los “cambios y reacciones físicas, emocionales, intelectuales y cognitivas que ocurren durante el proceso de cicatrización de una herida (psicológica) por la pérdida de algún ser querido, mismas que pueden presentarse ante el conocimiento de la propia muerte u otras pérdidas importantes en la vida.

El doctor Marcos Gómez Sancho (2004) dice que “es un trabajo, **un proceso simbólico y emocional, normal, de lento y doloroso desprendimiento** de un objeto o sujeto importante para la persona, que supone un reordenamiento de algunos de los aspectos de nuestro ser. Es la elaboración psíquica y comportamental en forma de sufrimiento y aflicción, cuando el vínculo afectivo se rompe”.

Cuando no se ha llegado a cerrar este proceso, situación siempre presente en los duelos inconclusos, en algunas personas **el sufrimiento y la aflicción se seguirán manifestando** en sus pensamientos, sentimientos y acciones al vivir aferradas a un pasado que no volverá, negando la realidad. En otras, los mecanismos de defensa secundarios les podrán ayudar a convivir con “esa” realidad sin llegar a tocar lo desagradable. En ambos casos tendremos **una sustancial afectación de su calidad de vida**, pues como bien sabemos, en un proceso que no evoluciona hacia una sana resolución pueden aparecer diferentes enfermedades: físicas mentales, sociales y espirituales, además de que no se está aprovechando la enseñanza o el “para qué” tuvo que vivir o pasar por esta situación.

Por esta razón es muy **importante elaborar y concluir o cerrar duelos**; para sanar viejas heridas perdonando y perdonándonos, incorporar los aprendizajes obtenidos convirtiéndonos en mejores personas y poder disfrutar del momento presente en toda su plenitud. La madurez emocional requiere de trabajo, de esfuerzo, de voluntad y de ganas de mirar en tu interior. Porque no sólo es tener la cabeza en orden, sino también el corazón, no es lo mismo sentir que una etapa de nuestras vidas ha concluido, que sentir que ha concluido y **además darse cuenta de que eso nos ha hecho mejorar.**

*“Siempre es preciso saber cuándo se acaba una etapa de la vida. Si insistes en permanecer en ella más allá del tiempo necesario, pierdes la alegría y el sentido del resto. Cerrando círculos, o cerrando puertas, o cerrando capítulos, como quieras llamarlo. Lo importante es poder cerrarlos, y dejar ir momentos de la vida que se van clausurando”*

Paulo Coelho

Con formato: Color de fuente: Azul

Con formato: Centrado, Espacio Después: 0 pto, Interlineado: sencillo

Con formato: Espacio Después: 0 pto, Interlineado: sencillo

Con formato: Derecha, Espacio Después: 0 pto, Interlineado: sencillo