

Reportaje

Repercusiones en la Salud de los duelos no resueltos

Psic. Cliserio Rojas Santes

La elaboración del duelo después de alguna pérdida (ya sea física, psicológica moral, social, espiritual, etc.) compromete nuestro organismo en general, pues es adaptarse a una nueva situación. Se sabe que esto es un proceso normal y que más o menos conscientemente se elabora, pero hay personas a las que se nos dificulta externar y/o manejar las emociones, hablar del tema; se lo dejamos al tiempo o a Dios, sólo que esa no es una tarea para ninguno de los dos: esa es una tarea que nosotros tenemos que realizar. También se puede dar el caso de que sí seamos expresivos pero de una manera ligera, superficial que nos impide realmente contactar con nuestros verdaderos sentimientos. Cuando se tiene una pérdida, lo sano es expresar los sentimientos que emanen en el momento y manifestarlos de una manera que nos ayude a adaptarnos y ser funcionales nuevamente en el entorno donde cotidianamente nos desarrollamos. Lo anterior pareciera fácil, pero requiere de un proceso de introspección, de perdón quizá, sanar heridas, de modificar conductas y pensamientos, pero, sobre todo, de una apertura a vivir de nuevo incorporando los nuevos aprendizajes a la vida.

El duelo provoca una serie de reacciones a distintos niveles: físico, emocional, cognitivo, social, conductual y espiritual que son normales después de dicha experiencia, pero que requiere de un proceso de ajuste a la nueva situación, que en algunos casos puede ser muy largo y doloroso.

Para que la persona elabore este proceso de un modo sano y logre restablecer su equilibrio, es necesario que realice y complete una serie de tareas antes de poder acabar el duelo, y es aquí donde necesita emplear todas sus herramientas internas tales como creencias, valores, percepciones, etc. A algunas personas les va a tomar más tiempo que a otras ir de un paso a otro hasta llegar al final. Y es que eso va a depender de muchos factores, como la importancia de la pérdida para la persona, el tipo de pérdida (no es lo mismo perder a un padre que a un tío lejano), las circunstancias de la pérdida (no es lo mismo que el familiar fallezca de muerte natural que por causa de un accidente o un asalto). También va a depender de la personalidad de cada ser humano. Entre los síntomas más frecuentes del duelo que puede experimentar una persona podemos mencionar los siguientes:

- Sensación de debilidad, pérdida de apetito y peso, dificultad para concentrarse, respirar y hablar e insomnio, o manifestación de síntomas que no siempre se manifiestan pero que le pueden estar aquejando como diarrea, resfriado, dolor o infecciones oportunistas.
- También es probable que tenga frecuentes sueños con la persona fallecida. Cuando la persona despierta, por lo general siente una sensación desagradable porque comprueba que sólo fue un sueño.
- Muchas personas también suelen autorreprocharse. Esta autocrítica se caracteriza por pensamientos que se refieren a actos relativamente triviales que se hicieron o se dejaron de hacer posterior a la pérdida.

- Otras personas se sienten aliviadas de que se haya producido la muerte del otro y no la suya, sienten lo que denominamos “culpabilidad del superviviente”, que consiste en pensar y creer firmemente que debían ser ellos los que deberían haber muerto. El duelo tiene un efecto dominó que impulsa a una conducta o la acentúa, porque tiene relación con otras, con lo cual se produce el efecto cascada. Por eso es importante la intervención del especialista, quien orientará al paciente en todo el proceso, a fin de que afronte esos momentos de la mejor manera posible. Es por todo lo anterior que no podemos dejar ningún duelo no resuelto, pues estamos seguros de que lo que no lloren nuestros ojos otras partes del cuerpo lo harán.