

## Reportaje

# Duelos inconclusos

Patricia Medina Segura

Cuando pensamos en “el duelo”, generalmente nos enfocamos en el proceso que se genera ante la muerte de alguna persona significativa para nosotros; sin embargo, en el día a día vivimos situaciones que nos resultan muy dolorosas y que **dejamos pasar sin elaborar** porque pensamos que lo que nos ha sucedido “*es parte de la vida*” o porque nos han dicho que tenemos que “*ser fuertes y seguir adelante*” o “*tienes que enfocarte en lo positivo*” o porque “*al fin y al cabo no era tan importante*”. Y a veces, simplemente porque lo minimizamos de tal manera, que ni siquiera nos dimos cuenta de que estábamos viviendo un duelo.

Ante estas pequeñas pérdidas cotidianas la mayoría de las personas vamos desarrollando mecanismos y pautas de comportamiento que nos protejan del sufrimiento, que ayuden a anestesiar estos sentimientos tan desagradables de vacío, tristeza, resentimiento, coraje, culpa...

Cuando **en la infancia** se viven pérdidas especialmente dolorosas, como puede ser la muerte de alguno de los padres, el divorcio, el abandono, la muerte de un hermano, la enfermedad crónica de alguno de los familiares más allegados, *bullying* escolar, la muerte de una mascota, la violencia intrafamiliar o la vivencia del sufrimiento a través del comportamiento de padres con adicciones o problemas psicológicos severos, el proceso de duelo no suele completarse.

Durante la **adolescencia** se producen cambios muy importantes en todas las dimensiones personales, que señalan el comienzo de una búsqueda de la identidad y de un camino para darle un sentido a la vida y encontrar un lugar en el mundo. Sin embargo, al no contar con la debida orientación o apoyo de los adultos, y sin disponer de los conocimientos y las informaciones que les permitan protegerse a sí mismos, muchos adolescentes toman decisiones que tienen consecuencias desagradables y permanentes (embarazos no deseados, consumo de drogas, transmisión de enfermedades sexuales, pandillerismo...), provocando grandes duelos que, por lo regular, no se elaboran.

En la **juventud y madurez** nos encontramos con situaciones de duelo muy dolorosas: los amores perdidos, los cambios de casa, de ciudad o de país (especialmente los migrantes), la pérdida del trabajo y los cambios socio económicos que conlleva, las relaciones ambivalentes, las infidelidades, las rupturas matrimoniales, la pérdida de ideales, proyectos y expectativas, los abortos, los duelos perinatales y también el nacimiento de hijos con discapacidades, en algunas ocasiones los casos de los hijos adoptivos que se enfrentan a la verdad y entran en crisis de identidad, la emancipación de los hijos y el síndrome de “nido vacío”, incluso cuando alguno de los hijos se casa, etc. Hay duelos difíciles de aceptar. Existen también otras situaciones: sufrir algún accidente o enfermedades invalidantes o graves, pérdidas relacionales con familiares y/o amigos por problemas interpersonales o de algún otro tipo. Todas estas son situaciones que nos generan sufrimiento, pero que en la mayoría de los casos quedan sin resolverse.

La **ancianidad** es la etapa en la que existen una gran cantidad de pérdidas acumuladas, que además de no elaborarse, provocan un acusado deterioro físico y mental de las personas que las viven. Entre ellas tenemos: la jubilación, que en algunas ocasiones también está ligada a la pérdida del estatus y de la autosuficiencia económica, e incluso puede acompañarse de sentimientos de desvalorización personal; las pérdidas de diferentes capacidades y habilidades, las pérdidas de la salud, la pérdida de amigos y familiares por muerte o en algunas ocasiones por enfermedades degenerativas mentales (Alzheimer, demencias seniles...). Los sentimientos de exclusión, de soledad y sensación de fracaso en su vida, pueden estar presentes de manera permanente en muchas de las personas de edad avanzada.

También existen duelos **inconclusos** en los llamados “**duelos desautorizados**”, que son situaciones de sufrimiento emocional en las personas que forman parte de comunidades marginadas por la sociedad: homosexuales, adictos, delincuentes, indigentes, los “amores prohibidos”, etc.

En los **duelos por desaparición de personas**, también llamados “*duelos ambiguos*” (secuestros, “levantones”, terrorismo, guerras, desastres naturales, accidentes...), nunca se encuentra el cuerpo de la persona y los dolientes no pueden cerrar su proceso, pues siempre existe la esperanza de que aparezca con vida.

El duelo - como bien lo define Gómez Sancho (2004) - “*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. Otras personas lo que hacen es ponerse una “coraza protectora” (mecanismos de defensa), contra las emociones y sentimientos que les generan los diferentes duelos inconclusos, viviendo en una “asepsia emocional” permanente. 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 tanto físicas como mentales, 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 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.

*“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).