

Camino para un duelo saludable



EN TIEMPOS DE COVID-19, LA PÉRDIDA ES GENERALIZADA. PERO CUANDO EL QUE YA NO ESTÁ ES UNA PERSONA, EL DOLOR ES PARTICULARMENTE INTENSO. ESPECIALISTAS EN SALUD MENTAL APORTAN ALGUNAS PAUTAS PARA ATRAVESAR EL PROCESO EN ESTE COMPLEJO CONTEXTO.

Con la irrupción de la pandemia por coronavirus, “las imposibilidades con las que nos enfrentamos nos disparan múltiples duelos. Vivimos en un duelo diario, constante, porque todo el tiempo estamos frente a pérdidas que pueden ser mínimas, pero que, en la sumatoria, tiene que ver con la pérdida de la libertad en la que vivíamos, en la que existíamos”, reflexiona Any Krieger, psicóloga y psicoanalista, miembro de la Asociación Psicoanalítica Argentina (APA) y supervisora clínica del Hospital Rivadavia.

También hay quienes sufren pérdidas irreparables, como la muerte de un ser querido. De allí que el duelo, que es siempre un proceso doloroso, pero normal, en la actualidad sea más dificultoso.

Los rituales, como los velorios, “son muy importantes para poder facilitar el trabajo de duelo, elaborar esa muerte”, reconoce Abel Fainstein, psiquiatra y *magister* en Psicoanálisis, miembro de la APA, de la Federación Psicoanalítica de América Latina (FEPAL) y de la Asociación Psicoanalítica Internacional (IPA). Pero, en este contexto en donde se impone la distancia física, los rituales se desdibujan. “Lamentablemente, es lo que nos toca vivir. Es más difícil llevar a cabo ese trabajo psíquico sin la presencia de otros que acompañen y sin el abrazo. Eso no quiere decir que no se pueda hacer”, aclara el especialista. En definitiva, si bien el lazo social y la cercanía son fundamentales, “también es posible demostrar afecto a través de la tecnología. El abrazo se extraña, pero hacemos lo que podemos”.

GESTIÓN DEL DOLOR EMOCIONAL

Aceptar la muerte lleva tiempo. Hay quienes lidian con el duelo más rápido que otros; la clave es poder atravesarlo sin presiones y liberando las emociones que conlleva el proceso. En general, se cree que, al cabo de un año, se puede trascender esa etapa. Pero lo cierto es que dependerá de cada caso. Si se extiende y quien sufre se paraliza, y no pue-



de ocuparse de sus responsabilidades y actividades diarias, es fundamental consultar con un terapeuta calificado.

Para continuar con la propia vida se recomienda no callar, sino hablar sobre la muerte de aquel ser querido; aceptar sentimientos como la tristeza, el enojo y el agotamiento; cuidar la salud mediante una alimentación saludable, ejercicio físico y descanso; y recordar buenos momentos con la persona que ya no está.

En un artículo de *BBC News*, la psicoterapeuta Cate Masheder, especializada en duelo, señala que, para lidiar con el dolor, hace falta asumir que es natural sentirlo. Antes, se creía que con el tiempo este tendía a reducirse y a desaparecer. “Pero el enfoque, ahora, es que ese dolor se mantiene tal y como está, pero nuestra vida crece alrededor de él. Ese círculo de dolor no se queda para siempre igual de oscuro. De alguna manera, cambia de forma y se vuelve menos rígido, pero se permanece ahí”, opina. Según ella, entonces, se trata de aprender a convivir con él. Lo cierto es que la intensidad no será la misma. Y, probablemente, dependa, entre otras cosas, del vínculo construido. No es lo mismo la muerte de un abuelo que la de un hijo.

ETAPAS ESPERABLES

La psiquiatra suizo-estadounidense Elisabeth Kübler-Ross desarrolló, a fines de la década del 60, la teoría de las cinco fases del duelo. Es un modelo que permite explicar las distintas vivencias que se atraviesan, aunque resulta clave comprender que no siempre se dan todas ni de manera ordenada, y la duración de cada una varía en función de quién esté sufriendo la situación.

1. NEGACIÓN. Amortigua el golpe de la noticia y aplaza parte del dolor.

2. IRA. Es habitual que se busquen responsables. La frustración ante la irreversibilidad de la muerte se potencia y ese enojo puede proyectarse hacia las personas más amadas.

3. NEGOCIACIÓN. Se intenta encontrar el significado de la pérdida. A veces, puede fantasearse con la idea de que se podría haber evitado. Está claro que se trata de una faceta que no aparece cuando son fallecimientos, efectivamente, prevenibles, como los que se producen por violencia (de género, delincuencia o inseguridad vial).

4. SENSACIÓN DE VACÍO. La tristeza profunda aparece con fuerza. Hay quienes sienten que sus vidas tienen poco sentido sin la presencia de la persona fallecida y se alejan del entorno.

5. ACEPTACIÓN. Se aprende a vivir con el dolor emocional y con la idea de que aquel ser querido ya no está físicamente. Regresa la capacidad de sentir alegría y placer. No significa que todo el pesar termina; de hecho, puede durar décadas. Y la pena puede ahondarse en momentos puntuales. Por ejemplo, ante un evento en el que normalmente la persona fallecida estaría.

“Aunque el duelo se describe en fases o etapas, se podría sentir más como una montaña rusa, con altos y bajos. Puede que una persona se sienta mejor por algún tiempo, sólo para después volver a entristecerse. En el caso de un cáncer avanzado, el proceso y las etapas del duelo, con frecuencia, comienzan antes de la pérdida de un ser querido debido a anticipar la despedida”, señala en su portal la Sociedad Americana del Cáncer.

DUELO EN NIÑOS Y JÓVENES HOY



Los chicos ya están duelando la falta de contacto con sus abuelos y amigos. “Pero la muerte es otra separación; es una despedida para siempre”, reflexiona la psicoanalista Eva Rotenberg, miembro de la APA. En este sentido, indica que resulta esencial comprender que el proceso de duelo consiste en “hacer una apropiación subjetiva de una pérdida. En la infancia y adolescencia, esto se logra si el niño puede contar con otro que esté consciente de su padecimiento. Los adultos creen que los chicos no sufren tanto las pérdidas porque los ven jugando o mirando películas, pero el proceso interno es muy diferente”. Por eso, hay que darles lugar para que se expresen y elaboren, y no hacer de cuenta que nada pasó. Si no, “podría quedar una impronta melancólica de añoranza silenciosa de por vida, lo que puede afectar vínculos futuros. Este sentimiento de añoranza no es sólo por la persona que ha muerto, sino también porque los que han quedado ya no son los mismos que antes de la pérdida. La imposibilidad de velar al muerto puede favorecer la fantasía de que aún está vivo, de que aparecerá en cualquier momento, y convertirse en fuente de pesadillas, terrores nocturnos o dispersión de la conciencia, lo que puede afectar áreas cognitivas y sociales”. El diálogo, entonces, tiene que ser abierto.

