

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA



LA VERDAD NOS HARA LIBRES

“EL DUELO SILENTE”

TESIS

Que para obtener el grado de
**MAESTRO EN
DESARROLLO HUMANO**

Presenta
OSCAR TOMÁS TOVAR ZAMBRANO

Director de tesis: DR. MEDARDO PLASENCIA CASTELLANOS
Lector de tesis: MTRO. MARCO ANTONIO BAUTISTA SANTIAGO
Lector de tesis: DR. ERNESTO RAGE ATALA

México D. F.

2004

Índice

	Pág.
Introducción	4
Justificación	5
Antecedentes	6
Hipótesis	7
Preguntas de investigación	7
Objetivos	8
Planteamiento del problema	8
Metodología de Investigación	9
Marco teórico	10
Limitaciones	13
Capítulo I Marco Teórico	14
1.1. Pérdidas	14
1.1.1. Pérdidas de elementos abstractos o intangibles	15
1.1.2. Pérdidas por muerte	15
1.1.3. Pérdidas corporales	16
1.1.4. Pérdidas sin reconocimiento social	17
1.1.5. Pérdidas por pérdidas	18
1.1.6. Pérdidas por logros	18
1.2. Duelo	19
1.3. Las etapas del proceso de duelo	20
1.4. Reacciones generadas por una pérdida significativa	22
1.4.1. Sentimientos	23
1.4.1.1. Alivio	23
1.4.1.2. Anhelo	24
1.4.1.3. Ansiedad	24
1.4.1.4. Conmoción, shock	24
1.4.1.5. Culpa y autoreproche	24
1.4.1.6. Depresión	24
1.4.1.7. Emancipación	24
1.4.1.8. Enojo	25
1.4.1.9. Impotencia	25
1.4.1.10. Indefensión	25
1.4.1.11. Inestabilidad	25

1.4.1.12. Soledad	25
1.4.1.13. Tristeza	26
1.4.2. Reacciones Físicas	26
1.4.3. Cogniciones	26
1.4.3.1. Alucinaciones	27
1.4.3.1. Búsqueda del pasado	27
1.4.3.1. Confusión	27
1.4.3.1. Incredulidad	27
1.4.3.1. Pensamientos de muerte	27
1.4.3.1. Pérdida de la realidad	27
1.4.3.1. Recuerdo obsesivo	28
1.4.3.1. Sentido de presencia	28
1.4.3.1. Sueños relacionados con la pérdida	28
1.4.4. Conductas	29
1.4.4.1. Adicciones	29
1.4.4.2. Aislamiento social	29
1.4.4.3. Atesorar objetos relacionados con la pérdida	29
1.4.4.4. Buscar y llamar en voz alta	29
1.4.4.5. Conducta distraída	30
1.4.4.6. Desinterés, falta de sentido	30
1.4.4.7. Evasión	31
1.4.4.8. Evitar recordatorios relacionados con la pérdida	31
1.4.4.9. Hiperactividad	31
1.4.4.10. Identificación	31
1.4.4.11. Incredulidad	32
1.4.4.12. Llanto	32
1.4.4.13. Momificación	32
1.4.4.14. Necesidad de control	32
1.4.4.15. Negación	32
1.4.4.16. Suspiros	33
1.4.4.17. Trastornos alimenticios	33
1.4.4.18. Trastornos del sueño	33
1.4.4.19. Visitar lugares que recuerdan la pérdida	33
1.5. Tipos de duelo	36
1.5.1. Duelo Anticipado	36
1.5.2. Duelo Colectivo	37
1.5.3. Duelo Complicado	38
1.5.4. Duelo Crónico	39
1.5.5. Duelo Especial	40
1.5.6. Duelo Normal	40
1.5.7. Duelo Patológico	41

1.5.8. Duelo Secreto	42
Capítulo II El Duelo Silente	43
2.1. Introducción	43
2.2. El Duelo Silente	43
2.3. Circunstancias que favorecen la existencia del Duelo Silente	44
2.4. Cómo se vive un Duelo Silente	51
Capítulo III Elementos que pueden ayudar a una persona en duelo	55
3.1. Introducción	55
3.2. Elementos que pueden ayudar a una persona en duelo	55
3.2.1. Ante un duelo infantil	55
3.2.2. Aceptación	56
3.2.3. Acompañamiento	58
3.2.4. Convalecencia	60
3.2.5. Descanso	61
3.2.6. Enojo	61
3.2.7. Escritura	61
3.2.8. Escucha	62
3.2.9. Escucha y acompañamiento	67
3.2.10. Fotos y objetos significativos (recuerdos)	69
3.2.11. Hablar	69
3.2.12. Llanto	70
3.2.13. Perdón	71
3.2.14. Silencio	73
3.2.15. Tolerancia	73
Capítulo IV Sanando el dolor (Consideraciones personales)	75
Conclusiones	79
Bibliografía	85

Introducción

De muy diversas formas y por diferentes medios, desde la infancia recibimos el mensaje de que hay que esforzarnos por lograr algo, por tener, por ser el mejor, por sobresalir de los demás. Actualmente podemos encontrar una variedad de fuentes de información y capacitación para aumentar nuestras habilidades y lograr nuestros planes con mayor efectividad y quizá en menor tiempo. También recibimos diferentes mensajes que simplificados, en mis propias palabras dicen: si fracasas inténtalo nuevamente hasta lograrlo, no te detengas, y recuerda que todo tiene que ser rápido. Entonces me pregunto: ¿Ante la adversidad, sólo se debe atender el suceso lo más rápido y práctico posible, para “volver a la lucha” como sí nada?

Es un hecho que invariablemente viviremos momentos dolorosos y uno de los más identificados implica la muerte de un ser querido, pero estamos tan “bombardeados” de mensajes que nos hablan de logro, éxito, gozo, salud, plenitud, juventud, etc., que voluntaria o involuntariamente evitamos pensar o tratar la contraparte.

El llamado “ritmo de vida” que se da sobre todo en las grandes ciudades, dificulta la posibilidad de “detenerse en el camino” y atender algunas necesidades personales internas como lo es el dolor generado por una pérdida importante. Por otra parte, la gran cantidad de mensajes sociales y publicitarios parece que intentan negar la existencia de la muerte así como del dolor sentimental. Muchas compañías orientan su mercadotecnia hacia el gozo y disfrute de diversas situaciones en la vida, desde cotidianas hasta esporádicas, y existen otras que ofrecen soluciones rápidas en lo que implica dolor y algunos otros padecimientos o necesidades en la población. Luego entonces, “cuando se produce algún cambio, no es difícil que busquemos el remedio más rápido o alguna solución ingeniosa” (Rimpoché, 1994, p. 38).

Los modelos de conducta referentes a qué hacer o cómo actuar en casos de una pérdida significativa, no son muchos y no tienen suficiente difusión, por lo tanto, lo que más se conoce y práctica son las tradiciones o normas sociales encaminadas a ofrecer a las personas que tuvieron una pérdida, sin embargo, no son acciones que favorezcan notablemente una experiencia de pérdida. Por otra parte, la mayoría de las personas tampoco conocen toda la gama de reacciones que se pueden dar en quienes resultan afectados por una pérdida, dando como resultado que aún cuando las reacciones sean las propias del caso, por no saber que lo son, las llegan a considerar anormales o críticas, y buscan alternativas para atenuarlas o desaparecerlas, con la intención de sentir que se retoma el control de la situación para reincorporarse plenamente a las actividades cotidianas lo más pronto posible, procurando dejar en el olvido la pérdida sucedida y sus consecuencias.

Mi intención en la presente investigación es:

- a) Presentar diversas reacciones que pueden tener las personas a consecuencia de una pérdida significativa.

- b) Resaltar la importancia de contar con apoyo familiar, social o profesional en momentos adversos.
- c) Sugerir algunas acciones que pueden ser de utilidad para enfrentar las propias pérdidas.
- d) Exhortar a los lectores de esta tesis a no olvidar la posible existencia de pérdidas significativa en su vida y la importancia que tiene sanar el dolor que éstas pueden generar.

Justificación

La muerte de mi padre y sus consecuencias en mi vida, son una de las causas de mayor peso para la realización de esta investigación.

Mi padre murió cuando yo tenía 16 años, su muerte fue sorpresiva e inesperada. Tanto en la agencia funeraria como en el panteón, me mostré tranquilo, fuerte, sólido, sin tristeza y sin lágrimas, y fue hasta que llegué a mi casa después del entierro, que expresé mis sentimientos de dolor. Pasé muchos meses inmerso en depresión e indiferente ante los sucesos de mi entorno. Perdí el interés por realizar muchas cosas, y me daba lo mismo si hacía frío o calor, si llovía o no, etc. Cumplía con mis deberes porque había que hacerlo, pero prefería dormir lo más posible, quizá como un intento de “regresar a mi mundo perdido” la próxima ocasión que despertara, pero eso no sucedió.

Para “completar el cuadro”, ocho meses después de la muerte de mi padre, murió mi abuelo materno, y ocho meses después de mi abuelo, mi abuela materna. Tres muertes muy cercanas en tiempo y afecto.

Siguió el paso del tiempo y afortunadamente se acercó a mí una persona suficientemente altruista, persistente y optimista, que me ayudó a iniciar mi “salida del letargo” en que me encontraba. Además, me ayudó a ver mi situación con menos pesadumbre, con una mejor perspectiva y también a reconocer en mí y en mi entorno, muchos elementos significativos donde apoyarme para retomar mi camino.

Pero aún con los cambios sucedidos y el bienestar logrado, el intenso dolor por la ausencia de mi padre siguió presente durante años, y con frecuencia, alguna situación fortuita me provocaba un fuerte sentimiento de tristeza, que en ocasiones duraba horas y a veces días. Pasaron años antes de aprender a enfrentar mi dolor.

Al considerar algunas vivencias que tuve compartiendo mi experiencia de pérdida, y lo que algunas personas me han compartido con respecto a sus pérdidas importantes, confirmé que no es fácil tener la oportunidad de expresar libremente nuestros sentimientos y pensamientos relacionados con el dolor que genera la ausencia de un ser querido, y simultáneamente contar con alguien que nos escuche y acompañe respetuosamente, por lo cual me pregunté y me sigo preguntando

¿Cuántas personas que conozco han pasado por situaciones similares a las que me han sucedido en el momento de compartir una situación adversa? ¿Cuántas personas en mi entorno han padecido pérdidas importantes sin que las reconozcan como tales y por lo tanto, no han atendido los efectos de esas ausencias? ¿Cuántas personas que conocemos han tenido pérdidas que para nosotros son poco importantes, pero para ellas son catastróficas y viceversa? ¿Cuántas veces hemos necesitado apoyo para soportar un dolor provocado por una pérdida y a falta de éste, hemos recurrido a la búsqueda de recursos internos para seguir adelante en la vida a pesar de lo sucedido, manteniendo silencio al respecto y experimentando la pérdida a solas? Me planteo estas preguntas, porque conforme he conocido experiencias de pérdida, he notado que la mayoría de las personas al conocer el suceso desagradable, por lo general muestran reacciones de sorpresa, consternación y tristeza, quizá expresen sus sentimientos por lo sucedido, pero a la brevedad posible, retoman su cotidianidad como si nada adverso hubiera sucedido. Con frecuencia “la sociedad” espera que hagamos lo mismo cuando nos sucede una pérdida muy importante, pero el punto es, que no todos reaccionamos de la misma manera ante un mismo evento.

Por lo antes descrito, es que inicié mi interés por conocer más sobre el tema de las pérdidas, el duelo, y la búsqueda de alternativas para experimentarlo, inquietud que ha sido un elemento muy importante para la realización de esta investigación documental.

Antecedentes

Aún cuando en las tradiciones mexicanas se considera a la muerte y a los seres queridos que han muerto, la muerte es uno de los temas que la mayoría de las personas prefiere evitar, sobre todo cuando se relaciona con un ser querido o consigo mismo.

La muerte de un ser querido es uno de los sucesos de mayor impacto que podemos experimentar, es un acontecimiento que puede modificar nuestra vida radicalmente y para el cual generalmente no estamos preparados. Existen rituales encaminados al apoyo de quienes hemos perdido a un familiar por causa de muerte, y dichas actividades varían en complejidad dependiendo de la región del país donde se desarrollan, así como por el matiz que quieran darle quienes llevan a cabo la realización de dichas tradiciones, sin embargo, aún cuando algunos de estos rituales están encaminados a dar consuelo e incrementar el bienestar de los deudos, considero insuficiente el apoyo y el tiempo asignado para aceptar la pérdida y volver a la cotidianidad plenamente en cuestión de días o semanas.

“Gracias al trabajo pionero de la doctora Kübler-Ross estamos en posibilidad de ayudar a que la gente conozca lo que debe esperar cuando sucede una tragedia en su vida” (O’Connor, 1990, p. 38). Posteriormente autores como Fabricant y Linn (1988), Fisher (1999), Caruso (1969) y Viorts (1990) entre otros, identificaron respectivamente, situaciones adversas al ser humano que hoy se conocen como

pérdidas, y provocan un duelo similar al que se origina por la muerte de un ser querido.

Otras aportaciones que han surgido con el paso del tiempo, identifican y describen diferentes tipos de duelo, entre los que destacan los siguientes:

- Duelo Anticipado, Fonnegra (2001), O'Connor (1990) y Viorts (1990)
- Duelo Colectivo, O'Connor (1990)
- Duelo Secreto, Fonnegra (2001) y O'Connor (1990)

En los textos consultados para realizar la presente investigación, encontré que autores como Worden (1997), Longaker (1988), y O'Connor (1990) entre otros, consideran que las personas en duelo cuentan con apoyo familiar, social o profesional para atender sus pérdidas, sin embargo, por lo conocido en personas que han tenido grandes pérdidas y por experiencia personal al respecto, se que la mayoría de las personas transitamos por la experiencia de pérdida a solas y en silencio, ocultando a los demás el sentir y pensar respecto a la ausencia significativa y sus consecuencias.

Por lo antes señalado, es mi interés en esta investigación documental, destacar algunos de los efectos que surgen al enfrentar a solas y en silencio una pérdida importante, así como comprobar la veracidad de la hipótesis planteada para esta misma investigación.

Hipótesis

Al tomar en cuenta diferentes circunstancias o efectos que tienen los dolientes y mi propia experiencia con respecto a las pérdidas, elaboré la siguiente hipótesis de trabajo, y parte de la intención de realizar esta investigación consistirá en comprobar su veracidad.

Las personas que experimentan una pérdida significativa pueden enfrentar la ausencia de una mejor manera, si cuentan con la oportunidad de expresar libremente sus sentimientos, pensamientos y emociones relacionados con la pérdida, y simultáneamente alguien las acompaña y escucha respetuosamente, sin interrumpir, sin limitar el tiempo, sin prisa, es más, de ser posible, sin externar expresión o ejemplo alguno, simplemente estar presente y escuchando.

Preguntas de Investigación

1. ¿Qué emociones y pensamientos pueden experimentarse ante una pérdida significativa?

2. ¿Qué efecto tiene no compartir los pensamientos y sentimientos cuando sucede una gran pérdida?
3. ¿Qué actividades básicas favorecen la asimilación de una pérdida significativa, como parte del proceso de crecimiento?
4. ¿Qué elementos y acciones específicas pueden ayudar a enfrentar la pérdida de una persona significativa?

Objetivos

Los objetivos a alcanzar en esta investigación documental son:

1. Explorar las emociones y pensamientos que pueden formar parte de una experiencia de pérdida significativa.
2. Describir el efecto que genera no compartir los pensamientos y sentimientos respectivos cuando sucede una pérdida importante.
3. Analizar cuales actividades básicas favorecen la asimilación de una pérdida significativa, como parte del proceso de crecimiento.
4. Encontrar y describir elementos o acciones específicas que pueden ayudar a enfrentar pérdidas significativas.

Planteamiento del problema

Muchas personas han escuchado o utilizado la palabra “duelo” para referirse a los efectos de una pérdida importante, pero no muchas conocen lo que implica el mismo, por lo tanto, “la falta de información y de preparación ante estos hechos junto a las fantasías que lo rodean, impide que se procese el duelo en forma efectiva dentro de lapsos más cortos” (Rebolledo, 1996, p. 244).

Un denominador común que he encontrado en algunas experiencias de pérdida significativa que conozco, es el hecho de que los dolientes cuentan con poco o nulo apoyo familiar, social o profesional para experimentar la ausencia, dando como resultado, que la mayor parte del duelo respectivo lo vivan con discreción, en silencio y a solas, por no contar con alguien a quien expresar libremente los sentimientos y pensamientos relacionados con la pérdida sucedida y sus efectos.

Los siguientes, son algunos elementos que promueven que un doliente no comparta libremente su experiencia de pérdida significativa y por lo tanto, viva la mayor parte de la misma a solas y en silencio:

- Desde la infancia, lo mayores transmiten a los menores el mensaje de que no se debe llorar ni manifestar el dolor y el enojo.

- Por lo general, los adultos procuran mantener a los menores lejos de situaciones que impliquen muerte y dolor sentimental, así como también evitan tratar el tema con ellos.
- En ocasiones, la familia o la sociedad no otorgan tiempo suficiente al doliente para enfrentar el dolor sentimental generado por una pérdida importante.
- Las personas que tienen pérdidas significativas diferentes a la muerte de un ser querido, llegan a tener dificultad para contar con apoyo familiar o social.
- Pocas personas que viven una gran pérdida, ya sea por muerte de un ser querido o por otra causa, buscan apoyo profesional, y otras desconocen que existe dicho apoyo.

Por lo antes descrito, uno de mis intereses en la presente investigación documental, consiste en enfatizar los efectos que produce a una persona que ha tenido una pérdida significativa, vivir la experiencia respectiva en silencio y a solas, y otro interés, consiste en encontrar elementos y acciones que faciliten al doliente enfrentar la ausencia.

Metodología de investigación

La presente es una investigación cualitativa.

La metodología cualitativa surge como una forma de investigar diferente a la que ha existido durante años que es la cuantitativa. Este tipo de investigación surge a través del estudio de campo, término utilizado por antropólogos y sociólogos, en donde los datos se retoman en el campo de trabajo, utilizando para ello medios naturales como son la observación, el diálogo dirigido y espontáneo. Denzin y Lincoln (1994) destacan que la investigación cualitativa es un campo interdisciplinar, transdisciplinar y en muchas ocasiones contradisciplinar. Atraviesa las humanidades, las ciencias sociales y las físicas. Es multiparadigmática en su enfoque. Los que la practican son sensibles al valor del enfoque multimetódico. Están sometidos a perspectiva naturalista y a la comprensión interpretativa de la experiencia humana. El investigador cualitativo se somete a una doble tensión simultáneamente. Por una parte, es atraído por una amplia sensibilidad, interpretativa, postmoderna y crítica. Por otra parte, puede serlo por unas concepciones más positivas, postpositivistas, humanistas y naturalistas. (Rodríguez, 1999)

La realización de esta tesis está apoyada principalmente en una investigación documental, y la información que se obtenga será organizada e integrada en este documento.

El método de aproximación al objeto es nomotético, ya que al estudio en particular lo sustentan diferentes teorías que pueden dar respuesta a los cuestionamientos presentados anteriormente.

Para la realización de esta investigación tome en cuenta dos formas de aproximación al objeto de estudio:

1. Investigación documental: Consultando diferentes textos que tratan principalmente el tema de las pérdidas, el proceso de duelo y el perdón.
2. Mi experiencia personal respecto a las pérdidas importantes acontecidas a lo largo de mi vida.

Marco teórico

La mayor parte de la literatura seleccionada para esta tesis tiene como tema central las pérdidas y el duelo, sin embargo, no todas las obras fueron desarrolladas considerando una misma filosofía, doctrina o teoría, lo cual da como resultado, contar con una diversidad de propuestas para investigar y conocer acerca del tema. Una muestra de lo anterior es la siguiente:

- Fabricant (1988) y Lazo (1992) se apoyan principalmente en cuestiones religiosas.
- Frankl (1979) y Lukas (2002a, 2002b) centran su trabajo en la Logoterapia.
- Gómez del Campo (1994) centra el contenido de su texto en el Enfoque Centrado en la Persona, desarrollado por Carl Rogers.
- Rimpoché (1994) tiene como referencia central el budismo.
- Longaker (1988) y Roccatagliata (2000) respectivamente, se basan principalmente, en su propia experiencia de pérdida y la manera en que enfrentaron la misma.
- Fisher (1999) y Viorts (1990) hacen referencia respectivamente, a reglas o conceptos del psicoanálisis para plantear la forma de transitar y entender las experiencias de pérdida.
- Kübler-Ross (1985, 1989, 1995, 1997, 1998) hace referencia al resultado de sus investigaciones, y también presenta diversas vivencias que ha ido conociendo con respecto a las pérdidas y el duelo.

Kübler-Ross (1985, 1989, 1995, 1997, 1998) muestra en sus textos, una actitud tolerante, versátil, práctica y de compromiso hacia sus convicciones, e incluso irreverente cuando desde su perspectiva así lo ameritaba la situación, sin embargo,

el rasgo más sobresaliente, es el trato humano y amoroso que ofrece a quienes tienen contacto con ella.

La mayoría de los autores seleccionados para esta tesis, presentan testimonios sobre experiencias de pérdida y duelo, de todas ellas, he seleccionado una de Kübler-Ross (que presento a continuación), por considerar que coincide y describe mucho del pensamiento y actuar de otros autores consultados para la realización de este documento.

El testimonio de Kübler-Ross (1997) se remonta a su práctica como residente en el Hospital Estatal de Manhattan en Nueva York. Kübler-Ross describe ese hospital como “manicomio de pesadilla”, por las condiciones del mismo y sobre todo por la forma inhumana como se trataba a los internos, los cuales se consideraban como los peores casos de trastorno mental, permaneciendo en ese lugar hasta más de veinte años. A ella la asignaron a un pabellón donde vivían cuarenta esquizofrénicas desahuciadas. Con la ayuda de sus compañeros de trabajo, Kübler-Ross cambió las viejas prácticas por otras que motivaran a sus pacientes a ocuparse de sí mismas. Al inicio utilizó refrescos y cigarros como pago por la realización de ciertas actividades a lo largo de una semana, y al final de la misma, las pacientes recibían su recompensa. Obviamente encontró oposición a sus prácticas por parte de los directivos de la institución, pero aún así, continuó y obtuvo buenos resultados. Con el paso del tiempo, comenzó a sacar a la calle a las pacientes de mejor conducta, las enseñó a transportarse en el metro, y las llevó a grandes centros comerciales para que realizaran algunas compras. En su segundo año de práctica en dicha institución, se dedicó a buscar empleo fuera del hospital para la mayoría de sus pacientes quienes al obtenerlo, salían por la mañana a trabajar y volvían en la noche al hospital. También aprendieron a administrar su dinero. Kübler-Ross señala que ante los resultados, las protestas de los directivos del hospital se transformaron en reconocimiento y en cierto momento uno de ellos le preguntó: “¿en que teoría se basa su método?” La respuesta de ella fue: “ninguna, ¿qué sabía yo de psiquiatría? Nada. Mis pacientes sabían que me importaban y fueron mejorando. En lugar de medicamentos, lo que necesitaban era atención y cariño. Hago cualquier cosa que me parece correcta después de conocer al paciente. No se les puede tener sólo a base de medicamentos y esperar que mejoren. Las conozco por su nombre, conozco sus hábitos y ellas responden” (Kübler-Ross, 1997, pp. 148 – 152).

La historia anterior reúne mucho de lo propuesto y practicado por los siguientes autores:

- Fonnegra (2001) presenta en sus ejemplos el ejercicio de su comprensión y acompañamiento, expresa opiniones respetuosas hacia la persona que la consulta, considerando su circunstancia, y dándoles un lugar como seres humanos que están pasando por una situación complicada.
- Frankl (1979) demuestra con hechos, que cuando se cuenta con un objetivo a realizar en la vida, se pueden soportar muchas penalidades y continuar viviendo.

- Gómez del Campo (1994) en su libro, "*Intervención en Crisis: Manual para el entrenamiento*", comparte entre otros, puntos a considerar al momento de practicar la escucha y el acompañamiento con personas que está pasando por un momento crítico.
- Lukas (2002a, 2002b), en algunos de sus ejemplos y descripciones sobre el trato a los demás, reconoce la necesidad de contar con apoyos técnicos y científicos para obtener un mejor diagnóstico y poder dar una mejor ayuda, sin embargo, no deja a un lado la amabilidad y la sencillez en su trato, procurando dar su mensaje a veces duro y difícil de una manera que no ofenda o complique aún más la situación del paciente.
- O'Connor (1990), combina muy bien cifras e información científica, sin dejar de ser tolerante con las personas y sus circunstancias. En muchos momentos pareciera decir: si, la teoría y los datos nos dicen "X" para actuar de "Z" manera, sin embargo, no hay que olvidar que cada ser humano, tiene circunstancias y características personales únicas, y como tal hay que apoyarlo.
- Rogers (1972) basa su teoría en tres constructos centrales que son muy necesarios en el apoyo a personas que transitan por un duelo, sin embargo, uno de estos constructos, la aceptación incondicional, es un elemento indispensable en el apoyo a personas con alguna circunstancia adversa.
- Un punto que no detalla la historia de Kübler-Ross (1997) presentada párrafos antes, es su consideración sobre la existencia de otro tipo de vida posterior al momento de la muerte. Porque en la misma publicación, Kübler-Ross hace la analogía de las mariposas que salen de su capullo para emprender el vuelo libre, refiriéndose al hecho de que cuando un ser humano muere, deja su envoltura (cuerpo) y emprende el vuelo a otra dimensión, enfatizando con ello que no morimos, solamente dejamos y adquirimos una forma diferente de manifestación. Opinión, que con sus matices, coincide con el trabajo realizado por La Grand (2001).

Cada uno de los autores descritos anteriormente cuenta con un estilo propio de abordar el tema de las pérdidas y el duelo, aún así, coinciden en el trato humano y tolerante reflejado en sus textos. Cada uno de ellos ha realizado clasificaciones de actitudes, conductas, reacciones y estilos de comunicación, no clasifican personas, clasifican circunstancias y situaciones.

Por lo anterior, considero que el enfoque predominante en esta investigación es Humanista, principalmente por las opiniones y actitudes reflejadas en las obras consultadas para este documento.

Limitaciones

Como el presente trabajo se basa en gran medida en una investigación documental, procuré contar con una amplia gama de referencias y autores, sin embargo, dado que con cierta regularidad surgen nuevos textos, cabe destacar que es imposible para una sola persona, revisar todos los escritos referentes al tema.

Capítulo I

Marco Teórico

1.1. Pérdidas

¿Quién quiere hablar de pérdidas o experimentar una pérdida? Seguramente pocas personas, ya que por lo general, el ser humano evita perder y procura una estabilidad constante en su vida (situación difícil de controlar), y cuando le sucede una pérdida importante, es frecuente que retome su cotidianidad lo más pronto posible, con el fin de evadir el dolor que genera la ausencia, y quizá también, por obtener el reconocimiento social de “solidez” ante la adversidad, porque como señala Baudouin (1995), estamos en una época donde se da mucha importancia al “mas”, el más fuerte, la más bella, la más delgada, el más rico, el más hábil, el más inteligente, e incluso el más tramposo, pero a fin de cuentas el “más”.

Coincido con la idea de Rimpoché (1994) cuando describe que una gran parte de la sociedad actual, cubre su miedo a la impermanencia avocándose a la obtención de más bienes materiales, utilizando mucho de su tiempo y energía en conservar las posesiones lo más seguro posible, y si llega a presentarse un cambio, se buscará el remedio más rápido y quizá ingenioso en aras de recuperar el control y la estabilidad. Esto último, me hace recordar la opinión expresada por Lukas (2002b) cuando señala dos ilusiones existentes en la sociedad actual: la primera refiere que todo se puede comprar, y la segunda, que todo tiene solución, de tal forma que se ofrecen remedios para reducir de peso, retardar los rasgos de la vejez, conservar la fuerza y agilidad física aún con el paso de los años, incrementar la memoria con un menor esfuerzo, etc.

Una segunda idea expresada por Lukas (2002b) me recuerda algo que observo en la sociedad. Por una parte no se desea experimentar una pérdida, y en algunas circunstancias se “hace hasta lo imposible” por evitarla, y por otra, se vive una cultura del desecho, del reemplazo. Pocas cosas se reparan actualmente, la mayoría se desecha ante algún desperfecto o mal funcionamiento y se reemplaza a la brevedad posible. Práctica que también va sucediendo con mayor frecuencia en la convivencia humana. Ante una discrepancia, se termina la relación y se busca un reemplazo.

Las pérdidas son experiencias constantes e inevitables a lo largo de la vida, algunas se presentan de manera muy lenta, en una constante casi imperceptible, y otras llegan de manera tan súbita y contundente, que modifican la vida de las

personas de una forma radical, sin embargo, muchas pérdidas no se consideran como tal y otras más ni siquiera se perciben.

Cuando se habla de pérdidas, es posible que se piense en uno de los siguientes casos: la muerte de una persona conocida, la pérdida de objetos o la pérdida de una mascota, pero las pérdidas implican una gama de circunstancias mucho más amplia.

Con el fin de abarcar la mayor cantidad de pérdidas, decidí agruparlas para facilitar su identificación.

1.1.1. Pérdidas de elementos abstractos o intangibles

¿Reconoces qué pasa cuando dejas de tener algo importante que es abstracto e intangible? ¿Recuerdas qué pasó con tus ilusiones y fantasías de la infancia? ¿Qué pasó o donde quedaron los planes por realizar? ¿Qué sucedió con aquello que pensaste hacer e iniciaba con expresiones como: “Cuando sea grande...”, “Cuando llegue a secundaria”, “Cuando cumpla 15 años”, etc.? ¿Lo recuerdas? ¿Cuántas de aquellas ideas hoy son realidad, y cuántas se quedaron sin realizar? ¿Cuántas se iniciaron pero quedaron inconclusas, y cuántas concluyeron en algo diferente a lo que esperabas? ¿Cuántas ideas se diluyeron con lágrimas que surgieron cuando te diste cuenta que era algo inalcanzable o imposible de realizar?

Al igual que en la infancia, en la adolescencia y en la edad adulta surgen planes, ideas, sueños y deseos, pero circunstancias propias o ajenas, obstaculizan su realización, lo cual implica una pérdida, que en algunos casos, deja una profunda huella.

1.1.2. Pérdidas por muerte

Se dice que el mexicano no le teme a la muerte, que la festeja, la adorna, la disfraza, incluso la representa en dulces y se la come. Hace chistes referentes a la muerte, le compone canciones y la menciona cotidianamente en expresiones como: “me muero de pena” o “me muero de la risa”, “me muero si me sucede”, etc. Pero ¿qué pasa cuando se habla de morir, de la propia muerte o de la posible muerte de un ser querido? “Eso ya es diferente” dirían algunos. Entonces cambia el énfasis de la conversación, el tono de voz, las expresiones faciales y posiblemente surja un comentario que invite a cambiar de tema, “no vaya a ser...”.

“¿Quién desea hablar de la muerte a un hijo? Probablemente la respuesta sea... nadie” (Kroen, 2002, p. 13). La muerte sucederá invariablemente a todo ser humano, es un hecho ineludible hasta hoy, sin embargo, sigue siendo un tema tabú para muchas personas, una muestra de ello son las frases “de aliento” que se expresan a personas cuya salud es precaria como consecuencia de un accidente, una enfermedad o como resultado de una edad avanzada.

Mucho de la cultura actual se enfoca a negar o evadir la muerte y el dolor, de hecho, cuando alguien muere se escuchan expresiones como: “se nos fue”, “pasó a mejor vida”, “se nos adelantó”, “se fue al cielo” ya está con Dios”, “dejó de sufrir”, “es la ley de la vida”, “tarde o temprano a todos nos toca”, etc., quizá como un intento de minimizar el hecho y por lo tanto, el dolor que genera la ausencia.

La muerte es quizá la pérdida con mayor reconocimiento social, y muestra de ello son los rituales que se practican a partir de la muerte de alguien, y que varían de acuerdo a la localidad o comunidad donde sucedió el fallecimiento.

Baudouin (1995), enfatiza que algunas costumbres de hoy parecen encaminarse a alejar a la muerte y al dolor de los espacios donde participamos cotidianamente, y describe cómo se han ido modificando las costumbres:

- Tiempo atrás era más común que las personas murieran en casa no en los hospitales.
- Una vez que sucedía la muerte, los deudos exponían el cadáver durante varios días en el domicilio del fallecido, pero con el paso del tiempo va siendo más común acudir a una agencia funeraria.
- Antes se velaba al muerto durante tres días, hoy se utilizan uno o dos para el mismo efecto.
- Actualmente se maquilla el cadáver para darle una mejor apariencia, y para que parezca que quien murió, duerme, como un intento de reducir el impacto que significa la muerte.

La muerte de un ser querido e incluso saber próxima la propia, es una de las pérdidas más contundente que puede vivir un ser humano. Es un acontecimiento que modifica radicalmente la vida de quienes continúan con vida, y es un suceso que implica uno de los dolores sentimentales más intensos que se pueden experimentar.

1.1.3. Pérdidas corporales

Algunas de estas pérdidas suceden por el paso del tiempo, una de las más tempranas que nos sucede y que difícilmente pasa desapercibida es el cambio de piezas dentales en la infancia, pero hay otras que se dan en forma paulatina y sólo con el paso de los años notaremos los cambios, por ejemplo: la disminución visual, la pérdida de los rasgos de juventud, menor fuerza muscular, menor agilidad de movimientos, disminución de memoria y reducción de capacidad auditiva entre otras. Por otra parte, se “han impulsado técnicas ingeniosas diseñadas para posponer, o al menos esconder, la vejez. Esto sólo desestabiliza a la persona cuando finalmente se ven confrontadas con el ineludible hecho de que, a pesar de todos los esfuerzos en contra, han llegado a la ancianidad” (Lukas, 2002b, p. 94).

Desafortunadamente existen otras pérdidas corporales causadas no sólo por el paso del tiempo, sino por alguna enfermedad o un accidente.

1.1.4. Pérdidas sin reconocimiento social

¿Qué tal perder a alguien?, perder de perder, de no saber donde está, de desconocer su paradero, su situación. Desconocer si tiene sustento, si tiene salud, si sufre, si aún vive. Para muchos, este tipo de pérdida es más dolorosa que saber que el ser querido ha muerto. Muchas personas prefieren el dolor por la muerte de un ser querido la cual pueden constatar, y no el sufrimiento que genera la incertidumbre.

Otra pérdida muy difícil de sobrellevar, es la que sucede como consecuencia de la interrupción de un embarazo, ya que no sólo se pierde un bebé, se pierden muchos planes e ilusiones y la posibilidad de ejercer el rol de mamá o papá. Por otra parte, en muchos casos no sucede un funeral como el que conocemos la mayoría, lo cual dificulta el reconocimiento social de la pérdida, y entonces los padres, los hijos existentes e incluso los abuelos u otros familiares, difícilmente cuentan con el apoyo de los demás para sobrellevar la pena.

La orfandad y la ausencia frecuente de uno o ambos padres (por causas como: obtener el sustento familiar, falta de responsabilidad hacia la familia, adicciones, aficiones y exceso de actividades sociales o laborales entre otras), son pérdidas que tienen poco o nulo reconocimiento social y por las cuales quien las padece se ve “obligado a crecer prematuramente y asumir tareas que no le corresponden, convirtiéndose en pseudo adulto” (Fonnegra, 2001, p. 277) a corta edad.

La pérdida de una actividad significativa ya sea familiar, social o laboral, también puede ser motivo de un gran dolor que en ocasiones, contribuye en mucho a la muerte de la persona que lo padece. La jubilación, la viudez, un despido laboral o la separación de pareja, son algunos ejemplos. Existen casos de personas que han muerto poco tiempo después de no realizar alguna actividad que les era significativa.

Algunas pérdidas sin reconocimiento social son:

- Cambio de país por motivos de sobrevivencia, trabajo o estudio.
- Cambio de domicilio.
- Cambio de escuela.
- Separación de pareja.
- Muerte de un hermano o amigo.

- Desempleo.
- Jubilación.
- Secuestro.

Cuando suceden pérdidas como las descritas, es posible que las personas que conocen a quien tuvo la pérdida, no reconozcan el suceso como tal, y de reconocerlo, parecen olvidar rápidamente el evento y esperan que el doliente también lo haga, provocando con esto, una falta de apoyo para quienes tuvieron la pérdida.

1.1.5. Pérdidas por pérdidas

Cuando sucede una pérdida, por lo general “no viene sola” y repercute en varias instancias de la vida de quien la padece. Por ejemplo: Cuando alguien pierde el empleo, no sólo pierde la fuente de sus ingresos, pierde un puesto de trabajo, un estatus, unos amigos, un reconocimiento, quizá una imagen ante su familia, así como relaciones sociales y hasta familiares, entre otras más. Cuando se deja un trabajo ya teniendo el siguiente, el cambio puede no ser tan drástico, pero aún así hay pérdidas. Un robo en la vía pública no sólo es la pérdida de valores materiales, también puede implicar, la pérdida de seguridad, tranquilidad y confianza para volver a salir de casa.

Consideremos una situación de divorcio y/o viudez. La persona que queda en esta situación no sólo pierde a su pareja, pierde a su compañero, a su cómplice, a su amigo, a su confidente, a su amante. Es posible que su situación económica y “su ritmo de vida” disminuyan, por lo cual tendrá que desechar o postergar muchos planes creados previamente. También es posible que disminuya o se elimine la amistad o comunicación con personas conocidas que se encuentran casadas o con algún compromiso sentimental, por considerar amenazante a quien “regresa a la soltería”.

En ocasiones, las pérdidas por las pérdidas generan mayores estragos que la pérdida que les dio origen.

1.1.6. Pérdidas por logros

Las pérdidas también suceden por situaciones de triunfo, alegría, éxito, logros, ganancias y en si, por avances o mejoras en la vida de las personas, por ejemplo:

- El nacimiento de un hijo, implica cambiar el ritmo de actividades y comunicación existente previamente en la pareja, e incluso con familiares y amistades de ambos cónyuges.

- Un ascenso laboral, posiblemente implique dedicar mayor tiempo al trabajo y menor tiempo a la familia o a las actividades posteriores al horario de trabajo. Posiblemente también implique la pérdida de algunas amistades en el caso de que los compañeros ahora sean subordinados. También puede haber una pérdida de amistades debido a un cambio geográfico de centro de trabajo.
- Un artista que logra la fama, llega a perder su libertad de tránsito por las calles y algunos momentos de su vida privada.

La lista de pérdidas es muy amplia, y cada quien le da un valor y un peso a cada una de ellas.

Recordemos que “aun cuando traumática y difícil, la pérdida no es algo raro, es universal. Nadie en el mundo se escapa a ese momento de la vida en que tendrá que adaptarse a una pérdida” (O’Connor, 1990, p. 38) “y a veces, no importa cuan listos seamos, nos toca perder” (Viorts, 1990, p. 15).

1.2. Duelo

La palabra duelo viene de la palabra latina dolos, que significa “sentir un profundo dolor” (Kroen, 2002, p. 49).

“Una consecuencia de las pérdidas es el duelo, que inicia ante el conocimiento de la misma” (Viorts, 1990, p. 274).

Cuando nos enteramos de una catástrofe natural en la cual muchas personas resultaron muertas, es posible que sintamos consternación por el hecho, pero también puede ser por pensar: “eso pudo pasarme a mí y que bueno que no me sucedió”. Pero cuando en una catástrofe resulta involucrado uno o más seres queridos, el impacto de la noticia generará un dolor muy grande. También puede haber casos donde la muerte de un familiar o conocido sea intrascendente, pero no la muerte de un amigo o una mascota, porque “los lazos consanguíneos o familiares no son los que determinan la intensidad del dolor en caso de una pérdida, lo que influye en gran manera a la intensidad del dolor en caso de una ruptura de relación o una pérdida de la persona es el tipo e intensidad de relación, el nexos” (Fonnegra, 2001, p. 162).

El duelo “se halla en lo más profundo del corazón, en el centro espiritual y mental de la persona, y no existe magia o encantamiento que lo pueda extraer de allí. Es mucho más que un sentimiento, es el conocimiento de una pérdida valiosa. No hay nada que pueda borrar ese conocimiento. Ni siquiera los narcóticos pueden impedir que vuelva a aparecer cada vez que despertamos. De la misma manera, no hay nada que pueda deshacer esa pérdida” (Lukas, 2002a, p. 12).

“La elaboración de un duelo implica aprender nuevas formas de pensar y vivir, nuevas formas de comunicación consigo mismo y con los demás. El duelo implica

llevar a cabo cambios que generan también ansiedad, inseguridad y temor” (Fonnegra, 2001, p. 165).

En su escrito "El duelo y la melancolía", Freud se pregunta: "¿En que consiste el trabajo de duelo?" y responde diciendo: "Es difícil y lento, implica un proceso extremadamente doloroso y de lenta progresión. También puede aplicarse como respuesta a una ruptura matrimonial o a la pérdida de una amistad muy especial, o la pérdida de lo que una vez fuimos o esperamos ser" (Viorts, 1990, p. 252).

Ante una pérdida, todos sufrimos, no importa que tan inseguros o seguros de sí mismo seamos. Hay quien se recupera fácilmente y quien tarda mucho tiempo en hacerlo. Hay quien experimenta un enorme dolor y quien no lo siente tanto (D'Angélico, 1992, p. 144).

1.3. Las etapas del proceso de duelo

Debido al ámbito donde se les identificó, en su inicio tuvieron un nombre diferente al actual, pero con el paso del tiempo se han aplicado a otras circunstancias y hoy se conocen como las etapas del proceso de duelo.

Pero eso no es típico únicamente del morir. En realidad, no tiene nada que ver con el morir. Sólo lo llamamos "etapas del morir" por falta de una palabra mejor. Si nos abandona nuestra novia o novio, si perdemos el trabajo, o si nos obligan a mudarnos de nuestra casa donde hemos vivido los últimos cincuenta años y nos llevan a una residencia de ancianos, y aunque sólo hayamos perdido un periquito o nuestros lentes de contacto, es posible que pases por las mismas etapas del morir (Kübler-Ross, 1995, p. 49).

"Gracias al trabajo pionero de la doctora Kübler-Ross estamos en posibilidad de ayudar a que la gente conozca lo que debe esperar cuando sucede una tragedia en su vida" (O'Connor, 1990, p. 38).

D'Angélico (1990), O'Connor (1990) y Viorts (1990) coinciden respectivamente en que cada ser humano cuenta con características propias y cada quien reacciona de diferente manera ante las pérdidas, por lo tanto, no debe esperarse que las personas "pasen" por todas las etapas del duelo y tampoco que las experimenten en orden lineal, incluso puede experimentarse alguna de las etapas más de una vez y existe la posibilidad de nunca llegar a la etapa final. Por otra parte, enfatizan la importancia de no resistirse a experimentar el duelo, de lo contrario, es posible que la salud física, mental o ambas resulten afectadas.

El proceso de duelo propuesto por Kübler-Ross (1997) consta de las siguientes cinco etapas:

1. Negación: Sucede al momento de recibir la noticia, e implica que la persona abiertamente manifiesta su negación ante el hecho con una expresión equivalente a: "esto no puede estar sucediendo" o "no puede ser".

2. Ira: Una vez que se acepta o reconoce que si sucedió la pérdida, se da una manifestación de coraje, ira y reclamos. Estas expresiones son encausadas hacia quien el deudo considera como responsable de la pérdida: un médico, una enfermera, un ladrón, algún familiar, Dios e incluso, si es el caso, la persona que murió.
3. Negociación: En esta etapa se intenta negociar para obtener a cambio la restitución de lo perdido, aunque a veces eso sea imposible como puede ser en el caso de la amputación de una parte del cuerpo, la pérdida de la vista o la muerte de alguien. Normalmente en esta etapa se ofrece hacer o no hacer algo (dejar de fumar, dejar de comer, dejar de pelear, etc.) a cambio de la recuperación del “bien” perdido.
4. Depresión: Como consecuencia de no haber obtenido los resultados deseados en la negociación, llega la depresión, que por una parte se da por lo señalado y por otra, es resultado de la ira y el coraje no manifestado en su momento.

Esta es una de las etapas más difíciles y complicadas, sin embargo, su existencia indica que la aceptación de la pérdida va siendo más probable, porque en cierta manera se está manifestando la rendición, en una lucha contra lo innegable.

5. Aceptación. En esta etapa se acepta plenamente la pérdida y se comienza a funcionar de una nueva forma con lo existente.

A continuación presento la propuesta de otros autores con respecto al proceso de duelo y las etapas que lo integran.

Caruso (1969) considera que el proceso de duelo consta de seis etapas.

1. Catástrofe del Yo.
2. Agresión.
3. Búsqueda de indiferencia.
4. Huída hacia delante.
5. Ideologización.
6. Aceptación.

Fonnegra (2001) propone un proceso de duelo integrado por tres etapas:

1. Shock, aturdimiento y anestesia emocional.

2. Enfrentando la ausencia: fase aguda.
3. Volver a la vida: cambio, reorganización y restablecimiento.

O'Connor (1990) considera que el proceso de duelo se conforma por cuatro etapas y establece periodos para experimentar cada una:

1. Ruptura de antiguos hábitos (desde el conocimiento de la pérdida hasta ocho semanas después).
2. Inicio de reconstrucción de la vida (desde la octava semana hasta un año)
3. Búsqueda de nuevos objetivos, de amor o de amigos (desde los 12 hasta los 24 meses).
4. Terminación del reajuste (después del segundo año).

Reyes (1996) considera que el proceso de duelo consta de cuatro etapas:

1. Depresión.
2. Rabia.
3. Perdón.
4. Aceptación.

Roccatagliata (2000) considera que el proceso de duelo se integra por cinco etapas:

1. Choque e incredulidad.
2. Tomar conciencia de la pérdida.
3. Desorganización, desesperación y el retraimiento.
4. Reorganización y sanación.
5. Resolución.

Es posible que existan otros procesos de duelo integrados por otras etapas, sin embargo, el más conocido y difundido es el propuesto por Kübler-Ross.

1.4. Reacciones generadas por una pérdida significativa

No todas las personas reaccionan igual ante una pérdida importante, y tampoco dos personas o más reaccionan de la misma forma ante una misma pérdida. Por

ejemplo: Una pareja, hombre y mujer, reaccionarán de diferente manera ante la muerte de uno de sus hijos, y en el caso de que 15 años después muriera otro de sus hijos, es posible que las reacciones de ambos no sean similares a las existentes en la experiencia anterior. Esto sucede porque en cada pérdida existen diversas circunstancias que influyen en las personas involucradas en la misma, lo cual provoca que las reacciones que surgen por el evento puedan ser desde notables hasta imperceptibles, tanto por quien padece la pérdida como por quienes le rodean.

Gómez del Campo (1994), O'Connor (1990), Piña (1994) y Viorts (1990) coinciden respectivamente, en la idea de que cada persona reacciona de diferente forma ante el conocimiento de una pérdida significativa. Las creencias e interpretaciones que cada persona tiene sobre las pérdidas, son factores importantes en la forma de responder a la misma, por otra parte, también es necesario considerar las normas sociales existentes en el ámbito donde se suscitó la pérdida, así como las normas sociales que corresponden a quien experimenta la ausencia, ya que serán una fuerte influencia en la manera de expresar o no el dolor.

Ante la noticia de una pérdida significativa “se pierde el sentido mismo de la existencia y todo aquello que esperamos. Nos desesperamos, pataleamos, y luchamos solo por luchar, mientras que los eventos de nuestra vida continúan sin que nada ni nadie pueda detenerlos, se van agotando los recursos y entramos en conductas contradictorias, dado que necesitamos ayuda, pero no somos capaces de pedirla o lo hacemos utilizando generalmente un idioma confuso y las mas de las veces equivocado, ante lo cual, nos revelamos porque no nos entienden, perdemos la noción del tiempo, sobre todo del presente” (Rebolledo, 1996, p. 4).

A continuación describo brevemente algunas de las reacciones que pueden presentarse como consecuencia de una pérdida significativa, y para facilitar su identificación las agrupé identificándolas como: Sentimientos, Reacciones Físicas, Pensamientos y Conductas.

1.4.1. Sentimientos

Cuando sucede una pérdida significativa, “todos tus sentimientos son normales: A veces puedes sentir que has perdido el control; puedes sentirte muy vulnerable, aturdido o asediado por emociones conflictivas desconocidas. Recuerda que esos sentimientos difíciles no son permanentes y que tarde o temprano remitirán. No te está pasando nada malo; es que estás ante una situación nueva” (Longaker, 1988, p. 142).

- **Alivio:** “En ocasiones cuando muere un ser querido luego de una enfermedad dolorosa y prolongada, los miembros de la familia y los amigos pueden sentir algún alivio; en esos casos, el ego puede decirnos que deberíamos sentirnos culpables por ese sentimiento y que una buena persona no albergaría tales emociones” (Jampolsky, 1999, p. 90).

Este sentimiento también puede surgir al final de una relación difícil como la que puede darse entre maestro alumno, jefe subordinado, vecinos, cliente proveedor, etc. Duele la separación y las pérdidas por las pérdidas, pero generalmente hay un alivio al dejar de padecer los conflictos.

- **Anhelo:** Worden (1997) considera que en la mayoría de las pérdidas existe el deseo de recuperar a la persona ausente o aquello perdido, y conforme disminuye el anhelo, es señal de que el duelo está finalizando.
- **Ansiedad:** Para O'Connor (1990) y Worden (1997) respectivamente, en casos de una pérdida significativa, es posible que se genere una ansiedad que puede variar desde una ligera sensación de inseguridad hasta llegar a un fuerte ataque de pánico.
- **Conmoción, shock:** Worden (1997) considera que generalmente sucede al experimentar una pérdida importante inesperada, pero también puede ser por conocer que sucederá una pérdida. Por ejemplo: El conocimiento de una fuerte enfermedad que irremediablemente llevará a la muerte a quien la padece, conocer la solicitud de divorcio por parte de la pareja o el fin próximo de una relación laboral.
- **Culpa y autoreproche:** Fisher (1999) y Worden (1997) respectivamente, consideran que son experiencias comunes entre quienes experimentan una pérdida importante, por el hecho de que la persona en duelo genera su propio juicio al sentirse culpable por no haber hecho más para evitar la pérdida, y entonces surgen comentarios que generalmente inician con un "si hubiera..." o "si no hubiera..."
- **Depresión:** "La definición académica de la depresión es el enojo dirigido internamente, en lugar de ser descargado externamente. Sospecho que todos hemos conocido gente que se deprimió después de una muerte, un divorcio, un rechazo, o la pérdida de un empleo. No sale de su casa, duermen hasta el mediodía, descuidan la apariencia personal, y desdeñan toda iniciativa de amistad. Esto es la depresión, nuestro enojo al ser lastimados apuntado contra nosotros mismos. Cuando nos culpamos, queremos herirnos y castigarnos por lo que echamos a perder" (Kushner, 1994, p. 122).
- **Emancipación:** O'Connor (1990), Viorts (1990) y Worden (1997) respectivamente, señalan que los cambios notables y radicales que acontecen en la vida de todo ser humano, provocan tomar una de dos opciones: el estancamiento generado por miedo y desesperación así como por un exagerado análisis de la situación y sus posibles consecuencias, o el reconocimiento de las propias capacidades existentes, lo cual fortalece la confianza personal y la atención a sí mismos para avanzar en la vida, logrando de esta forma la emancipación.

- **Enojo:** Fisher (1999), Kushner (1994), Kroen (2002), Kübler-Ross (1995), O'Connor (1990), Worden (1997) y Viorts (1990) respectivamente, coinciden en la idea de que el enojo proviene de la aparente injusticia de la pérdida. Nos enfadamos con la persona ausente o el bien perdido. Nos sentimos mal por algunos de nuestros sentimientos y por aquello que hicimos y no fue suficiente, o aquello que dejamos de hacer para retener el "bien" que hoy está ausente. El enojo puede encausarse hacia personas o circunstancias relacionadas con la pérdida. Es un sentimiento difícil de manifestar porque desde la niñez se reprime su manifestación, y porque en la actualidad parece ser un compromiso con la sociedad, el mantenernos siempre de buen ánimo, tolerantes, cordiales, evitando al máximo cualquier discrepancia o manifestación de enojo con quienes nos rodean. De hecho, cuando alguien está molesto, muchas personas dicen: "No te enojés, recuerda que el que se enoja pierde".
- **Impotencia:** O'Connor (1990) y Worden (1997) respectivamente, señalan que ante una pérdida importante es posible que el doliente tenga una sensación de impotencia ante el hecho de no poder revertir la pérdida, además de que también es posible que surjan en el doliente (dependiendo del tipo de pérdida) ideas o dudas con respecto a la capacidad de enfrentar las consecuencias generadas por la pérdida.
- **Indefensión:** En alguna ocasión Freud comentó que "nunca estamos tan indefensos ante el sufrimiento como cuando amamos, y nunca tan desesperadamente infelices como cuando perdemos a nuestro objeto amado o perdemos su amor" (Freud en Viorts, 1990, p. 127).

Con respecto a este punto que en alguna manera es similar al anterior (impotencia), cuando sucede una pérdida importante, la sensibilidad del doliente puede incrementarse notablemente, y la sensación de vulnerabilidad puede ser tan intensa que sobredimensione cualquier circunstancia adversa, lo cual puede llevar a la persona en duelo a la inacción, como una medida de protección.

- **Inestabilidad:** Fisher (1999), Viorts (1990) y Worden (1997) respectivamente, coinciden en señalar que los cambios en el estado de ánimo de la persona en duelo pueden ser muy notorios y en ocasiones puede pensarse que no hay razones aparentes para ello. Después de una pérdida importante el doliente puede experimentar una aparente ausencia de sentimientos o una exagerada sensibilidad, pudiendo sentir una fuerza y entusiasmo enormes para continuar viviendo y pasar en corto tiempo a una sensación de vulnerabilidad muy intensa.
- **Soledad:** Cuando sucede una pérdida significativa es común que el doliente busque tener momentos de soledad, los cuales le ayudan a dar un mejor

acomodo a sus sentimientos y pensamientos, sin embargo, habrá momentos en que la persona en duelo sienta una profunda soledad aún estando rodeado de personas que le demuestran su afecto y le ofrecen apoyo.

“La soledad es un sentimiento del que hablan con mucha frecuencia las personas en duelo, particularmente quienes disfrutaban de una grata relación” (Worden, 1997, p. 44).

“Los pensamientos sobre nuestra propia muerte o el fallecimiento de alguien de quien dependemos para sobrevivir o para sentir compañía, nos obligan a confrontar nuestra soledad” (O’Connor, 1990, p. 108).

- **Tristeza:** La tristeza es el sentimiento más común que se ha encontrado en las personas en duelo. “Este sentimiento no se manifiesta necesariamente a través de la conducta de llorar, pero sí lo hace así a menudo” (Worden, 1997, p. 42).

No podemos hablar de Duelo sin hablar también de Tristeza. No debemos confundir, nunca, Tristeza con Depresión. Aunque exista, entre ambas, una estrecha relación. La Tristeza normal es la emoción que se manifiesta en el Hombre cuando éste experimenta una situación que hubiera sido mejor que no ocurriera porque es lesiva a su bienestar. La Tristeza presupone la capacidad de experimentar otras emociones positivas como amor, afecto, afinidad, autorrespeto, satisfacción... para nombrar algunas. Precisamente, la ausencia de estas emociones nos hace vulnerables a la tristeza (Reyes, 1994, p. 1).

1.4.2. Reacciones Físicas

- Longaker (1988) indica que como resultado de una pérdida significativa es posible que se tengan sensaciones o reacciones físicas como: Respiración corta, mareos, arritmias, calores o fríos repentinos, sensación de pesadez y dolores musculares.
- O’Connor (1990) señala que es posible padecer: Tensión muscular y fatiga.
- Worden (1997) describe que algunas de las sensaciones físicas que llegan a sentirse en un duelo son: Vacío en el estómago, opresión en el pecho, opresión en la garganta, hipersensibilidad al ruido, sensación de falta de aire, debilidad muscular, falta de energía, sequedad de boca.

1.4.3. Cogniciones

Cuando una persona sufre una pérdida importante es posible que centre su atención en una o varias de las siguientes cogniciones.

- **Alucinaciones:** Las alucinaciones suelen ser experiencias ilusorias pasajeras que muchas veces se producen en las semanas siguientes a la pérdida, y generalmente no presagian una experiencia de duelo más difícil.

Aunque las alucinaciones desconciertan a algunos, muchos otros las consideran útiles.

La Grand (2001), Longaker (1988) y Worden (1997) respectivamente, nos dicen que tanto las alucinaciones visuales como las auditivas se incluyen en la lista de reacciones normales porque son una experiencia que llega a presentarse con frecuencia en las personas en duelo.

Con todo el interés que despierta últimamente el misticismo y la espiritualidad, es interesante especular si son realmente alucinaciones o posiblemente algún otro tipo de fenómeno metafísico.

- **Búsqueda del pasado:** O'Connor (1990) enfatiza el hecho de que el doliente mantendrá el deseo de revertir la pérdida intentando volver a la circunstancia existente antes de ésta, sin embargo, tarde o temprano habrá que reconocer que en ocasiones no hay forma de recuperar lo perdido, entre otras cosas, porque no se puede revertir el tiempo.
- **Confusión:** Tanto O'Connor (1990) como Worden (1997) sostienen respectivamente, que muchas personas que experimentan un duelo, dicen sentirse confundidas, porque no pueden ordenar sus pensamientos, tienen dificultad para concentrarse y olvidan las cosas.
- **Incredulidad:** Worden (1997) señala que éste suele ser el primer pensamiento que se tiene cuando se conoce una pérdida importante, especialmente si ésta es imprevista.

Es una forma de experimentar la negación. Al ser incrédulo, el doliente intenta negar el suceso.

- **Pensamientos de muerte:** Longaker (1988) y O'Connor (1990) respectivamente, señalan que es posible que alguien que ha sufrido una pérdida importante, en algún momento llegue a pensar en el suicidio como una alternativa para solucionar su pena, y subrayan que es común que se piense en ello, pero también indican que no es una solución, y si puede complicar mucho más la vida de quienes están cerca del doliente.
- **Pérdida de la realidad:** Fisher (1999) y Longaker (1988) respectivamente, coinciden en la opinión de que una persona que ha experimentado una pérdida importante puede tener la sensación de que lo que le está sucediendo no es real, como si estuviera viendo una película en la cual sólo tiene el papel de espectador. Cómo sí estuviera soñando una pesadilla de la

cual no es posible despertar para volver a la vida real. No se siente involucrada en los sucesos.

- **Recuerdo obsesivo:** O'Connor (1990) y Worden (1997) señalan respectivamente, que en las primeras semanas de duelo, es común el recuerdo constante de aquella persona, objeto o circunstancia que ya no está, y por lo general surgen una serie de pensamientos que recrean reiteradamente los gratos momentos compartidos y en ocasiones, los pensamientos se enfocan hacia los momentos en que sucedió la pérdida.
- **Sentido de presencia:** La Grand (2001), Longaker (1988) y Worden (1997) coinciden respectivamente, en la idea de que la persona en duelo puede llegar a pensar que ve u oye a la persona ausente o que habla con ella en sueños, sobre todo en los primeros días posteriores a la pérdida.

En el caso de una pérdida por muerte, la persona en duelo puede pensar que el fallecido aún está de alguna manera en la dimensión de espacio y tiempo de los vivos. Todos esos fenómenos son normales; tienen su base en los patrones mentales de antes, y se dan por algún tiempo siempre que se produce un cambio importante.

No es nada extraño que niños muy pequeños digan que han visto o que se comunican con la persona fallecida. En vez de negar su percepción, debemos respetar la experiencia del niño y permitirle hablar de ella, aceptando que no sabemos todo sobre la muerte (Longaker, 1988, p. 253).

Cuando ocurre un deceso siempre quedan cosas que no se dijeron, asuntos que no se terminaron. Al continuar la comunicación con el ser querido fallecido, puedes completar la relación. Muchas personas informan sobre la percepción o sensación de la presencia del fallecido. Estas experiencias no son extrañas o anormales, pueden ser un gran consuelo para el sobreviviente y con el tiempo, serán menos importantes (O'Connor, 1990, p. 27).

Esto también aplica en otro tipo de pérdidas como puede ser: separación de pareja, cambio o pérdida de alguna actividad significativa y pérdida de objetos entre otras. En cualquier caso, disminuyen con el tiempo.

- **Sueños relacionados con la pérdida:** Kübler-Ross (1985), La Grand (2001) y Worden (1997) respectivamente, coinciden en la idea de que es muy normal tener sueños con la persona muerta, tanto en sueños tranquilos como en sueños angustiosos o pesadillas. Soñar a un hijo fallecido suele suceder semanas o meses después de los servicios funerarios, cuando los padres comienzan a retomar su ritmo de sueño.

Lo mismo puede suceder con otras pérdidas significativas como separación de pareja, despido laboral, pérdida de objetos importantes, etc.

1.4.4. Conductas

A partir de una pérdida importante, el doliente puede llegar a modificar algunas de sus conductas o realizar nuevas.

- **Adicciones:** Fisher (1999), Kübler–Ross (1985) y O'Connor (1990) destacan respectivamente, que quienes tienen una pérdida significativa, es probable que inicien o incrementen el consumo de bebidas alcohólicas, drogas, cigarrillos, café, algunos medicamentos u otras sustancias, como una manera de “reducir” su dolor, sin embargo, no se debe olvidar la peligrosidad que implica en varios ámbitos, el consumo de ciertos productos y sustancias, con lo cual se puede complicar la experiencia de pérdida.

El trabajo, el deporte, y otras actividades realizadas en exceso, también se consideran adicciones.

- **Aislamiento social:** Worden (1997) señala que con frecuencia, las personas en duelo buscarán momentos de soledad evitando reuniones sociales o familiares, incluso, es posible que reduzcan su interés por atender los medios de comunicación ya sean escritos o electrónicos, sin embargo, este interés por el aislamiento no necesariamente evitará que el doliente continúe atendiendo sus obligaciones cotidianas como pueden ser el trabajo o los estudios, pero puede llegar a suceder.

En resumen, la persona en duelo buscará momentos de soledad, los cuales serán menores con el paso del tiempo.

- **Atesorar objetos relacionados con la pérdida:** Worden (1997) destaca que para muchas personas en duelo es difícil deshacerse de objetos pertenecientes a quien ya no está, incluso, hay quienes utilizan alguna de estas pertenencias, como una manera de hacer presente a quien está ausente.

Pero esto no es privativo de las pérdidas por muerte, también sucede con separación de parejas, despidos laborales, cambios de domicilio, pérdidas corporales y pérdidas patrimoniales entre otros casos.

Con el paso del tiempo, el interés por conservar dichos objetos puede ir desapareciendo.

- **Buscar y llamar en voz alta:** La Grand (2001), Viorts (1990) y Worden (1997) coinciden respectivamente, en la opinión de que no es extraño que en momentos de tristeza, soledad o desesperación, las personas expresen en

voz alta el nombre de la persona que ya no está, como en un intento de ser escuchadas y recuperar a la persona ausente.

Una variante de esta búsqueda sucede cuando en “cualquier lugar” la persona en duelo cree ver a la persona ausente y no duda en llamarla por su nombre o en acercarse y hablarle, desafortunadamente, en los casos de pérdida por muerte principalmente, tendrá que reconocer la confusión y aceptar que la pérdida es irreversible.

Otra variante que puede suceder es la de acudir a prácticas espiritistas, con el fin de poder “comunicarse” con la persona ausente. El interés por este recurso va disminuyendo con el paso del tiempo.

No es nada extraño que niños muy pequeños digan que han visto o que se comunican con la persona fallecida. En vez de negar su percepción, debemos respetar la experiencia del niño y permitirle hablar de ella, aceptando que no sabemos todo sobre la muerte (Longaker, 1988, p. 253).

“Muchas personas informan sobre la percepción o sensación de la presencia del fallecido. Estas experiencias no son extrañas o anormales, pueden ser un gran consuelo para el sobreviviente y, con el tiempo, serán menos importantes” (O’Connor, 1990, p. 27).

Kroen (2002) destaca que aunque el doliente sabe que no encontrará a la persona ausente o aquello perdido, el hecho de realizar la búsqueda ayuda a la persona en duelo a confirmar la pérdida.

- **Conducta distraída:** Kübler–Ross (1985), Longaker (1988), O’Connor (1990) y Worden (1997) respectivamente, coinciden al opinar que es posible que las personas en duelo realicen muchas de sus actividades como en “automático”, lo cual conlleva un alto riesgo de resultar lesionado, tanto física como sentimentalmente, ya que en su estado de dolor se tiene nula o poca precaución. También puede suceder una desorientación física, esto es, de repente no reconocer el lugar en que se encuentra, como si no supiera como llegó, qué hace en ese lugar o considerar que el entorno es irreal. Olvidar hacer ciertas cosas o perder objetos, es algo que también se puede dar. Este tipo de situaciones van siendo menos frecuentes con el paso del tiempo.
- **Desinterés, falta de sentido:** O’Connor (1990) y Viorts (1990) señalan respectivamente, que las personas en duelo tienen la sensación de que no sólo se perdió a alguien o algo, sienten como si todo hubiera acabado, el mundo y sus habitantes. No les interesa realizar actividades cotidianas como comprar alimentos, comer, vestirse o bañarse, de hecho, son actividades que pueden resultarles molestas. La mayoría de las cosas las consideran negativas, con cierto nivel de reclamo: “¿Para qué hacer o tener si a fin de cuentas nada perdura?” Este desinterés irá desapareciendo con el paso del tiempo.

- **Evasión:** Longaker (1988) y Viorts (1990) respectivamente, consideran que algunas personas en duelo prefieren no ver el cadáver y recordar a la persona como la conocieron. Otros prefieren funerales privados, con el fin de no ser vistos tristes o llorando y evitando el contacto con quienes acudieron a dar el pésame. Algunos recurren al consumo de bebidas alcohólicas, drogas, viajes, exceso de actividades y compromisos, ya sean laborales o sociales.

Se debe tener en cuenta que muchas de las opciones de evasión pueden provocar más complicaciones de las ya existentes.

Estuve presente en un funeral donde los miembros de la familia estuvieron aislados en una pequeña habitación durante la breve ceremonia en la agencia funeraria, y después se trasladaron solos al cementerio. Como resultado, perdieron la oportunidad de recibir el apoyo de aquellos que habían hecho el esfuerzo de acudir para acompañarlos (O'Connor, 1990, p. 18).

- **Evitar recordatorios relacionados con la pérdida:** Worden (1997) nos dice que para algunas personas, reconocer la pérdida es muy doloroso por lo cual evitan en lo posible todo aquello que les recuerde a la persona ausente o aquello perdido, de tal forma que prefieren no asistir a lugares o no convivir con ciertas personas. En ocasiones evitan realizar algunas actividades o el contacto con ciertos objetos relacionados con la pérdida, al grado de deshacerse lo más pronto posible de éstos.
- **Hiperactividad:** Fisher (1999), Gómez del Campo (1994), O'Connor (1990) y Worden (1997) respectivamente, coinciden en que ante una sensación de vacío, soledad y silencio, las personas buscan actividades que les permitan hacer más llevadero cada momento del duelo.

Las personas en duelo pueden presentar dificultad para concentrarse y tener atención constante, por lo tanto, leer, ver programas en televisión, acudir al cine, etc., no les es fácil, y es probable que interrumpa la actividad para buscar otra que alivie de mejor manera la sensación de vacío, soledad y silencio.

Con el fin de evadir los sentimientos y pensamientos de dolor, muchas de las personas en duelo llenan su día a día con múltiples actividades.

- **Identificación:** Viorts (1990) considera que para compensar la pérdida y “mantener presente” a quien ya no está, hay quienes adoptan alguna característica de la persona ausente, como puede ser, su manera de vestir, de hablar, algún interés en particular, el corte de cabello, sus gustos en la comida, empezar o dejar de fumar, cambiar de profesión, modales, etc.

- **Incredulidad:** “Cuando sucede una pérdida importante, sea ésta esperada o inesperada, siempre hay una cierta sensación de irrealidad de que no ocurrió realmente” (Worden, 1997, p. 69).
- **Llanto:** O’Connor (1990) y Worden (1997) respectivamente, coinciden en que las lágrimas junto con los sentimientos de tristeza pueden aparecer en cualquier momento después de la pérdida: al encontrar a alguien parecido a la persona que ya no está, al escuchar una voz parecida, al ver una película, al ver un atardecer, al visitar a una persona o un lugar, al hacer las compras o acudir a la iglesia. Cualquier circunstancia que se relacione con la pérdida puede provocar el llanto.
- **Momificación:** Viorts (1990) y Worden (1997) respectivamente, destacan ésta práctica y la describen como el hecho de conservar las pertenencias de la persona ausente en el estado en que estaban antes de la pérdida, continuar realizando actividades como si la persona ausente estuviera presente, y hablar de la persona ausente como si continuara presente.

He sabido de personas que continúan comprando ropa para la persona ausente y simplemente la guardan como si algún día fuera a regresar quien hoy no está. También hay quien continúa conservando un lugar en la mesa e incluso sirve comida como si alguien fuera a ingerirla.

- **Necesidad de control:** Cuando sucede una pérdida importante es posible que el doliente busque ejercer control sobre algunas personas, objetos o circunstancias, como un intento de “no volver a perder el control” y por lo tanto, evitar futuras pérdidas o cambios no deseados.
- **Negación:** Viorts (1990) nos dice que a través de sueños, fantasías y todas nuestras búsquedas, intentamos negar lo definitivo de la pérdida.

Kübler–Ross (1985), Roccatagliata (2000) y Worden (1997) coinciden respectivamente, en que las siguientes actitudes son actos encaminados a negar la inminencia de la pérdida: conservan sin cambios los espacios y pertenencias de quien ya no está presente, minimizan la importancia de la pérdida, realizar comentarios que deterioran la imagen de la persona que ya no está, acudir a sesiones espiritistas con el afán de continuar en comunicación con la persona fallecida (como un intento por sentir y decirse que no han sido abandonados), continuar con una actitud, carácter y forma de comunicación similar a la existente antes de la pérdida, seguir realizando las mismas actividades que se realizaban en conjunto con la persona ausente, y mostrar una actitud de autosuficiencia e independencia así como una capacidad de enfrentar fácilmente cualquier situación adversa.

- **Suspiros:** Fisher (1999) señala que a menudo el doliente no se da cuenta que está suspirando, pero esto es una señal de que está sufriendo mucho. Suspirar no sólo relaja la tensión muscular, es traer desde las entrañas sentimientos que era necesario liberar.
- **Trastornos alimenticios:** D'Angélico (1990), Fisher (1999), O'Connor (1990) y Worden (1997) respectivamente, coinciden en que las personas que se encuentran en proceso de duelo, pueden experimentar situaciones extremas de alimentación. Esto es, comer demasiado o perder el interés por comer. También pueden manifestar molestias en la garganta o estómago, con lo cual se reduce en mucho el interés por ingerir alimentos.
- **Trastornos del sueño:** Fisher (1999), O'Connor (1990) y Worden (1997) respectivamente, coinciden en la idea de que los trastornos del sueño pueden consistir en dificultad para dormir, así como despertar muy temprano o en la madrugada. También señalan que los trastornos del sueño a veces requieren intervención médica pero en la mayoría de los duelos se corrigen solos.

También puede suceder lo opuesto, de manera que el doliente quiera mantenerse durmiendo el mayor tiempo posible, como en un intento por "retomar" un mal sueño, para después despertar a una realidad menos trágica o donde la pérdida no haya sucedido.

- **Visitar lugares que recuerdan la pérdida:** Worden (1997) considera que muchos dolientes, en un intento por revertir la pérdida, acuden a lugares que frecuentaba quien está ausente o a lugares donde se dio una convivencia grata con esa persona. En el caso de pérdida de objetos o "circunstancias", se vuelve al lugar donde sucedió la pérdida, con la esperanza de recuperar el objeto perdido, situación que por lo general no sucede.

En la literatura consultada para esta investigación se describen muchas experiencias de pérdidas. Las siguientes son una selección de las mismas.

Los cuatro meses que siguieron a la muerte de Lyttle estuve como anestesiada, viviendo en un prolongado estado de conmoción nerviosa. De vez en cuando me sentía triste, pero aún no había recibido el golpe de la plena conciencia y la finalidad de la pérdida que había sufrido. Cuando sucedió sentí un dolor emocional tan atroz y una sensación tan fuerte de que mi persona se desintegraba, que a veces creía que me moría. Otras, temía perder el control de mi vida, vol verme loca de pena y desorientación. Ese doloroso proceso de duelo y el miedo a no poder mantener unidos el cuerpo y el alma siguieron durante muchos meses (Longaker, 1988, p. 34).

Hay madres de niños asesinados que al principio se sienten incapaces de ir al supermercado, de llevar a sus hijos al parque en cochecito, o de ir por el

mundo, porque todo ello les parece cruel y frío. No comprenden por qué la gente no quiere hablar de su Susy, ni por qué sacan a colación trivialidades y se preocupan de las próximas elecciones. No se explican por qué los vecinos ya no vienen y el viejo vendedor de huevos ya no se para a charlar. Maldicen al mundo por seguir como siempre. Y luego se dan cuenta, a veces de golpe y a veces poco a poco, que ellos antes de la tragedia hacían lo mismo (Kübler–Ross, 1985, p. 110).

Linda, una consejera de escuela, regresó a su casa una tarde y encontró que ésta había sido asaltada. Su televisor y su grabadora habían desaparecido, junto con las joyas que había heredado de su abuela; había ropa tirada por todos los rincones de la casa, su cajón de lencería estaba vacío en el piso. Linda se sentía más triste y ultrajada por esta invasión de su privacidad que por la pérdida monetaria. Sintiéndose casi físicamente violada, se tiró en el sillón llorando por lo injusto de la situación. Fue invadida por una complicada mezcla de emociones. Se sentía herida y avergonzada sin saber porqué, enfadada consigo misma por no haber hecho que el apartamento fuera más seguro, enojada porque su trabajo la mantenía lejos de su hogar, quedando éste a merced de los ladrones, y por hacerla regresar tan emocionalmente agotada que no le permitía asumir este insulto adicional. Se sentía airada con el superintendente del edificio y con el policía de la esquina por no proteger mejor su propiedad, enojada con la ciudad por estar tan llena de criminales y drogadictos, con el mundo por ser tan injusto: Había sido lastimada y sabía que estaba profundamente trastornada, pero estaba tan confusa que no sabía hacia dónde ni contra quién dirigir su enojo (Kushner, 1994, p. 121).

Es un hecho que la experiencia del duelo es una experiencia subjetiva, sin embargo, algunos estudiosos del tema se han dado a la tarea de realizar seguimientos y estadísticas de casos. A continuación presento parte de los resultados de las mencionadas investigaciones:

Los efectos físicos de una pena no superada son dramáticamente ilustrados en el estudio de Holmes por la proporción de muertes de viudas durante el primer año siguiente a la muerte de su cónyuge. Dichas viudas tienen diez veces más el porcentaje normal de muerte para mujeres de la misma edad. Los hombres, después de la muerte de su cónyuge o uno de sus padres, también sufren un incremento significativo en el porcentaje de muertes, especialmente por accidentes, enfermedades del corazón y algunas enfermedades infecciosas. Muchos investigadores del cáncer sugieren que típicamente esta enfermedad se desarrolla de seis meses a dos años después de una pérdida grande. Estudios recientes en Mt. Sinai Hospital de Nueva York nos ayudan a comprender la relación existente entre el dolor y las enfermedades físicas. Estos estudios encontraron que después de la muerte de un ser querido, el sistema inmunológico (especialmente la producción de linfocitos o glóbulos blancos, que combaten las infecciones y destruyen las células cancerosas), está reprimido por dos meses, dejando a la persona afligida vulnerable a toda enfermedad incluyendo el cáncer. Tan pronto como los sobrevivientes pasan

por el proceso de dolor en forma adecuada durante los cuatro meses siguientes a una muerte, el sistema inmunológico se regenera a sí mismo hasta llegar a su estado normal. En un reporte reciente de un Instituto de Medicina sobre los efectos de una pérdida, veintidós expertos concluyen que las respuestas físicas a las penas pueden durar seis años o más porque la aflicción produce cambios mayores en los sistemas respiratorio, nervioso central y hormonal y puede alterar substancialmente funciones del corazón, sistemas sanguíneo e inmunológico. El duelo hace menos daño físico a la mujer que al hombre en parte porque las mujeres más fácilmente pueden “llorar en un hombro amigo” para expresar y tratar de salir de su pena. De la misma forma, la reciente investigación del Dr. James Pennebaker establece que el doliente que soporta una pena solo tiene más enfermedades físicas después de una muerte; pero aquellos que tratan de sobreponerse confiando en alguien no muestran ningún incremento en problemas de salud después de una muerte (Fabricant, 1988, p. 12).

No solamente en el nivel físico sino en el emocional muchos problemas se pueden remontar hasta una pérdida que no ha sido debidamente sufrida. De diez a veinte por ciento de viudas y viudos permanecen clínicamente deprimidos por espacio de un año o más. El Dr. Erich Lindemann encontró que los pacientes psiquiátricos tenían seis veces más situaciones de pérdidas en sus vidas que requerían ser sufridas, que la población general. Otro estudio encontró más altos porcentajes de divorcio o crimen entre las personas que habían perdido a uno de sus padres durante su niñez. La pérdida de uno de ellos o de un hermano durante la niñez es especialmente peligrosa para la salud mental tanto a corto como a largo plazo porque los niños en lugar de penar después de una muerte, más bien sufren intermitentemente en los años subsecuentes. La pena no superada también daña emocionalmente a los adolescentes. En un estudio de niñas adolescentes no casadas que tenían dos o más embarazos la doctora Nancy Horowitz encontró que la mitad de las niñas habían sufrido una pérdida significativa dentro de los tres años anteriores a uno de los embarazos. La pérdida más común era la del padre. La doctora Horowitz cree que concebir un hijo ilegítimo puede ser a veces un esfuerzo desesperado para recobrar al ser querido perdido. Entre las parejas de casados que han perdido un hijo, hay una incidencia extremadamente alta de problemas maritales y hasta divorcio. Muchos consejeros creen que esto es debido al stress en que se coloca un matrimonio cuando uno de los cónyuges está listo a dolerse (usualmente primero la esposa) y el otro no. La pena no resuelta se expresa a sí misma en una amplia variedad de problemas emocionales, tal vez tan diferentes como formas de conductas difíciles (Fabricant, 1988, p. 13).

Al preguntar a los encuestados cuánto tiempo creen que una persona necesita para reponerse del dolor causado por la muerte de un ser querido, una tercera parte respondió que entre uno y dos años, y las otras dos terceras partes que la pena es interminable. El 81% cree que lo mejor para alguien que vive un duelo es distraerse y no hablar de quien murió, y un 65% recomienda retornar a las actividades normales cuanto antes. Estos dos hechos tienen una explicable

conexión: si la mayoría de las personas busca distraerse, volver pronto al trabajo y no hablar de quien murió, no pueden hacer el duelo, lo cual explica que las penas sean para ellas interminables (Fonnegra, 2001, p. 24).

Las reacciones que surgen como resultado de una pérdida son muy diversas. Quien tiene un duelo no necesariamente deberá experimentar todas las reacciones descritas en esta investigación y es posible que tenga algunas otras no presentadas en este documento.

1.5. Tipos de duelo

La duración e intensidad con que se vive el duelo depende de cada persona, de tal manera que cada quien puede elegir vivirlo o no. Por otra parte, el hecho de iniciarlo no implica su conclusión y tampoco que éste se desarrolle y concluya en pocas semanas o meses.

Hay personas que cuando les sucede una pérdida importante, toman un tiempo para atender el dolor que provoca la misma y posteriormente retoman su cotidianidad. Hay quienes viven la pérdida y no atienden el dolor, continuando con su vida como si nada adverso hubiera sucedido, y finalmente, hay quienes padecen una pérdida y se establecen en el dolor, dejando sin atención o atendiendo mínimamente todo aquello que conformaba su cotidianidad.

“No es cierto que uno esté preparado para experimentar la ausencia de un ser querido. Por más que se esté sobre aviso, cuando llega la pérdida lo hace sorpresivamente, siempre nos encontrará desprevenidos” (Reyes, 1996, p. 200).

Saber que sucederá una pérdida no elimina los momentos críticos ni dolorosos propios del evento.

Tomando en cuenta algunas manifestaciones de sentimientos, pensamientos y actitudes, autores como Fonnegra (2001), Viorts (1990), Roccatagliata (2000), Worden (1997), Reyes (1996) y D’Angelico (1990), han organizado, descrito y dado nombre, a algunas formas de experimentar una pérdida, con el fin de poder ayudar a los dolientes a transitar por su duelo de una manera más amable.

Es un hecho que no existen duelos iguales y por lo tanto no se puede dar el mismo trato a todos los dolientes, sin embargo la siguiente clasificación permite identificar ciertos rasgos en la forma de experimentar el duelo, lo cual puede facilitar un apoyo o en su caso, entender el porqué de algunas reacciones en el doliente.

1.5.1. Duelo Anticipado

Para Fonnegra (2001), O’Connor (1990) y Viorts (1990) respectivamente, éste tipo de duelo se inicia al momento de conocer la noticia de una próxima pérdida, que puede generarse por causas como: conocer el diagnóstico de una enfermedad que

invariablemente provoca la muerte, recibir la noticia de solicitud de divorcio, conocer el periodo que resta antes de perder el empleo, etc.

Saber que sucederá una pérdida ofrece algunas ventajas:

- La oportunidad de prepararse para el cambio.
- La posibilidad de planear un futuro o imaginar como será “la vida” a partir de la futura pérdida.
- Se le da sentido a las causas de la separación.
- Da oportunidad a las partes involucradas de aclarar o expresar puntos pendientes.
- Se toma conciencia de una pérdida recíproca. Los familiares se preparan para perder a un ser querido y quien se ausentará, se prepara para perder a sus seres queridos.
- Puede iniciarse la elaboración del duelo antes de que suceda la pérdida total, lo cual puede contribuir a reducir la duración e intensidad del mismo.

El duelo anticipado tiene sus beneficios lo cual no elimina el dolor y la angustia por la futura pérdida. Por otra parte, recordemos que no importa cuan preparados estemos para la pérdida ésta “siempre nos encontrará desprevenidos” (Reyes, 1996, p. 200).

1.5.2. Duelo Colectivo

De acuerdo a O'Connor (1990) éste tipo de duelo surge principalmente cuando una figura pública pierde la vida, especialmente en circunstancias violentas, al grado de que muchas personas recuerdan que estaban haciendo cuando sucedió el incidente.

Este tipo de duelo se experimenta en niveles distintos. Primero es una sensación de pérdida subjetiva que varía de acuerdo con la intensidad del sentimiento de identificación con el fallecido. En segundo lugar, se enfrenta la propia vulnerabilidad ante el hecho de que la vida puede terminar en cualquier momento. El tercero, invita a reconocer y reflexionar acerca de los niveles de violencia existentes alrededor.

Aunque ninguno de los autores consultados para esta investigación lo señala, considero que en este tipo de duelo también se pueden incluir acontecimientos violentos masivos como atentados o guerras, además de los desastres provocados por la naturaleza como terremotos, erupciones de volcán, huracanes, tornados, etc.,

los cuales afectan a las personas en la medida que estén cercanos al evento o en el caso de contar con familiares en la zona de conflicto.

1.5.3. Duelo Complicado

Fonnegra (2001), Roccatagliata (2000) y Worden (1997) respectivamente, describen una serie de factores que influyen en la existencia de este tipo de duelo:

- Surge cuando la pérdida es provocada por circunstancias traumáticas. El duelo tiende a complicarse porque el doliente tiene que enfrentar además de la pérdida, el estrés postraumático en casos como homicidio, accidente de tránsito, etc.
- La sorpresa y lo no previsto de la pérdida.
- Violencia, mutilación o destrucción del cuerpo.
- Sí la muerte fue por factores de azar que pudieron evitarse.
- Cuando es una pérdida colectiva y fallecen varios familiares significativos simultáneamente.
- Una pérdida repentina que no dio oportunidad para cerrar asuntos pendientes y poner punto final a la relación.
- Cuando no fue posible ver el cadáver o las diligencias legales absorben mucho del tiempo que debería ocuparse para las respuestas y reacciones iniciales del duelo.

Las personas que viven este tipo de duelo, pueden experimentar algunas de las siguientes situaciones o conductas.

- Imposibilidad para hablar de la persona u objeto ausente sin experimentar un dolor sentimental intenso.
- Falta de disposición para deshacerse de objetos que pertenecían a la persona ausente o relacionados con la pérdida.
- Existencia de síntomas físicos similares a los de la persona ausente. En ocasiones estos síntomas se presentan cercanos al aniversario de la pérdida. Esto también puede suceder cuando el doliente se aproxima a la edad de la persona ausente.
- Cambios radicales en su estilo de vida después de la pérdida.
- Evitan la convivencia familiar y social.

- Interés por imitar a la persona ausente.
- Tristeza inexplicable que se presenta cada año.
- Fobia hacia enfermedades que padeció la persona ausente o hacia circunstancias que provocaron la pérdida.
- Repetición y reconstrucción mental del momento de la pérdida si es que se presencié o de lo que se cree que pudo haber sucedido, en caso de no haber sido testigo del suceso. Ambas situaciones son un intento por entender las causas que generaron la pérdida, y por encontrar una secuencia lógica que permita aceptar el hecho con mayor facilidad.
- Sobredimensionar las circunstancias previas a la pérdida
- Las reacciones emocionales son más intensas: rabia, culpa, ambivalencia, desorganización, confusión, desamparo, vulnerabilidad.

1.5.4. Duelo Crónico

“El duelo crónico se considera como una versión distorsionada de las etapas de añoranza y búsqueda, de desorganización y de desesperación” (Roccatagliata, 2000, p. 244).

Reyes (1996), Viorts (1990) y Worden (1997) respectivamente, consideran que algunos duelos crónicos se dan por el hecho de anhelar una relación que fue insana, pero que el doliente considera que pudo haber llegado a ser sumamente gratificante para los involucrados en la misma.

La duración de este tipo de duelo es excesiva y nunca llega a una conclusión satisfactoria. Quien lo padece, está consciente de que ha pasado demasiado tiempo en el proceso de duelo.

En este tipo de duelo, el doliente no pasa de la segunda etapa del proceso propuesto por Kübler-Ross (1997), tiene un constante estado de dolor sentimental y desconsuelo, manifiesta ira, agotamiento, tensión, pánico, continuos sollozos, conductas de apatía, sentimientos de vacuidad, angustia, depresión, coraje, resentimiento y culpa.

Las personas que viven este tipo de duelo, se esfuerzan por vivir como vivían antes de la pérdida pero no lo logran.

Sí el doliente decide recurrir a un apoyo profesional, algunos objetivos que deben realizarse son:

- Afrontar el hecho de que la persona u objeto perdido no se recuperará.
- Aclarar los sentimientos ambivalentes hacia la persona ausente o aquello perdido.
- Ayudar al doliente a lograr un grado de mayor independencia y emancipación.
- Promover nuevas relaciones personales que le ayuden al doliente a cubrir alguna necesidad.
- Identificar qué etapas del proceso de duelo han sido experimentadas por el doliente, en cuál se encuentra y cuáles faltan.

1.5.5. Duelo Especial

Reyes (1996) considera que éste tipo de duelo se puede generar por la existencia de pérdidas violentas y sorpresivas como puede ser: un accidente de tránsito, asesinato, suicidio, muerte colectiva provocada por el ser humano o por causas naturales.

En las anteriores causas de muerte es posible:

- No contar con el cuerpo del fallecido, lo cual provoca una negación que complica la aceptación de suceso.
- Las circunstancias de la pérdida pueden dar como resultado un cuerpo muy dañado e incluso incompleto, lo cual incrementa el impacto para los familiares.
- Existe una notoria sensación de injusticia por lo sucedido.
- El shock por la noticia puede ser tan grande que se inhiba la expresión de sentimientos o se haga de manera breve procurando “no hacer escenas”, y mantener una actitud de fortaleza.

1.5.6. Duelo Normal

Definir que implica un duelo normal no es tarea fácil. Mucho depende de las normas sociales de donde sucedió la pérdida, del entorno social donde se encuentre el doliente y de las propias normas del afectado. Este tipo de duelo se inicia cuando ya sucedió la pérdida, con lo cual, el doliente no puede prepararse para experimentar la ausencia (O'Connor, 1990, p 161).

El duelo normal se inicia ante el conocimiento de una pérdida importante. El doliente se da tiempo para recuperarse de la pérdida, para expresar su sentir y para recibir apoyo de quienes le rodean.

Reyes (1996) considera que un duelo normal debe durar entre uno y dos años, mayor o menor tiempo puede estar indicando una complicación. También refiere que el sufrimiento del doliente será variable durante el duelo, no es un dolor constante. Al iniciarse el duelo, la persona sentirá como si estuviera entre nubes, no creerá lo sucedido, tendrá la esperanza de estar inmerso en una pesadilla de la cual espera despertar en poco tiempo, y finalmente señala que el dolor más intenso iniciará alrededor del segundo mes de sucedida la pérdida.

D'Angélico (1992) señala que además de los obvios sentimientos de dolor, depresión y tristeza existen otras reacciones ante una pérdida que no son tan obvias cómo:

- Sentirse indefenso, temeroso, vacío, desesperado, pesimista, irritable, enojado y culpable.
- Sentir una pérdida de concentración, esperanza, motivación y energía.
- Cualquier cambio de apetito, sueño o impulso sexual.
- La tendencia de estar más cansado, cometer más errores y tener más lentitud verbal y motriz.

“Cualquiera de estas emociones, o todas ellas, son normales durante o después de experimentar la pérdida. Es parte del proceso natural que sigue el cuerpo para curarse” (D'Angelico, 1990, p. 9).

1.5.7. Duelo Patológico

Viorts (1990) y Worden (1997) señalan que algunas personas que se encuentran en esta situación reconocen que no están logrando resolver su duelo, dando como referencia los meses o años que han transcurrido desde la pérdida. En ocasiones, estas personas acuden voluntariamente en busca de apoyo profesional, y de ser así, una de las tareas será identificar en que etapa del proceso se encuentra el doliente y cuales no ha elaborado.

Las personas en duelo patológico pueden presentar síntomas somáticos o conductuales y generalmente no son conscientes de que la causa de sus malestares. Un motivo para esta situación es que en el momento de la pérdida no se expresó abiertamente el sentir, por lo cual al paso del tiempo surgen las reacciones descritas en este párrafo.

Aunque es difícil dar una definición o explicación precisa del término exagerar, una modalidad del duelo patológico es la expresión exagerada de las manifestaciones “propias” del duelo, sobre todo en lo que corresponde a la depresión y ansiedad.

También se puede considerar un duelo complicado cuando el dolor de la pérdida y el duelo mismo se han “dejado a un lado” como si la pérdida no hubiera sucedido, sin embargo, es posible que al paso del tiempo caigan los bloqueos y entonces el duelo puede manifestarse con mucha intensidad, incluso provocando padecimientos físicos en el doliente.

1.5.8. Duelo Secreto

Fonnegra (2001) y O'Connor (1990) respectivamente, lo describen como un duelo inconfesable. Consideran que surge por situaciones que no pueden salir a la luz pública lo cual lleva al doliente a vivir su duelo en soledad.

Este tipo de duelo puede generarse por sucesos como: suicidio, abortos voluntarios y pérdida de pareja clandestina u homosexual entre otros.

En este tipo de duelo es posible el surgimiento de síntomas físicos o cambios drásticos de actitud, que para los familiares o amigos muy cercanos son inexplicables. También puede dificultarse el inicio de nuevas relaciones personales sobre todo, si existe similitud con la persona ausente.

En caso de un duelo secreto, se sugiere acudir en busca de apoyo profesional que ofrezca respeto y ausencia de juicios, lo cual ayuda a vivir el duelo de una mejor manera. En este tipo de duelo la persona afectada por lo general carece de una persona o sistema que le apoye.

Capítulo II

El Duelo Silente

2.1. Introducción

Al cursar el diplomado sobre Desarrollo Transpersonal y posteriormente la Maestría en Desarrollo Humano, inicié e incrementé mi interés por el tema de las pérdidas y el duelo, de tal forma que fui dando más atención a las pérdidas que me han sucedido, así como a otros eventos que en su momento no reconocí como tales. También incrementé mi grado de observación en personas que compartían su experiencia de pérdida, enfocando mi atención tanto en la descripción de los hechos como en la manifestación de sus emociones, así como también, en los comentarios y actitudes que manifestaban quienes al igual que yo, éramos testigos de dicho testimonio.

Los textos y conferencias relacionados con las experiencias de pérdidas también fueron teniendo mayor interés para mí.

Con el paso del tiempo, lo descrito en este comentario introductorio, fue aumentando mi creencia sobre la existencia de un tipo de duelo, al que no se hace referencia en los textos consultados para esta investigación, y tampoco en las conferencias donde estuve presente y trataron el tema de las pérdidas, lo cual me dio pauta para realizar la presente investigación, donde mi principal aportación consiste en enfatizar la existencia del Duelo Silente.

2.2. El Duelo Silente

“La relación de ayuda es aquella en la que uno de los participantes intenta hacer surgir, de una o ambas partes, una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo, y un uso más funcional de estos” (Rogers, 1972, p. 46). “Esta definición abarca una amplia variedad de relaciones: padres e hijos, medico paciente, docente alumno” (Rogers, 1972, p. 46), doliente amigo, etc.

¿Qué sucede entonces, cuando no se cuenta con esa relación de ayuda?
¿Cuántas situaciones conflictivas e incluso, cuántas alegrías no se comparten porque no siempre existe la ocasión para expresar libremente la experiencia a alguien que escuche con atención, sin juicios, sin interrupciones y sin prisa?

Recordemos que existe una amplia variedad de pérdidas, y el hecho de que no todas sean reconocidas socialmente, no implica que quien las padece no requiera de atender el dolor respectivo y el apoyo de alguien que le escuche y acompañe.

Pensando en esto último, considero diferentes situaciones de pérdida y resalto las siguientes:

- ¿Cómo se vive un duelo en prisión? Dado que generalmente es un lugar de difícil convivencia y estancia, donde hay que aprender a sobrevivir y muy difícilmente es posible manifestar sentimientos y emociones que se generan por la pérdida de la libertad, por quienes están fuera del penal y lo que quedó fuera del penal.
- ¿Cómo será el duelo de un militar que viaja al extranjero para una guerra y estando en batalla se entera de la muerte de un familiar querido en su país de origen?
- ¿Cómo es el duelo de un niño cuyos padres se separaron y sólo ve al padre que no vive con él cada “X” tiempo?

En fin, los ejemplos donde seguramente es difícil vivir un duelo son muchos, pero entonces surge la pregunta: ¿Cuántos duelos se viven en silencio para no escuchar expresiones como: “Ya pasó, ya no llores por eso”, “No hay mal que por bien no venga”, etc.? ¿Cuántos duelos se callan para no preocupar a los seres queridos que rodean al doliente o que están en comunicación con él a la distancia?, ¿Cuántos duelos perduran porque no se tiene a quien comentarlos o porque las circunstancias verdaderamente no lo permiten?

Cuando comencé a reconocer la existencia de lo que he decidido llamar Duelo Silente, tenía la impresión de que una gran influencia para su existencia se debía al llamado “ritmo de vida acelerado”, como el que vive gran parte de la población en la Ciudad de México, el cual no permite a las personas que han tenido pérdidas importantes, atender debidamente el duelo respectivo, pero con el paso del tiempo, también conocí experiencias de pérdida de personas que viven en provincia, y encontré en sus relatos elementos similares a los escuchados en el D. F., y que motivan la existencia del Duelo Silente.

2.3. Circunstancias que favorecen la existencia del Duelo Silente

En diferentes experiencias de pérdida que me han compartido e incluso en mis propias experiencias al respecto, identifiqué las siguientes circunstancias que considero favorecen la existencia del Duelo Silente.

1. Educación y reglas de comportamiento.

Desde los primeros años de vida, la mayoría de las personas recibimos de parte de nuestros mayores, una serie de expresiones y ejemplos encaminados a controlar algunas de nuestras manifestaciones relacionadas con el dolor, tristeza y coraje, por lo cual, en diferentes circunstancias de la vida es posible que lleguemos a sentirnos confundidos por no saber cómo atender nuestros sentimientos, pensamientos y emociones que surgen como consecuencia de pérdidas importantes, lo cual dificulta la atención del duelo respectivo.

Un ejemplo de lo anterior es señalado por Fonnegra (2001) al destacar cómo en nuestra sociedad, se permite a las mujeres expresar su tristeza por medio del llanto, pero no se les permite expresar coraje o enojo, y a los hombres se les permite expresar su enojo y coraje, pero se les prohíbe llorar, porque de un hombre se espera entereza ante cualquier adversidad y que sea capaz de conservar el control de las situaciones, pero no se le permite ser vulnerable.

Independientemente del género es casi seguro que la mayoría de las personas compartimos el recuerdo de expresiones como las siguientes: “Ya no llores”, “Sí sigues llorando ya no te voy a querer”, “Sí sigues llorando te voy a dar un motivo para que llores por algo”, “Con llorar no vas a resolver nada”, “Los hombres no lloran”, “Contrólate, cálmate”, “No seas débil”, “La gente te está viendo llorar, que vergüenza”, “Sí sigues haciendo rabietas te voy a pegar”, “ Sí no te calmas te regalo con el policía”, “Sigue pataleando y te voy a castigar”, “Sí lo vuelves a aventar te pego”, etc.

Kübler–Ross (1997) señala que expresiones como las anteriores, preparan el camino para el surgimiento de adultos rencorosos capaces de odiar, con dificultades para interactuar con otras personas y con una serie de conflictos internos por la falta de habilidad en el manejo de las emociones.

Directrices como las presentadas anteriormente, son una influencia en la mayoría de las personas cuando observan en otros, manifestaciones de dolor, tristeza o angustia. De hecho cuando suceden, por lo general transcurre poco tiempo para que “alguien” intente consolar a quien expresa su experiencia de pérdida, y se intenta llevar la atención de los presentes a circunstancias más alegres, con lo cual queda de manifiesto que “los sentimientos de dolor perduran por un lapso mayor del que permite la vida en sociedad en general” (O’Connor, 1990, p. 37), ya que se procura reducirlos o eliminarlos a la brevedad posible.

El filósofo francés Philippe Aries observa que se ha convertido en deber moral y obligación social el contribuir a la felicidad colectiva evitando cualquier causa de tristeza o tedio, dando la impresión de ser feliz, incluso en las etapas de desesperación más profunda (O’Connor, 1990, p. 16).

Por su parte, Roccatagliata (2000) señala que “Nuestra sociedad es muy ocultadora y negadora del sufrimiento, lo que definitivamente no contribuye a superarlo” (p. 30).

2. Falta de tiempo para la convalecencia por la pérdida.

Vivimos en una sociedad que desafía a la muerte. Combatimos y repelemos a la muerte, nos apresuramos a terminar con nuestro duelo y tenemos prisa por volver a la “normalidad”. Esta actitud provoca que el proceso de duelo sea más difícil y desconcertante para los sobrevivientes, ya que niega la importancia y profundidad de sus sentimientos (O’Connor, 1990, p. 11).

Muchas personas consideran difícil dedicar parte de su tiempo a atender el dolor provocado por una pérdida importante, no importa si viven en una población pequeña y tranquila o en una gran ciudad. En ocasiones puede ser que en verdad no dispongan de tiempo suficiente y en otras, simplemente deciden continuar como si nada adverso hubiera sucedido.

Con el paso del tiempo he observado que muchas personas en duelo quieren salir de éste a la brevedad posible, recuperar su “bienestar” en unos cuantos días o semanas, no más, sobre todo si cuentan con apoyo profesional. Meta difícil de alcanzar cuando la pérdida es muy importante.

D’Angelico (1990) nos dice que las heridas sentimentales son equivalentes a las heridas físicas, es necesario “tocarlas” para iniciar su curación, así como es importante un periodo de convalecencia hasta lograr un estado de salud suficiente para volver a las actividades cotidianas.

Siguiendo con la equivalencia anterior, lo ideal sería contar en los primeros momentos posteriores a la pérdida, con un apoyo similar al que proporcionan los paramédicos en casos de accidentes, para posteriormente recibir atención más especializada, y respetar un periodo de convalecencia para una mejor recuperación.

En pocas ocasiones las personas aceptan pasar un tiempo de convalecencia para atender la herida sentimental provocada por una pérdida importante, es más común lo contrario. “El doliente pronto reanuda sus actividades normales y entre menos señales de dolor manifieste más admiración suscita. A cambio de la tristeza, nuestra sociedad enaltece la valentía y la entereza” (Fonnegra, 2001, p. 19).

Por otra parte, quienes tienen la oportunidad de recibir apoyo profesional para atender el duelo provocado por una gran pérdida, es posible que abandonen el tratamiento por alguna de las siguientes causas: falta de tiempo y disciplina para asistir regularmente a las sesiones, costo de las mismas y falta de grandes resultados inmediatos.

Shafir (2001) señala como profesional de la salud, que el tiempo de que disponen para ayudar a las personas a atender su dolor sentimental es limitado.

3. Pérdidas con falta de reconocimiento social.

La muerte de un ser querido es una de las pérdidas con mayor reconocimiento social, muestra de ello son los diferentes rituales que se practican a partir del fallecimiento de alguien y que varían dependiendo del grupo social donde sucedió.

Las pérdidas patrimoniales causadas por desastres naturales como sismos, inundaciones, e incendios, y en ocasiones otros eventos provocados por el ser humano como atentados terroristas y guerras, también tienen reconocimiento social y quienes resultan afectados, generalmente reciben ayuda de la comunidad, a veces breve y a veces prolongada, pero a fin de cuentas existe.

Pérdidas tangibles como las descritas en el párrafo anterior, tienen mayor reconocimiento social, pero existen otras que aún cuando son visibles, se minimiza su importancia y consecuencias, de tal forma que el doliente contará con poco o nulo apoyo de parte de quienes le rodean.

Algunas pérdidas no reconocidas o con poco reconocimiento social, son:

- Divorcio.
- Separación de pareja.
- Desempleo.
- Jubilación.
- Pérdida o reducción de capacidades físicas.
- Pérdida de una o varias partes del cuerpo como consecuencia de la edad, enfermedad o accidente.
- Nacimiento de un hijo con necesidades especiales.
- Muerte o pérdida de un hermano.
- Necesidad de cambio de residencia a otro país ya sea por, cuestiones médicas, laborales, sobrevivencia o por gusto.
- Fracaso de un negocio.

- Pérdida de un ser querido ya sea por robo o extravío.
- Secuestro, ya sea propio o de un ser querido.
- Interrupción de embarazo.
- Muerte de un hijo.
- Fuertes accidentes de tránsito.
- Peleas físicas y/o verbales violentas.
- No realización de planes importantes.
- Robo patrimonial.
- Pérdida o muerte de mascotas.
- Orfandad.
- Impedimento de vivir a plenitud una o varias etapas de la vida como consecuencia de enfrentar responsabilidades impropias de la edad.
- Desesperanza por un futuro incierto.
- Cambio de prioridades.
- Falta de reconocimiento por actividades realizadas.

Las circunstancias anteriores son una breve muestra de una amplia gama de situaciones que suceden diariamente a muchas personas y son muy pocas las que reciben apoyo suficiente para experimentar el duelo respectivo, porque para gran parte de la sociedad, sucesos como los anteriores no se consideran como pérdidas y por lo tanto no implican un duelo.

4. Falta de modelos de apoyo.

Es casi seguro, que en todos los grupos humanos existen rituales para acompañar a los deudos desde el momento del deceso hasta quizá meses después, pero fuera de ello “no tenemos modelos culturales de la persona que pasa por un duelo, por la pérdida y la pena, y después lo supera” (Longaker, 1988, p. 73). “No existe un libreto sobre el modo como una persona debe llevar luto o enfrentar la muerte” (Jampolsky, 1999, p. 91) y en el caso de que existan, les falta difusión.

No existe una fórmula mágica para superar una pena profunda rápidamente y de manera indolorosa, sino que más bien hemos de recurrir a lo que

hemos aprendido de los estudios y las investigaciones científicas que se han llevado a cabo, y de la tradición y la observación, y añadir después una buena dosis de sentido común (Kroen, 2002, p. 14).

En caso de muerte o cualquier otra pérdida significativa, el modelo que sucede entre las personas que conozco consiste en ofrecer ayuda a quien sufre la ausencia, preguntarle sobre las circunstancias de la misma y por su estado emocional, expresarle “palabras de aliento” y contarle historias similares a la suya o quizá más dramáticas en aras de que se sienta afortunada por no haber perdido tanto como otros, llamarle ocasionalmente durante las siguientes semanas para saber como va asimilando su nueva situación y entonces, concluye el apoyo.

“Los amigos que nos habían acompañado masivamente en los primeros tiempos, discretamente desaparecieron. Sólo quedaba la familia y algunos amigos íntimos” (Roccatagliata, 2000, p. 30).

5. Falta de sensibilidad de las personas que están en contacto con el doliente.

La mayoría de las personas que ofrecen ayuda a un doliente lo hacen con buena fe, desafortunadamente no siempre con las palabras o actitud idónea para el caso.

Por ejemplo: Todos en algún momento hemos externado o escuchado expresiones como: “Se fuerte, a ella (o él) no le gustaría verte triste por su culpa”, “Piensa que ya no sufre”, “Ahora ya tienes un angelito que te cuida desde el cielo”, “Dios sabe por qué hace las cosas”, “Pronto podrán encargar otro bebe”, “Si pudiste lograrlo una vez, seguramente podrás repetirlo y mejor”, “Pronto encontrarás a alguien que si te de tu lugar y te merezca”, etc. A muchas personas les parece adecuado expresar frases como las anteriores, sin darse cuenta que más que ayudar, incomodan al doliente.

Cuando suceden pérdidas importantes, los dolientes pueden estar en una de las siguientes dos situaciones o en ambas:

Longaker (1988) nos dice que cuando los familiares o amigos de la persona en duelo, le exhortan a dejar de llorar y ser fuerte para seguir adelante en la vida, es posible que el doliente se aparte de ellos, para evitar ese tipo de comentarios, con la consecuencia de experimentar su duelo en mayor soledad.

Por su parte, Fabricant (1988), Kübler–Ross (1985) y Kushner (1994) respectivamente, señalan que en ocasiones, las personas que conocen al doliente y su situación de dolor, lo evitan creyendo que de esa manera no lo molestan en su proceso de aceptación de la pérdida, pero lo que sucede es que el dolor del doliente aumenta por sentirse aislado y abandonado en momentos difíciles. Y en caso de que familiares y amigos visiten al doliente,

con frecuencia la conversación se encamina a temas que no se relacionan con la pérdida sucedida, creyendo (los visitantes) que de esa forma se incomoda menos a quienes están padeciendo una ausencia.

La situación del doliente no es fácil y en ocasiones tampoco definida, ya que en ciertos momentos querrá estar acompañado y en otros disfrutar de la soledad, desafortunadamente, no siempre existe un lenguaje claro tanto de parte de quien sufre cómo de parte de quienes le acompañan o se interesan en ayudarlo, con lo cual se crean confusiones y a veces sentimientos contradictorios en ambas partes.

En diferentes ocasiones, estando reunido con otras personas, se ha dado el momento en que alguien expresa su sentir con respecto a alguna pérdida importante y en pocos momentos alguno de los presentes hace algo para detener el relato y pasar a otro tema menos doloroso. En ese momento es posible escuchar comentarios que pueden ir desde “ya verás como todo se irá componiendo y pronto te sentirás mejor”, hasta un “ya vas a empezar de nuevo, ya olvídale”, o donde el doliente empieza a recibir una lluvia de “recetas” para solucionar su situación.

Mi pensar y sentir con respecto a situaciones como las descritas, es que en la mayoría de los casos el doliente sólo quiere expresar su sentir, su situación, su dolor, no busca que le solucionen el “problema”, no espera respuestas, sólo quiere ser escuchado y acompañado respetuosamente.

En cualquier intercambio social que incluya a dos o más personas, nos sentimos empujados a llenar el tiempo haciendo demasiadas preguntas, hablando constantemente, riéndonos o completando las frases de los demás. Si se produce un momento de silencio, lo evitamos recorriendo la habitación con la mirada, bebiendo o aclarando la garganta (Shafir, 2001, p. 124).

6. Dificultad para contar con alguien que acompañe en el proceso.

Podemos ser una persona con una gran familia o con muchos conocidos, y aún así, no contar con una persona que nos apoye durante el duelo por una pérdida importante.

Es posible que entre nuestros familiares y amigos exista alguien incondicional, discreto y que pueda acompañarnos en el duelo, pero quizá no exista la confianza suficiente para compartirle nuestro sentir al respecto de nuestra pérdida.

También es posible que el doliente cuente con apoyo profesional, pero recordemos que debe de existir cierto grado de simpatía y confianza entre el cliente y el terapeuta, elementos que en ocasiones puede ser difícil que coincidan.

7. Falta de oportunidades para manifestar libremente los sentimientos, pensamientos y emociones generados por una pérdida significativa.

Cuando sucede una pérdida importante es muy posible que surjan emociones diversas y no siempre será posible expresarlas libremente.

El llanto por ejemplo. Cuando una persona llora y alguien más está cerca, es muy posible que ésta última se aproxime a quien llora para intentar que se calme y deje de llorar. Pocas personas son las que permiten que otra llore libremente, es por esto quizá que la mayoría de las personas prefiere llorar a solas.

En el caso de expresar enojo, sucede algo similar. Por supuesto que en esto del enojo hay niveles de intensidad, y es quizá por esto, que en aras de no ser testigos o sufrir el enojo máximo de alguien o el propio, es que se procura propiciar la calma y mantener el enojo fuera de la escena.

Por otra parte no siempre estamos en un lugar donde se pueda considerar propicio expresar las emociones de dolor, por lo cual, cuando llegamos al “lugar adecuado”, es posible que la tristeza y nostalgia hayan desaparecido y por lo tanto, ya no se desee expresar dichas emociones.

Algunas personas dicen hacer ejercicio físico para canalizar su enojo y eliminar la tensión nerviosa. Quizá sea así para ellos, pero considero que todos sabemos qué es el enojo y debemos aprender a manifestarlo como tal, no enmascararlo o suplantarlos.

2.4. Cómo se vive un Duelo Silente

Quien vive un Duelo Silente no evade experimentar los sentimientos y emociones propios de una pérdida importante, los vive a su manera, a su ritmo, en su momento e intensidad, hasta donde sabe y siente que puede controlarlos. La duración de este tipo de duelo tiende a ser prolongada (más de dos años) por el hecho de ser breves los momentos para atender el dolor sentimental y las emociones que se generan por una pérdida significativa.

Quien vive un duelo silente, muestra “al mundo” una faceta de bienestar, y puede ser que así sea, pero en ocasiones, también tiene una serie de sentimientos intensos y contradictorios, porque existe y persiste el dolor causado por la ausencia y la añoranza del “bien, no con la misma intensidad que al inicio de la pérdida pero de cualquier forma existe.

El Duelo Silente generalmente no se muestra a los demás, se siente y se vive discretamente, y con esto no me refiero necesariamente a aislarse de los demás para experimentarlo, situación que puede darse, me refiero al hecho de que aún estando en compañía de alguien puede sentirse tristeza, desesperación, soledad,

anhelo y en ocasiones hasta gusto sin denotarlo a quienes le rodean. Dicho en otras palabras, quien experimente este tipo de duelo difícilmente solicita y/o acepta ayuda de los demás.

Algunas personas que han tenido pérdidas significativas, me han comentado que lloran a solas, y otras prefieren no hacerlo aunque tengan la necesidad o el deseo, y en ambas situaciones, el argumento es no querer preocupar o contagiar de tristeza a quienes les rodean.

Por otra parte, la búsqueda del “bien” que está ausente y el intento por recuperarlo, puede ser una actividad recurrente, que en la mayoría de las veces, será imperceptible para los demás.

En cualquier momento y lugar pueden surgir de manera fortuita elementos que evoquen la pérdida: una expresión verbal de alguien, un gesto, un objeto, un lugar, una melodía, una fecha, una persona con alguna característica similar a una que tuviera la persona ausente, etc., entonces surgirán en el doliente, uno o varios sentimientos que serán expresados o no, dependiendo de las circunstancias en que se encuentra, pero algo que seguramente se dará aunque sea un breve instante, es un gusto por sentir que la búsqueda ha terminado, que por fin el “bien” perdido ha sido recuperado, aún cuando el doliente sabe que no es así, que es una fantasía, que la pérdida es definitiva en muchos casos y sobretodo, en aquellos que implican la muerte de una persona. El doliente tiene la certeza de que nada volverá a ser como antes, pero ese instante de encuentro, permite a la persona en duelo dar un mejor acomodo a los sentimientos propios de la pérdida, y le ayuda a avanzar en el proceso de duelo.

Quien vive un Duelo Silente, dedica tiempo para atender la herida generada por la pérdida, ya sea aprovechando momentos fortuitos como los descritos en el párrafo anterior o voluntariamente, realizando entre otras, actividades como:

- Regresar al lugar donde sucedió la pérdida o un lugar que se relacione fuertemente con el “bien” perdido.
- Observar o tocar objetos relacionados con el “bien” ausente (las fotografías pueden ser un elemento importante en esta situación).
- Estar en un lugar que le permita recordar libremente diversos momentos que sucedieron en el pasado o simplemente contemplar el entorno y permitir el libre surgimiento de pensamientos, sentimientos y emociones que se relacionan con la experiencia de pérdida.

Lo antes descrito aún cuando puede implicar dolor sentimental, permite al doliente confirmar la pérdida e ir sanando la herida.

En algunos casos, el “bien” perdido puede ser remplazado por otro similar, sin embargo, esto no necesariamente ayuda a eliminar o reducir el dolor de la pérdida, por ejemplo: Una persona compró su primer automóvil después de mucho tiempo de ahorro y un día por azares del destino ya no lo tiene, pero como estaba asegurado, la aseguradora se lo paga, y después de un tiempo de ahorro logra comprarse otro similar. Aunque es un auto idéntico, misma marca, modelo y hasta color, el propietario sabe que no es el mismo auto, y por lo tanto, aunque éste nuevo auto le da los mismos servicios que el anterior, para el dueño, aún puede estar pendiente atender un duelo por la pérdida del vehículo anterior, y para quienes le conocen es posible que consideren que ya no hay nada que atender, el problema está resuelto. Sin embargo, sí quien perdió el auto expresa su dolor respecto a la pérdida con quienes le conocen, es posible que reciba comentarios similares a: “ya no pienses en eso, lo bueno que el seguro te pagó el coche y pudiste comprar otro igual”.

Considerando el caso anterior, para algunas personas, el reemplazo del bien perdido es suficiente para ya no pensar en la pérdida o para concluir el duelo correspondiente, sin embargo, también habrá quien continúe extrañando el “bien” perdido.

Las diferentes manifestaciones de arte son una buena alternativa para atender un Duelo Silente, porque el acercamiento a dicho tipo de manifestaciones favorece el contacto con los sentimientos y las emociones.

De las manifestaciones artísticas, la música es mi preferida, porqué tiene la virtud de poder ser identificada con diferentes significados. Por ejemplo, la obra conocida como “Claro de Luna” creada por Claude Debussy, para algunas personas es una obra que refleja tristeza, añoranza y melancolía, y para otras, romanticismo, tranquilidad e ilusión. Algo similar sucede con el primer movimiento de la 5ta. sinfonía escrita por Ludwig Van Beethoven, para algunos puede ser una obra que expresa coraje, enojo y desesperación, pero también habrá quien la relacione con ánimo, ímpetu, y energía creativa.

Con la música, el auditorio está en total libertad de crear un escenario o situación en relación a lo que está escuchando, circunstancia que no sucede con tal plenitud en otras expresiones de arte, como en el caso de las canciones donde la letra de las mismas puede influir en el auditorio, permitiendo una rápida identificación de la trama descrita por el cantante con alguna parte de la vida de quien está escuchando. Muestra de ello es lo que sucede en reuniones donde se tiene la presencia de tríos, mariachis o donde alguno de los asistentes acude con su guitarra u otro instrumento. Cuando inicia la interpretación de canciones, algunos de los asistentes también cantan, unos siguen la interpretación en silencio externo pero internamente “la interpretan”, otros lo hacen susurrando y otros más abiertamente. A mí parecer, tanto desde los más discretos hasta los extrovertidos, hacen un “viaje interno” donde combinan lo que perciben, con sus recuerdos y sentimientos. Por experiencia propia, tengo la idea de que las personas pueden ir sanando algunas de sus heridas sentimentales con situaciones como las descritas anteriormente.

Muchas letras de canciones hablan de amor y desamor, encuentros y desencuentros, ilusiones y decepciones, lealtades y traiciones, sueños, planes, promesas y situaciones trágicas. Describen las facetas de la vida del ser humano y por consecuencia, la gran mayoría encontrará eco o acompañamiento cuando son interpretadas en público, porque a veces describen de manera muy puntual y en otras, con algo de similitud, una parte de la vida de quienes forman el auditorio del o los intérpretes.

Algo similar sucede con otras expresiones artísticas como cine, teatro, danza, pintura y escultura. Permiten contactar con sentimientos de forma rápida y sólo el espectador lo sabrá, a menos que lo comunique a otros o tenga una manifestación de emociones, las cuales seguramente procurará controlar lo más pronto posible si hay otras personas a su alrededor.

Para quien no le es fácil identificar y/o aceptar la existencia de sus propios sentimientos de dolor relacionados con pérdidas significativas, las artes son una buena alternativa para contactarlos.

Roccatagliata (2000) relata en su libro algunas experiencias de su esposo y nos comparte que él fue educado con normas estrictas, donde le indicaron que en caso de adversidad enfrentara ésta y sin llanto, porque el llanto más que ayudar puede causar aflicción en otros y eso no debe ser. Esta autora también relata el gusto de su esposo por tocar el saxofón, y nos presenta la siguiente expresión de su esposo: “el saxo es el que llora” (Roccatagliata, 2000, p. 109).

Algunos artistas cuya obra ha trascendido en el tiempo, vivieron momentos difíciles en su vida y quizá, es mi interpretación, su arte fue el canal que les permitió expresar de manera más libre su sentir, desesperación, angustia, tristeza, soledad, desesperanza, ilusión, fantasía, sueños, ideales, alegrías, añoranzas y dolor, a su ritmo, a su tiempo, a su manera.

Además de las expresiones artísticas, practicar la contemplación en silencio, sin prisa, a solas o en compañía de alguien, también permite al doliente, contactar con sentimientos y recuerdos. Observar un amanecer, un atardecer, el mar, una cascada, un río, un valle, un bosque, e incluso el desierto, nos puede ayudar a lograr un momento de calma para recapitular experiencias pasadas, lo cual puede contribuir a sanar una herida sentimental.

Son muchos los eventos que generan un duelo, y generalmente son pocas las personas con quien se puede compartir la experiencia, es por ello que destaco algunos de los beneficios que podemos obtener al recurrir a las artes y la contemplación.

Finalmente señalo que por lo observado en otras personas, por vivencias que me han compartido, y por lo que a mí corresponde, considero que muchas personas experimentamos un Duelo Silente.

Capítulo III

Elementos que pueden ayudar a una persona en duelo

3.1. Introducción

Cuando muere un ser querido, por lo general suceden diversos rituales que por una parte ofrecen apoyo a los deudos y por otra dan reconocimiento social a la pérdida. Dichos actos, pueden estar relacionados con aspectos religiosos o culturales, que puede variar dependiendo del grupo social o región geográfica donde suceda el deceso. Desafortunadamente, dichos rituales no son suficientes para atender y sanar la herida que genera la muerte de un ser querido.

En el caso de otras pérdidas significativas, no sucede lo mismo, el doliente difícilmente cuenta con el apoyo de quienes le conocen, porque para muchas personas, la única pérdida que implica un duelo es la muerte de un ser querido, con lo cual, se deja sin atención una amplia gama de pérdidas importantes.

Dado que existen pocos modelos que orienten sobre qué favorece la elaboración de un duelo, es posible que en ciertos momentos se desconozca cómo proceder ante la presencia de reacciones generadas por la pérdida, así como también puede haber desconocimiento de qué elementos o actitudes pueden ayudar a alguien o a sí mismo, a transitar por un proceso de duelo. Por lo anterior, es mi interés en el presente capítulo, presentar una serie de actitudes y/o circunstancias, que en un momento dado, pueden ser un apoyo para alguien que atraviesa por un proceso de duelo.

3.2. Elementos que pueden ayudar a una persona en duelo

- **Ante un duelo Infantil:** Existen pocas investigaciones que tratan el duelo infantil, lo cual no implica que suceda poco. Quizá se deba al hecho de no ser grato tratar temas tristes y doloroso con los niños, sin embargo, es algo que ellos viven en su cotidianidad y muchas veces se les deja fuera del “evento”, unas ocasiones por defenderlos de momentos desagradables y otras porque se cree que no se dan cuenta de los sucesos, y por lo tanto, “no les afectan los hechos relacionados con la muerte o las pérdidas significativas”, pero la realidad es que si perciben y también son afectados por las ausencias.

Kübler–Ross (1985) señala que cuando un niño comprende lo que implica la muerte, es posible que se cuestione con respecto a sí él es susceptible de morir también, y cuando se da cuenta de pérdidas importantes en su vida es obvio que tenga reacciones anímicas y de conducta. Los maestros, sobre todo los relacionados con el deporte pueden ser de mucha ayuda para los niños que han sufrido alguna pérdida significativa, ya que los pueden apoyar a canalizar su enojo, sugiriéndoles realizar diferentes actividades deportivas.

Por su parte, Longaker (1988) enfatiza la necesidad de comentar con los niños como es que los adultos entienden la muerte de un ser querido, así como los sentimientos surgen con motivo de la pérdida, para que el niño sepa que no es el único que tiene sentimientos de tristeza y coraje por lo sucedido. También recomienda permitirles expresar su enojo y decirles que sus deseos o palabras negativas dirigidas hacia quien murió no tienen poder para provocar la muerte de alguien. Esto último puede ser de gran utilidad para promover la tranquilidad y reducir el posible remordimiento en los niños.

Kroen (2002) sugiere observar las actitudes de los niños que han tenido alguna pérdida importante, con el fin de poder detectar sus reacciones por la pérdida, así como disponer de un tiempo para hablar con ellos sobre sus temores y preocupaciones, evitando sermonearlos y aconsejarlos, ya que es de mayor ayuda para ellos contar con la libertad de expresión en un espacio libre de interrupciones. También destaca que no existe una fórmula única para guiar a los niños en su proceso de duelo, ya que al igual que los adultos, cada uno percibe y reacciona a su manera y ritmo ante las grandes pérdidas.

- **Aceptación:** Ya sea que se esté acompañando a un doliente o se trate de un duelo propio, es importante:

1. Aceptar los sentimientos y pensamientos incluso contradictorios de la persona que está en duelo.

Reconocer a la persona en duelo “como individuo valioso independientemente de su condición, conducta o sentimientos” (Rogers, 1972, p. 41), favorece la recuperación de la persona que ha padecido una pérdida importante.

Para las personas que están pasando por un duelo, es un gran alivio contar con alguien que les acepte abiertamente sin expresar juicios o críticas por sus sentimientos y forma e intensidad de sus expresiones u omisiones, porque es posible que una o varias de las personas que tienen contacto con el doliente ejerzan presión a éste para que cambie de estado de ánimo y/o realice algún tipo de actividades, lo cual puede inhibir los sentimientos de una persona que está en un proceso de duelo, dado que ante la presión, quién padece la pérdida, puede optar por aparentar una mejoría ante los demás y buscar momentos de soledad para dar salida

libre y sin interrupciones a sus sentimientos y emociones de dolor, logrando que nadie juzgue su estado de ánimo y sus expresiones de dolor sentimental.

También puede ser que alguien que acompaña al doliente evite tocar el tema de la pérdida por miedo a provocar más dolor en quien sufre por una ausencia, o por miedo a tener manifestaciones de dolor sentimental similares a las de la persona en duelo, considerando que en vez de ayudar a sanar el dolor provocan más con sus reacciones.

Considero que es más sano para el doliente contar con alguien que se identifique con su dolor y lo manifiesta, a estar con alguien que le invita a reprimir sus sentimientos y mostrarse fuerte con quienes convive.

2. Aceptar la pérdida reconociendo que el “bien” perdido no podrá recuperarse.

Existen pérdidas donde el bien perdido es irrecuperable como en el caso de muerte de un ser querido, por lo tanto para ir sanando la herida sentimental es importante que el doliente acepte lo irreversible de la pérdida.

También puede suceder con objetos al perderlos o destruirlos, o de circunstancias como puede ser no haber llegado a un compromiso importante, con lo cual se perdió la oportunidad de iniciar o continuar algo importante.

En algunos casos podrá obtenerse un objeto idéntico o generar nuevamente una circunstancia similar, sin embargo, deberá aceptarse el hecho de que hubo una pérdida previamente.

Aceptar la pérdida se dificulta cuando la pérdida implica una separación o suspensión de una relación, porque saber que el “bien” aún existe, puede provocar que se mantenga activa la esperanza de recuperarlo. Un divorcio, un despido laboral o el robo de un objeto, son algunos ejemplos.

También el hecho de continuar en contacto con el “bien” perdido dificulta aceptar la pérdida, por ejemplo, una pareja que se divorcia pero sigue en contacto para atender las necesidades de sus hijos o cuestiones monetarias. Otro caso puede ser el de parejas sentimentales que acuden al mismo lugar de estudio, trabajo o viven muy cerca uno de otro y llegan a encontrarse con frecuencia.

3. Aceptar que muchas personas mantendrán vigente uno o varios procesos de duelo hasta el último de sus días.

Cada quien experimenta las pérdidas importantes a su ritmo y a su manera, por lo tanto, la duración e intensidad con que se experimente el duelo, depende de cada persona y de circunstancias existentes antes, durante y después de la pérdida.

Es importante que tanto el doliente como quienes le acompañan o están en contacto con él, acepten la posibilidad de la existencia de uno o varios duelos “permanentes” o inconclusos, ya que será de mayor beneficio para quien tuvo la pérdida tener la aceptación propia y de los demás al respecto, que la presión o juicio por la no conclusión.

Recordemos que uno de los objetos del proceso de duelo consiste en sanar el dolor, en aprender a vivir con la ausencia y dar un lugar en nuestra vida a los sentimientos relacionados con la pérdida, aceptando que no necesariamente podremos eliminarlos por completo.

- **Acompañamiento:** Acompañar, no sólo es estar a corta distancia de alguien durante un periodo. Acompañar, también es hacerle sentir a alguien que en ese instante no hay nadie ni nada en el mundo más importante. Acompañar es mostrarle a otro que la mayor prioridad de ese momento es ayudarlo, es demostrarle al otro que quien más importa en ese momento es él y su circunstancia. Acompañar, es saber cuándo mantener distancia, cuándo acercarse, cuándo hablar, cuándo callar, cuándo estar presente como invisible y cómo hacerse presente en la distancia, porque la distancia física es lo de menos, ya que podemos tener una conversación telefónica, he incluso una comunicación por correspondencia y sentirnos acompañados, escuchados y reconocidos, pero también es posible, percibir que nosotros y lo expresado es indiferente para la otra persona.

Longaker (1988) señala que a cualquier edad, el ser humano necesita recibir muestras de amor y bondad de quienes le rodean, requiere mantenerse relacionado con alguien que le inspire confianza, sobre todo en los momentos más adversos de su duelo. En tiempos difíciles, el ser humano necesita de los demás para ser escuchado y también para que sean testigos del dolor que esta padeciendo.

Ser testigo del sufrimiento de un ser querido es algo desagradable, y la mayoría de las personas prefiere evitar esa experiencia.

Kushner (1994) aprovecha la vivencia de Job descrita en la Biblia para describir la importancia del acompañamiento en los momentos críticos de la vida de alguien, señalando cómo los amigos de Job lo acompañaron en silencio durante varios días y noches mientras él se lamentaba y manifestaba su enojo. Sin embargo, llegó el momento en que sus amigos rompieron el silencio y comenzaron a expresarle diversos comentarios con relación a su situación y actitud. El autor señalado, considera que los momentos en que Job fue acompañado en silencio por sus amigos debieron ser de mucha más

ayuda para él, que los diversos comentarios expresados posteriormente, ya que en esos momentos de intenso dolor sentimental, Job requería amigos que lo apoyaran, sin enjuiciarlo por sus manifestaciones y si, permitiéndole enojarse, gritar y llorar libremente.

Es un hecho que “nadie puede proteger a un ser querido de las penas de la vida ni ahorrarle el dolor. Nadie puede consolar ni cambiar la amarga realidad de un padre o una madre que han perdido a un hijo. Pero podemos brindarles nuestro apoyo, estando a su lado cuando necesiten hablar o llorar, cuando tengan que tomar decisiones difíciles o complejas” (Kübler–Ross, 1985, p. 35), porque “todos en la vida pasamos pruebas, pero a veces basta la ayuda de un amigo para superarlas y enriquecernos con una mayor comprensión y sabiduría sobre los malos tragos de la vida” (Kübler–Ross, 1985, p. 42).

Debemos preguntarnos por qué nos hemos endurecido tanto y nos hemos vuelto tan despreocupados, tan reacios a dedicar parte de nuestro ajetreado horario para ayudar a los que lo necesitan. En vez de eso, se les droga para nublarles la conciencia y sedarles las emociones. De ese modo no pueden ni vivir con plenitud, ni dejar atrás su dolor; no pueden volver a vivir la vida con todo su esplendor, sus retos, con todo su dolor y sus cosas bellas. ¿Por qué? (Kübler–Ross, 1985, p. 31).

Miles de personas carecen de una verdadera compañía en momentos de crisis; nadie está dispuesto a hablar con ellos y compartir su pena, frustración, rabia y angustia de la mejor manera posible. Hay cientos de miles de personas a las que se suministra Valium como sustituto del cuidado humano, de la exteriorización del dolor emocional, quedando por ello en un estado en que ni viven ni mueren (Kübler–Ross, 1985, p. 31).

Kübler–Ross (1997) comparte su experiencia como residente en el Hospital Estatal de Manhattan en Nueva York. Kübler–Ross describe ese hospital como “manicomio de pesadilla”, por las condiciones del mismo y sobre todo por la forma inhumana como se trataba a los internos, los cuales se consideraban como los peores casos de trastorno mental, permaneciendo en ese lugar hasta más de veinte años. A ella la asignaron a un pabellón donde vivían cuarenta esquizofrénicas desahuciadas. Con la ayuda de sus compañeros de trabajo, Kübler–Ross cambió las viejas prácticas por otras que motivaran a sus pacientes a ocuparse de sí mismas. Al inicio utilizó refrescos y cigarros como pago por la realización de ciertas actividades a lo largo de una semana, y al final de la misma, las pacientes recibían su recompensa. Obviamente encontró oposición a sus prácticas por parte de los directivos de la institución, pero aún así, continuó y obtuvo buenos resultados. Con el paso del tiempo, comenzó a sacar a la calle a las pacientes de mejor conducta, las enseñó a transportarse en el metro, e incluso las llevó a grandes centros comerciales para que realizaran algunas compras. En su segundo año de práctica en dicha institución, se dedicó a

buscar empleo fuera del hospital para la mayoría de sus pacientes quienes al obtenerlo, salían por la mañana a trabajar y volvían en la noche al hospital. También aprendieron a administrar su dinero. Kübler-Ross señala que ante los resultados, las protestas de los directivos del hospital se transformaron en reconocimiento y en cierto momento uno de ellos le preguntó: “¿en qué teoría se basa su método?” La respuesta de ella fue: “ninguna, ¿qué sabía yo de psiquiatría? Nada. Mis pacientes sabían que me importaban y fueron mejorando. En lugar de medicamentos, lo que necesitaban era atención y cariño. Hago cualquier cosa que me parece correcta después de conocer al paciente. No se les puede tener sólo a base de medicamentos y esperar que mejoren. Las conozco por su nombre, conozco sus hábitos y ellas responden” (pp. 148 – 152).

Pienso que el regalo más grande que me brindaron aquellos pacientes fue enseñarme que hay algo más allá de los fármacos, más allá de la terapia de electroshock, y más allá de la ciencia de la medicina. Con verdadero amor y atención, se puede ayudar seriamente a las personas y conseguir que muchas de ellas sanen (Kübler-Ross, 1995, p. 15).

Muchas personas en duelo no necesitan una larga serie de sesiones terapéuticas, su reacción, comprensible pese a ser catalogada por algunos como enfermiza o patológica, se debe a la acumulación de enfado y rabia reprimida, a la indignación frente a la injusticia y a otros “asuntos pendientes”. Si reciben ayuda inmediata de los que han aprendido de la vida, de los que comprenden en lugar de juzgar, de los que aman incondicionalmente en lugar de esperar cosas concretas, encontrarán cerca de ellos un lugar seguro donde exteriorizar sus emociones contenidas (Kübler-Ross, 1985, p. 110).

“Casi todas las personas que han sufrido profundamente comprenden de inmediato lo que atormenta a los demás, y lo entienden todo con mucha más facilidad que alguien que tenga “buena estrella” (Lukas, 2002a, p. 60).

- **Convalecencia:** “Las influencias culturales son sutiles, pero poderosas. En la actualidad, los seres humanos desconocen el significado del duelo, se preguntan ¿qué es lo normal?, ¿cuánto tiempo durará?” (O’Connor, 1990, p. 21).

Cuando alguien sufre una fractura por lo general recibe atenciones de los demás y disminuye sus actividades cotidianas durante un tiempo para favorecer su recuperación, sin embargo, en casos de heridas sentimentales no sucede lo mismo, generalmente la mayoría de las personas continúan realizando las actividades acostumbradas como si nada adverso hubiera sucedido, reduciendo la importancia del dolor sentimental, y dejando a un lado el hecho de que una “fractura sentimental” también requiere de atención y reposo para lograr sanar.

“Necesitamos tiempo para retirarnos a sanar nuestras heridas, pero equilibrado con el ánimo que nos lleva a dar los pasos necesarios para volver a las actividades agradables de la vida” (Longaker, 1988, p. 85).

- **Descanso:** Es importante que una persona en duelo cuente con momentos de descanso más frecuentes a los acostumbrados antes de la pérdida.

Las personas que pasan por un duelo, consumen mucha de su propia energía, lo cual puede generar que sientan un cansancio constante.

Es importante incrementar el descanso en momentos de duelo, pero también hay que procurar no incurrir en la apatía hacia la convivencia con otras personas o para la realización de actividades propias.

“El descanso es guardián de la salud” (D’Angélico, 1992, p. 32).

- **Enojo:** O’Connor (1990) Señala que cuando el doliente reconoce la existencia de enojo, es importante que lo hable con alguien de confianza, porque cuando el enojo no se expresa, a la larga, su manifestación provoca situaciones desagradables consigo mismo y con los demás.

Por su parte Kushner (1994) sugiere que el enojo se encause hacia la situación no hacia sí mismo porque puede provocarse depresión, y no hacia otras personas porque puede provocarse su alejamiento.

Fisher (1999) considera que el enojo no expresado puede manifestarse corporalmente a través de dolor de cabeza o úlceras, por lo tanto, sugiere enojarse pero buscando una forma en que nadie resulte lastimado, y una forma de hacerlo, es localizar un lugar apartado donde sea posible gritar libremente sin asombrar o molestar a otros.

- **Escritura:** D’Angelico (1990) Sugiere poner las emociones y pensamientos sobre un papel, por ser una forma de “sacar lo que se tiene dentro” para ponerlo en orden.

Fisher (1999) sugiere escribir una carta donde se plasme con letras grandes todo aquello que se quiera expresar a quien está ausente, y de ser posible, para enfatizar el enojo, utilizar una pluma de punto grueso o un marcador. El mismo autor enfatiza que una vez concluido el escrito se quemé, y así, se estará “quemando” el enojo.

La Grand (2001) también sugiere elaborar un escrito cuya redacción esté dirigida a quien está ausente, enfatizando aquello que no se dijo en el pasado, y cualquier cosa que en ese momento se quiera expresar, y finalmente quemar o romper el escrito.

Coincido con la opinión de los tres autores anteriores y agrego a esos conceptos lo siguiente:

Es importante que el doliente que realiza el texto sugerido, escriba lo que realmente siente y piensa, sin tomar en cuenta reglas ortográficas, de redacción o puntuación, sin cuidar demasiado la legibilidad de lo escrito, y la secuencia lógica de lo plasmado, pudiendo pasar de referir momentos recientes a antiguos y viceversa. También es posible integrar imágenes en el texto o incluso sólo dibujar algo en vez de escribir un texto.

El doliente debe ejercer una plena libertad de expresión al realizar lo enfatizado en este punto, pudiendo escribir las llamadas “malas palabras” o describir todo lo que quiera tan detalladamente como lo considere adecuado o necesario, y finalmente, sugiero leer lo escrito en voz alta o contemplar el o los dibujos, sin juzgar lo realizado, para finalmente como lo señalan los autores, quemar el escrito o dibujo.

Es importante que esto se realice en un espacio controlado donde el doliente no tenga interrupciones e incluso tenga la plena libertad de expresar físicamente sus sentimientos de dolor (como llanto) al momento de realizar el escrito.

- **Escucha:** Desde su inicio, el ser humano ha mostrado un interés por dejar huella de su paso en este mundo y por compartir con quien le rodea, su experiencia, conocimientos, miedos, fantasías, planes, fracasos, sentimientos, costumbres y creencias, utilizando medios tan diversos como las pinturas rupestres, cerámica, escultura, escritura, danzas, rituales, la amplia gama de opciones electrónicas que existen actualmente e incluso los viajes espaciales.

El ser humano siempre ha buscado (y seguramente lo seguirá haciendo), ser escuchado y reconocido, sin embargo, no es algo fácil de lograr, puesto que la mayoría de las personas intentan algo similar.

Es equivalente a un mercado donde los vendedores gritan lo más fuerte posible para que los demás acudan a adquirir las mercancías que ofrecen. Pero es tanta la competencia y el ruido, que llega un momento donde quien “grita” no escucha o no entiende lo que dicen quienes están cercanos e incluso, puede llegar a no escucharse a sí mismo.

Dicho en otras palabras, el ser humano está tan concentrado en ser escuchado y reconocido que olvida escuchar a los demás e incluso escucharse a sí mismo, y entonces, cuando sucede algo importante (favorable o no) en la vida de alguien y éste quiere comunicarlo a los demás ¿Quién lo escucha?

Regresando al ejemplo del mercado, pensemos en uno de los vendedores que en su afán de llamar la atención realiza una serie de movimientos y pierde el equilibrio cayendo al piso y lastimándose. Quizá uno o varios de sus compañeros o vecinos de puesto, se den cuenta y suspendan su “grito” para ofrecer ayuda, pero en cuanto el accidentado recobre cierta autonomía, los vecinos retornarán a su actividad, e incluso el “caído” volverá a sus actividades aún con los dolores surgidos por el incidente, como si nada adverso le hubiera sucedido, siempre y cuando el resultado de la caída no haya sido un daño mayor que requiriera hospitalización.

Dicho lo anterior en otras palabras. Cuando surge una situación notoria o sobresaliente y los demás lo perciben, es posible que se acerquen al perjudicado o beneficiado, porque dicho evento lo puso “de moda” en su grupo, pero en poco tiempo “la moda” terminará, y cada quien volverá a lo propio, dejando de atender y escuchar al afectado, independientemente de la situación en que se encuentre quien experimentó directamente el suceso relevante, e incluso, el afectado regresa pronto a sus actividades haciendo caso omiso o dando poco interés a lo acontecido.

Tengo la idea de que mucho de esto sucede por cuestiones culturales que nos van “permeando” desde la infancia, y para ello utilizo un ejemplo que seguramente la mayoría conocemos.

Imaginemos a un adulto que camina de la mano con un niño de 3 o 4 años, están de compras y con prisa. El adulto va con paso acelerado y el niño va como “papalote” tras el mayor. El niño casi no toca el piso de tan rápido que va, intenta mantener el equilibrio y sin embargo se va tropezando hasta que en una de esas cae. El adulto desesperado, lo levanta de un jalón para volverlo a poner de pie y seguir en la carrera. Claro, no faltó el grito, el regaño, e incluso el golpe y la recomendación: “cállate, no llores y camina”.

Revisemos algunos detalles. El adulto camina a su ritmo, un paso del adulto equivale a varios del niño, pero al parecer no importa, qué importa la capacidad del niño. El adulto tiene un objetivo, va en busca de algo y eso lo hace no considerar mucho de lo que sucede en su entorno, “hay que llegar”. Cada paso del niño es un golpe en el piso que seguramente tiene su consecuencia no favorable para él, pero “no importa, está chiquito y aguanta mucho”. Cuando el niño cae, el adulto no siempre se detiene a verificar si el niño se dañó, en ocasiones se fija más en ver si se ensució la ropa o si se rasparon los zapatos del niño. El dolor por el golpe no importa tanto y el llanto tampoco.

Por otra parte, el organismo del niño dice a través de dolor: “me lastimé”. El niño siente (“escucha”) su dolor y lo manifiesta, pero el adulto le dice, en otras palabras: “no le hagas caso a tu dolor, no lo escuches, no importa, hay otras prioridades”, y verbalmente es posible que diga: “Más vale que te calles o te voy a dar un motivo para que llores por algo”.

Desde mi punto de vista, el caso anterior es solo una de muchas situaciones donde los niños reciben por parte de los adultos, el mensaje: “no te escuches”. Si el niño está cansado, con sueño, hambre o tiene alguna necesidad fisiológica, no es tan importante, puede esperar.

Con lo anterior, muestro como ciertos “pequeños incidentes” influyen en nuestro actuar, promoviendo que se disminuya la escucha interna, y enfatizando que hay otras prioridades que atender. Luego entonces, ¿cuándo es el momento de aprender a escucharse a sí mismo y escuchar a los demás?

Por situaciones como las descritas es que estoy de acuerdo con las siguientes dos expresiones:

“¿Cómo podemos esperar que los niños aprendan si no les hemos enseñado a escuchar?” (Shafir, 2001, p. 25).

“Muy pocos somos plenamente intuitivos, la mayoría no nos escuchamos a nosotros mismos” (Kübler-Ross, 1995, p. 58).

Hace algunos años me obsequiaron el libro “El que escucha” escrito por Taylor Caldwell (1960), y al inicio del libro se encuentra el siguiente pensamiento:

“Pues, ¿quien nos escucha en todo el mundo, sea amigo o maestro, hermano o padre o madre, hermana o vecino, hijo o gobernante o sirviente? ¿Acaso nos escucha nuestro abogado, o nuestros maridos o esposas, aquellos que nos son los más queridos?

¿Acaso escuchan las estrellas, cuando desesperadamente nos alejamos del hombre, o los grandes vientos, o los mares o las montañas? A quien puede un hombre decirle: ¡Aquí estoy! Mírame en mi desnudez, en mis heridas, en mi secreta tristeza, en mi desesperación, en mi traición, en mi dolor, en mi lengua incapaz de expresar mi pena, mi terror, mi abandono.

¡Escúchame por un día, una hora, un momento!

Para que no muera en mi terrible soledad, en mi solitario silencio”
(Séneca en Caldwell, 1960, p.9).

La lectura del libro despertó mi interés por observar a quienes me rodean e identificar su necesidad o no, de ser escuchados, y el resultado ha sido que la mayoría de las personas tiene la necesidad y el deseo de expresarse y ser escuchadas, quieren compartir su experiencia de vida, su dolor, su alegría,

sus ilusiones, sus planes no realizados, sus éxitos y fracasos, sus ilusiones y desilusiones, sus momentos de amor y desamor, sus momentos de alegría y de tristeza, expresar aquello que le es importante sin ser interrumpidas, con la libertad para mostrar sus sentimientos y emociones sin ser juzgadas por quien les escucha. Desafortunadamente, no es fácil encontrar quien escuche en dichas condiciones y en ocasiones, las personas que están pasando por un momento difícil, tampoco disponen de tiempo suficiente para expresarse libremente.

Hace algunos años alguien me comentó que cuando tenía problemas, marcaba cualquier número de teléfono y le preguntaba a quien contestaba si tenía tiempo para escuchar “el problema”, y por lo general la respuesta que recibió fue “sí”. Quien me comentó esto decía que el “método”, además ofrecía la ventaja del anonimato, tanto para quien llamaba como para quien recibía la llamada.

Algunos taxistas me han comentado sobre personas que se suben al vehículo y les piden que manejen sin un destino, y de pronto, el pasajero comienza a compartir su “pena” con el taxista. Al concluir la narración, por lo general transcurren unos minutos en silencio y posteriormente el pasajero solicita al conductor de la unidad que se detenga, paga el recorrido y baja del auto.

Los taxistas que me han comentado esto, coinciden en que los pasajeros que realizan lo anterior, muestran un cambio notable al concluir su relato, dicen que los rasgos faciales y la actitud de las personas que les han comentado parte de su vida, cambian favorablemente.

Tiempo después de lo anterior, al conocer la investigación titulada “*Teléfono amigo*” realizada por Bautista (1995) y el libro “*Intervención en crisis. Manual de entrenamiento*” escrito por Gómez del Campo (1994), confirmé las ventajas que implica para quien quiere expresarse, contar con alguien que le escuche.

Como lo señalé anteriormente, los seres humanos tenemos la necesidad de expresarnos y ser escuchados, desafortunadamente, no es fácil encontrar a alguien que escuche. Es quizá por esto, el éxito creciente de programas de radio donde la gente llama para expresar sus problemas, e incluso los espacios en Internet conocidos como “chat”, ambas opciones permiten el anonimato y además quienes utilizan estos medios para expresarse, tienen la ventaja u opción de concluir su relato en cualquier momento.

Para escuchar a alguien e incluso escucharse a sí mismo Shafir (2001) señala que es necesario estar en calma, centrar la atención en quien se expresa, tener interés por aprender y entender otros puntos de vista, reducir lo más posible el “ruido interno” que por lo regular interfiere en la recepción de mensajes, permitir que el “hablante” exprese libremente y sin censuras,

tanto sus pensamientos como sus sentimientos. También nos dice que quien escucha debe concentrarse en el proceso de escuchar y no en el resultado.

Longaker (1988) señala que la persona que escucha no sólo debe utilizar sus oídos, debe escuchar con todo su ser, con su cuerpo, con su corazón, con sus ojos, con toda su energía y toda su presencia. La persona que escucha lo debe hacer en silencio, sin interrumpir, llenando los espacios de silencio con un permiso silencioso que permita a la otra persona continuar expresándose. También sugiere estar consciente del dolor que tiene la persona que habla, y evitar comentarios sobre circunstancias de pérdidas sucedidas a otras personas, así como mantener atención a lo que comunica con su cuerpo, tono de voz, expresiones faciales, e incluso, en aquello que omite pero que deja implícito en sus comentarios.

O'Connor (1990) enfatiza la importancia que tiene escucharse a sí mismo, porque esto permite identificar los pensamientos que surgen con mayor frecuencia, así como otro tipo de señales que envía el cuerpo al cerebro y que se relacionan con el hambre, el cansancio, la sed o algunas otras sensaciones, lo cual permite una mejor relación consigo mismo y con los demás como lo ejemplifica la siguiente expresión:

Me parece que usted está diciendo que puede prestarse más atención a usted mismo. Si su cuerpo dice que está cansado, lo escucha y lo cree, en lugar de criticarlo; si siente dolor puede percibirlo. Sí el sentimiento hacia su mujer y sus hijos es de amor, puede sentirlo (Rogers, 1972, p. 111).

¿Qué beneficios obtiene quien es escuchado?

Sí somos buenos oyentes proporcionamos bienestar a los demás, al permitirles reducir su ansiedad y darles fuerzas para resolver sus propios dilemas. Un oyente comprensivo ofrece una respuesta útil que hace que el que habla se sienta valorado. Se trata de un regalo muy valioso en un mundo donde el contacto humano es cada día un lujo mayor (Shafir, 2001, p. 20).

Shafir (2001) también señala que cuando una persona tiene la oportunidad de explicar su punto de vista sin temor a ser juzgada, aún cuando quien escucha no esté de acuerdo con lo que la persona ha dicho, se inicia el camino hacia la solución de un problema, dado que la persona que habla al notar que alguien está con ella de forma absoluta, se siente más libre para ser ella misma y decir lo que realmente le inquieta. Además, la autoestima de la persona que habla crece gracias al respeto que obtiene al ser escuchada. En el caso del oyente, señala que no es necesario que resuelva el problema o aporte posibles soluciones, el solo hecho de actuar como caja de resonancia permitirá al hablante llegar a su propia solución.

Kübler-Ross (1985) hace referencia a uno de los muchos casos donde a una persona se le suministran fármacos desde el inicio de su duelo para

“atenuar” su dolor pero el resultado fue perjudicial para quien tuvo la pérdida, por lo cual, al finalizar el relato expresa la siguiente pregunta:

¿Cuanto tiempo más ha de pasar hasta que aprendamos a prevenir esas tragedias sustituyendo las drogas por una persona que escuche, por una persona que mantenga la casa del paciente en orden y no tema que este exprese su dolor y angustia, inicio imprescindible en el proceso de curación? (Kübler–Ross, 1985, p. 37).

En otra de sus publicaciones Kübler–Ross (1997) describe una de las muchas entrevistas que realizó con pacientes “terminales” y señala como estas personas no se quejaban de su situación o enfermedad, simplemente hablaban de aquellas cosas que les preocupaban, “pendientes” que estaban fuera del hospital donde estaban internados. Estas entrevistas se realizaban frente a un público heterogéneo de tal forma que había sacerdotes, rabinos y médicos entre otros, los cuales aprendieron de esos pacientes y esas experiencias, qué hacer en cada una de sus especialidades, es decir: escuchar a los pacientes.

¿Qué beneficio obtiene quien escucha?

Los estudios demuestran que, cuando escuchamos, se reduce el ritmo cardiaco y el consumo de oxígeno, y disminuye la presión arterial. El contacto con los demás favorece el bienestar y la expresión personal, muy necesarios para una buena salud física (Shafir, 2001, p. 20).

¿Cómo identificar a alguien que sabe escuchar?

Es fácil situar a un buen oyente; normalmente queremos tenerlos cerca para hablar con él. Un buen oyente no es aquel que procesa las palabras y su significado con suma atención, sino alguien que hace que el hablante se sienta apreciado y le anima a expresar sus ideas y sentimientos. Un buen oyente cambia las vidas de aquellos a los que escucha (Shafir, 2001, p. 27).

Ante una circunstancia adversa, es posible que el pensar o sentir de un doliente sea algo similar a la siguiente expresión:

“Si me escuchas aceptándome, sin intentar que cambie de humor, al final conseguiré superarlo y relajarme, e incluso, podré reír de nuevo” (Longaker, 1988, p. 39).

- **Escucha y acompañamiento:** Dos elementos indispensables para favorecer un proceso de duelo son la escucha y el acompañamiento. La presencia de ambos elementos puede ofrecer al doliente una sensación de mayor bienestar y una perspectiva más objetiva de su situación.

Para hacer más claro el beneficio de la escucha y el acompañamiento en un proceso de duelo utilizo la siguiente analogía.

Imaginemos a una persona que va de compras e inicia sus adquisiciones desde temprano para evitar las aglomeraciones. Los artículos que compra se los van entregando en caja, en bolsa de plástico o papel y algunos de los productos van sin envoltura. Poco a poco su carga va siendo mayor y más pesada, las calles y los comercios van teniendo más personas con el paso de las horas, por lo tanto, quien ha estado de compras desde temprano ha tenido que sufrir ciertos inconvenientes como golpes y “piquetes” a lo largo de las piernas causados por diferentes artículos que ha comprado durante el día. Dichas “lastimaduras” o molestias generadas por su carga, suceden conforme va caminando, porque su propio movimiento provoca esos inconvenientes, y en ocasiones, por lo angosto de los espacios para caminar, son las personas que pasan a su lado quienes mueven la carga, lo cual también le provoca las molestias señaladas. Afortunadamente, la persona de esta historia, encuentra un lugar con espacio disponible para sentarse, liberarse de su carga, y descansar unos momentos. Cerca se encuentra otra persona con la cual inicia una conversación pocos segundos después de haberse sentado. Entre los comentarios, surge por parte de quien protagoniza esta “historia”, la queja de los golpes que ha recibido en sus piernas durante el recorrido, y comienza sacar de las bolsas algunos de los artículos que ha adquirido, iniciando un relato de por qué lo compró así como algunas de las características del mismo. Pasado algún tiempo, observa su reloj y se da cuenta que debe continuar su camino, así que comienza a guardar sus artículos, pero aprovecha la ocasión para acomodarlos de una forma diferente, con la finalidad de que no le continúen lastimando, por lo menos tan frecuente e intensamente. En pocos minutos logra reorganizar su carga, se despide de la otra persona y continúa su camino con un mejor control de la situación.

Cuando una persona tiene la libertad plena para expresarse y simultáneamente alguien le escucha respetuosamente, sin prisa, sin interrupciones, sin juicios por lo que piensa, siente, dice e incluso se contradice, sucede algo similar a lo descrito en la analogía anterior, la persona puede “reacomodar” sus sentimientos y pensamientos relacionados con alguna pérdida importante, lo cual puede permitirle, continuar avanzando en la vida de una forma más amable y menos lastimosa.

La persona que lleva la carga no le pide a otra que le ayude a llevar parte de sus bultos para caminar con mayor ligereza. Tampoco le obsequia algunos productos, con el fin de cargar menos. Sólo necesitó un espacio de paz y un poco de tiempo para revisar y reordenar su carga, así como de la escucha y el acompañamiento de otra persona, para posteriormente, continuar su camino con una mejor situación.

Muchas de las personas que han pasado o están pasando por momentos difíciles, requieren de ser escuchadas, no buscan consejos, “sermones”, recetas que les resuelvan su situación o alguien actúe por ellas para que elimine sus circunstancias adversas, sólo requieren expresarse libremente y ser escuchadas, realmente escuchadas.

Puede haber momentos en que una persona tenga un gran dolor sentimental y no cuente con oportunidad de compartir libremente su experiencia de pérdida con alguien, aún así, cada quien puede escucharse y acompañarse a sí mismo, procurándose un momento de tranquilidad para sentir ese dolor y expresarlo libremente, sin juzgarse por las manifestaciones que puedan surgir.

Recordemos que cada quien tiene su propia forma de atender su duelo.

- **Fotos y objetos significativos (recuerdos):** Cuando suceden pérdidas significativas, algunas personas se deshacen lo antes posible, de todos aquellos objetos que se relacionan con la pérdida, también hay quien conserva todo y finalmente, hay quien se va deshaciendo de las cosas paulatinamente.

D’Angelico (1990) propone realizar una de dos opciones, la elección depende de cada persona. La primera consiste en deshacerse de todo cuando esos objetos impiden al doliente “soltar el pasado”. Como segunda alternativa, sugiere conservar fotografías u otros objetos si es que facilitan al doliente vivir más intensamente la etapa del dolor.

Fisher (1999) Sugiere guardar objetos que se relacionan con la pérdida y tenerlos disponibles fácilmente. Lo anterior, es porque habrá momentos donde el doliente tenga un estado de ánimo triste y tiempo suficiente para atender su dolor sentimental, y los objetos conservados pueden ser útiles para facilitar la expresión de sentimientos y pensamientos relacionados con la pérdida.

- **Hablar:** Longaker (1988) señala que hablar de los recuerdos es una forma de purificar el pasado, por lo tanto, el doliente debe sentirse en libertad de hablar sobre la pérdida, no ocultando los cambios que la ausencia le genera, y aceptando sus propios sentimientos de tristeza porque al hacerlo, va sanando su herida sentimental.

Por su parte, Kübler–Ross (1985) señala que los dolientes que deciden reunirse para compartir experiencias con personas que han tenido pérdidas similares, suelen sobrellevar la pérdida de mejor manera que aquellos que no cuentan con este tipo de apoyo.

Hablar tiene un efecto sanador para la mayoría de las personas, sin embargo, no es fácil contar con alguien que escuche respetuosamente.

Para enfatizar el beneficio que ofrece hablar, utilizo la siguiente analogía.

Consideremos al dolor que genera una pérdida importante, como un “jabón” que de repente se presenta en nuestra vida, y donde su tamaño es proporcional a lo significativo de la pérdida. No podemos dejarlo por ahí, debe estar con nosotros todo el tiempo. Algunas personas lo guardarán entre su ropa y otros quizá lo conserven en un costalito o costalote (según el caso). La única forma de reducir su tamaño y quizá “deshacerse” de él, es ponerlo bajo un chorro de agua y frotarlo entre las manos para que se vaya diluyendo.

Frotar entre las manos el jabón bajo un chorro de agua, es el equivalente a expresar los pensamientos, sentimientos y emociones relacionados con la pérdida. Algunas personas tienen la fortuna de contar con alguien que les escuche frecuentemente e incluso por largos periodos, lo cual les ayuda a reducir notoriamente el tamaño del “jabón”, y habrá quien tenga pocas oportunidades para expresar su dolor lo cual hace más lento el proceso.

Es posible que algunas personas vayan por la vida como si no tuvieran ese jabón, sin embargo, en algún momento les será bastante estorboso. También habrá quien se interese en reducir su tamaño para hacerlo más manejable pero quizá no sea su intención diluirlo por completo, y finalmente habrá quien se interese por diluirlo completamente lo más pronto posible, enfocando mucho de su esfuerzo en esa actividad.

Siguiendo con la analogía, considero que en la vida nos llegan muchos “jabones” de muy diversos tamaños y composiciones, de manera que algunos se diluyen fácilmente y otros no. Y en ocasiones, aún cuando se logra disolverlos por completo (situación que considero difícil de lograr), queda en la memoria “aquello” que los originó, y quizá el recuerdo de una o varias de sus características como tamaño, aroma, textura, etc.

El ser humano requiere de expresar y compartir su experiencia pero tiene pocas oportunidades para hacerlo libremente. Reitero que muchas de las personas que atraviesan por situaciones difíciles, quieren expresar a alguien su sentir y situación, no por buscar soluciones, respuestas o que alguien resuelva sus dificultades, simplemente quieren que alguien les permita hablar libremente, y que les escuche respetuosamente y sin prisa.

“Entre más hable de ello, mejor se va a sentir” (Fonnegra, 2001, p. 40).

- **Llanto:** Longaker (1988) comenta que muchas personas que sufren una gran pérdida no confían en poder superar el dolor y lo reprimen, e incluso evitan llorar como si fuera lo peor que les pudiera suceder.

La mayoría de las personas parece olvidar que “el llanto es una función natural del cuerpo para expresar tristeza o ira” (Fisher, 1999, p. 109) e incluso que “es una limpieza emocional, una descarga que purifica” (D’Angélico, 1992, p. 66).

Fonnegra (2001) menciona que el llanto es una forma conveniente de expresar la tristeza. Lo considera bueno y sanador, enfatizando que causa más daño reprimirlo que expresarlo. También señala que después de llorar, el doliente por lo general siente un alivio.

Kübler–Ross (1985) y Fabricant (1988) coinciden respectivamente en lo favorable que resulta permitir que las niñas y los niños lloren libremente y expresen su dolor sin que los señalen con términos peyorativos.

En una conferencia le preguntaron a Kübler-Ross (1998) que sí como profesional de la salud había llorado con algún paciente. Su respuesta fue que sí, que lo hizo muchas veces y lo seguiría haciendo.

Por otra parte, Jampolsky (1999) señala: “Está bien que llores tanto como lo desees por el resto de tu vida” (p. 91).

- **Perdón:** El perdón es un elemento que poco se considera en un proceso de duelo y sin embargo, puede ser un ingrediente muy importante para dar continuidad o celeridad al proceso mencionado

Cuando sucede una pérdida importante, es probable que surjan sentimientos de culpa y coraje en quién padece la pérdida. Esto sucede, porque la mayoría de los seres humanos esperamos obtener un resultado favorable en las actividades que realizamos, aún cuando se sabe que existen pocas probabilidades de éxito, o cuando implican situaciones de azar, luego entonces, al no obtener el resultado esperado, es posible que surja el enojo, así como pensamientos y expresiones que contienen “si hubiera...”, “si no hubiera...”, “debería...” y “no debería...” por ejemplo:

“Si hubiera consultado a un especialista...”

“Si no hubiera subido a ese avión...”

“Debería haber sabido manejar un extintor...”

“No debería haber nadado después de comer...”, etc.

Pensamientos y expresiones similares a las anteriores, en ocasiones pueden surgir como un intento de revertir el resultado obtenido (la pérdida), o quizá, como un intento de encontrar una “lógica” que facilite la comprensión y aceptación del suceso. Sin embargo, esto no siempre es posible. Al mismo tiempo, es posible que se recurra a la búsqueda de culpables para descargar en enojo y hacerlos responsables de la pérdida, con lo cual, el objetivo de dicha búsqueda puede ser: cualquier persona que tuvo relación con la

pérdida de manera directa o indirecta, Dios, la naturaleza, objetos, circunstancias involucradas, e incluso el propio doliente.

Para poder practicar el perdón es importante que la persona en duelo reconozca la existencia de sus sentimientos de culpa y coraje, así como hacia quien o qué están dirigidos dichos sentimientos, porque “no se puede ofrecer un perdón verdadero si se niega o se hace caso omiso de la rabia y el resentimiento” (Casarjian, 1994, p. 30).

Jampolsky (1999) comenta que en algunos casos, el perdón puede surgir fácilmente y cambiar de manera radical principalmente la vida de quien perdona, sin embargo, habrá ocasiones en que perdonar, será un trabajo cotidiano que llevará tiempo.

Para lograr el perdón, es importante tener presente que el ser humano es perfectible y susceptible de cometer errores, que aún cuando se considere tener el control de la situación, siempre podrán presentarse elementos imprevistos capaces de modificar el resultado esperado y finalmente, que no todo lo que sucede puede tener una explicación lógica, o simplemente no todo lo que sucede puede tener una explicación. Simplemente sucede o no sucede.

Algunas actividades que pueden ayudar en la práctica del perdón pueden ser las siguientes:

- Corral (1994) sugiere que para perdonar es necesario delimitar la zona del conflicto, esto es, pelear con la persona o aquello que provocó el daño, sin involucrar a ajenos en el problema, dicho en otras palabras, “buscar a quien la debe para que la pague”.

Esto también implica no rehusar ayuda a familiares, amigos cercanos, pertenencias (animales u objetos) relacionados con quien realizó el perjuicio. Es necesario aprender a pelear y aclarar cuentas exclusivamente con quien realizó el daño. No es sano extender el problema a más personas o circunstancias de las directamente involucradas, “porque armarás pleito con la tribu entera y cuando pelean las tribus habrá guerra en todo el pueblo” (Corral, 1994, p. 10).

- Custer (1978) sugiere practicar el perdón y canalizarlo de la siguiente forma: A sí mismo, a los demás, al pasado y a Dios.
- Custer (1978) sugiere comprender lo sucedido, estudiar y analizar los hechos hasta llegar a comprenderlo, enfatizando que la “comprensión es perdón” (p. 108).
- Hacer un recuento de los “buenos momentos” que se vivieron con aquella persona o “bien” perdido. Esto posiblemente genere el surgimiento de

emociones pero a fin de cuentas será como limpiar detalladamente “algo” que al contar con menos “mugre” lucirá diferente y ya revalorado podrá “colocarse en un nuevo lugar”.

- Custer (1978) sugiere hacer una lista de las cosas buenas que han sucedido a partir de la pérdida, aquellas situaciones que no hubieran surgido de no haber sucedido la ausencia.
- Jampolsky (1999) sugiere plantearnos y responder las siguientes preguntas: “¿Qué puedo aprender a partir de esta situación? ¿Qué puedo hacer para superarla? ¿Qué aprendí de esta situación que pueda ser de ayuda en el futuro?” (p. 96).

“El perdón nos enseña que podemos estar en total desacuerdo con alguien sin retirarle nuestro cariño” (Casarjian, 1994, p. 44).

Perdonar nos libera; detiene nuestras propias batallas interiores; nos permite dejar de reciclar la ira y la culpa [...] Perdonar tiene el poder de curar tanto nuestra vida interior como nuestra vida externa; puede cambiar el modo en que nos vemos a nosotros mismos y a los demás; cambiar la manera en que experimentamos el mundo; y eliminar de una vez y para siempre los conflictos internos que arrastramos día a día (Jampolsky, 2000, p. 22).

- **Silencio:** O'Connor (1990) sugiere no forzar al doliente a hablar, sobretodo, de su situación dolorosa. Considera que es mejor el silencio respetuoso que una plática sin sentido, y enfatiza que debe dejarse en total libertad al doliente para que de la señal de lo que desea.

Por su parte Shafir (2001) reconoce que no es fácil consolar a un ser querido y que hoy en día para muchas personas resulta angustioso el silencio, porque al estar con alguien que experimenta un momento doloroso, se sienten obligadas a intervenir lo antes posible para hacer un comentario a favor o en contra de lo expresado por el doliente, olvidando que el silencio puede ser la mejor respuesta en muchos momentos.

- **Tolerancia:** La tolerancia es un factor importante en un proceso de duelo, es útil tanto para el doliente como para quienes le rodean.

En el caso del doliente, la tolerancia le permite mantener su ritmo e intensidad de proceso de duelo, le puede ayudar a no enjuiciarse tan duramente cuando surjan los pensamientos que inician con “si hubiera” o “si no hubiera”, le ayuda a ser más flexible para ir adecuándose a nuevas circunstancias de vida, le permite ser benevolente con sus limitaciones y equivocaciones. Facilita su convivencia con los demás, sobre todo cuando los demás expresan comentarios, sugerencias y sermones sobre como “resolver” su situación y lo que “debe hacer” para seguir viviendo, así como

en momentos donde los demás no tengan la sensibilidad suficiente para acompañarlo y escucharlo respetuosamente.

En el caso de quien tiene contacto con un doliente, practicar la tolerancia permite enjuiciar menos los cambios de ánimo y la manifestación de emociones, así como los comentarios reiterativos sobre la pérdida o la circunstancia en que se encuentra.

En momentos de adversidad es más probable que los afectados o involucrados, manifiesten con mayor facilidad, enojo o reclamo, por lo cual es importante enfatizar que todos (doliente, familiares y conocidos) están aprendiendo a vivir con nuevas circunstancias y por lo tanto es necesario practicar la tolerancia en aras de un bienestar común.

Los puntos tratados en esta parte de la investigación, son solamente sugerencias que considero pueden ser útiles a las personas en duelo, sin embargo, es el propio doliente quien decide qué realizar para atender su dolor sentimental, así como la frecuencia e intensidad.

Capítulo IV

Sanando el Dolor

(Consideraciones personales)

Los conocimientos adquiridos realizando la presente investigación, combinados con las experiencias de pérdida que me han compartido, más mi propia experiencia al respecto, me han dado pauta para considerar muy importante, que una persona en duelo cuente simultáneamente con lo indicado en los siguientes seis puntos para que pueda avanzar más fácilmente en su proceso respectivo.

1. Un sentimiento de tristeza que favorezca la experiencia del duelo.

En pocas ocasiones, las personas que han tenido pérdidas importantes aceptan abiertamente sentirse tristes, y sí llegan a expresarlo, quienes reciben el mensaje posiblemente intenten decir o hacer algo que “ayude” a la persona en duelo a ya no sentirse así.

Cuando una persona ha tenido una pérdida importante, es muy probable que experimente un sentimiento de tristeza y dado que en algunos lugares “no se debe” expresar este sentimiento, la persona en duelo puede optar por “controlarlo” para experimentarlo después en una “circunstancia más adecuada”, pero por lo general no sucede en esa forma, ya que al continuar con las actividades cotidianas el estado de ánimo seguirá modificándose y puede ser que cuando se esté en esa “circunstancia más adecuada” el sentimiento de tristeza no esté presente, con lo cual puede no haber interés de parte del doliente para explorar los sentimientos provocados por la pérdida.

2. Interés por compartir la experiencia de pérdida.

Expresar los pensamientos y sentimientos generados por una gran pérdida, favorece el proceso de duelo, sin embargo, es importante que el doliente esté interesado en hacerlo.

Es importante que la persona en duelo determine el momento para compartir su experiencia de pérdida, de lo contrario, el doliente puede sentirse presionado en vez de apoyado, y esto puede provocar, una negativa explícita de parte del doliente para expresar la experiencia respectiva o un comentario evasivo que finalmente evite tratar lo relacionado con la pérdida.

Como lo comenté en otro punto de esta investigación, el ser humano requiere de compartir sus experiencias, y en el caso de que estas refieran eventos dolorosos, es posible que el afectado muestre cierta resistencia para tratar el tema con otros, por lo tanto, es necesario esperar a que el doliente considere que existen las condiciones adecuadas, tanto personales como del entorno, para hablar de lo sucedido. De tal forma que cuando dichas condiciones se cumplan, el doliente muy posiblemente se mostrará más flexible para explorar sus sentimientos de dolor y compartir su experiencia de pérdida.

El doliente debe tener la libertad de elegir la forma de expresarse, incluso mantenerse en silencio, que para algunos también es una forma de expresión.

3. Una persona que escuche y acompañe al doliente.

Para una persona en duelo es muy importante contar con alguien que le escuche y acompañe respetuosamente, sin ser enjuiciado por sus pensamientos, sentimientos y emociones, aún cuando estos claramente denoten contradicción.

También es posible que el doliente requiera mantenerse en silencio verbal y estar acompañado.

Es importante tener presente, que en algunos casos el doliente sólo requiere ser escuchado y acompañado, no busca un consejo, ni una “receta” para mejorar su situación, tampoco busca que alguien actúe por él para resolver sus problemas, sólo necesita expresarse y que alguien este presente.

Por supuesto que el doliente debe tener la libertad de elegir cuando estar sólo y cuando acompañado, sí desea ser acompañado en silencio o prefiere ser acompañado para verbalizar su experiencia.

4. Un espacio donde nadie interrumpa el proceso catártico y sea posible expresar libremente, pensamientos, sentimientos y emociones relacionados con la pérdida.

Sobre todo en zonas urbanas, es difícil contar con este tipo de espacios, sin embargo, se puede llegar a contar con alguno donde puedan impedirse el acceso a otras personas, evitar o reducir el ruido del entorno y donde sea posible expresarse libremente.

Algunas personas consideran que cualquier lugar y circunstancia es bueno para expresar su dolor, sin embargo, para la mayoría es necesario un lugar y un momento con ciertas características para considerarlo adecuado.

5. Tiempo suficiente para expresarse.

Quienes han sufrido una pérdida importante generalmente no cuentan con tiempo suficiente para expresar libremente su experiencia de pérdida.

Revisemos algunas situaciones que se pueden presentar:

- a) Cuando en una reunión familiar o social alguien comienza a compartir su experiencia de pérdida, en pocos momentos alguien expresa un comentario, invitando a la persona en duelo y demás asistentes, a cambiar de tema o sugiriendo al doliente “olvidar lo sucedido y seguir viviendo”, con lo cual, el doliente se ve limitado a continuar expresándose.
- b) En ocasiones el doliente puede contar con apoyo profesional, sin embargo, existe un tiempo establecido para la sesión, lo cual en ciertos casos puede inhibir a la persona en duelo para expresarse libremente, por temor a ser interrumpido antes de concluir toda su narración o experiencia de pérdida.
- c) En ocasiones las actividades cotidianas no pueden suspenderse o postergarse para obtener tiempo y poder atender el propio proceso de duelo.
- d) En otras ocasiones es posible que el doliente conozca a alguien que sabe escucharlo y está dispuesto a acompañar a la persona en duelo, sin embargo, puede existir dificultad para coordinar los tiempos disponibles de ambos.

6. Confidencialidad.

Es importante que la persona o personas que escuchen y acompañen al doliente no divulguen a terceros aquello expresado por la persona en duelo.

Esto lo señalo porque existen personas con una gran habilidad y/o facilidad para promover que otro exprese su sentir y pensar sobre cualquier tema, sin embargo, fácilmente divulgan o utilizan para su beneficio lo escuchado, lo cual puede lastimar fuertemente a quien tuvo la confianza de compartir su experiencia de pérdida.

Se que en algunos casos esto no es fácil, aún así, es importante que el doliente tome en cuenta este punto de “confidencialidad” al decidir a quien compartirle su experiencia de pérdida.

La existencia simultánea de dos o más de los seis elementos descritos, también pueden ser de ayuda para la persona en duelo, sin embargo, la combinación de los seis dará un mejor resultado.

Reunir voluntariamente los seis elementos descritos anteriormente no es fácil, sobre todo contar a voluntad con el punto número uno, aún así, es posible que de manera fortuita coincidan los seis elementos simultáneamente, o que la existencia de alguno de ellos genere la existencia de los restantes.

Es posible continuar el proceso de duelo sin la presencia total de los seis elementos descritos, pero esto puede influir en que el proceso se interrumpa o se de a un ritmo más lento.

Conclusiones

La realización de esta tesis implicó una investigación documental con el fin de encontrar y posteriormente organizar e integrar ideas, experiencias y parte del resultado de investigaciones relacionadas con las pérdidas y el duelo, sin embargo, la información contenida en esta investigación no proviene exclusivamente de los textos consultados, también cuenta con una parte de experiencias de pérdida que conozco y me han compartido, así como una parte de mi propia experiencia al respecto.

Una de mis intenciones al realizar la presente investigación consistió en la generación de un nuevo documento para explicar lo que son las pérdidas y algunas de sus consecuencias, entre ellas el Duelo Silente que es mi aportación principal en esta tesis, así como una serie de elementos y actividades que pueden ayudar al doliente a enfrentar una ausencia importante.

Por otra parte, al realizar la presente investigación, percibí varios cambios personales, algunos de los cuales describo a continuación.

- Al conocer que la muerte de un ser querido no es el único suceso que puede generar un duelo, pude atender el dolor sentimental provocado por otras pérdidas importantes que he tenido, dando como resultado reevaluar dichas situaciones y sus consecuencias, entendiendo y aceptando tanto las reacciones provocadas por las diferentes ausencias, como las ausencias mismas.
- Incrementé mi tolerancia a la adversidad y/o frustración, al reconocer que aún cuando cuente con todos los elementos del caso, es posible que no logre el objetivo deseado o no necesariamente encuentre una explicación lógica a diversos hechos, entendiendo que hay cosas que suceden porque suceden, y donde no necesariamente encontraré una respuesta que explique plenamente el por qué de lo sucedido.

También voy entendiendo más, la expresión: “no por mucho madrugar amanece más temprano”. Esto es, en diferentes ocasiones he tomado algunas provisiones intentando que el “futuro” no me sorprenda desprevenido, y cuando ha llegado ese momento la situación no fue tan catastrófica como la pensé o no sucedió el momento esperado. Lo cual me ha permitido reforzar la idea de que una de mis tareas en esta vida consiste en aprender a “improvisar” y a adecuarme a los cambios lo mejor y más

rápido posible, aplicando el aprendizaje que los momentos adversos contienen.

- Llevé a la práctica los conocimientos teóricos adquiridos por la realización de la presente investigación, siendo facilitador en periodos de seis meses cada uno, de tres grupos cuyo objetivo principal fue promover la libre expresión de sus participantes y la práctica de la escucha consciente y acompañamiento respetuoso.

Con el paso de las sesiones me fui dando cuenta de que las personas que asistían no requerían tanto de indicaciones sobre cómo mejorar su escucha y acompañamiento, lo que más necesitaban era el espacio y el tiempo para expresarse libremente sin ser juzgadas.

Dicha práctica la realicé en un centro creado para la atención y rehabilitación de niños con alguna discapacidad, el cual se ubica en Atotonilco estado de Hidalgo en México, y tiene por nombre "Peque Jesús". Estos grupos se crearon para dar apoyo a los padres (papá y mamá) de los niños que acuden para recibir ayuda, aunque en realidad quienes asisten son las mamás.

La práctica descrita, confirma mi propuesta tentativa sobre el hecho de que muchas personas necesitamos compartir nuestras experiencias dolorosas no con la intención de que alguien nos resuelva el problema o nos de soluciones, simplemente porque necesitamos y queremos expresar libremente nuestros sentimientos, pensamientos y emociones con alguien que nos escuche y acompañe respetuosamente para dar un mejor acomodo a ciertos acontecimientos del pasado que nos provocan un dolor sentimental.

- Como resultado de los conocimientos adquiridos al realizar esta investigación y por la práctica comentada anteriormente, incrementé mi capacidad y habilidad para escuchar y acompañar a quien me comparte alguna experiencia ya sea de pérdida o de alegría. También mejoré mi habilidad para convivir con alguien que no sabe escuchar ni acompañar.

Para lo anterior, procuro tener presente entre otras, las siguientes dos ideas:

- a) Por naturaleza, el ser humano necesita compartir lo que le sucede, de tal forma que en ocasiones no le es fácil atender lo que otros dicen.
- b) Muchas personas no tenemos desde el nacimiento, la habilidad de escuchar y acompañar respetuosamente, sin embargo, es algo que se puede aprender.

Además de la experiencia personal descrita en los puntos anteriores, al realizar la presente investigación encontré respuesta a las preguntas de investigación presentadas al inicio de este documento y son las siguientes:

1. ¿Qué emociones y pensamientos pueden experimentarse ante una pérdida significativa?

Los efectos que surgen en el doliente como consecuencia de una pérdida pueden ser muchos y muy diversos, porque no sólo influye la pérdida misma, también participan características personales de la persona en duelo y las circunstancias existentes antes, durante y después de la pérdida, y la combinación de todos los factores influirán en la forma e intensidad de vivir la ausencia.

Sin embargo, aún cuando cada persona enfrenta sus pérdidas a su manera, las investigaciones encaminadas al estudio de las experiencias respectivas, han encontrado componentes que se presentan con frecuencia, entre los cuales se encuentran las siguientes emociones y conductas:

Alivio, ansiedad, conducta distraída, enojo, incredulidad, llanto, trastornos alimenticios y trastornos del sueño.

Es posible que algunas personas experimenten efectos no descritos en esta tesis, por lo cual, reitero que presento los efectos más recurrentes que encontré en los textos consultados para esta investigación.

2. ¿Qué efecto tiene no compartir los pensamientos y sentimientos cuando sucede una gran pérdida?

El hecho de no expresar libremente los pensamientos y sentimientos relacionados con una pérdida importante, puede provocar en el doliente diferentes efectos, de los cuales destaco los siguientes:

- a) Un duelo prolongado (3 años o más).
- b) Disminución de salud tanto física como mental.
- c) Cambio de ánimo frecuente y notable, situación que en muchos casos los dolientes no relacionan con una pérdida importante.
- d) Falta de interés para convivir socialmente o para realizar actividades de esparcimiento.
- e) Constante repetición mental del momento en que sucedió la pérdida o lo que el doliente considere como hechos posibles cuando no fue testigo del momento en que sucedió la pérdida.
- f) Magnificación de circunstancias relacionadas con la pérdida.

Cuando el doliente no expresa sus sentimientos, pensamientos y emociones relacionados con una pérdida importante, esto puede influir para que el

doliente experimente algún tipo de duelo diferente al “Normal”, como puede ser un Duelo Silente, que es mi aportación principal en esta investigación y el cual se genera principalmente, por la dificultad que el doliente tiene y en ocasiones encuentra, para expresar libremente su experiencia de pérdida.

3. ¿Qué actividades básicas favorecen la asimilación de una pérdida significativa, como parte del proceso de crecimiento?

Los siguientes, son dos factores básicos e indispensables que favorecen el procesamiento de una pérdida importante, sobretodo cuando suceden simultáneamente.

- Libertad plena del doliente para expresar sus pensamientos, sentimientos y emociones que se relacionan con una pérdida importante.
- La presencia de una persona que escuche y acompañe respetuosamente al doliente.

Cuando la persona en duelo vive simultáneamente los dos puntos anteriores, puede resignificar su experiencia de pérdida y obtener una perspectiva diferente de sus circunstancias, de tal forma que pueda identificar con mayor precisión sus capacidades y habilidades personales, así como elementos en su entorno que pueden serle de utilidad para continuar con su vida “a pesar” de la ausencia.

4. ¿Qué elementos y acciones específicas pueden ayudar a enfrentar la pérdida de una persona significativa?

Aún cuando es un hecho que cada persona vive las experiencias de pérdida a su manera, existen elementos y actividades que pueden ser útiles para enfrentar una ausencia importante: Llorar, escribir, conservar o deshacerse de objetos relacionados con la pérdida, expresar libremente los sentimientos respectivos, etc., son algunas de las actividades que describo en esta tesis, y que pueden ayudar a enfrentar la pérdida.

Cabe destacar que no es necesario que el doliente realice todas las actividades descritas en esta investigación, y tampoco tendrá que realizarlas necesariamente por un determinado tiempo. Tanto las actividades a realizar como el tiempo que se les asigne para su realización, debe ser decisión exclusiva del doliente.

También es importante considerar que aún cuando el doliente esté interesado en realizar una o más de las actividades sugeridas en esta investigación, es posible que existan en su entorno o en su persona, circunstancias que impidan la realización de dichas sugerencias.

Realizar la presente investigación también me dio elementos suficientes para dar la siguiente respuesta a la hipótesis de trabajo planteada al inicio de esta tesis:

Cuando un doliente expresa libremente sus sentimientos, pensamientos y emociones relacionados con una pérdida significativa, y simultáneamente cuenta con la presencia de alguien que le escucha y acompaña respetuosamente, genera un “movimiento” que le permite obtener mayor objetividad sobre las consecuencias generadas por la pérdida, y una mejor perspectiva de su circunstancia, así como un reconocimiento de elementos personales y del entorno en los cuales apoyarse, para continuar con su nueva etapa de vida.

También como resultado de realizar esta tesis, sugiero las siguientes dos líneas de investigación que pueden ser de utilidad para conocer más acerca de las pérdidas y el duelo:

1. Una investigación comparativa que permita conocer los avances que pueden lograr dos grupos de personas en duelo, dando apoyo sólo a los integrantes de un grupo, para detectar si realmente es el apoyo lo que da celeridad al proceso.
2. Una investigación que mida los resultados de las personas en duelo, en base al tiempo dedicado a la atención del dolor generado por la pérdida

Comentario final

Por las experiencias de duelo que conozco y por mi propia experiencia al respecto, considero que un gran número de personas experimentamos varios Duelos Silentes a lo largo de nuestra vida, y muchos de esos duelos no los reconocemos o identificamos como tales, ni siquiera sospechamos su existencia, pero están ahí, existen, y generan diversas reacciones sin que lo atribuyamos a ellos.

Finalizo las conclusiones de esta investigación, recordando las siguientes expresiones:

Nadie puede proteger a un ser querido de las penas de la vida ni ahorrarle el dolor. Nadie puede consolar ni cambiar la amarga realidad de un padre o una madre que han perdido a un hijo. Pero podemos brindarles nuestro apoyo, estando a su lado cuando necesiten hablar o llorar, cuando tengan que tomar decisiones difíciles o complejas. Y podemos ayudarles a prevenir las secuelas de tan dolorosas pérdidas, con una actitud más sensible y una mayor predisposición a escucharlos (Kübler-Ross, 1985, p. 35).

Debemos preguntarnos por qué nos hemos endurecido tanto y nos hemos vuelto tan despreocupados, tan reacios a dedicar parte de nuestro ajetreado horario para ayudar a lo que lo necesitan. En vez de eso, se les droga para nublarles la conciencia y sedarles las emociones. De ese modo no pueden ni

vivir con plenitud, ni dejar atrás su dolor; no pueden volver a vivir la vida con todo su esplendor. ¿Por qué? (Kübler-Ross, 1985, p. 31).

“Si me escuchas aceptándome, sin intentar que cambie de humor, al final conseguiré superarlo y relajarme, e incluso, podré reír de nuevo” (Longaker, 1988, p. 39).

Bibliografía

- Baudouin, J. y Blondeau, D. (1995). *La ética ante la muerte y el derecho a morir*. Barcelona: Herder.
- Bautista, M. (1995). *Teléfono amigo*. México: Universidad Iberoamericana (Tesis de maestría en Desarrollo Humano).
- Caldwell, T. (1960). *El que escucha*. México: Grijalbo.
- Caruso, I. (1969). *La separación de los amantes*. México: Siglo XXI.
- Casarjian, R. (1994). *Perdonar, una decisión valiente que nos traerá paz interior*. Barcelona: Urano.
- Corral, J. (1994). *La escuela del perdón*. Ponencia en 2do. Congreso de Tanatología y Suicidio. México: Asociación Mexicana de Tanatología.
- Custer, D. (1978). *La mente en las relaciones humanas*. México: CECSA.
- D'Angelico, F. (1990). *Cómo sobrevivir a la pérdida de un amor*. México: Dante.
- Fabricant, S., Linn, D. y Linn, M. (1988). *Sanando la herida más profunda*. México: Librería Parroquial de Clavería.
- Fisher, B. (1999). *Aprender a amar de nuevo*. México: Pax.
- Fonnegra, I. (2001). *De cara a la muerte*. Barcelona: Andrés Bello.
- Frankl, V. (1979). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- Gómez del Campo, J. (1994). *Intervención en las crisis: Manual de entrenamiento*. México: Plaza y Valdés.
- Jampolsky, G. (1999). *El perdón, la mejor de las medicinas*. México: Alamah.
- Kroen, W. (2002). *Cómo ayudar a los niños a afrontar la pérdida de un ser querido*. Barcelona: Oniro.
- Kübler-Ross, E. (1985). *Una luz que se apaga*. México: Pax.
- Kübler-Ross, E. (1989). *La muerte: un amanecer*. Barcelona: Luciérnaga.
- Kübler-Ross, E. (1995). *Conferencias: Morir es de vital importancia*. Barcelona: Luciérnaga.

- Kübler–Ross, E. (1997). *La rueda de la vida*. Barcelona: Grupo Zeta.
- Kübler–Ross, E. (1998). *Preguntas y respuestas a la muerte de un ser querido*.
Barcelona: Martínez Roca.
- Kushner, H. (1994). *Cuando la gente buena sufre*. Argentina: Emecé.
- La Grand, L. (2001). *Mensajes de alivio*. St. Paul, Minnesota: Llewellyn Español.
- Lazo, M. (1992). *Ante la muerte*. México: Imprimatur.
- Longaker, C. (1988). *Afrontar la muerte y encontrar esperanza*. México: Grijalbo.
- Lukas, E. (2002a). *En la tristeza pervive el amor*. Barcelona: Paidós.
- Lukas, E. (2002b). *También tu sufrimiento tiene sentido*. México: LAG.
- O'Connor, N. (1990). *Déjalos ir con amor: La aceptación del duelo*. México: Trillas.
- Piña, L. (1994). *Los sentimientos y la muerte*. Ponencia en 2do. Congreso de tanatología y suicidio. México: Asociación Mexicana de Tanatología.
- Rebolledo, F. (1996). *Aprender a Morir*. México: Imprefin.
- Reyes, A. (1994). *El duelo y sus etapas tanatológicas*. Ponencia en 2do. Congreso de Tanatología y Suicidio. México: Asociación Mexicana de Tanatología.
- Reyes, A. (1996). *Acercamientos tanatológicos al enfermo terminal y a su familia*.
México: Triple A diseño.
- Rimpoché, S. (1994). *El libro tibetano de la vida y de la muerte*. Barcelona: Urano.
- Roccatagliata, S. (2000). *Un hijo no puede morir*. Santiago, Chile: Grijalbo.
- Rodríguez, G., (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Barcelona: Aljibe
- Rogers, C. (1972). *El proceso de convertirse en persona*. México: Paidós.
- Shafir, R., (2001). *El arte de escuchar*. Barcelona: Grijalbo.
- Viorts, J. (1990). *El precio de la vida*. México: Emecé.
- Worden, J. (1997). *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*.
Barcelona: Paidós.