

- Sección: “Píldoras de buen rollo”.

Esta tarde, os voy a hablar en el programa del duelo. Por desgracia en este año 2020, hemos sufrido muchas pérdidas familiares a causa del Covid 19 y esto nos ha obligado a dar una vuelta de tuerca más a nuestros mecanismos de autodefensa. Pero, antes que nada, os voy a explicar qué es el duelo, los diferentes tipos de duelo y las diferentes etapas que lo componen.

El duelo, se produce en situaciones en las que sufrimos una pérdida, y nos provoca un cambio interno emocional. Es un proceso que se pone en marcha no solo ante un fallecimiento, sino en cualquier momento de la vida en el que perdemos algo que nos llena, por ejemplo, en una ruptura sentimental, cuando perdemos un trabajo, es decir, cualquier pérdida que signifique un gran vacío en nuestras vidas, que nos cause dolor y por supuesto cada persona lo vive de una manera diferente.

Al igual que las situaciones en las que se producen los duelos son variadas también podemos diferenciar tipos de duelo:

- **Duelo anticipado:** que se producen por ejemplo en las familias de pacientes con enfermedades terminales, en el cual hay que acompañar a la familia y al propio paciente en ese proceso de despedida.
- **Duelo sin resolver:** que son aquellos que se alargan en el tiempo, generalmente entre 12 y 18 meses después del fallecimiento o ruptura, pero el dolor aún sigue vigente.
- **Duelo patológico o complicado:** es un dolor permanente de años, en el cual la persona no consigue olvidar y todo le hace recordar la pérdida, todo le evoca esa experiencia.
- **Duelo ausente:** es aquel en el que la persona aún niega que eso haya ocurrido, sigue en la fase de negación y esto ocurre, aunque haya pasado mucho tiempo desde la pérdida.
- **Duelo retardado:** este tipo de duelo es común en personas que son aparentemente fuertes y controlan sus sentimientos, por ejemplo, madres o padres de familia que se quedan sin su pareja de deben afrontar en solitario la crianza y educación de los hijos. Generalmente, el proceso de duelo normal se inicia más tarde.
- **Duelo inhibido:** hay personas que no son capaces de expresar sus sentimientos, por ejemplo, no poder llorar ante la pérdida del ser querido, con lo cual evitan el dolor de la pérdida.
- **Duelo desproporcionado:** suele ocurrir cuando ocurren dos pérdidas muy seguidas. Cuando aún no se ha recuperado de la primera surge un nuevo fallecimiento, con lo que el dolor y la intensidad del mismo aumentan y en muchos casos puede ser incapacitante.

En todo duelo, se van sucediendo una serie de fases:

- **Fase de negación:** en la cual la persona niega que la persona haya fallecido, o que la haya perdido, es una situación de incredulidad, lo utiliza como mecanismo de defensa para reducir la ansiedad ante la pérdida.
- **Fase de ira:** es una fase en la que se buscan culpables de la pérdida, es el momento en el cual culpabilizamos o nos sentimos culpables del desenlace ocurrido. Podría haber hecho más, podría haber buscado otro médico, etc.
- **Fase de negociación:** esta fase, se busca ir disminuyendo el dolor que se siente ante la pérdida, por ejemplo: cuando decimos esto lo hago hoy por ti, porque sigues ahí conmigo.

- **Fase de depresión:** este es un momento en el que la persona siente una enorme tristeza, se plantea muchas cuestiones en relación a la vida y la muerte y hay una especie de crisis trascendental que generalmente da paso a la siguiente fase de aceptación.
- **Fase de aceptación:** en esta fase ya se ha aceptado la pérdida, ya se comprende y se asume lo que ha ocurrido y dependerá de cada persona que se recupere antes o tarde algo más. Si la persona no es capaz de superar la fase de duelo es necesario que busque ayuda.

También debemos tener en cuenta, la cultura en la que se produce la pérdida, pues socialmente hay diferentes maneras de despedir a un ser querido, y por supuesto cada persona tiene una personalidad diferente, y diferentes herramientas psicológicas para afrontarlo. Pero siempre es importante tener una buena red social de apoyo (tanto familiar como de amigos) para poder afrontar todas las pérdidas que se puedan producir durante la vida.

Como Tip de buen rollo, os dejo el siguiente consejo. Debemos aprender que la muerte y las pérdidas forman parte de la vida, es un ciclo vital. Debemos disfrutar de cada momento, como si fuera el último y sembrar nuestra vida de buenos momentos, buenas relaciones, y si llega el momento del “adiós” seamos capaces de dejar ir, con un buen sabor de boca, nunca dejar nada sin resolver, que, aunque nos duela un poquito, sepamos despedirla, recordarla, y dejarla ir. Nos puede venir bien hablar con amigos y familiares acerca de la muerte del ser querido, aceptar las emociones y sentimientos que nos produce la pérdida, es importante cuidarse y cuidar a la familia, no debemos descuidar nuestra alimentación, muchas veces se pierde el apetito o por la sensación de tristeza y se deja de prestar atención a la alimentación, se echa mano de comida rápida con el consiguiente aumento de peso en un caso o pérdida excesiva en la otra, recordar en familia y con amigos los buenos momentos, anécdotas que hayan ocurrido con el ser querido, ayuda a reconducir nuestros sentimientos y a asimilar mejor la situación de dolor y pérdida sufrida.