

## LOS DUELOS Y LAS PÉRDIDAS: EVENTOS TRANSFORMADORES

Ana María Mesa O - *Psicóloga Clínica*

### INTRODUCCIÓN



Fuente: [www.foter.com](http://www.foter.com) • Autor: h.koppdelaney

El duelo es un proceso que se da cuando perdemos a una persona que ha sido afectivamente muy significativa en la vida. También se habla del duelo por la pérdida de lugares, situaciones o condiciones importantes, por ejemplo, el duelo por el desplazamiento geográfico, cambio de ciudad o país, desapego de algunos objetos, etc.

Es claro que este tipo de pérdidas se vuelven penosas no por ellas mismas, sino porque están asociadas a personas significativas como la madre, el padre, etc. con quien se vivió en esos lugares o con quienes se vinculan los objetos y, en el fondo es a estas personas a quienes se añora.

Se habla de fases o etapas del duelo, como si este fuera un proceso secuencial que va desde el embotamiento frente a la pérdida, la negación de la misma, la rabia, la negociación, la depresión y la aceptación a la vida sin la persona perdida. Sin embargo, algunos estudios han mostrado que no siempre todos los duelos siguen de manera lineal estas etapas.

Algunos autores diferencian el duelo propiamente dicho, de otras pérdidas como las que se producen por un divorcio, cambio físico, ruptura amorosa, etc.

Dicen que el duelo como tal solo se da cuando la persona querida muere y es irremediable y definitivamente perdida.

Ahora bien, sea pérdida o duelo, ambos implican procesos en los que la relación interior que se tiene con la persona que no está y consigo mismo, cambia y se modifica de acuerdo a tres aspectos fundamentales que influyen en dicho proceso:

- 1-La relación que se tenía con la persona
- 2-El grado de dependencia de la misma
- 3-Lo súbita e inesperado del evento

Mientras más cercana, cotidiana e íntima haya sido la relación, mientras mayor sea la necesidad para satisfacer las necesidades básicas como la alimentación, la vivienda, etc y, mientras más inesperada y catastrófica haya sido la muerte o la pérdida, el duelo será más difícil de elaborar.

### EL DUELO EN LOS NIÑOS



Fuente: [www.foter.com](http://www.foter.com) • Autor: Pink Sherbet Photography

Es por lo anterior que uno de los duelos más complicados es el de los niños frente a la muerte de sus padres y, sobre todo, si este se ha dado de manera súbita y violenta.

Sin embargo, cuando hay una persona cercana al niño como un familiar con quien haya compartido y establecido vínculos amorosos, que le proporcione un entorno de seguridad, esto puede ser de gran ayuda.

Para un niño que pierde a uno de sus padres, en ocasiones, el otro debe hacerse cargo de lo que hacía el que falleció y esto hace que la pérdida sea mayor. Por ejemplo, cuando el que muere es el papá y era el proveedor principal, la mamá tiene que salir a trabajar y ocuparse de lo que antes asumía su pareja.

Para el niño, esto constituye una pérdida adicional, ya que pierde también en buena medida al otro padre, lo que genera resentimiento y sensación de mayor abandono.

Cuando un niño está muy pequeño, y no tiene aún la capacidad de comprender el significado de la muerte en términos de un estado definitivo y universal, registra cambios en el entorno que lo afectan y algunas veces sus reacciones son de pataleta y protesta como una manera de reclamar al ambiente y a quienes sobreviven, que le devuelven y le traigan al padre ausente.

Dentro de estos comportamientos de protesta, también está el asumir conductas que ya habían superado como orinarse en la cama, no comer ni bañarse solos, retraerse en el jardín infantil. Algunos sienten vergüenza y por sentirse diferentes a los compañeros que aún tienen a sus padres vivos.

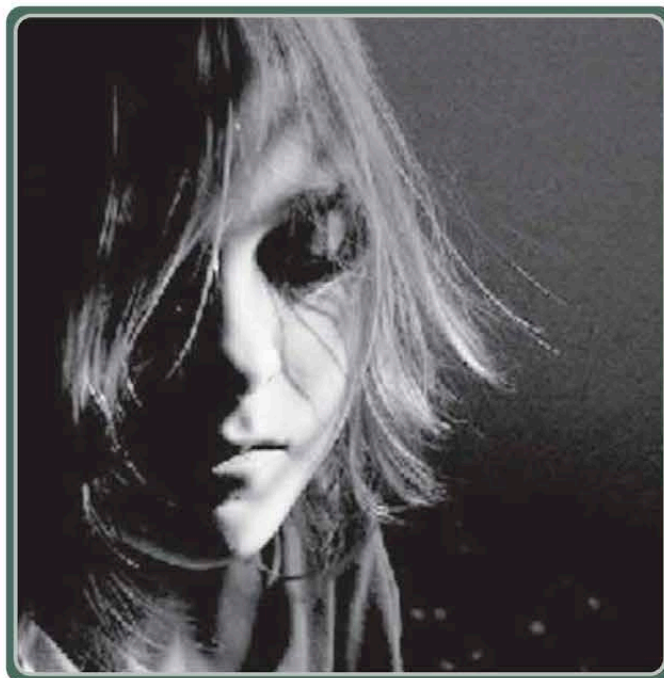
Desde el punto de vista de las posibles consecuencias de un duelo no elaborado en la infancia, se encuentra lo que desde el psicoanálisis se ha llamado, la culpa del sobreviviente.

Se refiere a que en algunos casos, cuando por ejemplo un niño ha perdido un hermanito, es posible que se limite en sus posibilidades académicas, sociales, recreativas, “como si se preguntara con qué derecho él va a apropiarse y disfrutar de sus logros, si su hermano no lo puede hacer”.

Esta situación pasa de una manera inconsciente en muchos casos y puede acompañar a la persona por toda su vida, haciendo que sus logros se vean seriamente disminuidos o malogrados con relación a sus capacidades.

Ahora bien, cuando la pérdida del progenitor es del mismo sexo y se da cuando el niño está entre los tres y los seis años, es común que sienta que fue su rivalidad por el amor del progenitor del sexo opuesto, la que causó la muerte, desaparición y alejamiento del otro padre, como en el divorcio.

Algunos factores contribuyen a que el dolor de los niños disminuya y a que se les acompañe en el proceso de duelo.



Fuente: [www.foter.com](http://www.foter.com) • Autor: Pink Sherbet Photography

Cuando el niño ya puede entender el significado de la muerte como definitiva, poder ver al padre muerto es importante siempre y cuando su aspecto físico esté conservado.

Es recomendable hablarles de manera clara, sin encubrimientos, pero de acuerdo a sus posibilidades de comprensión; llevarlos a los funerales, habiéndoles explicado previamente qué va a pasar, que van a encontrar personas vestidas de negro, que sus familiares van a estar llorando porque están muy tristes, etc.

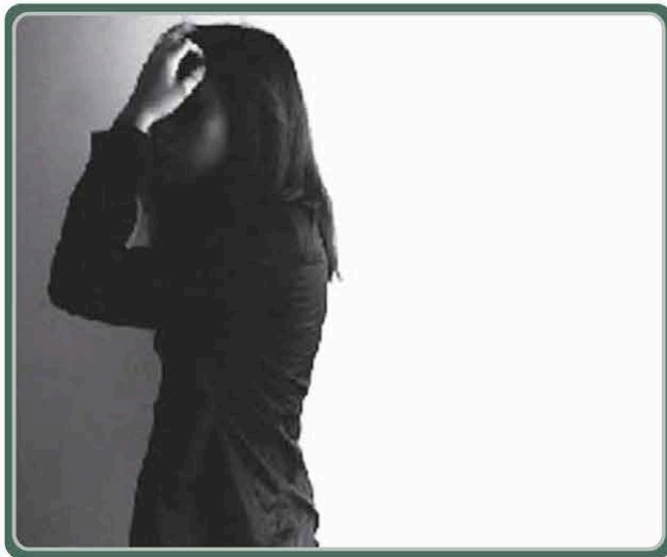
Es importante que haya una persona cercana para el niño, que generalmente no sea el otro progenitor, que se encargue de estar con él todo el tiempo. Sin embargo, si el niño no quiere acercarse, se debe respetar su deseo.

Otro factor que contribuye, es mantener los recuerdos del ser querido en términos de las anécdotas, momentos compartidos, etc., esto ayuda a que su recuerdo se integre y permanezca una imagen interior con una figura amable.

Sin embargo hay que cuidarse de contribuir a la idealización, ya que esto dificulta no solo la elaboración del duelo sino también la posibilidad de establecer un nuevo vínculo, con una figura sustituta.

Es frecuente que los niños vean totalmente “buena” a su mamá y totalmente “mala” a su madrastra, lo que a su vez es alimentado de alguna manera por adultos del entorno que también están en proceso de duelo y viven algunas situaciones internas psicológicas similares frente a la pérdida.

## DUELO POR LA MUERTE DE UN HIJO



Fuente: [www.foter.com](http://www.foter.com) • Autor: Helga Weber

Para la madre, este es el duelo más doloroso que pueda enfrentar. La pérdida se vive como algo que va contra la naturaleza, es decir, los padres esperan ser enterrados por sus hijos y no al contrario. Sienten que han fallado en su función fundamental de mantenerlos vivos y criarlos.

La culpa es el elemento esencial que dificulta este duelo, sea la pérdida súbita o por una situación de enfermedad prolongada y sin importar la edad del hijo. Aunque es claro que mientras más se ha convivido con este, mayor la posibilidad de afianzar el vínculo afectivo.

Ahora bien, lo que sí hace diferencia es cuando la muerte se da por suicidio. La idea es que en este, la persona voluntaria y libremente decidió dejar a los otros y entonces hay un elemento de agresión que posiblemente no se vive de esta manera en otras pérdidas.

Es por ello que las madres se sienten señaladas socialmente y responsabilizadas, lo que implica un elemento adicional a lo ya inmensamente doloroso del duelo.

Es importante tener en cuenta que si bien el suicida es el artífice de su propia muerte, la situación emocional y su estado de enfermedad no es diferente del de otra condición de salud cualquiera que no llega a tener cura o remedio.

Algunos factores contribuyen en la elaboración del duelo, entre estos, se encuentra el poder reconocer los momentos felices que el sobreviviente le permitió vivir a la persona fallecida para así poder reconciliarse con la propia imagen de sí mismo y del otro.

Desde un punto de vista práctico, es frecuente que se tengan dudas sobre qué hacer con los objetos del ser querido.

Hay quienes momifican los espacios que fueron de estos y no logran mover objeto y pertenencias, pues hacerlo implicaría un acto de deslealtad, o en ocasiones, una demostración pública de que “ya no se quiere a quien no está”.

Sin embargo la idea común de que cambiando de lugar, objetos, moviendo los muebles de la casa o el cuarto, se puede “olvidar” más fácil, resulta ser engañoso en algunas oportunidades, pues el proceso de duelo se debe verificar a nivel emocional y puede quedar encubierto por una fachada de cambio externo, permaneciendo el vínculo interno de manera inmodificada y causando síntomas emocionales.

## PERDIDAS DIFUSAS

Existen otro tipo de duelos que han sido llamados, “pérdidas difusas” debido a que como lo indica su nombre, se siente la pérdida pero no es del todo claro que se ha perdido. Ejemplo de ello es lo que viven los familiares de una persona que desarrolla una demencia.

En estas condiciones, la persona no se ha muerto, puede de alguna manera relacionarse con sus seres queridos, pero el cambio lento y progresivo de sus funciones cognitivas, de su memoria y alteraciones en su personalidad, hacen que se sienta que aunque sigue vivo la persona ya no es la que era “ya no está”.

También sucede en otras situaciones como un secuestro prolongado sin pruebas de supervivencia o una desaparición.

El lograr hacer una narrativa coherente sobre lo que ha sucedido, pero sobre todo, el reparar la relación interna con quien no está, facilita en algo este tipo de duelos complicados.

## PERDIDAS DE ASPECTOS DE SÍ MISMO

Por último se abordaran las pérdidas de aspectos de sí mismo.

Perder una parte del cuerpo, y/o una capacidad mental, conlleva una alteración no solo a nivel de la funcionalidad, en ocasiones importante, sino sobre todo y fundamentalmente una alteración en la manera como nos percibimos y valoramos.

Esta alteración va a estar en función no solo de la importancia de la función o parte del cuerpo que se ha perdido, si esta es fundamental para el desempeño laboral por ejemplo, sino también, de las características de la personalidad de quien la sufrió.

Así, una persona que previamente ha tenido dificultades para el manejo de las situaciones frustrantes, muy seguramente va a presentar mayor incapacidad para adaptarse y elaborar la pérdida que otra que haya tenido una mayor tolerancia a la frustración y un mejor control de sus impulsos.



## CONCLUSIONES



Fuente: [www.foter.com](http://www.foter.com) • Autor: straman

En estos casos, no es la pérdida la causante de los cambios psicológicos, sino que son los rasgos psicológicos previos los que dificultan la adaptación a la pérdida.

Hay algunas pérdidas en la vida que son necesarias para el crecimiento personal.

Es necesario perder la relación de dependencia absoluta infantil con la madre para poder lograr autonomía, es necesario dejar las fuertes emociones, las relaciones idealizadas con la pareja y empresas riesgosas de la adolescencia para poder tener un sentido de estabilidad que permita ingresar al mundo adulto y a las relaciones de intimidad comprometida y con cierto grado de permanencia.

Sin embargo, hay otras pérdidas que no son necesarias, especialmente las de algunos seres queridos como las referidas en este artículo.

Cuando estas acontecen, la vida de ninguna persona queda igual después de ello. Si bien, son muy lesivas en el momento que suceden y ponen en riesgo la salud no solo mental sino física, cuando se logran elaborar de manera más o menos exitosa, se constituyen en fuente de crecimiento psicológico indiscutible.

En el área de Psicología y Psiquiatría de la Fundación Valle del Lili se cuenta con profesionales capacitados para acompañar dichos procesos.

## Comité Editorial:

- Dra. Marcela Granados
- Dra. Martha Ligia López de Mesa
- Dra. Diana Prieto
- Dr. Pablo Barreto
- Dra. Zamira Montoya
- Dr. Jaime Orrego
- Dr. Jorge Madriñán
- Dr. César Augusto Arango
- Dra. Marisol Badiel
- Dr. Carlos Alberto Cañas
- Dr. Jaime Andrés Barreto
- Óscar A. Escobar
- Dra. Karen Feriz
- Enfermera Ma. Elena Mosquera
- Enfermera Julia Alba Leal

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.

Dirección: Carta de la Salud - Fundación Valle del Lili - Cr. 98 # 18-49 - Tel.: 331 9090 - Santiago de Cali  
e-mail: [cartadelasalud@fcvl.org](mailto:cartadelasalud@fcvl.org) • citas: [centraldecitas@fcvl.org](mailto:centraldecitas@fcvl.org)

Esta publicación de 30.000 ejemplares, es cortesía de:



**El País**

