



Capítulo 1

Ante el dolor del duelo, ¿qué hacer?

En ninguna otra situación como el duelo el dolor es total; es un dolor biológico (duele el cuerpo); psicológico (duele la personalidad); social (duele la sociedad y su forma de ser); familiar (nos duele el dolor de los otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y, especialmente, el futuro.

Toda la vida, en su conjunto, duele.

J. Montoya Caraquilla

Duelo, del latín *duelum*, significa dolor. Y también significa desafío. El dolor del duelo no se parece a ningún otro. Y no hay forma de evadirlo: ni al dolor ni al duelo. Y esta inexorabilidad es, precisamente, el punto de partida de cualquier elaboración funcional y posterior recuperación.

Es imposible evitar el dolor del duelo; el asunto es ¿qué se hace con ese dolor?

La persona que sufre una pérdida puede quedarse anclada en su pena, en su impotencia, en su rabia. O puede trabajar ese dolor, esa impotencia y esa rabia hasta aprender a seguir la vida de la manera más creativa posible. La cicatriz de la pérdida es tan ineludible como el dolor. Vivir

con heridas abiertas, expuestas a toda clase de albures, multiplica los riesgos y complica, cada día más, el estado de salud. Curar esas heridas y aprender a vivir con las cicatrices, a pesar de ellas, es un camino hacia una existencia más plena.

En estos términos, la pérdida amplía su acepción: no sólo se refiere a la muerte de una persona querida, sino también a la privación, al quiebre, de un vínculo importante.

El nadador avanza tranquilo por la mitad del río hasta que un torbellino lo imanta hacia abajo, lo arrastra, lo da vuelta, lo hunde. El nadador insiste en su avance, pretende ignorar la fuerza que lo empuja, contrarrestarla, bracea con todas sus fuerzas, pateo con intensa energía para llegar a la superficie. Lo logra. Y nada un trecho más hasta que una ola lo da vuelta, lo tira a un costado, lo hunde. El nadador insiste en contra de la corriente. Otra ola enorme lo tapa, lo da vuelta, lo hunde. Otra vez. Y otra. Y otra. El nadador, agotado, se asocia a los movimientos del agua, se deja llevar, flota al ritmo de las sacudidas hasta que una ola comprensiva lo lleva a la costa.

La pérdida, como mínimo, nos deja en estado de confusión. Transitar el duelo en todas sus etapas, y en todos sus aspectos, es el puente más saludable para llegar a la otra orilla.

En nuestra sociedad occidental, globalizada y contradictoria, la muerte sigue siendo un tema tabú como en el pasado lo fue el sexo. Esta frontera adopta diversas formas, en el lenguaje, por ejemplo: se llama jardines a los cementerios.

Otro límite es el silencio. Mutis que se esparce en distintos ámbitos: nos falta preparación para el duelo. En ningún ciclo de la educación formal se aborda la pérdida ni el duelo. La Muerte, así con mayúscula, se esconde bajo tierra; se tira al fondo del mar.

Otra máscara es la indiferencia: hacer como si nada hubiese sucedido y volver cuanto antes a la hipotética "normalidad". ¿De qué se trata esa "normalidad"? No hay respuesta. Al menos no hay una única respuesta. Sin embargo, muchas personas se empeñan en continuar como si la vida estuviese en las mismas condiciones en las que estaba antes de la pérdida. Hubo despojo; hubo implosión; hubo un íntimo terremoto. Nada es igual. ¿Cuánto tiempo se puede simular? ¿Durante cuánto tiempo se puede sostener la máscara? Y, ¿para qué?

La pérdida irrumpe en la vida cotidiana. A partir de ese momento ya nada es igual.

Superado el primer impacto comienza una carrera de obstáculos para encontrar un nuevo sentido a la vida, que se volvió caótica.

La pérdida implica un desafío constante: su superación. La complicación de un duelo está íntimamente vinculada a las posibilidades o características propias del doliente. En nuestra experiencia de trabajo, vemos que resulta mucho más difícil construir una nueva realidad, y darle sentido, para quienes tienen débil autoestima y/o vínculos ambivalentes.

El duelo es un suceso natural y es además una construcción. La respuesta a la pérdida surge tanto del plano simbólico como del biológico, y esa contestación también le da cierto marco a las distintas separaciones que fuimos atravesando durante la existencia, que dejaron cambios en la identidad personal y colectiva. A la vez, la conducta de los duelos previos influye en el modo de afrontar el siguiente duelo significativo.

Desde el punto de vista sociológico, dentro de un marco comunitario y cultural, la respuesta a la disrupción de las presunciones personales está relacionada con la calidad de los vínculos significativos y la autoestima; un proceso de duelo con complicaciones puede deteriorar la salud física y mental hasta el punto de necesitar una intervención médica.

Buscamos algún sentido en la pérdida y tratamos de construir un mundo coherente que preserve cierta continuidad. Para nuestra cultura occidental, el duelo es la respuesta natural a la pérdida profunda caracterizada por una serie de síntomas, estadios y desafíos presumiblemente universales.

El proceso del duelo también se explica desde diferentes enfoques:

~ Biológico: plantea el duelo como un hecho estresante, privado, individual, alejado del ámbito social.

~ Antropológico: liga al duelo a creencias y mitos culturales acerca de la muerte. Esta interpretación se transmite de generación en generación.

Social: considera liturgias religiosas y laicas que contienen y apoyan la situación del duelo.

En la sociedad pluralista, se mezclan estas tres miradas y se crean múltiples combinaciones.

La pérdida por muerte de una relación íntima de apego plantea profundos desafíos. Desde el punto de vista biológico y como evolucionada herencia compartida con otros animales, las personas respondemos a la separación de un vínculo significativo con una serie de reacciones típicas: llanto, desorientación, desconcierto, impotencia; además del anhelo de recuperar la figura de apego (Bowlby, 1993). Estas conductas suelen asociarse a síntomas fisiológicos: respiración entrecortada, taquicardia, sequedad en la boca, frecuencia urinaria, sudoración, disturbios digestivos, sensaciones de ahogo. También pueden presentarse tensión muscular e insomnio como reacciones a la separación que provoca la pérdida. Son conductas propias del duelo que en la mayoría de los casos se superan a medida que avanza la recuperación emocional, aunque durante el primer año algunas personas tienen más dificultad para sobreponerse de ciertos disturbios neuroendócrinos, trastornos del sueño, ansiedad o pánico.

La fuerza esencial hace que la muerte aflore, que suba a la superficie y se manifieste como parte inevitable de la vida; lleva a la ineludible valoración, revaloración, reconstrucción de significados.

ES HORA DE HABLAR DEL DUELO

Tal vez como lógica consecuencia del vacío que deja la pérdida o porque la oquedad no es tal y tiene su propio idioma, algunas personas dejan de lado el trabajo del duelo. Si el dolor no se expresa, no se canaliza, no se trabaja de alguna manera, lejos de disiparsele enquistada y se manifiesta a través del cuerpo. El cuerpo es nuestra caja de resonancia; todo lo que nos sucede se marca, se imprime, deja huella en el cuerpo. A veces, los síntomas son leves; otras, resultan serios voceros de situaciones difíciles.

Algunas personas tienen dificultades para elaborar su pena y transformarla en amor, en un legado o en otra acción más positiva para seguir la vida, que incluso, a su pesar, continúa. Entonces aparecen duelos complicados, vidas entregadas al dolor, a la desdicha, al

sufrimiento. Son respuestas al amor que se sentía por la persona perdida. El trabajo del duelo implica construir un vínculo con ese amor por quien está ausente y aprender a mantener vivo ese amor sin anular la propia existencia; aprender que la fidelidad hacia el amor por la persona perdida no implica anular, opacar ni paralizar la propia vida.

La muerte es un ataque directo a nuestra omnipotencia (condición humana), nos deja incapaces ante el despojo. Y como no podemos hacer nada, pretendemos, nos ilusionamos, suponemos que el mero paso del tiempo, por sí solo, limpiará el dolor como si se tratara de algún feo aroma que se evapora.

La pérdida cuestiona todos nuestros significados y valores. El duelo ofrece la posibilidad de construir un nuevo universo personal, con nuevas significaciones y nuevas perspectivas.

En lugar de instalarse en tareas que alejen de las emociones, resulta mucho más saludable mantenerse ocupado en actividades que ofrezcan espacio para transformar el dolor en amor, un amor distinto del que se vivió hasta ese momento; un amor que permite mantener vivo el recuerdo y crear un nuevo vínculo, con pasión, compasión.

Contar la historia: relatar una biografía, escribir cartas o crear un álbum de fotos son algunas posibilidades que ayudan en esta etapa.

El tratamiento de recuperación emocional de la pérdida es provocador. El terapeuta no crea la angustia, sino que abre los conductos para drenar la herida y evitar la infección. El doliente toma genuino contacto con su dolor y con las emociones que su pena le provoca. El profesional acompaña el trayecto, en todos sus altibajos, hasta que la herida cicatriza. Recién entonces la vida continúa.

A PESAR DE TODO

Cada duelo es distinto. Cada pérdida es diferente. Cada doliente reacciona a su modo, como puede. Y esa respuesta también varía según la competencia para tratar con la adversidad; a esto llamamos resiliencia. El duelo femenino se

diferencia del masculino; el duelo de un hijo es distinto al de un padre; el duelo de un amigo tiene otras características que la pena por perder la pareja. Y estas diferencias también se relacionan con la manera con la que cada doliente se inserta en la sociedad; y con el rol que esa sociedad le asigna.

En el carácter personal, íntimo, privado, del duelo, hay un trabajo de recuperación de todos aquellos aspectos queridos, entrañables, que se perdieron, y también hay un aspecto público que ofrece reconocer en otra persona a alguien que puede acompañar, ayudar, sostener. En algún modo, reparar. Los recuerdos encuentran así un buen espacio para abrir las emociones y expresarlas en un marco comprensivo que acepta de buen grado esa apertura. Y responde en consecuencia.

Ante la pérdida hay varios caminos posibles: volver al estado anterior y seguir la vida como si no hubiera sucedido nada, resolver la ausencia de manera disfuncional o, a partir de la pérdida, después del aullido, volver a construirse, parirse a uno mismo en nuevos caminos de crecimiento.

Duelo. Duelum. Dolor.

Y desafío.