

GESTIONAR EL DUELO SIN DESPEDIDA

Por AMPARO GALAN PELLICER/ 5 de Junio, 2020



Procesar el duelo de la pérdida de un familiar, un ser querido es duro. En estos momentos de confinamiento, de restricciones, distanciamiento social.... procesar el dolor de la pérdida se vuelve más complejo. En muchos casos no se ha podido estar presente, acompañando en el momento final.

Hemos perdido uno o varios familiares. Nos sentimos culpables por no haber estado allí, por no acompañarle en el último paso de su vida. Sentimos que se nos ha negado nuestro derecho a decir adiós, a despedirnos. Tampoco hemos podido apoyarnos en familiares y amigos, llorar juntos la pérdida.

Ahora que se suavizan las condiciones del estado de alarma, no por ello nos sentimos mejor, no dejamos de sentir culpa. Hemos sentido como, en este momento de parálisis también hemos tenido que parar, posponer el duelo, lo cual, no ayuda a superar la pérdida. El dolor se cronifica y puede manifestarse con ansiedad, irritación,..... nos hemos sentido obligados a inhibir nuestro dolor, lo cual ha llevado a provocar que nuestras emociones se desborden sintiéndonos intranquilos, irritables y con un gran sentimiento de culpa.

¿Por qué nos sentimos así?

Nos encontramos con la sensación de no haber cerrado el proceso, por lo que nos cuesta aceptar la pérdida. El dolor es un mecanismo de defensa. Cuando lo ligamos a la frustración de la pérdida de un ser querido puede volverse patológico.

Nos negamos a aceptar lo que ha ocurrido, la realidad. Nuestro cerebro niega, bloquea el dolor. Es como si para protegernos del sufrimiento, lo congelase.

¿Cuál es el coste? Principalmente ansiedad, culpa, síntomas psicósomáticos, problemas alimentarios, irritabilidad,..... todo ello si no se canaliza adecuadamente, si se mantiene en el tiempo puede cronificarse, complicarse provocando trastornos emocionales.

¿Cómo gestionar el duelo?

- Aceptar los sentimientos y emociones que nos provoca: tristeza, culpa, enfado, ansiedad,....
- Dejar salir el dolor. El duelo duele, reprimirlo, negarlo no es sano. Sacarlo, llorar, compartirlo, ayuda a afrontarlo, aceptarlo.
- Despedirse. Escribir una carta a la persona que hemos perdido, decirle todo lo que de haber estado con ella le hubiésemos querido decir, lo que sientes, tristeza, nostalgia, miedo,.... Poder escribirle facilita una comunicación directa con la persona a quien escribes, poder hablarle, despedirte, ayuda al cierre del proceso de duelo. La despedida es importante.
- Apoyarse en el entorno familiar. Recordarle, compartir, hablar de los momentos pasados con ellos ayuda a asumir que la pérdida es real, ayuda a aceptarla.
- Celebrar el funeral pospuesto. Esto ayuda a empezar a elaborar el duelo.
- Si necesitas ayuda, búscala. Un psicólogo especializado puede ayudarte en el proceso.

Un adecuado apoyo del entorno social y familiar ayudan a sobrellevar el duelo. El tiempo, entrar poco a poco en la normalidad del día a día, el trabajo, la familia,..... asumir las responsabilidades de la vida diaria, sin abandonar actividades que se realizaban anteriormente a la pérdida. Poco a poco iremos recuperando la normalidad y nos ayudará en el proceso.

Si no conseguimos reiniciarnos, si nos paralizamos, nos bloqueamos, con un sufrimiento que nos impide retomar nuestras vidas, es el momento de pedir ayuda, es necesario acudir a un psicoterapeuta. El dolor al prologarse en el tiempo deja de ser un mecanismo de defensa.

Desde la Terapia Breve Estratégica del psicólogo Giorgio Nardone realizamos tratamientos de duelo. Ayudamos a superar, gestionar el duelo con estrategias creadas específicamente para este tipo de trauma. A diferencia de otras sensaciones, el dolor ligado al duelo, a la pérdida de un ser querido, nunca se cura del todo. Es necesario aprender a sacarlo poco a poco, permitirse el dolor, no evitarlo, aceptar el hecho de que el dolor no desaparece de golpe, ser consciente de que probablemente una parte de ese dolor permanezca para siempre. Atravesar el dolor nos ayudará a aprender a procesarlo