TIPOS DE DUELO

POR KAREN NOGUEDA

¿QUÉ ES EL DUELO?

SE REFIERE AL PROCESO EN EL QUE HAY CIERTAS EMOCIONES MAYORMENTE DESAGRADABLES QUE ACOMPAÑAN A UNA PERSONA ANTE UNA PÉRDIDA IMPORTANTE PARA ELLA

Puede existir tristeza, ira, culpa, ansiedad y frustración.

Sensaciones físicas como tener un "vacío en el estómago", una "opresión en el pecho" o "una llave de lágrimas que no se puede cerrar"

A nivel cognitivo pueden presentarse confusión, incredulidad sobre la noticia, la forma en que sucedió o la pérdida en sí creyendo que es mentira o una buena y asumir que aún sigue presente en su vida sin lograr adaptarse a la pérdida

Se pueden observar conductas como **dificultades para descansar o dormir**, con hipersomnia o insomnio, una necesidad de **aislarse socialmente** o bien de **procurar mantenerse siempre con otras personas**, Desear sobreproteger a otras personas, siendo este acompañado de culpabilidad o sentirse totalmente responsable de otras personas para evitar otra pérdida.

algunas de estas dos últimas conductas pueden deberse a el deseo de evitar el recordar lo sucedido

LO ANTERIOR SON SOLO ALGUNOS EJEMPLOS DE UN DUELO QUE TODAS LAS PERSONAS ALGUNA VEZ HEMOS VIVIDO, AUNQUE QUIZÁ EN DISTINTOS NIVELES DE LAS PERSONAS A NUESTRO ALREDEDOR, LO IMPORTANTE ES OBSERVAR EL CÓMO Y QUÉ TANTO PERMANECEN ESOS SÍNTOMAS, YA QUE AL PREVALECER EN UN NIVEL MUY INTENSO O CON MUCHO MAYOR TIEMPO DEL QUE COMÚNMENTE LA PERSONA LOS VIVE PODRÍA IMPLICAR OTRO TIPO DE DUELO: COMO LOS QUE TE CONTARÉ A CONTINUACIÓN

DUELO ANTICIPADO

Es aquel que se vive aún cuando la pérdida no se ha consolidado, *ante el diagnóstico fatal de una o uno mismo o de una persona importante o en una relación en la que se sabe que el ciclo ha terminado pero se continúa en ella con esperanzas no fundamentadas sobre el futuro de la relación.*

Pueden presentarse los síntomas del duelo sano y existir un cierre en cuanto la relación o la persona se va, o bien convertirse en duelo patológico cuando no hay una aceptación de la pérdida.

Para que no se convierta en patológico, se recomienda permitirle que exprese sus emociones aunque parecía que no es momento para ello e inclusive comenzar a generar rituales de despedida.

DUELO PATOLÓGICO

Es el proceso que permanece de manera indefinida, estancándose en la misma etapa o solo yendo de una etapa a otra sin que tenga un cierre definitivo

El cual se puede identificar cuando una persona puede incorporarse a sus actividades diarias en todas las áreas de su vida de una manera adaptada, honrando la vida de la experiencia, relación, objeto o persona que se ha ido

Se observa que la persona es incapaz de dejar de revivir de forma detallada y vívida cada suceso relacionado con dicha pérdida y parece que todo a su alrededor le recuerda esa situación; Como si el proceso de cicatrización de esa herida nunca llegara a sanar por los constantes daños que se hacen a la cicatriz y que abren nuevamente la herida y el dolor al mismo nivel del inicio

Incluso puede que uno de los síntomas más visibles de este duelo sea el considerar que no hay una pérdida, que la persona sigue viva o la relación aún existe por poner dos ejemplos, o bien el creer que también ella u otra persona importante morirá de lo mismo o que todas sus relaciones tendrán el mismo final

Para acompañar a las personas en este tipo de duelo se sugiere acudir con unx psicólogx especialista en tanatología. Ya sea para que guíe a la persona o te guíe a tí como su red de apoyo y como forma de autocuidado a tu persona.

DUELO COLECTIVO

El duelo colectivo es aquel malestar y sufrimiento que se presenta en una gran cantidad de personas en una misma comunidad en un mismo lugar geográfico o alrededor del mundo

> *Como cuando un artista fallece y su club de fans necesita procesar el duelo de dicha pérdida, cuando hay una crisis económica en algún país o una contingencia sanitaria,* ***siendo los tres causas de una necesidad de adaptación de las personas involucradas***

Este puede ser un duelo sano cuando se vive en cada persona en un tiempo similar en el que vive todos sus duelos, pero se puede convertir en patológico cuando genera sentimientos de angustia, ansiedad y miedo por la incertidumbre y temor a la vulnerabilidad a la que pueden estar expuestas todas las personas *(desde la perspectiva de la persona que vive el duelo)*

Siendo la segunda característica de este duelo como patológico la dificultad para adaptarse a los cambios que la pérdida o la crisis requiere.

En este caso se considera importante validar el significado que tiene para la persona esa pérdida, aunque para unx mismx no parezca necesaria de tomar en cuenta, recuerda que para tí puede ser importante algo que para otra persona no lo es y viceversa.. y no por ello se tienen que invalidar las ideas de la otra persona.

Mientras que también las personas que tienen cierto nivel de incertidumbre real sobre la pérdida pueden presentar un duelo que se conoce **DUELO AMBIGUO.**

Generándose niveles de ansiedad, tristeza y enojo intensos, que puede deberse a una necesidad de tener respuestas sobre ello o de poder hacer algo para tener mayor claridad sobre la situación *como los familiares de personas desaparecidas.*

O bien por la ausencia emocional y psicológica de la persona, aún cuando se encuentre físicamente con ellxs pero sin la capacidad para interactuar como antes debido a enfermedades físicas, neurológicas o mentales *como los familiares de personas que presentan demencia.*

Los síntomas que se presentan en esto tipo de duelo son similares a los del duelo Patológico.

En estos casos se sugiere realizar una investigación sobre los especialistas de la salud mental que le puedas recomendar en caso de que lo necesite y LO PIDA, además de no estar en ninguno de los extremos de esperanza ¿A qué me refiero? a no alimentar esperanzas muy altas sin fundamentos pero tampoco intentar que la persona se concentre en la realidad sin aquello que se está considerando perdido sino estar atentx a aquello que la persona está dispuestx a escuchar y con la información preparada para ello. *Por ejemplo cuando la persona quiera escuchar las pruebas del posible destino de su familiar o conocer más sobre la demencia y los efectos de esta.*

Además también existe el **DUELO DESAUTORIZADO.**

Ocurre cuando las personas que rodean a quienes sufre no aceptan su duelo, considerándolo como insignificante o como un tema prohibido de mencionar por la relación que tenían con la persona, relación u objeto que ya no está aun cuando para la persona que sufre sí sea importante.

El hecho de que el entorno critique, juzgue o invalide dicho duelo, puede llevar al que la persona se estanque en alguna etapa o trate de enmascararlo pero puede llevarla a somatizarlo: es decir que al no expresar sus emociones y pensamientos ante este proceso, se generen síntomas físicos de manera indefinida, mientras este duelo no se viva con los recursos personales de quien lo presenta

Ante el duelo desautorizado, se abre una oportunidad para validar las emociones, pensamientos y acciones de la persona de manera que puedan ser acompañadas con respeto, es decir que la persona considere que realmente existe una persona a su lado.

¿Cómo comenzar a validarle?

psique EN MOVIMIENTO

Preguntándole ¿qué significa para tí esta pérdida (o "esta persona", "esta relación", "esto que se ha ido"?

y partiendo de ahí desde la empatía, tratando de comprender lo que siente aún cuando para tí no sea igual de importante.

Y justo por este último tipo de duelo es que comparto esta información de manera gratuita.

Me parece un tema que es importante visibilizar y te agradezco el interés por conocerlo.

Estaré gustosa de conocer tus inquietudes sobre el tema, además de recordarte que durante todo octubre 2021 estaremos hablando sobre duelos

De manera que este recurso gratuito es la introducción a nuestro mes. Si deseas compartirlo con alguien más, estás en tu derecho y estaré agradecida por fomentar las redes de apoyo y la salud mental.

Recuerda que esta información es un complemento, y no un reemplazo, a un proceso terapéutico.

Espero te sea de utilidad

Gracias por estar

Con cariño y respeto,
Karen Nogueda

psique EN MOVIMIENTO