

La complejidad y la simplicidad de la experiencia del duelo

“Aborrarse el duelo a todo costo puede ser conseguido solamente con el precio del desapego total, que excluye la posibilidad de experimentar el amor y la felicidad.”

Erich Fromm

El duelo es una reacción natural y esperada cuando se rompe un vínculo, es un proceso de elaboración de una pérdida significativa, que no se aplica sólo a casos de muerte, sino también a otras situaciones de privación irreversibles, como separaciones o jubilaciones. No se considera pérdida cuando no hay interés por lo perdido. Así, su significado se determina de modo individual, subjetivo y contextualmente por quien lo vivencia.

El duelo es la consecuencia de la experiencia de pérdida que sucede siempre que nuestra vida sea afectada por el fin de una relación, de un proyecto o de un sueño. Él significa un sufrimiento emocional intenso causado por la pérdida, una tristeza profunda, un proceso dinámico, individualizado y multidimensional por el cual atraviesa el individuo que perdió algo significativo.

Desde los primeros trabajos de Freud⁽¹⁾, el duelo viene siendo estudiado y hubo una evolución muy grande en la manera de entender su experiencia. La conceptualización más reciente de este misterio que permea nuestra condición humana es considerarlo no sólo como una experiencia de vida inevitable, imprevisible, no relacionada a los estadios presentados anteriormente ni resoluble o posible de ser “superado”, mas también un evento que se vuelve parte de la vida de manera única, mutable a lo largo de la vida y de cambio de vida. Consiste en un proceso normal y esperado de resignificación y transformación de la relación con la persona perdida, tarea que permite su elaboración⁽²⁾. De este modo, él no finaliza con una “resolución”, con el regreso a la normalidad, mas sí con la incorporación de la pérdida en la vida del enlutado, de tal modo que pueda seguir su vida adelante con una conexión continua con el fallecido, pero que al mismo tiempo le posibilite continuar avanzando en la vida.

Actualmente, los estudiosos no trabajan más con la concepción de fases del duelo, por el riesgo de evaluar injusta y prejuiciosamente la condición de la persona de manera genérica, dejando de lado sus particularidades. Es un proceso de transformación de la relación con el que murió, la cual, es relevante destacar, no puede ser simplemente eliminada de la vida del que está de duelo; ella solamente no está más físicamente presente, pero el afligido continúa teniendo una relación diferente de la que existía con ella anteriormente. La elaboración no depende solamente de trabajar la pérdida, sino también de la capacidad de apartarse de ella⁽³⁾.

Entre las particularidades de cada caso, hay una serie de factores involucrados que pueden complicar o extender el duelo. Una muerte violenta, repentina, muy sufrida o que invierta el orden natural de las cosas – hijos que mueren antes de los padres, por ejemplo – tiende a ser agravante de ese proceso doloroso.

Lidiar bien con el duelo significa poder enfrentar los sentimientos evocados por la pérdida, la nueva realidad que ésta impone y también poder tener momentos de evitar el dolor y volver a la vida. Al percibir que el ente amado no retornará, aparece la melancolía y el afligido necesita de tiempo para aceptar la realidad de la muerte, transformar su relación con la persona perdida y su propia identidad sin ella. Cada uno experimenta el proceso del duelo a su manera. Cada vez que alguien recuerda su pérdida, vuelve a sentir una intensa tristeza, las lágrimas amenazan invadir nuevamente sus ojos, sin embargo no mucho tiempo después es posible encontrar consuelo.

Así, experiencias de duelo han sido objeto de estudio de los investigadores. Poco conocidas, aun, son las intervenciones que pueden ser ofrecidas por los enfermeros en la asistencia a los individuos y familias para caminar con menos sufrimiento en estas tristes experiencias.

Todo lo que podemos hablar sobre el cuidado a los que están de duelo es que éste exige relaciones

sofisticadas y más difíciles de ser articulados de lo que una aparente simplicidad de los modelos de cuidar. Son relaciones que ameritan prestar atención a las particularidades del afligido, para guiarlo en este tipo de difícil situación, ayudándolos a percibir que, a veces, lo que más puede darles consuelo es, irónicamente, de lo que están huyendo – hablar sobre su pérdida.

El duelo nos alerta para el trabajo de cuidar del sufrimiento ajeno, para el trabajo de reconectar al afligido al muerto, para un trabajo que exige la capacidad de aliviar el sufrimiento por medio del amor y cariño. Él exige un trabajo compartido con el enlutado para ayudarlo a llegar a algún lugar seguro donde pueda encontrar compasión, confianza, fe y refugiarse, pero también crecer, dar sentido a su vida y seguir adelante. Trabajar con el que está de duelo significa ayudarlo a oscilar entre el enfrentamiento orientado hacia la pérdida y aquel orientado para la restauración de la vida⁽³⁾, donde él reconozca que los recuerdos no surgen solamente en los momentos difíciles, sino también se alternan con emociones alegres. En mi opinión, el esfuerzo terapéutico debe ayudarlo a dar sentido y esperanza para una nueva vida, autónoma, sin el ente querido.

Tal vez, en el corazón de quien cuida exista un lugar de refugio y crecimiento que es cultivado por aquellos que tienen fe, que aman y no temen trabajar con el dolor y el sufrimiento, estando dispuestos a soportarlos.

REFERENCIAS

1. Freud S. (1917 [1915]). Luto e melancolia, In Freud S: Obras Completas de Sigmund Freud, Rio de Janeiro: Imago; 1996. vol 14 – p.269-91.
2. Parkes C.M. A Historical overview of the scientific study of bereavement. In: Stroebe M. et al., Organizador. Handbook of bereavement research: consequences, coping and care. Washington DC: American Psychological Association; 2001. p. 25-45.
3. Stroebe M, e Schut H. Meaning making in the dual process model of coping with bereavement. In: Neimeyer R, Organizador. Meaning Reconstruction and the experience of loss. Washington DC: American Psychological Association; 2001. p. 55-73.

Profa. Dra. Regina Szylit Bousso

*Professora Livre-Docente do Departamento de Enfermagem Materno-Infantil e Psiquiátrica da
Escola de Enfermagem da Universidade de São Paulo - USP - São Paulo (SP), Brasil.
Líder do Grupo de Pesquisa CNPq: Núcleo Interdisciplinar de Pesquisa em Perdas e Luto.*