

El hombre y su proceso en el duelo

¿Cómo atraviesa el hombre un proceso de duelo? Para dar respuesta a este interrogante, el magister Oviedo Soto, Parra, F. M. y Marquina, M considera que "en un sentido por entender la muerte, se encuentra el duelo, como un conjunto de representaciones mentales y conductas vinculadas que proporcionan elementos para la elaboración efectiva de dicho proceso" (Oviedo, Parra y Marquina, 2009, p.1); considera que la vida es un camino lleno de situaciones, desafíos, alegrías y pérdidas; además, que es un proceso dinámico que requiere una adaptación y un ajuste continuo para poder mantenerse. Es importante afirmar que los seres vivos nacen, crecen, se reproducen y mueren, argumentando que

La muerte es el destino inevitable de todo ser y es la culminación prevista de la vida, aunque incierta en cuanto, cuándo y cómo ha de producirse, y, por lo tanto, forma parte de nosotros ya que nos afecta la de quienes nos rodean y la actitud que adoptamos ante el hecho de que hemos de morir determina en parte cómo vivimos (Oviedo et al., 2009, p.2).

Asimismo, los autores dicen que la muerte es universal y nadie escapa de ella, sin embargo, cada cultura la ha vivido y la ha asumido de diferentes formas, y puede ocurrir repentina o gradual, es decir, su llegada puede preverse o ser en un momento determinado. "El proceso de la muerte no se ha modificado, pero las actitudes, las creencias y las conductas que lo rodean son tan variadas como los individuos que la practican" (Oviedo et al., 2009, p.2).

Por otra parte, en el artículo *Pérdidas y duelos* (2013), Poch señala que toda pérdida significativa despierta en el interior del hombre una serie de emociones y sentimientos, que van desde la tristeza y el dolor, a la rabia y la agresión; desde el recuerdo de todo lo bueno que nos proporcionó, hasta el resentimiento por el daño que ha causado, o por lo que dejó de dar o hacer. Al sufrir una pérdida significativa, o una limitación importante, y al margen de cuál sea la edad cronológica, se experimenta una profunda desolación en lo más íntimo del ser. En palabras de Poch

**Isabela
Osorio Macías**

Estudiante Grado undécimo,
Colegio de la UPB 2018

Es de sentido común reconocer que ni las pérdidas, ni las ausencias, ni los fracasos, ni los límites son valores; es decir, que no son deseables por sí mismos. Nos hacen daño y en ocasiones tardamos en recuperarnos. Sin embargo, el hecho de aceptarlos sí que resulta ser una fuente de valores. Aceptar supone admitir la situación y adoptar una actitud cuanto más positiva mejor. Aunque cambiar actitudes no resulte fácil, es posible hacerlo; es el objetivo prioritario de toda acción informativa y formativa que contemple a la vez la dimensión personal y el ámbito profesional. Se trata de potenciar un cambio interior y exterior ante las pérdidas en general, y la muerte en particular (Poch, 2013, p.13).

De manera análoga, en la revista *El manejo del duelo, una propuesta para un nuevo proceso*, Posada determinará que el duelo es el estado en el que el individuo transmite o experimenta una respuesta humana y natural, que implica reacciones psicosociales y psicológicas a una pérdida real o subjetiva. En palabras de Posada, es la respuesta psicológica, sentimiento y pensamiento que se presenta ante la pérdida de un ser querido; por lo tanto, "es fundamental entender el duelo como un proceso en movimiento, con cambios y múltiples posibilidades de expresión y no como un estado estático con límites rígidos" (Posada, 2005, p.21).

Por ende, en *El tratamiento del duelo. Asesoramiento psicológico y terapia*, Worden dice que la elaboración del duelo está determinada no solo por las emociones, sino también por el contexto relacional y los significados únicos del doliente, los que tienen que ser reconstruidos después de la pérdida. La cultura y las creencias espirituales, son determinantes relevantes del significado particular de la pérdida para cada persona. En términos del trabajo de duelo, este nuevo enfoque plantea, al igual que la pos-

tura más tradicional, que se necesita reconocer la realidad de la pérdida y abrirse al dolor. Worden considera que se debe aceptar la realidad de la pérdida, hay que aceptar que la persona ha fallecido, se ha marchado y no volverá. Asumir que un reencuentro es imposible lleva tiempo, porque implica no solo una aceptación intelectual sino también emocional. Es necesario reconocer y trabajar el dolor emocional y conductual, e intentar adaptarse a un medio en el que el fallecido está ausente. Algunas son:

El uso de símbolos. Hacer que el cliente traiga fotos del fallecido a las sesiones. Esto no sólo ayuda al asesor a tener una sensación más clara de quién era dicha persona, sino que, además, crea una sensación de inmediatez y un enfoque concreto para hablar al fallecido en vez de hablar de él. *Escribir.* Hacer que el superviviente escriba una o varias cartas al fallecido expresando sus pensamientos y sentimientos. Esto le puede ayudar a arreglar los asuntos pendientes y a expresar las cosas que necesite decirle, y la *Imaginación guiada.* Ayudar a la persona a imaginar al fallecido, ya sea con los ojos cerrados o visualizando su presencia en una silla vacía, y animarle a decirle las cosas que siente necesidad de decirle, es una técnica muy poderosa (Worden, 1997, p. 20-21).

Para concluir, se debe elaborar el proceso del duelo. Hay que aceptar la realidad de la pérdida por difícil que sea, así como expresar completamente todos los sentimientos respecto a ella. Posteriormente, se debe aprender a vivir sin el ser querido, para luego volver a interesarse por la vida y los que aún están vivos, así el ser humano reencontrará su sentido de la vida y podrá continuar vivo y motivado a pesar de las condiciones, y no gracias a ellas.

Referencias:

Oviedo, S. J., Parra, F. M. y Marquina, M. (2009). La muerte y el duelo. *Enfermería global*, 8(1), 1-9.

Poch, C. (2013). *Pérdidas y duelos. Reflexiones y herramientas para identificarlos y afrontarlos*. España: Editorial Octaedro.

Posada, S. (2005). *El manejo del duelo. Una propuesta para un nuevo proceso*. Colombia: Editorial Norma.

Worden, W. (1997). *El tratamiento del duelo asesoramiento psicológico y terapia*. España: Editorial Paidós.