Nuestros duelos

Dra. Gabriela Ruck Troncoso
Médico Paliativista
Voluntaria del equipo de Cuidados Paliativos-SENTEC

Notas de Cuidados Paliativos Febrero 2023 Nº 32

A lo largo de la vida hay ganancias y pérdidas que nos dejan enseñanzas.

La pérdida de seres queridos nos lleva a atravesar duelos, los cuales son distintos dependiendo la relación que se tenía con el difunto.

Duelos son las “demostraciones que se hacen para manifestar los sentimientos que se tienen por la muerte de alguien”. Este es un proceso natural, único y personal. Cada individuo procesa su duelo de distinta manera y debe aprender a vivir con la ausencia del ser querido.

Dependiendo cómo murió el ser querido, el duelo puede comenzar con un pre - duelo, es decir que el doliente, se prepara para la pérdida de su ser querido. Esto usualmente ocurre cuando el ser querido está muy enfermo y no tiene cura. Una vez fallecido, comienza el duelo propiamente dicho para los familiares.

Existen una variedad de emociones las cuales suelen adormecerse al principio porque los dolientes están ocupados en los trámites legales para poder velar y enterrar al difunto. Cuando pasa este momento, comienza la demostración de las emociones como la tristeza, la ira, la negación, dolor, etc. Todos estos sentimientos deben ser expresados para poder aliviar el dolor que tienen.

Aceptar la nueva realidad

Es decir, aceptar la ausencia física del ser querido, es un proceso que toma tiempo. El cerebro sigue creyendo que el difunto está presente y lo toma en cuenta para cualquier actividad rutinaria que se realizaba con él. Existe como una negación involuntaria al seguir tomándolo en cuenta en todas las actividades rutinarias que realizaban con el difunto.

Es importante saber cómo murió el ser querido y también la relación que tenía con los dolientes. Un ejemplo es la muerte por COVID-19 que estamos viviendo ahora. Muchos de los familiares de los difuntos por esta enfermedad, se sienten culpables porque piensan que no pudieron hacer más cosas por sus seres queridos porque los vieron ahogarse por falta de oxígeno o se arrepienten de haberlos llevado a un hospital porque no los volvieron a ver más. Existe una sensación de que no pudieron despedirse de ellos.

En el caso de familiares de difuntos que tenían enfermedades discapacitantes y requerían un cuidador quienes muchas veces estaban

recargados con el cuidado del paciente; existía una relación muy tensa entre cuidador y enfermo debido a la frustración del enfermo y el cansancio del cuidador. Después de fallecer el enfermo, el cuidador siente remordimiento por el trato que le daba al difunto quien, debido a su frustración por el deterioro de su salud, era agresivo y despectivo en algunas ocasiones con su cuidador y esto producía roces entre ellos.

Familias disfuncionales, hogares donde hubo problemas no resueltos con el difunto, tienen duelos difíciles donde existe rabia, odio, rencor o remordimiento por cosas que pasaron entre el difunto y ellos.

Es necesario entender que no hay un protocolo específico para seguirlo en los últimos días de vida. Cada persona hace lo que puede con lo que tiene y como puede. Cada situación es diferente, por ende, los duelos también serán diferentes.

Posterior al fallecimiento del ser querido, existe mucho dolor, tristeza, ira, etc., por su pérdida. Poder expresar todos estos sentimientos es importante al igual que hablarlos, y buscar ayuda. Conocer gente que ha pasado por un dolor similar ayuda a entender al doliente por lo que está atravesando y que podrá superarlo en algún momento. Tener un confidente con quien pueda expresar su dolor todas las veces que sea necesario y dejar que las personas la ayuden y la quieran es una buena ayuda para sentirse mejor.

Es importante poder cuidar la salud física y mental del doliente quien muchas veces decide no enfocarse en ese aspecto por el dolor que tiene debido a la pérdida de su ser querido. Explicarle que debe seguir adelante con su vida y que su ser querido difunto desearía lo mejor para él o ella.

El identificar los sentimientos de ira, culpa, soledad, dolor, etc. facilita al doliente que pueda entender lo que está pasando en su vida y aceptar su realidad. Sanar todos los sentimientos mencionados, ayuda al doliente a seguir adelante dándole un sentido a su vida y poder adaptarse a ella. Una manera de poder sanar estos sentimientos es plasmarlos en un papel. Escribir lo que el doliente siente por el difunto y en ese momento, le aclara lo que está viviendo y los sentimientos que le están afectando actualmente. Cicatrizar heridas del alma es importante para poder seguir adelante. El perdonar al agresor, el perdonarse a uno mismo son temas muy importantes a tratar para seguir adelante sin culpas, rabias o dolor. El perdón produce paz en el corazón del doliente y abre nuevas oportunidades en su vida.

Todo esto ayuda al doliente a adaptarse a su nueva vida, buscando nuevos objetivos y propósitos dando como resultado la aceptación de la ausencia física del ser querido y aceptando su recuerdo en el corazón del doliente.

El siguiente paso es comenzar a crecer, buscar enfocarse en cosas importantes y

evitar cosas negativas para uno mismo. El ser voluntario en organizaciones de caridad u otras similares, son actividades que contribuyen a sentirse útil e importante.

Es tiempo también de poder analizar qué tan profundas son las creencias religiosas del doliente las cuales se afianzan o el doliente se aleja de estas. En estos casos es importante guiarse por los principios y valores que son universales. Poder volver a participar de las reuniones familiares, actividades sociales, etc.

Cada duelo es diferente. No existe un tiempo exacto para decir que se ha superado el duelo.

El ser humano es un ser complejo (físico, social, espiritual y emocional) que debe ser atendido en las cuatro esferas para poder sanar. Al morir una persona deja muchas cosas pendientes en los dolientes. El dolor de su pérdida produce una variedad emociones en los dolientes. Estas pueden ser negativas producto de una mala relación que tuvieron entre el doliente y el difunto y/o sentimientos de culpa por parte del doliente. Estas emociones deben ser expresadas y analizadas por ellos mismos para poder encontrar solución y paz. También pone en duda sus creencias y sentido de vida. El doliente muchas veces desea aislarse de las personas a su alrededor; esto se produce porque está triste y quiere estar solo para poder llorar libremente y expresar su dolor.

Todo esto puede afectar la parte física del doliente por lo que es importante cuidar su salud física asistiendo a chequeos médicos.

Existen “señales” que reciben los dolientes posteriores a la partida de sus seres queridos. Algunas de esas son: sueños con el difunto, olores que les recuerdan a ellos, voces de ellos, etc. Estas señales están en discusión. Se piensa que el doliente tiene alucinaciones visuales, auditivas y olfativas debido al dolor de la ausencia de su ser querido y de alguna manera su inconsciente desea volverlo a ver y lo revive mediante estas alucinaciones. En el tema de los sueños, estos también son una manera de tener cerca al ser querido. Algunas personas afirman que los sueños que tienen con sus seres queridos son premonitorios. Estas “señales” alivian al doliente, porque sienten que sus seres queridos los están acompañando y no los han abandonado, solo existe una ausencia física de ellos. Ellos sienten alegría al poder apreciar estas señales, tienen la seguridad de que sus seres queridos los están cuidando en todo momento.

Un punto muy importante para poder acompañar a una persona en su duelo es la escucha activa. No es necesario hablar o dar palabras de consuelo. El silencio y la presencia de las personas son muy significantes para el doliente quien a veces no desea escuchar consejos, por el contrario, desea que lo escuchen. Saber que hay alguien que está dispuesto a acompañar y escuchar todo el tiempo necesario, es reconfortante para el doliente, esto le da confianza de poder expresar lo que siente y lo que desea hacer, también abre la confianza necesaria para poder ayudar en el proceso de su duelo.

Extraído de https://lavidacontinua.org