

La elaboración del duelo

Publicado en la Revista del Psicólogo

Septiembre del 2002

Por Carlos Odriozola, Psicólogo

A raíz del sufrimiento que están padeciendo, los familiares y allegados de las víctimas de los atentados de EEUU, estamos escuchando a distintos profesionales de la salud comentarios relativos a la importancia de una adecuada elaboración del duelo. ¿Qué significa esto exactamente? ¿Porque esto es tan importante?

Anteriormente al oír la palabra duelo nos imaginábamos a alguien vestido de negro en un funeral, entierro o velatorio.

Es decir el referente del duelo era la muerte y el objetivo *“olvidar cuanto antes para rehacer la vida”*.

En la medida en que la Psicología y la psicoterapia van acercándose a nuestras más profundas necesidades las concepciones anteriores sobre el duelo quedan obsoletas y nos situamos en otro campo cuantitativa y cualitativamente diferente.

El duelo entendido como el conjunto de manifestaciones fisiológicas, intelectuales, emocionales, conductuales y espirituales que se manifiestan como consecuencia de una pérdida, trasciende el supuesto del fallecimiento y nos sitúa frente a un amplio abanico de pérdidas que invariablemente se suceden y solapan en el transcurso de nuestra vida.

Nacimiento, destete, primera infancia, escolarización, pubertad, adolescencia, madurez y envejecimiento son, desde un punto de vista evolutivo, una sucesión de pérdidas que nos *“invitan”* a nuevas ganancias.

Desde el punto de vista afectivo, enamoramientos, noviazgo, pareja, separaciones, divorcios, abortos y fallecimientos, vuelven a ponernos delante cierres, finales, pérdidas que de nuevo *“invitan”* a nuevas posibilidades.

Profesionalmente (paro, desempleo, ascensos, jubilaciones...). Corporalmente (pérdida de forma, enfermedades...). Socialmente (status, cambios de residencia...), estamos constantemente dejando atrás estadios que nos invitan a disfrutar y/o llenarnos ante nuevas oportunidades.

¿Porque' digo *“invitan”* y no digo *“traen”*?

Porque mientras traer implica que algo me llega independientemente de mi actitud, invitar supone una posterior decisión por mi parte en el sentido de aceptar o no lo que se me brinda. Mientras en el traer soy testigo de lo que viene, ante la invitación soy protagonista de lo que ocurra.

Y es aquí donde está el meollo de esta reflexión.

¿Qué va a decidir el que una pérdida tenga connotaciones de abandono, vacío, desolación o que por el contrario deje la puerta abierta a posteriores ganancias? Pues desde mi punto de vista la forma en la que dicha pérdida haya sido elaborada y en un lenguaje más popular del sabor que quede en mi boca.

Si después de un tiempo prudencial de la pérdida, mis sentimientos son de sufrimiento, desesperación, carencia y vacío, difícilmente abriré mis brazos y mi corazón a nuevas realidades. Frases como *“una y no más”, “no me pillan en otra”, “entérgate para esto”, “amar ¿para qué?”* evidencia que el resultado de la experiencia es tan doloroso, tan negativo que decido no *“invertir”* nuevas relaciones, estadios o vínculos

Mi propuesta, mi alternativa, va claramente en el sentido opuesto. La única posibilidad de aceptar las pérdidas y acudir de forma abierta y esperanzadora a las *“nuevas invitaciones”* de la vida, está en mirar atrás y conectar con un sereno y gozoso sentimiento de AGRADECIMIENTO.

El Proceso M.A.R. (Movimiento hacia el Agradecido Recuerdo) se entiende desde las siguientes premisas:

1. Un duelo está elaborado cuando el sentimiento que prevalece es el sereno Agradecido Recuerdo.
2. Cualquier otro sentimiento: rabia, indiferencia, desesperanza, vacío... evidencian un duelo no realizado.
3. Detrás de un duelo no saneado está el sentimiento de CULPA.
4. La CULPA es un proceso intra-psíquico y no interpersonal por lo que no es necesaria la presencia del ausente para su elaboración.
5. Una vez saneada la CULPA, con la comprensión y el perdón, aparece invariablemente el gozoso sentimiento de Agradecido Recuerdo.
6. Desde el Agradecido Recuerdo recibo y me dispongo a seguir comprometido, entregándome a los múltiples vínculos que la vida me proponga, desde la experiencia de que los anteriores fueron prolíficos y duraderos en sus frutos.

Bien, esta es en definitiva una visión humanista de la vida configurada por una espiral en donde la pérdida deviene en ganancia, el fin en comienzo y la muerte en resurrección.

Firmado:

Carlos Odriozola Espinosa de los Monteros

Psicólogo-Psicoterapeuta

Licenciado en Derecho

Colg-E-216