



Días de duelo, encontrando salidas.

**Autores: Jorge L. Tizón
y Michele G. Sforza**

Editorial: Alba.

299 págs.

Barcelona. Marzo 2008

¿Por qué la muerte se ha convertido en el gran tabú de nuestras sociedades opulentas? ¿Por qué la juventud y la imagen de cuerpos perfectos y sanos son los grandes estereotipos que dominan y bombardean nuestras retinas? Y a pesar del intento de nuestro entorno de eliminar la muerte del marco público, ésta resurge de nuevo con la entidad que le es propia.

Si realmente nos planteamos qué se esconde detrás de esta negación, de este conato de evitar lo inevitable, llegamos a descubrir la ideología social dominante en donde no se puede soportar la frustración, la pena, la tristeza y en general la tolerancia al sufrimiento es baja o nula.

“Días de duelo, encontrando salidas” recupera el tema de la muerte de los seres queridos y los duelos que de ella se desencadenan y establece cómo deben ser plantados, replantados y asistidos dichos duelos y cómo todos estos procesos general cultura humana; proporciona las herramientas necesarias, tanto profesionales como no profesionales, para comprender todo el proceso del duelo, los distintos tipos que se pueden dar y cómo se puede superar o ayudar a superar estas situaciones.

El libro se desglosa en ocho capítulos, que son una secuencia lógica de etapas, abordando al final del mismo, situaciones específicas de duelos con la finalidad de dotar de los recursos humanos necesarios para ayudar a superar estos trances.



En los dos primeros capítulos se centra el tema del duelo desde el punto de vista de la muerte de un ser querido y cómo se desarrolla el proceso de la elaboración. En esta elaboración se va pasando por una serie de “momentos” que van desde el impacto y shock inicial, para continuar con una turbulencia afectiva que lleva a la desesperanza y desemboca en un periodo de reorganización y revinculación con el mundo. En cada uno de estos “momentos” se produce una reacción que estará en función de la existencia de una serie de sentimientos y las conductas que manifiestan dichos sentimientos y todo ello dependiendo de la personalidad concreta del individuo que sufre esta pérdida y de la cultura en la que se esté inmerso.

Una vez establecida la base del duelo como procesos que incluyen un desarrollo, una evolución y una serie de cambios a lo largo del tiempo, en el capítulo tercero se desglosan las tareas fundamentales que se han de completar a lo largo de estos procesos: Aceptar la realidad de la pérdida, trabajar las emociones y el dolor de las pérdidas, readaptarse al mundo contando con la ausencia de los perdido y reubicar lo perdido en nuestra mente.

En el capítulo cuarto “Cómo facilitar el proceso natural del duelo” los autores unen los momentos del duelo con las tareas a desarrollar en cada uno de los momentos y facilitan una serie de recomendaciones sobre lo que nos puede ayudar a superar ese trance. Se van tocando distintos aspectos del duelo, desde cómo informar de la proximidad de la muerte, cómo comunicar un duelo anticipatorio, cómo ayudar a los familiares y al enfermo, la agonía, etc.

El capítulo quinto se centra en el duelo de los/as niños/as, colectivo especialmente sensible dada su inmadurez psicoafectiva, su desarrollo cognitivo y físico inacabado y su necesidad de depender de personas o situaciones que los/as protejan. Las reacciones de los niños y niñas dependerán y variarán mucho en fun-

ción de un gran número de factores como la edad en la que se produzca la pérdida, la fase del desarrollo en la que se encuentre, la relación que se mantenía con la persona perdida... factores que forman parte de una perspectiva más amplia: “la mentalidad familiar, social y religiosa de la muerte” que influyen en las percepciones y elaboraciones del duelo.

A lo largo del capítulo sexto se desarrollan las pérdidas afectivas y los duelos en la familia, primera red social a la que pertenecemos y donde se intercambian afectos, emociones, etc. La influencia entre sus miembros es recíproca, dada la estructura de interrelación que posee el grupo. Cada familia tiene una forma de reaccionar distinta en función de las características sociales, afectivas, culturales y las formas de relación que existen entre sus miembros.

Ante la pérdida de un ser querido, cada persona reacciona de una manera distinta según sus características personales, pero en conjunto, lo que prevalece es la forma de actuar de la familia como sistema.

Una vez establecido el carácter de la familia como grupo interrelacionado, los autores se centran en los duelos por pérdidas de hijos, cónyuges y padres.

El duelo por un/a hijo/a constituye una de las muertes que más altera el sistema establecido porque trastoca el orden natural de la vida y es una de las experiencias más duras por la que puede pasar un padre o una madre y una familia en general, ya que toda la estructura familiar queda gravemente dañada. La vía fundamental para superar este duelo está en la capacidad de los padres y las madres para compartir los sentimientos. La conducta de los progenitores es el modelo por el que los/as hijos/as aprenden a gestionar el dolor. Si se consigue que la comunicación se mantenga abierta, esta propiciará la capacidad de poner en marcha los mecanismos de readaptación internos y externos de todos los miembros de la familia.



Cuando la pérdida es la de un cónyuge, el cambio en la vida afectiva del otro miembro de la pareja es total, pero también se ven afectados los sistemas personales, familiares, sociales... en definitiva, tanto el mundo interno como el mundo de las relaciones. Esta pérdida es mucho más acusada según avanza la edad y es común la aparición de trastornos depresivos.

Si la pérdida es de uno de los progenitores, el duelo es especialmente complicado tanto para niños/as como para adolescentes, obligando al otro progenitor a sumir tanto sus roles como los de la persona que falta. Si la familia es capaz de encontrar estrategias adecuadas, utilizando sus capacidades de adaptación y sus recursos afectivos y relacionales, podrá alcanzar el reequilibrio del sistema que conlleva un nuevo funcionamiento familiar.

En el capítulo séptimo se hace un recorrido amplio por los duelos en situaciones específicas de pérdida, incidiendo en cómo la modalidad de la pérdida o el contexto en el cual ocurre puede constituir un elemento decisivo en cuanto a la intensidad y duración de las reacciones afectivas y cómo pueden afectar estos hechos particulares en la afectación de las personas que sufren las pérdidas. Estas circunstancias pueden provocar, en algunos casos, que se produzcan complicaciones especiales que dificulten el proceso de elaboración. Pérdidas inesperadas, presuntas o repentinas, los duelos por suicidios, homicidios, la muerte en el anciano, muertes de bebés recién nacidos, el duelo tras un aborto o las muertes perinatales, la muerte de la pareja en relaciones homosexuales, la desaparición de un animal de compañía... consti-

tuyen el recorrido de los autores, incidiendo en todas ellas en los sentimientos que se desarrollan y cómo puede ayudarse al deudo a superar el trance.

Finalmente, en el capítulo octavo, se exploran los distintos recursos humanos y profesionales que poseemos para poder afrontar y elaborar los sufrimientos y desequilibrios que provocan los duelos, tanto internos: recuerdos, enseñanzas, capacidades personales... como externos: familia, red social, actividades laborales y escolares, redes profesionalizadas de asistencia... Los autores limitan la intervención de estas redes profesionalizadas de asistencia, a las situaciones en donde los niveles anteriores no existen o bien por el hecho de tratarse de duelos complicados, reiterados o patológicos. Las redes profesionalizadas de asistencia están formadas por profesionales y equipos multidisciplinares con capacidades para ayudar en los duelos y las pérdidas, aunque en muchos casos estos profesionales no poseen ni la formación necesaria, ni el tiempo que se requiere para llevarlo a cabo. Dada las características de la sociedad en la que estamos inmersos (aislamiento, baja tolerancia a la frustración...) el hecho de crear estas redes profesionalizadas de asistencia conllevaría el solucionar los duelos de una forma correcta; si se tiene en cuenta que la evolución de los procesos de duelo es básico para el desarrollo del individuo y éste a su vez forma parte de una sociedad, ésta se vería beneficiada y en conjunto todos los miembros de la misma, de ahí la importancia básica de esta creación.

Eva Cuesta

