

Mari Gloria Hamilton, Ph.D.
Psicóloga Clínica
Belaval 608, 1B, Pda.22, Santurce
(787) 763 - 0940 (787) 309 - 4756



*"La muerte no está más cerca del anciano
que del recién nacido; tampoco la vida ."*
Kahlil Gibrán

MANEJO DEL PROCESO DE PÉRDIDA

Se estima que un promedio de 8 millones de americanos pierden a un miembro de su familia inmediata cada año. La muerte de un ser querido puede ser el evento más atemorizante y que mayor preocupación cause en la vida de una persona.

La muerte de un familiar produce una amplia gama de reacciones incluyendo ansiedad, culpa, coraje y preocupaciones financieras. Muchos entienden que la muerte de un envejeciente es menos trágica que la muerte de un niño o de una persona joven. La muerte súbita es un choque emocional mayor que la muerte por enfermedad . Un suicidio puede ser devastador , ya que los miembros de la familia podrían pensar si hubieran podido haber hecho algo para prevenirlo. La causa de la muerte también afecta las reacciones de amigos y conocidos. Hay quienes expresan menor simpatía y apoyo cuando las personas son asesinadas o cuando se quitan la vida.

Un encuentro con la muerte nos hace sentir desamparados y vulnerables. La más común, y una de las experiencias más dolorosas es la muerte de un padre o de una madre. Cuando ambos padres mueren el individuo puede tener la sensación de ser huérfano . Se lleva el duelo , no solamente por los padres perdidos sino también por la pérdida de "haber sido " el hijo(a) de alguien.

La muerte de un niño puede ser todavía más devastadora. El duelo puede continuar por años. Eventualmente los padres pueden ser capaces de resolver el duelo y aceptar la muerte como "La voluntad de Dios " o como "Algo inevitable ". El tiempo amortigua el dolor y se siente el deseo de continuar con sus vidas , poniendo el dolor conscientemente en el pasado.

Otros manejan la pérdida manteniéndose ocupados, o sustituyendo el dolor por otros problemas y preocupaciones . Aún así, muchos padres que pierden a un hijo continúan pensando por años y años . A pesar de que el dolor por la pérdida disminuye con el tiempo , se ve como una parte de ellos mismos y lo describen como "un vacío interior", aunque muchos tengan una vida significativa y feliz.

La pérdida de la pareja también tiene un impacto muy profundo , a pesar de que la respuesta ante la pérdida muchas veces depende de la forma en que murió la pareja. Los estudios sugieren que los hombres cuyas mujeres murieron de repente enfrentan un riesgo mucho mayor de morir que aquéllos cuyas mujeres han muerto luego de una larga enfermedad . Sin embargo, mujeres cuyos maridos han muerto tras una larga enfermedad presentan un mayor riesgo de morir que las que los maridos han muerto súbitamente .

La razón para esto podría ser que los hombres cuyas mujeres han muerto tras una enfermedad crónica han tenido el tiempo suficiente para aprender cómo manejar la pérdida de sus parejas, mientras que las mujeres que han estado mucho tiempo cuidando a sus maridos podrían estar en mayor riesgo debido a la combinación de factores asociados al cuidado extendido y a la pérdida de apoyo financiero.

LOS EFECTOS DE LA PENA

Hombres y mujeres que pierden a sus parejas, padres o hijos pasan por una tensión tan inmensa que se consideran en alto riesgo con relación al aumento en las enfermedades físicas graves, a la enfermedad mental, y hasta a la muerte prematura.

Estudios sobre los efectos de la pena sobre la salud sugieren lo siguiente :

- La pena produce cambios en el sistema nervioso, hormonal y respiratorio y puede afectar las funciones del corazón, la sangre y el sistema inmunológico del cuerpo.
- Adultos en duelo pueden experimentar cambios de ánimo que varían desde tristeza, coraje, culpa y ansiedad.
- Podrían sentirse físicamente enfermos, perder el apetito , tener disturbios en el patrón de sueño o sentir miedo de estarse volviendo locos porque creen "ver" a la persona desaparecida en distintos lugares .

- Las amistades y volverse a casar o unirse con una pareja ofrece la mayor protección contra los problemas de la salud.
- Algunos viudos(as) tienen el rango más alto de suicidios y de muerte por cirrosis del hígado.
- Los factores de mayor riesgo son : pobre salud mental y física previa y la falta de apoyo social y recursos .

MÉTODOS DE DUELO

El duelo se considera como una necesidad psicológica , no como autoindulgencia. Los psicoterapeutas se refieren al duelo como : un trabajo lento, tedioso y doloroso. Sin embargo, solamente trabajando con la pena , enfrentando los sentimientos de coraje y desesperanza y adaptándose emocional e intelectualmente a la pérdida puede la persona sobreponerse y retomar el control sobre su vida.

ESTRATEGIAS DE MANEJO: QUE HACER ANTE UNA PÉRDIDA POR MUERTE

- Acepte sus sentimientos como algo normal. No trate de negar las emociones como el coraje, culpa, desesperanza, vacío, confusión, ansiedad, alivio o miedo.
- Permita que otros le ayuden. Exprese sus sentimientos mediante el llanto, recuerdos y expresando verbalmente , hablando con otros y ventilando sentimientos de manera que vaya aceptando lo sucedido.

- No piense que debe ser fuerte , valiente y silencioso, aunque usted tiene todo el derecho a mantener su dolor en privado.
- Enfrente cada día como llegue. Dése usted tiempo - más de lo que pueda imaginarse - para que el dolor se amortigüe, las cicatrices sanen y su vida continúe hacia adelante.

IMPACTO DE LA PÉRDIDA EN LOS NIÑOS

Hasta la edad de tres años los niños no tiene idea o concepto de la muerte . Para cuando tienen 9 años, muchos ya pueden entender que la muerte es el final de la vida y es algo inevitable.

Cuando la muerte invade el mundo mágico de los niños su efecto puede ser tan traumático que podría perdurar toda la vida . Debido a que no son capaces de verbalizar su dolor , los niños , sobretodo los pequeños, muchas veces "actúan" sus sentimientos . Los padres y maestros deberán entonces observar de cerca y estar atentos a las señales de peligro como: conducta repetitiva que sea agresiva y hostil hacia otros o hacia sí mismos, un cambio abrupto en el aprovechamiento académico , conductas regresivas o que indiquen inseguridad (mojar la cama, chuparse el dedo, no separarse de un objeto o persona) . Esta conducta podría continuar por un tiempo luego del episodio de pérdida.

ESTRATEGIAS : CÓMO AYUDAR A UN NIÑO A MANEJAR LA PÉRDIDA POR MUERTE

- Hablar con el niño sobre la muerte de una forma sencilla . La idea es que asimile el concepto del principio y fin de los seres vivos (la muerte de un pajarito, de un pecesito, de una mascota) . Comuníquese con el niño a su propio nivel . Ofrezca información clara y sencilla.
- Ofrezca al niño toda oportunidad de hacer preguntas sobre la muerte . Algunos niños podrían sentir que han hecho algo malo o que son responsables por la muerte . Necesitan validar frecuentemente lo contrario.
- Lo que sentimos y el tono que usamos (lenguaje no verbal) transmitirá al niño un mensaje . Si no se está en control de los sentimientos, permitir que otra persona asuma llevar el mensaje en el momento. El adulto que intente ayudar debe estar claro y en control de sus sentimientos .
- No esconda su propia tristeza ya que los niños podrían percibir los sentimientos no expresados y podrían sentirse excluidos. Siin embargo, no se debe hacer ver un sentido de ansiedad extrema con respecto al futuro.
- Por dolorosa que sea la pérdida , permítale al niño que haga conciencia que alguien murió.
- Abrácelo y no ignore sus preguntas, son muy valiosas. Bríndele mucho afecto, más que de costumbre, el niño necesita sentir el apoyo y que no está sólo. Préstele más

atención. Pase más tiempo con él en actividades familiares placenteras que reemplacen el miedo .

- Cree situaciones de juego para compartir con amigos o jugar sólo .
- Recorra a los valores espirituales de la familia ya que ayuda a transmitir el sentido de trascendencia .
- Para establecer sensación de estabilidad y seguridad , trate de evitar otros cambios mayores o abruptos en la vida del niño, al menos por un tiempo de seis meses.

AYUDANDO A LOS JÓVENES Y ADOLESCENTES :

- El duelo es una reacción natural ante la muerte. Ayudar a los jóvenes a aceptar la realidad de que pueden estar tristes y sufrir les permite hacer su propio trabajo con la pena y progresar en el proceso de duelo.
- Cada experiencia de duelo es única . Nadie puede predecir o anticipar cómo una persona va a reaccionar ante una pérdida ni prescribir lo que se debe hacer en el proceso de duelo. La mejor ayuda que se puede brindar es acompañar al joven en un papel de oyente activo y aprendiz y permitiendo que sea el joven el que nos exprese y nos enseñe su proceso.
- No existen formas "buenas" o "malas" para manejar la pena . No hay una forma "correcta" de penar . Sin embargo existen decisiones y comportamientos que ayudan o desayudan en el proceso.

- Conductas constructivas serían : Hablar con los amigos, escribir un diario de lo que se siente, crear (dibujar, hacer cosas con las manos), expresar la emoción en lugar de reprimirla.
- Conductas que pueden ser destructivas serían: Utilizar alcohol o sustancias , involucrarse en conducta sexual irresponsable, comportamiento antisocial y aislarse de actividades sociales.
- Cada muerte es única y es experimentada de forma diferente. La forma en que los jóvenes procesan el duelo difiere de acuerdo a su personalidad y a la relación particular que hayan tenido con el fallecido. Para muchos , las relaciones con los pares es lo más importante. La muerte o pérdida de un amigo(a)/ novio(a) puede afectar a un adolescente hasta más que la muerte de un familiar .
- En la familia cada miembro puede sentir y expresar la pérdida de una manera diferente y esto puede causar tensión y malos entendidos dentro de la familia. Cada respuesta personal ante la muerte deberá ser validada y respetada como la forma en que cada cuál maneja su proceso de pérdida.
- El proceso de luto es influido por muchos aspectos :
 - Sistemas de apoyo disponibles

- Circunstancias que rodean la muerte (cómo, dónde y cuándo ocurrió)
- Si en joven encontró el cuerpo de a persona o no
- La naturaleza de la relación con la persona que murió
- El nivel de inmersión en el proceso de muerte
- La etapa emocional y mental del joven
- La experiencia previa del joven con la muerte

AYUDANDO A LOS SOBREVIVIENTES:

Mientras penamos por los fallecidos los vivos son los más que necesitan de nuestra ayuda. El proceso de luto es un estado tan intenso que los sobrevivientes podrían estar demasiado ensimismados en su dolor como para pedir ayuda. La familia y los amigos deben tomar la iniciativa y pasar tiempo con ellos, aunque sea sentarse en silencio acompañándolos. Se debe ofrecer empatía y apoyo y dejar saber con expresiones verbales y no verbales que nos preocupa su bienestar y deseamos ser de ayuda. A veces el mero hecho de estar presentes es suficiente para que sientan el apoyo. Se debe continuar el apoyo emocional durante un tiempo prolongado sobretodo en época difíciles como Navidad y días especiales.

Muchas personas que están en duelo no necesitan de ayuda profesional, sin embargo si el proceso se prolonga un tiempo más de lo estimado normal (si se exhiben indicaciones de demasiado distrés un año después de la pérdida como si fuera los primeros meses) o si se

percibe que la persona se está deprimiendo demasiado y aislando de recursos de apoyo es necesario orientarlo para que busque ayuda profesional . Los miembros de una familia que han experimentado pérdida por causa de suicidio se entiende que podrían ser los que más se beneficien de ayuda profesional para poder expresar sus sentimientos de fracaso, coraje y pena.

El proceso de luto es uno contínuo. La pena no acaba , sino que cambia y se modifica en carácter e intensidad . Algunas personas comparan su proceso de pérdida con las mareas del océano :

*" Hay momentos de calma, de pronto la marea sube y se agita , a veces baja ,
a veces es un oleaje fuerte que sacude y parece como si hubiera ocurrido
ayer... de pronto llega la calma otra vez,
es como si dependiera de la época del año en que se vive ..."*

Mari Gloria Hamilton, Ph.D.
Psicóloga Clínica
Belaval 608, 1B, Pda.22, Santurce
(787) 763 - 0940 (787) 309 - 4756

