

DIFERENTES TIPOS DE DUELO

Cuando la muerte llama a nuestra puerta para llevarse a un familiar, a un vecino, a un amigo... ¿cómo reaccionamos? ¿cómo se manifiesta nuestro duelo?

El Centro de Humanización de la Salud que animan los Padres Camilos, presenta un interesante libro de **José Carlos Bermejo** que lleva por título *“Estoy en duelo”*. Para animar a leer todo el trabajo del director del Centro y miembro de la comunidad camila, presento el resumen de una página interesante que nos puede estimular.

Ofrezco el resumen, según el autor, de diferentes tipos de duelo:

1 – Duelo anticipatorio

“Es la elaboración del dolor por la pérdida próxima, cuando esta no se produce de manera violenta o inesperada. En efecto, acompañando a los seres queridos en su proceso de morir, ya antes de que el fallecimiento se produzca, experimentamos dolor. Puede que pensemos incluso en cosas concretas, como detalles del entierro, del cementerio, etc. Y es fácil experimentar culpa al ver que estos pensamientos nos habitan”.

2 – Duelo retardado

“Hay personas a las que les cuesta reaccionar a la pérdida y no manifiestan el dolor de la manera que la mayoría de la gente entiende que es normal. A veces es porque no lo sienten en ese momento, como si estuvieran “anestesiados”; y en otras ocasiones son las personas que han estado ocupadas en todas las tareas y gestiones propias del fallecimiento. Puede ser, incluso, una huida hacia las cosas para negar temporalmente lo que se impondrá más evidentemente en el corazón más adelante”

3 – Duelo crónico

“Se trata de la capacidad de reintegrarse con normalidad en el tejido social, debido a que el doliente está absorbido por constantes recuerdos, fantaseando constantemente sobre el pasado, invirtiendo en él toda la energía, sin ocuparse del presente y sin construir ninguna nueva relación”.

4 – Duelo patológico

“El duelo patológico a veces lo diagnostica el mismo paciente, porque pide ayuda al percibir en sí mismo sentimientos o conductas desadaptativas y que la hacen sufrir de manera intensa. Cuando no es así, hay que estar atento a algunos posibles indicadores, como, por ejemplo, no poder hablar del fallecido, intensas reacciones emocionales, incapacidad para desprenderse de cosas materiales, síntomas físicos semejantes a los que experimentaba el fallecido, alejamiento de todos los conocidos del difunto...”.

5 – Duelo ambiguo

“Pueden ser las personas cuyo ser querido ha desaparecido y todo apunta a que haya muerto, pero no hay certeza; o las personas que sufren por la pérdida del hijo que nunca llegó a tener, por ejemplo, por aborto (voluntario o no), o las personas que acompañan a familias que han perdido algunas de las capacidades más específicamente humanas (por Alzheimer, por un accidente...) y que provocan la pregunta: “¿Tengo padre o ya no queda más que el cuerpo?”, por ejemplo.

En estos casos, las personas no saben si comportarse como casadas o viudas, se esperar o desistir, si desear la vida o el fallecimiento definitivo, si volver a intentar tener un hijo o elaborar secretamente un duelo socialmente poco reconocido”.

Este libro ha sido escrito no como un tratado sobre el duelo, sino pensando en la persona que vive la pérdida de alguien a quien amaba y que ha fallecido recientemente. Merece la pena leerlo y comentarlo antes de que nos llegue ese momento de dolor.