

# ¡Me duele tanto!

La pérdida de un ser querido, de algo de gran valor afectivo o de la salud, puede ser una experiencia dolorosa y difícil de aceptar.

Aceptar y superar una pérdida no es fácil. Perder a un ser querido, tener una ruptura amorosa e incluso desprenderse de un objeto relacionado con un momento o con una persona específica, puede generarnos un gran sufrimiento.

“En la medida que tenemos un vínculo más o menos intenso con la persona o el objeto perdido, será el nivel de sufrimiento que experimentemos”, explica la maestra Guadalupe Medina Hernández, académica de la Facultad de Psicología de la UNAM y tanatóloga.

## Un proceso

La especialista explica que “aunque hay especialistas que describen ciertas etapas que se viven durante un duelo, las personas que lo viven no siempre experimentan las mismas fases y no hay un orden de aparición específico. Generalmente, se menciona la negación, la desesperanza, la depresión, la ira o el enojo, la culpa, la esperanza, la negociación y la aceptación”.

Algunas personas, al igual que quienes sufren de una enfermedad terminal, experimentan junto a su familia el proceso de duelo mientras están vivos.

## Reacciones durante el proceso de duelo

Aunque lo ideal es llegar a la aceptación, el tiempo y la forma en que cada uno vive el proceso de duelo es diferente; mientras para algunas personas es más fácil “soltar”, otras pueden negarse a aceptar la pérdida, por lo que se desarrolla un duelo patológico en el que niegan la realidad que están viviendo.

Algunas de las etapas que se viven durante este proceso incluyen el *shock* al recibir el diagnóstico de una enfermedad terminal o del fallecimiento de un ser querido.

## Aceptar la muerte

De acuerdo con la maestra Medina, “la forma como cada uno vive el duelo está relacionada con la personalidad, la fortaleza *yoica* (es decir, la capacidad que se tiene para adaptarse a los cambios), el vínculo afectivo que se tenía con la persona o el objeto perdido y la actitud frente a la vida”.

“Desde el momento en que estamos vivos, tenemos la garantía que vamos a morir; todos somos vulnerables y mortales. No sabemos cómo será y en qué momento, pero tener una conciencia sobre nuestra mortalidad nos puede ayudar a vivir mejor”, comenta la especialista.

Reconocer la muerte como un fenómeno natural, “puede ayudarnos a valorar más la vida, porque nos damos cuenta de que no somos eternos y que cada momento es valioso. Es mejor evitar postergar; no apegarnos tanto a las cosas y dejar ir a nuestros seres queridos cuando llega el momento de la partida; fluir con lo que la vida nos da, el tiempo que nos lo da”.

La tanatología proporciona ayuda profesional a las personas que han sufrido algún tipo de pérdida o a pacientes y a sus familias que sufren de una enfermedad en etapa terminal.

La tanatofobia es el miedo excesivo a la propia muerte; otras personas pueden experimentar la necrofobia que es el miedo hacia todo lo que está muerto.

## El duelo suspendido

Las personas que tienen un ser querido que ha sido víctima de desaparición, sufren de un tipo de duelo conocido como suspendido.

El duelo suspendido ocurre por la incertidumbre sobre el destino de la persona, la duda sobre su bienestar o su muerte, lo que dificulta a sus familiares o amigos hacer un duelo, pues no hay certeza de la pérdida.

