

“Duelo, Muerte y Depresión”

Por Mtra. Shantal Valencia

Noviembre 2021

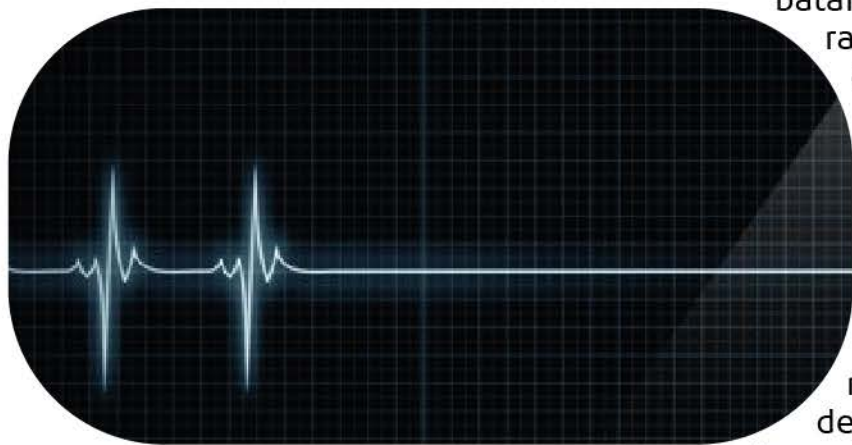
Duelo, muerte y depresión, el título de nuestro Blog de ésta semana, ¿Porqué pensar en esas tres palabras?, ¿qué relación tienen?. Parece ser que mucha.

Primero hablemos del significado etimológico de cada una de las palabras. Muerte, Morir tiene el significado de "dejar de vivir" y viene del latín mor, y ¿Porqué nos cuesta tanto hablar de la muerte? . En el conversatorio por live por Facebook que hicimos el pasado sábado 06 de Noviembre, conversando con el Dr. Ezequiel, nos preguntábamos lo mismo, y una de las razones por las cuales el tema nos es difícil de digerir es debido a que tal vez nos cuesta soltar, no solo la vida, sino tantas ideas, expectativas, apegos, esperanzas. Lo anterior, con relación al apego, tiene que ver, ¿cómo no va a ser difícil dejar aquello a lo que nos aferramos, ya sean personas, planes de vida, viajes, bienes materiales, etc. Si tanto trabajo nos cuesta obtenerlos, Bien dice una frase: “Uno no sabe lo que tiene, hasta que lo ve perdido” y es que, esas frases resultan harto significativas, por que le llegan al inconsciente de las masas; Debe ser difícil pues pensar en la no existencia, refiriéndome de nuevo al concepto de muerte, de alguien en quien pones energía, emociones, sentimientos, cuidados, amor.



Se dice que la muerte es lo único seguro que tenemos, porque sabemos que algún día llegará, sin embargo, pensando qué pasaría si fuéramos eternos, ¿Tendríamos ese mismo ímpetu en conservar la vida, las personas, los apegos?, Tal vez no, sin embargo, considero que puede ser de mucho valor contemplar la muerte como algo que puede tener sus beneficios, saber que hay un fin, tiene que ver con dejar ir, con soltar, con no tener al 100% el control, con lo que en psicoanálisis llamamos “la falta”, Tal vez, si el psicoanálisis habla de que somos sujetos en falta, desde que nacemos, nos arre-

“Duelo, Muerte y Depresión”



batan del vientre materno, luego viene la separación al tener que caminar y desapearnos del pecho materno, si es que eso se dio, si no, de los brazos maternos, ahí, de nuevo estamos en falta; y podría seguirme con la lista de “cortes” y desligues que vamos pasando a lo largo de la vida y que nos van significando, nos van haciendo “sujetos en falta” y sin embargo, tal como inicie el párrafo, en el fondo, hablar de un fin, de la muerte, nos remita a esas carencias, a esos desapegos, a esas separaciones a las que nos hemos tenido que enfrentar. Al final, siempre hay

una separación, del otro, de la vida, la muerte. Entonces el tema de la muerte, tal vez ressignifica muchas más cosas que la simple partida de un ser querido, no dejando del lado las dolencias por los vínculos que establecemos.

Y hablando de vínculos y apegos que establecemos con quienes se van, o fallecen, la Tanatología busca ayudar a quienes transitan por ese camino a que éste sea menos tortuoso, por que doloroso de por sí, es.

La Tanatología es el estudio de la muerte, del proceso de la muerte, los ritos que implica; también se encarga de estudiar y entender los duelos derivados de pérdidas significativas que no solo tengan que ver con la muerte física si no con relación a enfermos terminales. (Instituto de tanatología).

Pero, ¿Qué es un duelo, ese que la tanatología estudia?. Un duelo es además un proceso ante pérdidas no solo de personas, si no de proyectos, expectativas, ideales, metas, mascotas, etc. Algunos autores hablan de micro duelos, refiriéndose a los pequeños momentos de nostalgia que vamos viviendo a lo largo de nuestro proceso de desarrollo y que van formando nuestro carácter, esos también son duelos que deben irse sobrellevando como por ejemplo, el duelo por la pérdida de una infancia, padres, costumbres y hábitos que dan paso de la niñez a la vida adolescente; entre otros micro duelos más.

Ante lo previamente dicho, es importante mencionar que los duelos, si bien pueden ser procesos naturales de nuestro crecimiento psicológico y físico, también son caminos dolorosos en función del tipo de pérdida al que nos enfrentamos, por ejemplo, hablar de un duelo por un fallecimiento de un hijo debe ser sumamente doloroso debido a que en nuestro entender, el proceso natural dicta que debe ser primero el adulto o padres quienes tengan mayores posibilidades de fallecer, sin embargo, cuando las circunstancias cambian dicho proceso, esto puede ser incomprensible, difícil de sobrellevar y superar, de hecho, una pérdida nunca se supera, Se aprende a vivir con ella. Por lo anterior, entonces un duelo por un empleo puede parecer menos intenso que el mencionado, pero no por ello deja de ser significativo para la persona que lo vive, la calidad y cantidad de dolor por cualquier duelo de cualquier tipo, está en función de la energía psíquica puesta en lo perdido, ya sea emocional, física, o mental, a mayor vinculación con lo perdido, mayor es el duelo y las emociones derivadas de ello.

Pero, ¿Qué implica un duelo?. Desde la tanatología un duelo es un proceso que implica una serie de

“Duelo, Muerte y Depresión”

fases por las que se ha visto que la gente atraviese ante cualquier pérdida y dichas etapas son:

- **Negación:** Es un estado de defensa de la mente en que ante la aceptación de alguna pérdida, resulta difícil creer o asimilar algo, tal como cuando el cuerpo se desmaya ante un dolor inminente no capaz de tolerarse en ese momento, el cuerpo se apaga, similar a ello, sucede con la emoción.
- **Ira o Enojo.** Ante la futura asimilación del fenómeno de la pérdida, la persona al percatarse de que la pérdida es real, se enoja, se rebela, se molesta y actúa con base en ello por la impotencia de saber que no hay vuelta a tras. LA pérdida de control ante lo perdido se muestra en enojo.
- **Negociación:** Es un proceso en que si en la fase previa, se ha permitido emerger toda esa rabia y molestia con el fenómeno de la pérdida, entonces el pensamiento se torna más claro y se puede pensar en una reconciliación al ir entendiendo lo sucedido, porqué la persona fallece, qué sucedió realmente con esa pérdida, y se entiende un poco las circunstancias haciendo más llevadero el camino de la tristeza sufrida.
- **Depresión o Tristeza:** Una vez se termino de asimilar lo anterior, ante la inminente pérdida, viene la tristeza, que da cuenta de que la pérdida se ha podido digerir. En ésta etapa, se comienza a tener mayor consciencia de lo perdido, a pesar de ser una etapa poco valorada, debe ser vivenciada por el doliente.
- **Aceptación:** Una vez la intensidad que caracteriza la tristeza en la etapa anterior, ha disminuido, no cesado, se puede comenzar a hablar de que el duelo está siendo superado, la persona aprende a vivir con la pérdida y comienza a resignificar su vida, y a acomodarla en función de dicha pérdida.



“Duelo, Muerte y Depresión”

Es importante mencionar, que los duelos, no tienen un camino recto como se mencionó en las fases previas, sino que cada persona las vive de maneras diversas y pueden saltar de una a otra en función del funcionamiento emocional de cada persona, intervienen aquí las creencias, hábitos, ideologías, la religión, etc. Qué dan pauta a los patrones de comportamiento sobre cómo manejar un duelo, sin embargo, independientemente de ello, dichas etapas suelen ser vivenciadas y deben ser abordadas y habladas para poder ser resignificadas por la persona que ha perdido algo o alguien. ¿Qué pasa si una persona no puede transitar, dicen los tanatólogos, todas las fases de manera favorecedora para su asimilación?, la respuesta es lo que se conoce como un Duelo patológico.

Si bien es cierto, mencionamos que durante las etapas del duelo se vive una en que la tristeza impera el estado de ánimo, también es cierto que muchas personas parecieran quedarse estancadas en ese camino o esa emoción, que es difícil dejar de sentirla, y es ahí donde si los pensamientos y la mente no se van esclareciendo, se puede generar el llamado duelo patológico mencionado. La tristeza es una emoción básica y favorecedora de todos los seres humanos, nos permite saber que algo no está bien, es una señal de alerta ante las necesidades ya sea emocionales o físicas, sin embargo, si dicha emoción impera la vida de las personas puede no ser sano, como dice el proverbio chino: “wu ji bi fan” (Mucho de algo no es bueno), tampoco en las emociones, mucho de una emoción es bueno, ya que se pueden generar padecimientos derivados de ello, por ejemplo el exceso de energía y aparente buen estado de ánimo desmedido y fuera de lugar, puede convertirse o ser una manía, actitud que en el fondo puede estar enmascarando otros sentimientos no tan positivos.

Como bien he estado comentando, el exceso de tristeza en un duelo entonces, no es adecuado, y se puede tornar una enfermedad. Si bien es cierto que la gente se permita vivir sus tristezas, dolencias emocionales de vez en vez, también es cierto que hablarlas ayuda a sanearlas. Un duelo que no ha podido “avanzar” o ha podido ser digerido por la persona se puede convertir en una Depresión, lo cual ya no es algo funcional para la vida de las personas.

Una depresión, es según los criterios clínicos del DSM U, un conjunto de signos y síntomas tales como:

- Estado de ánimo deprimido la mayor parte del día
- Disminución del interés o placer por gran parte de las actividades diarias
- Pérdida o aumento importante de peso
- Insomnio o exceso de sueño durante el día
- Retraso psicomotor o baja de energía para realizar las actividades cotidianas, así como fatiga
- Sentimiento de inutilidad o culpabilidad excesiva
- Disminución de la concentración y atención
- Pensamientos fatalistas o de muerte constantes

Los síntomas anteriores, deben persistir durante más de 6 meses sin cesar para ser considerados como tal una depresión. Sin embargo, es importante que la gente no se base solo en dichos criterios y se “auto diagnostique”, lo importante es entender lo que está generando dicha sintomatología y para ello está los profesionales de la salud mental.

“Duelo, Muerte y Depresión”

Ya para finalizar, como hemos comentado, la depresión no es un estado adecuado para los seres humanos, ya que como cualquier otra enfermedad puede ser paralizante, no permitir que la persona lleve a cabo su vida de manera regular y adecuada, y por tanto debe ser atendida. Para quienes han padecido tristeza desmedida o una depresión, es importante hacerles saber que parte del trabajo psicológico durante un proceso se busca abordar dichas emociones, hablar de las dolencias, pérdidas, carencias y no solo eso, sino de todas las preocupaciones que, independientes de una depresión, duelo o pérdida, incapacitan nuestra mente y emociones de a ratos.

No está mal estar de pronto rotos, o de pronto tristes, no está mal enojarse y reconocer de vez en vez esos sentimientos, lo incapacitante es enterrarlos y pretender que no existen, que no importan por que todo sentimiento no abordado, no hablado, no analizado, no entendido, crea estragos emocionales, a nivel de pensamiento y por tanto de conductas, de ahí que las acciones de la gente de pronto se tornen incomprensibles, es ahí, donde podemos ver un poco que existe mucho que hablar, mucho que psicológicamente trabajar.

Acudir a terapia, como se ha venido diciendo en los últimos dos años, es importante, debíamos normalizarlo, porque Loco no es aquel que acude al psicólogo. Quienes van al psicólogo pueden entenderse, conocer sus bases y desde ahí ser genuinos y congruentes con su ser y hacer.