opusdei.org

Cuando el dolor de la pérdida se instala

El duelo por la pérdida de un ser querido es algo natural e inevitable. Sin embargo, superarlo no es sencillo y, en ocasiones, por distintos motivos, hay quienes se quedan estancados en ese dolor. Por este motivo, la Fundación Aladina, el Centro de Humanización de la Salud de los Religiosos Camilos y el Hospital Centro de Cuidados Laguna organizan grupos de acompañamiento para volver a vivir después de la muerte de un ser querido.

01/09/2016

Revista Misión Cuando el dolor de la pérdida se instala

*****

Afrontar la pérdida de un ser querido no es fácil. De hecho, rara vez se está preparado. Un estudio reciente del Colegio Oficial de Enfermería de Gipuzkoa (COEGI) revela que, cuando una persona fallece, al menos cinco personas de su entorno entran en duelo y un quince por ciento de ellas tienen el riesgo de sufrir “complicaciones durante el proceso”.

Según este estudio, “el duelo por la muerte de un ser querido afecta a la totalidad de la persona. Es una vivencia que conlleva dolor, sufrimiento, y a la que todos

respondemos de manera única a través de una infinidad de emociones, pensamientos, comportamientos y reacciones somáticas”.

¿Cuándo pedir ayuda?

Conscientes de la gran necesidad de apoyo, los religiosos camilos fundaron en España, hace casi veinte años, el **Centro de Humanización de la Salud de los Religiosos Camilos,** en el que, mediante terapias grupales e individuales, se apoya a quienes necesitan ayuda para superar el duelo en el que se encuentran atrapados.

Marisa Magaña forma parte de este centro por el que, según precisa, pasan unas 800 personas al año y explica que “cuando van pasando los meses y la persona sigue igual de mal que al principio de la pérdida, es el momento de pedir ayuda; especialmente, si se han sufrido

pérdidas debidas a muertes en condiciones trágicas o repentinas, o de niños. En estos casos, desde el principio, la persona se da cuenta de que va a necesitar ayuda para superar la pérdida”.

Por su parte, **Valeria Moriconi,** onco-psicóloga de la Fundación Aladina, afirma que existen “muchos síntomas clínicos” que indican que es necesario recurrir a ayuda: “Cuando son frecuentes las ‘rumiaciones’ –pensamientos intrusivos–, el hecho de no poder hablar del fallecido, la dificultad para tener un recuerdo positivo de esa persona, mantener sentimientos de tristeza e ira que se repiten por mucho tiempo al día… En definitiva, cuando sienten que las emociones asociadas al duelo impiden el desarrollo normal de la vida y comprometen la salud física y emocional”, precisa Moriconi.

Sin embargo, desde la **Fundación Aladina,** apuntan que el duelo no es una patología, sino un estado por el que todos pasamos a lo largo de nuestra vida. “No solo cuando muere alguien, sino también cuando perdemos algo: un puesto de trabajo, la separación de una persona, un cambio de país… Son pérdidas que afectan al ser humano, a pesar de que no muera nadie”.

Magaña afirma que, por lo general, “no existe un duelo más complejo de superar que otro, pues la superación depende de cómo lo vive cada persona”. “A veces, ante el fallecimiento de una madre de 95 años, el hijo o la hija se quedan enganchados porque tienen serias dependencias emocionales”, asegura, aunque apunta que, en muchas ocasiones, “la muerte de los hijos o los casos en los que no aparece el cuerpo del fallecido son los más difíciles de afrontar”. Esto se debe a

que es más fácil quedarse atrapado en la fantasía de que, quizá, la persona pueda volver.

"Elaboración" del duelo

En esos casos, Moriconi explica que se trata de situaciones que hay que “elaborar”, es decir, trabajar en ellas para que formen parte de nuestra vida de una manera positiva. “Haber sufrido pérdidas anteriores que no se han superado correctamente dificulta la superación de las sucesivas porque lo que estás sufriendo actualmente te recuerda los sentimientos del pasado. Además, no disponer de una buena red de apoyo, estar aislado o haber sufrido depresión son elementos que dificultan el duelo”, afirma la oncopsicóloga.

Por eso, Moriconi anima a afrontar bien cada una de las pérdidas que se sufren en la vida porque “si en una primera pérdida no la pude elaborar

porque no me sentía fuerte emocionalmente para afrontar el dolor y lo evité, cuando tenga que enfrentarme a otras en el futuro, volveré a revivir el dolor de la situación que no afronté en su momento”.

Magaña apunta que, en ese trabajo de aceptación de la muerte, es posible quedarse “enganchado” en sentimientos como “el remordimiento, el reproche o la negación de lo ocurrido, que te lleva a la culpa, y, en cierto modo, así se permanece conectado al fallecido. Dejar la habitación del difunto intacta también es un acto de no querer ‘enterrarlo’, pero es importante llegar a hacerlo, siempre con tiempo y con ayuda”.

Moriconi apunta que la expresión “El tiempo lo cura todo” es errónea porque “si después de un tiempo la persona sigue igual de mal que al

principio, se aísla”, ya que no comprende por qué sigue igual de mal. Por eso, no depende tanto del tiempo como de las herramientas de superación y de elaboración del duelo que puedan ayudar a encontrar un ‘nuevo lugar’ para el fallecido en su vida y en la de las demás personas que estén pasando por el duelo”. Además, asegura que “no se trata de olvidar ni de hacer como si no hubiera pasado nada, sino de aprender a vivir con ello y construir la vida a partir de ahí”.

Grupos de ayuda

Los métodos de ayuda son diversos. En el Centro de Escucha San Camilo, los grupos de superación del duelo se reúnen una vez por semana y, “según las necesidades y la evolución de la persona, puede valorarse que se continúe el proceso de manera individual”. “Lo que pretendemos en estas sesiones es que, en la fase más

aguda de la pérdida, la persona esté acompañada”, precisa Magaña.

En la **Fundación Aladina,** especializados en ayudar a superar la pérdida de hijos con enfermedades hematológicas y oncológicas, las reuniones se producen cada quince días y “en grupos cerrados”. Según explica Moriconi, “que sean las mismas personas las que empiecen y terminen el proceso de duelo con nosotros facilita cerrar la etapa, aunque también estamos dispuestos a brindar a cada persona lo que necesita. Según vamos encontrando bloqueos en el camino, los vamos trabajando”.

Uno de los momentos más importantes del proceso es “la primera narración”, afirma Magaña, cuando “la persona toma conciencia de los sentimientos que sufre. Al decirlos en voz alta, es como si los estuviera narrando para ella misma”,

asegura. Según explica Magaña, el lema de san Camilo es “Cuidar y enseñar a cuidar” y, por eso, en el Centro de Escucha San Camilo han publicado el “Modelo Humanizar” de intervención en el duelo, en el que se recoge todo lo que consideran importante a la hora de trabajar la pérdida.

Magaña asegura que “depende de si se han quedado enganchados a la culpa, a la rabia, si hay sentimientos de injusticia, de venganza… Pero se empieza siempre por la narración abierta y por la aceptación incondicional de lo que la persona ha contado. Incluso también conviene contar aquello de lo que uno no se siente orgulloso.

Hay quienes confiesan que sienten rabia porque querrían que les hubiera pasado a otros, porque así los demás se darían cuenta de lo mal que se pasa. Y sienten alivio al saber

que hay personas que lo sufren igual”. “En muchas ocasiones, la sociedad no les deja tener ese dolor, por eso, cuando pueden expresar que están muy dolidos o que, incluso, sienten envidia de quienes tienen a sus hijos vivos, es algo terapéutico, porque no se les somete a ningún juicio y el resto del grupo los apoya”, afirma la oncopsicóloga.

Moriconi también subraya la importancia de afrontar el duelo unidos en el matrimonio: “En los grupos, se ayuda también a la pareja porque las separaciones durante la enfermedad o en el duelo son realmente notables, ya que, cuando hay dos formas diferentes de expresar el dolor, el alejamiento es un resultado probable. Cada uno lleva el dolor de distinta manera, y el hecho de poder compartirlo en grupo aporta conciencia de lo que está viviendo el otro y de cómo se está enfrentando a tanto dolor”.

Afrontar el duelo "en paz con Dios"

En el **Hospital Centro de Cuidados Laguna** saben lo que significa enfrentarse al dolor del final de la vida y, precisamente por eso, son conscientes de la importancia del acompañamiento espiritual en esos momentos dramáticos, tanto para los pacientes como para los familiares. El sacerdote **José Ruiz,** capellán del hospital, explica que no hay una receta única para todos los casos, sino que cada enfermo, cada familia, es única y sus particularidades hacen que se pueda tomar mejor o peor el fin que se acerca.

Según asegura, “el dolor procede del cuerpo y el sufrimiento, del alma”, pero precisa que ayudar a que los acompañantes estén serenos y “en paz con Dios” durante la fase final de la enfermedad contribuye a que el paciente esté también más tranquilo, ya que, de esa manera, “le

transmiten esa serenidad”. Algo que, posteriormente, facilitará que el duelo sea, de algún modo, más sencillo.

Cuando se habla con familiares en duelo, el sacerdote subraya una palabra: “esperanza”. “La esperanza los ayuda a ‘resituarse’ en términos espirituales, a volver a encontrar su lugar, también en la práctica religiosa, que quizás han abandonado. Hay que hacerles ver que Dios no les ha mandado la muerte del familiar sino que les ama. Por eso, siempre animo a quienes están en duelo a hablar con Nuestro Señor y con su Madre, la Santísima Virgen. Ella siempre los ayuda”.

Blanca Ruiz Antón

Revista Misión

pdf | Documento generado automáticamente desde https://opusdei.org/es-es/article/cuando-el-dolor-de-la-perdida-se-instala/ (15/12/2025)