Artículo

Redactado por: Ana Piñol
El 25-01-2021 11:56

SALUD MENTAL

"Aquellos que evitan todo duelo consciente, antes o después, sufren un colapso"

La psicóloga Eva María González comparte varias reflexiones sobre cómo gestionar los sentimientos que surgen tras la pérdida de un ser querido.

NOTICIA ACTUALIZADA 25/1/2021 A LAS 06:00

HERALDO JOVEN

Evitar el dolor y tratar de seguir como si nada entorpece el proceso de duelo y puede convertirse en un duelo patológico. Pexels

Las pasadas han sido para muchos las primeras navidades sin un ser querido, un hecho que no es aislado del 2020, pero que sí ha crecido exponencialmente debido a los estragos producidos por el coronavirus contra el que el mundo lleva luchando ya más de un año. **La entrada del 2021 marca, además, un nuevo comienzo, en el que es imposible no pensar en todos los que se han quedado atrás, y en cómo afrontar lo que venga sin compartirlo con ellos.**

"El duelo es un proceso natural de adaptación a una situación de pérdida sin posibilidad de recuperación", explica la psicóloga Eva María González, de Psicólogos y Sexólogos Zaragoza, quien se ha propuesto compartir algunos **consejos para aceptar y gestionar esta situación de la mejor forma posible.** Ella misma quiere dedicar este artículo a la memoria de su padre, quien también dejó el pasado año en Navidad su silla vacía. Tres consejos para ayudar a afrontar el duelo por un ser querido

1. Aceptar la tristeza. Las celebraciones transmiten el mensaje de que hay que estar alegre y compartir esos momentos, sin embargo; la persona en duelo presenta sentimientos de dolor ante la pérdida y el **intentar "disfrazarlos" por quedar bien ante los demás puede interferir en la elaboración de su proceso de duelo.**

Además, los mensajes que socialmente se dan ante una persona en duelo también apuntan en esa dirección. **Son habituales frases como "anímate", "tienes que ser fuerte"; son frases bien intencionadas pero que realmente no ayudan** a la persona que está atravesando un duelo.

Es casi imposible perder a alguien con quien se ha estado fuertemente vinculado sin experimentar dolor. No se puede pedir al doliente que se anime cuando ha perdido a un ser querido para siempre. Por lo tanto, **es desaconsejable forzar conductas que son incongruentes** con lo que una persona siente. Hay que respetar si la persona en duelo prefiere pasar ciertos días o algunos momentos en soledad.

2. Tomarse un tiempo para uno mismo. La persona en duelo puede necesitar un tiempo de reflexión para sí mismo, tanto para recordar buenos momentos con el fallecido como para expresar su dolor y aceptar ese dolor y analizar cómo ha afectado la pérdida a su sentido de vida y su visión del mundo.

Esto contrasta con la idea socialmente transmitida de que ante un duelo hay que animarse y estar haciendo cosas

continuamente para "evitar" que afloren los recuerdos y sentimientos de tristeza. Ya que evitar el dolor y tratar de seguir como si nada entorpece el proceso de duelo y puede convertirse en un duelo patológico. **Es por tanto necesario reconocer y conectar con el dolor, emocional, comportamental e incluso físico; que como dolientes sufrimos tras la pérdida.**

Para facilitar el duelo y evitar que el duelo se cronifique, se complique o se alargue se puede recurrir a la terapia de duelo con un psicólogo especializado en este área. **Antes o después, aquellos que evitan todo duelo consciente, sufren un colapso,** habitualmente con alguna forma de depresión (John Bowlby).

3. Hacer algo simbólico en honor a la persona fallecida. Se puede colocar alguna foto en un lugar simbólico. Hablar con los demás acerca del fallecido, **compartir anécdotas** y experiencias vividas mantiene el recuerdo de la persona querida que se ha perdido y **fortalece el apoyo emocional entre la familia.**

