

Migdyrai Martín

GANAR PERDIENDO

*Los procesos de duelo y las experiencias de pérdida:
Muerte - Divorcio - Migración*

Serendipit Y

DESCLÉE DE BROUWER

Migdyrai Martín Reyes

158

GANAR PERDIENDO

**Los procesos de duelo
y las experiencias de pérdida:
Muerte - Divorcio - Migración**

Crecimiento personal
C O L E C C I Ó N

Serendipit 

Desclée De Brouwer 

ÍNDICE

Introducción.....	13
1. El duelo por la muerte de un ser querido.....	17
¿Cómo vemos la muerte?.....	17
Diferencias culturales y religiosas en la concepción de la muerte.....	20
El proceso de duelo.....	21
Las etapas o fases del duelo.....	23
La duración del duelo.....	28
Consejos generales de utilidad para ayudar a elaborar un duelo.....	29
Actitudes erróneas que no ayudan en un proceso de duelo.....	30
Obstáculos que se deben superar para lograr el adecuado proceso del duelo.....	32
El duelo complicado.....	35
Duelo y depresión en el adulto.....	37

Duelo infantil	38
El duelo en las diferentes etapas del desarrollo infantil ⁴³	
Duelo complicado en la infancia	45
Redes de apoyo al duelo	49
Después del duelo resuelto	49
Bibliografía	50
2. El duelo por divorcio o ruptura de la pareja	59
El divorcio: El duelo por divorcio o la ruptura de la pareja	59
Factores que han influido en la redefinición de la vida en pareja	62
Relaciones de pareja	64
Formas de matrimonio	65
Etapas del matrimonio	70
Entendiendo el divorcio	73
La pérdida	75
Las etapas del duelo por divorcio o ruptura de la pareja	76
Tipos de divorcio	78
Los hijos y el divorcio	80
Papel del terapeuta	91
Divorcio no resuelto o duelo postergado	92
Divorcio y depresión	96
El divorcio de él y ella	97
Familias reconstituidas o familias ensambladas	100
Bibliografía	108
3. La migración: el duelo por migración	111
Introducción. El fenómeno migratorio	111
La aldea global	113



ÍNDICE

¿Por qué emigramos?	114
El proceso de aculturación	116
Aculturación psicológica	116
Las cuatro estrategias de la aculturación psicológica ...	117
Las cuatro fases del proceso de aculturación	120
Variables psicosociales determinantes para la adaptación e integración de los inmigrantes	125
Duelo migratorio	128
Los duelos de la migración	130
El “Síndrome de Ulises”	134
¿Cuándo hay una enfermedad o un trastorno depresivo en un inmigrante?	137
El duelo de los que se quedan	139
El duelo por muerte de un familiar en el inmigrante ...	139
Recursos psicosociales que facilitan la adaptación e integración psicosocial del inmigrante	141
Los tiempos y la inmigración	142
Decálogo del emigrante	143
Bibliografía	144
Epílogo	151



INTRODUCCIÓN

Toda la existencia humana se halla marcada por las pérdidas. Forma parte de nuestra vida cotidiana tener que decir adiós a la abuela que murió, al amigo que se va, al sueño que nunca llegó, a la relación de pareja que terminó, al país donde nacimos, etc. Nuestra realidad y los vínculos afectivos que forman parte de ella son provisionales y están sometidos a cambios permanentes. La capacidad de convivir y elaborar de una manera constructiva todo ese conjunto de pérdidas en cada momento es fundamental para mantener una calidad de vida adecuada. Estas adaptaciones a las pérdidas forman parte importante del crecimiento personal, sin embargo a pesar de que las experiencias de duelo son de las universales y frecuentes de la existencia humana paradójicamente son de las más desatendidas y desinformadas. Todos tendremos que enfrentarnos a las pérdidas, pero: ¿estamos preparados para crecer a través de ellas?

Cada pérdida emocional, funcional o física, representa un duelo. No es posible evitar las pérdidas, pero podemos reaccio-



nar a ellas de diferentes formas, todo ello dependerá de cómo hagamos “*el duelo*”.

Duelo: término que se refiere al conjunto de procesos psicológicos, biológicos y sociales que siguen a las pérdidas. Si bien las pérdidas que desencadenan un duelo son siempre idiosincrásicas del individuo, existen situaciones que prácticamente en todas las personas desencadenan duelos. El “*proceso de duelo*”, incluye el conjunto de emociones, representaciones mentales y conductas, relacionadas con la pérdida.

La elaboración del duelo: conlleva una serie de procesos psicológicos que, comenzando con la pérdida, terminan con la aceptación de la nueva realidad tanto interna como externa y la reorientación de la actividad del individuo.

Cuando usted atraviesa la pérdida y comienza a recorrer el largo y duro camino del duelo, generalmente no lo recorre solo. Siempre hay gente que nos auxilia en el transito del duelo, la compañía depende de la personalidad, de las creencias, del nivel de información, de los valores y de las contenciones emocionales que tengamos.

Si los sistemas de apoyo y los medios de contención del dolor y sufrimiento emocional son lo suficientemente efectivos elaboramos mejor el duelo. La elaboración positiva del duelo posibilita el crecimiento personal. Al contrario, existe suficiente evidencia de que un duelo insuficientemente elaborado lleva a una cronificación del sufrimiento psicológico, a disfunciones psicosociales y a la aparición de diversos trastornos mentales y físicos.

Si tenemos en cuenta la frecuencia con la que todos los seres humanos pasamos por diferentes pérdidas y vemos las epide-



INTRODUCCIÓN

mias actuales de ansiedad y depresión que azotan al mundo occidental, podemos intuir que este proceso con frecuencia no es bien elaborado en nuestra cultura.

Poner información a su alcance sobre el tema ayudará a transitar con más luz en este tortuoso camino, lo auxiliará para que salga hacia el crecimiento.

Este libro no pretende sustituir ninguna de las ayudas que recibimos en el duelo. Intenta sumarse y ser un compañero en el camino. Toda la información que brinda es útil para atravesar el duelo de una forma sana. Habla de la muerte y de las pérdidas, pero está más relacionado con la vida y con el crecimiento personal que podemos tener después del mismo.



1

EL DUELO POR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO

En ninguna otra situación como en el duelo, el dolor producido es TOTAL: es un dolor biológico (duele el cuerpo), psicológico (duele la personalidad), social (duele la sociedad y su forma de ser), familiar (nos duele el dolor de otros) y espiritual (duele el alma). En la pérdida de un ser querido duele el pasado, el presente y especialmente el futuro. Toda la vida, en su conjunto, duele.

J. Montoya Carrasquilla, 1998

¿Cómo vemos la muerte?

A pesar de que la muerte es un proceso más de la vida, la misma resulta traumática y difícil de superar en muchas culturas, incluyendo la nuestra. Todos los seres humanos nacimos y morimos. No hay otra situación más igualitaria y compartida que la condición de ser “mortales”, sin embargo nuestro conocimiento acerca de la condición de seres mortales es solamente intelectual. Habitualmente experimentamos la vida, no la muerte. Estamos



muy aferrados a nuestro cuerpo físico y su pleno funcionamiento, la enfermedad y más aun la muerte, son procesos que generalmente nos provocan angustia y miedo.

Esta poca preparación para asumir la muerte ha existido siempre, pero en la actualidad por la mejoría de la calidad de vida y el aumento de la expectativa de vida nos enfrentamos a la muerte con menos frecuencia de lo que lo hacían nuestros antepasados. Antiguamente la muerte de un hermano, amigo o pariente era una experiencia habitual desde la infancia o la adolescencia, por lo tanto existía un aprendizaje temprano. Para nosotros, este tipo de pérdida suele tener lugar más tarde en nuestras vidas. Por esta razón, tenemos menos oportunidades de aprender sobre el duelo, cómo sentirse, cómo obrar correctamente, que es “ normal “ o cómo superarlo.

Existe el mito popular de que no existe forma de prepararse para cualquiera de las pérdidas importantes de la vida y mucho menos para la pérdida de un ser querido. Sin embargo, esto sí es posible.

Una de las principales razones por las cuales se nos hace tan doloroso y difícil asimilar y afrontar la muerte de un ser querido es la falta de aceptación socio-cultural sobre todo lo relacionado con la muerte y nuestro gran desconocimiento sobre el proceso de duelo.

En nuestra cultura evitamos hablar de la muerte, su sola mención nos estremece y nos llena de temor y rechazo. Evitamos hablar del tema y nos auto engañamos, considerando que si no hablamos de la muerte tal vez ésta no se instalará entre nosotros. El lógico desenlace de nuestra propia muerte no es tema de conversación familiar ni de tertulia entre amigos. Estas conductas solo logran que el conocimiento que tenemos de los procesos de



duelo sean mínimos y que por lo tanto contemos muchas veces con escasos recursos psicológicos para enfrentar las pérdidas.

Lo primero que tenemos que hacer para prepararnos a las pérdidas es romper el silencio respecto a ellas. Muchas personas tienen la superstición de que si hablan de la muerte ésta sucederá, pero nada tiene que ver esto con la realidad.

Una de las tareas más importante en la vida es comunicar nuestros sentimientos y temores a nuestros seres queridos. Ello no es algo morboso cuando a la pérdida se refiere. No es volverse pesimista ante la vida, es optimista quien también es realista. Se trata de asumir una posición en la vida de decir: *Puedo superar cualquier pérdida en mi vida*. Los seres humanos solemos defendernos de la angustia tratando de pensar que no tendremos pérdidas y que si no hablamos de ellas las evitamos. No se trata de estar hablando constantemente de estos temas, pero necesitamos verlos con naturalidad y como una parte importante de la vida. Solemos pensar que felicidad es ausencia de pérdidas o ausencia de problemas y en realidad la salud mental, eso que llamamos "felicidad", tiene más que ver con tener con los mecanismos adecuados para enfrentar los problemas, en este caso las pérdidas, y no con la ausencia de los mismos. No podemos incidir en lo que pasará, no podemos evitar la muerte, pero sí está en nuestras manos cómo aprender a manejar los duelos, cómo evitar sus complicaciones y cómo enfrentar la pérdidas.

Prepararse para la pérdida es fortalecernos nosotros mismos para la tarea de encargarnos de nuestro pesar. No es fácil ni agradable. Pero es necesario y posible. Y en la medida que ha decidido que puede hacer cosas para prepararse para las pérdidas inevitables de la vida, ha empezado a encargarse de su propio destino.

