



Duelos ¿invisibles?

Hay otros duelos donde lo que duele no es la muerte sino lo que se pierde en la vida. Son los "invisibles" porque no tienen trascendencia social ni reconocimiento, aunque no están exentos de sufrimiento e incluso trastornos mentales, y necesitan ser tan reconocidos como acompañados.

Francisco Javier Rivas Flores
Médico y bioeticista

Los Centros de Escucha tratan gran cantidad de personas con duelos no visibles ni visualizados en una sociedad que busca el hedonismo y huye de los problemas.

Aunque de sobra conocida, no está de más volver a la definición canónica de duelo: "El duelo es una respuesta emocional y psicológica a la pérdida de algo o alguien significativo en nuestra vida. Puede ser la pérdida de una persona querida, como en el caso de la muerte de un ser querido, o puede ser la pérdida de una relación, un empleo, o incluso una etapa de la vida".

De manera habitual y cotidiana nos quedamos con la primera acepción de duelo, la que hace referencia a la muerte de una persona con la que tenemos cierta relación más o menos afectiva pero que, por su proximidad, nos impacta y nos producen las alteraciones emocionales y psicológicas enunciadas. Aquí el duelo suele ser de la persona que permanece viva y que tiene que aprender a vivir sin esa relación afectiva, ese amor muchas veces manifestado en pequeños gestos, una mirada, una

caricia, una regañina, porque como decía el filósofo C. París, la existencia de una persona se reconoce porque es amada y se siente amada.

Pero hay otros duelos que tienen un componente más personal, me duele lo que yo pierdo en vida. Los podemos calificar de "duelos invisibles", porque no tienen la trascendencia social que la pérdida de una vida, y muchas veces esta falta de reconocimiento lleva a la persona que lo sufre a trastornos mentales más o menos severos.

Haciendo un repaso a estos posibles duelos, podemos encontrar los siguientes:

> Pérdida de una relación: La ruptura de una amistad cercana o una relación romántica puede ser profundamente dolorosa, aunque la pérdida no sea evidente para quienes no conocen la situación.

> Pérdida de salud: Enfrentar una enfermedad crónica o una discapacidad puede implicar

un duelo por la pérdida de la salud o la capacidad de llevar una vida como antes.

> Pérdida de un empleo: La pérdida de un trabajo puede ser una fuente significativa de dolor, especialmente si el empleo estaba ligado a la identidad o a la estabilidad económica de una persona.

> Pérdida de una etapa de la vida: Cambios como la jubilación, la mudanza a una nueva ciudad o la transición a una nueva etapa en la vida pueden provocar un duelo por la pérdida de la familiaridad y la rutina anterior.

> Pérdida de sueños o expectativas: A veces, las personas experimentan duelo por la pérdida de metas o sueños que no se han materializado, como no alcanzar una aspiración profesional o personal.

Y de estos duelos saben mucho en los Centros de Escucha que tratan gran cantidad de personas con estas situaciones. Porque acuden personas con estos duelos no visibles ni visualizados en nuestra sociedad que busca el hedonismo y huye de los problemas.

EL DUELO POR MUERTE EN VIDA

Hay situaciones clínicas en las que las personas están en una situación biológicamente vivas, pero sólo eso, o aparentemente sólo eso. Me refiero a las personas en situación de coma vegetativo o estados similares. En esta situación la persona puede "vivir" muchos años, conectados a aparatos que sustituyen algunas de sus funciones vitales o no (recordemos, por paradigmático, el caso de Karen Ann Quinlan, que vivió varios años después de ser desconectada de los aparatos). Cómo lo viven y lo expresan, sería la pregunta que tiene trasfondo asistencial y ético.

El profesor J.J. Fins, de la Wesleyan University, miembro del comité directivo del Hastings



Center de Bioética, y especialista en neurología ha estudiado estas situaciones neurológicas y ha dialogado con las familias de estos pacientes, parte de sus conclusiones las ha plasmado en un libro: *Los derechos vienen a la mente: lesiones cerebrales, ética y la lucha por la conciencia* (2015), donde expone el dinamismo que sigue experimentando el cerebro (analizado mediante imágenes cerebrales de las funciones cerebrales) cuando se le pregunta o se nombra algo que para el paciente ha sido significativo, así se observa que se estimulan diversas áreas.

Algunos de ustedes se preguntarán qué tiene que ver esto con el duelo y con el duelo invisible. Lo he traído a colación por varios motivos: uno, y el más significativo, es que esta situación puede ser paradigma de pérdida y por tanto de duelo, de un duelo no expre-

sado no manifestado; pero con las investigaciones del doctor Fins podemos entender que puede haber una cierta conciencia de pérdida, quedan anclados recuerdos que permanecen inalterables a lo largo de la vida. Aunque lo que creo que tiene más importancia es el papel de la narración en estos casos.

APROXIMACIÓN NARRATIVA

Cuando hablo de narrativa me refiero al papel que tiene la narración en la vida de las personas. Es la narración la que configura a la persona, su carácter y su manera de estar en el mundo. Si a través de las narraciones de los pacientes podemos conectar con ellos, incluso en las situaciones de coma, entendemos que es una obligación ética buscar los elementos narrativos para poder ayudar en su proceso. Aquí las familias se convierten en los elementos básicos, porque son los narradores de lo que los pacientes no pueden expresar.

En la escucha por duelo es preciso incidir sobre las narraciones de la vida y la biografía de la persona. Porque, a través de las narraciones, es como podemos identificar la respuesta ante situaciones anteriores y, desde la empatía, ayudar de mejor manera. Desde la narrativa que nos ofrece, podemos desbrozar mejor el camino que debe emprender.

Quien escucha no hace el camino, pero puede ver un bosque en el que se adentra la persona y puede facilitar que pueda identificar los elementos personales que le pueden ayudar en su crecimiento. También hay que poner en contexto la narración, la evolución vital que ha tenido la persona, porque no nos podemos quedar en los relatos de juventud o de la infancia, sino en el desarrollo que ha tenido en el tiempo. ■



PARCESA | SERVICIOS FUNERARIOS INTEGRALES

En el momento más difícil, confíe en nuestra ayuda

Tel: 91 904 40 00 - 24 horas

www.parcesa.es