Alumna: Lizbeth Oña
Tutora: Mar Giménez

El duelo

Presentación

El presente trabajo fue realizado durante el primer año de bachiller y parte del segundo, con la finalidad de estudiar el duelo, sus etapas y sentimientos asociados. En el que se pretendía llegar a conocer el proceso de duelo en su totalidad, diferenciando los factores comunes que éste conlleva a pesar de que cada persona genera un duelo diferente y único. Se pretendía también analizar los efectos causados posteriormente y ofrecer consejos importantes a tener en cuenta en el momento que alguna persona cercana pasara por tal situación. Este tema es crucial para todo ser humano debido a que a lo largo de la vida, tarde o temprano, cabe afrontar el sufrimiento que pueden causar diferentes pérdidas, tanto materiales, como personales o familiares, siendo el mayor de todos el sufrimiento generado a raíz del fallecimiento de un ser querido.

A través de mi propia experiencia, tras el fallecimiento de mi hermano, tuve que sufrir de alguna manera las consecuencias que dejaron esa muerte en mi madre. De manera que pude observar como la pérdida importante le quitó creencias y maneras de hacer, que ella había asumido y adquirido como su filosofía de vida hasta el momento del fallecimiento. También, con el transcurso de los años, pude fijarme en que el duelo en mi madre y padre fueron totalmente diferentes y que la intensidad

con la que mi madre lo había vivido estaba fuera de lo normal. Fue esta vivencia la que me llevó a querer realizar un trabajo en el que mis conocimientos de aquello que yo había presenciado y vivido pudiesen desarrollarse y poder observar también si este dolor tan intenso que pude ver en mi madre era frecuente en otras madres que han perdido un hijo.
El objetivo de dicho trabajo fue de explorar y describir el proceso de duelo de manera que se puedan identificar las etapas que este conlleva, descubrir la resiliencia que viene a ser muy importante en este proceso, reconocer los tipos de pensamientos y sentimientos que se generan, identificar los factores que pueden influenciar en dicho proceso, descubrir las secuelas y emociones posteriores que deja el duelo y registrar actitudes importantes que se deben tener para poder ayudar a una persona que está pasando por tal sucesión.
Para poder alcanzar los objetivos propuestos se hizo un estudio del duelo, sus etapas y varios factores importantes. Y para poder verificar esta extracción de datos se estudió varias experiencias vividas por madres que han sufrido la pérdida de un hijo, la experiencia de una mujer que vivió la pérdida de su hermana y finalmente el relato de la influencia que tiene el duelo de madre hacia un hijo ya existente antes de la pérdida. Y para finalizar con esta comprobación se planteó los casos a dos expertos de ámbitos diferentes, una psicóloga que relató su opinión desde un punto de vista médico profesional y un cura que dio su parecer a través del contacto que su profesión implica con diferentes pérdidas familiares.

Metodología

En cuanto a la metodología, se realizó un estudio cualitativo que pretendía describir de la manera más rigurosa posible el proceso de duelo por la pérdida de un ser querido. Lo que se ha pretendido no ha sido en ningún momento la evaluación de los hechos, sino la descripción de las emociones vividas, los pensamientos, conductas, etc., que se producen en los familiares cuando tienen que enfrentarse a un acontecimiento tan difícil. Para llevar a cabo tal estudio, se realizó una recogida sistemática de datos que posteriormente fueron explicados y analizados. Así, la recolección de datos que efectuó proporcionaba una recopilación de antecedentes subjetivos aportados por las personas a entrevistar, sin asociar sus relatos a mediciones estadísticas.
La muestra se compone de 4 personas: 3 madres, una de 39 años, una segunda de 69, una madre de 78 años y finalmente una hermana de 48. Se buscó un perfil determinado de persona, de manera que se eligió personas de género femenino y de más de 35 años que vivieron el fallecimiento de un pariente en primer grado durante el periodo comprendido entre 2 y 6 años antes de esta investigación. Con exactitud la

pérdida de un hijo y una hermana. Era importante que el lapso de tiempo fuera superior a 2 años, porque el objetivo de la investigación era el estudio del proceso de duelo finalizado. También era importante el perfil determinado de persona ya que no sabíamos si el cambio de género o menor edad podría modificar los resultados. Para la recogida de datos se confeccionó una entrevista en profundidad semiestructurada. El diseño de la misma se hizo a partir de los conceptos descritos con anterioridad en el trabajo y teniendo como eje la definición de duelo y sus tipologías y las etapas del proceso.

Cuerpo del trabajo

En cuanto a la estructura del trabajo, este está dividido en primeramente los objetivos donde se explica detalladamente cuales eran y qué intención tienen.
Seguidamente en otro apartado tenemos una introducción al tema donde se encuentran todas las definiciones y explicaciones necesarias para poder tratar el tema y se habla de las pérdidas, el duelo y varios factores sobre él.
En el tercer apartado tenemos la metodología donde se encuentra detallada la forma en la que se realizó el trabajo y si se pudieron cumplir los objetivos.
Como cuarto apartado, y uno de los más importantes, tenemos las historias del duelo que se obtuvieron a través de las entrevistas realizadas, donde se narran los sentimientos de las entrevistadas, como fue la pérdida y como se sienten después de ella. En este apartado podemos encontrar cada una de las narraciones con un título que representa a cada una i también las entrevistas a los profesionales.
Narraciones de testimonios obtenidas:
«Durante el viaje de mi vida, dejó de funcionar un motor», de Adriana Caisatoa.
«Se vive por vivir», de Antonia Martos.
«El que se va ya no vuelve», de la entrevistada Isabel.
«Un nudo en la garganta que dice: Te quiero», de María, la hermana entrevistada.
En el quinto apartado tenemos la narración de mi experiencia personal que está relacionada con la de Adriana; y como sexto y penúltimo tenemos un texto llamado «10 consejos de cómo ayudar a una persona en duelo», dónde se detallan una serie de consejos extraídos de lo que se concluye tras las entrevistas y la experiencia propia que pueden ser muy útiles para personas que son acompañantes de alguna persona que viva un proceso de duelo.
Finalmente tenemos en el séptimo apartado las conclusiones que se dividen en dos, las conclusiones generales y las conclusiones de las entrevistas.
Y para finalizar el trabajo hay una dedicatoria y la bibliografía con todas las páginas web utilizadas como soporte.

Conclusiones

Como ya se ha mencionado, se obtuvieron dos conclusiones, unas que tratan sobre los duelos específicos de cada madre donde se habla de sentimientos y factores importantes y otras generales donde se concluyen en términos generales los objetivos propuestos.

Como conclusiones generales en la investigación del duelo y tipo de este se pudo demostrar que pese a que hay ciertos duelos estudiados, definidos y utilizados en todos los casos de pérdida, el duelo de una madre no se puede incluir en ninguno de ellos, sino que se produce uno en el que se juntan diversos factores de los diferentes duelos y diferentes sentimientos que estos implican. Al realizar las entrevistas a madres se ha podido hallar las emociones y pensamientos que se producen ante una pérdida significativa. De manera que se puede ver los efectos del fallecimiento durante y después de él. Se ha podido valorar que los sentimientos son muy variados debido a que no influye la pérdida misma, que para una madre viene a ser antinatural, sino que también influyen mucho las características personales del doliente como la capacidad que tiene este para recuperarse frente a las adversidades, el grado de intimidad de la relación, la capacidad de desprendimiento, la edad del doliente y también otras circunstancias anteriores y posteriores a la perdida, de manera que el conjunto de estos factores influirán en la forma e intensidad del duelo.

Pese a las diferencias en las reacciones psicológicas de cada persona que ha sufrido la pérdida, los análisis de todos los casos nos han llevado a ciertas emociones y conductas que se presentan con frecuencia como son, en el caso de las madres y hermana que han perdido a un hijo o hermano por causa de una enfermedad, el alivio por el descanso que la muerte supone al enfermo. En el caso de una pérdida repentina se produce un estado de shock, ansiedad y culpabilidad o autoreproche. Y en conjunto se produce el llanto y la tristeza, que vienen a ser comunes en todos los tipos de duelo, angustia, idealización de su ser querido, anhelo.

Se pudieron también diferenciar dos factores muy importantes que influyen en el duelo de las madres. Estos son si se produjo la muerte de manera esperada debido a una enfermedad terminal o si se produjo de manera repentina causada por un accidente. Mediante el análisis de estos dos factores se pudo diferenciar el duelo de la madre que perdió a su hijo por un accidente, de las madres que sufrieron la pérdida por una enfermedad, debido a que las personas que vivieron la segunda experiencia empezaron un duelo antes de que la muerte propiamente dicha se produjera, lo cual interviene positivamente en el momento del duelo ya que hay una preparación previa a la pérdida. Por lo cual, gracias a las entrevistas realizadas a las afectadas y la corroboración de una psicóloga y un sacerdote se pudo concluir que el efecto de estas dos circunstancias es muy importante para definir el duelo y algunas de las reacciones psicológicas que se producirán en este.

También se pudo ver que cuando el doliente no expresa sus sentimientos y emociones, para poder seguir su vida con normalidad, influye notablemente en la recuperación de este proceso, debido a que la represión que esto genera en la persona es un obstáculo a la hora de resolver el duelo y esto causará frustración a la persona, ya que el abrirse al dolor permite a la persona sentirlo, expresarlo, vivirlo de manera que no se reprime y el duelo puede fluctuar entre el hacer y sentir que llevara al doliente a aceptar y entender tanto intelectualmente como emocionalmente la pérdida.
Finalmente se comprobó a través de las vivencias que es fundamental acompañar al afectado durante el transcurso del duelo ya que esto evitará el aislamiento y pensamientos negativos en la persona. Estas se verán impulsadas y podrán adquirir de ahí fuerzas para empezar a levantarse de tal gran caída. En algún caso también fue posible corroborar que la edad es un factor muy importante en la recuperación ya que con el paso de los años se puede volver a reconducir la vida por un mejor camino. Por ejemplo, en uno de los casos, la madre más joven tuvo la oportunidad de tener otro hijo posterior a la perdida y esto supuso una nueva luz en su vida. En cambio, las madres más mayores tienen más dificultad en poder curar el duelo.

Bibliografía o webgrafía

—Vivir la pérdida. Año 2000. http://www.vivirlaperdida.com/el-duelo.html
—Universidad Rafael Urdaneta. Trabajo especial de Grado. Diciembre 2013. http://200.35.84.131/portal/bases/marc/texto/3201-13-06896.pdf
—Universidad Iberoamericana. Tesis “El duelo silente”. Año 2004. http://www.bib.uia.mx/tesis/pdf/014445/014445.pdf
—Universidad de Valencia. Tesis doctoral. Año 2013. http://mobiroderic.uv.es/bitstream/handle/10550/29244/tesis%20TMR.pdf?sequence=1&isAllowed=y
—Poemas para el duelo. Año 2009. http://magv.blogspot.es/