

Trauma en el Duelo

¿Qué es el Trauma?

Según la psicóloga Therese Rando, el trauma es un estado emocional de malestar y estrés asociado a una experiencia catastrófica extraordinaria que desata en el doliente la sensación de ser vulnerable al daño.

Cuando la muerte ocurre en circunstancias inesperadas y repentinas, sin dar preaviso (como es el caso de los accidentes, los desastres naturales, el suicidio y el homicidio), el dolor es más agudo y traumático y las reacciones son más severas, exageradas y complicadas. Este tipo de muerte, por ser algo inesperado, usualmente causa un shock doloroso acompañado por inhabilidad para creer lo que ha sucedido y que alguien cercano ha muerto. Este estado de choque sobrecarga las capacidades de reaccionar. La persona se siente abrumada por el suceso inesperado e imprevisto y sus mecanismos para enfrentar la situación resultan insuficientes.

Factores que pueden hacer que una Muerte sea Traumática y el Duelo Complicado:

Lo súbito, sorpresivo y no anticipado de la muerte.

La violencia, mutilación o destrucción del cuerpo.

Si la muerte fue determinada por factores al azar que pudieron haber sido evitados.

Las pérdidas múltiples.

Complicaciones que Pueden Surgir al Enfrentarse a una Muerte Traumática:

La capacidad de adaptación del doliente disminuye como consecuencia del evento traumático; este hace que aparezcan múltiples factores estresantes.

Nuestra presunción del mundo seguro y predecible se estremece sin previo aviso y se alteran o invalidan nuestras creencias y noción de invulnerabilidad. Entendemos a golpe que lo malo nos puede suceder.

Este tipo de muertes inesperadas no permite realizar un cierre en la relación, es decir, despedirse, resolver algún asunto pendiente, etc.

Los síntomas agudos del duelo y choque emocional físico perduran por más tiempo.

El doliente reconstruye obsesivamente los eventos y el escenario en que sucedieron, buscando entender esa muerte y obtener control sobre ella.

Este tipo de muertes genera grandes culpas y auto-reproches en el doliente, ya que muchas veces quedan discusiones o peleas sin resolver, y se culpan por haber estado lejos del ser querido.

Las reacciones emocionales suelen ser más intensas.

Aparece el Estrés Post-traumático que se manifiesta a través de la intrusión repetida de imágenes y recuerdos trágicos y del incremento de respuestas psicológicas.

Situaciones Traumáticas que requieren asistencia especial:

1. Muerte accidental:

Cuando la muerte ocurre en accidentes ya sean de índole natural como son huracanes, derrumbes, terremotos, o los causados por fallas humanas, como son accidentes aéreos, automovilísticos, en barco, etc., se produce en el doliente una serie de reacciones que pueden complicar el proceso de duelo por lo inesperado y traumático del suceso. En muchos casos la muerte accidental, la desfiguración o la ausencia del cuerpo lleva a los dolientes a no querer o no poder ver el cuerpo; sin embargo, se ha comprobado que ver el cuerpo o una parte del mismo ayudará a iniciar el proceso del duelo porque significa la irreversibilidad de la pérdida.

2. Muerte por homicidio:

La muerte de un ser querido en un homicidio o asesinato intencional produce en el doliente una serie de sentimientos encontrados. Se experimenta negación e impulsos asesinos; conflicto con el sistema de valores y de creencias y un distanciamiento del apoyo por el estigma del homicidio. Los supervivientes deben manejar sentimientos de miedo, vulnerabilidad, ira, vergüenza, culpa, remordimiento y recogimiento emocional.

La falta de apoyo por la ley y el sistema de justicia criminal, y la intromisión de los medios de comunicación, también complican el duelo. Los retrasos en la sentencia del asesino y la falta de castigo adecuado para el crimen incrementa los sentimientos de pérdida de control. Cada uno de estos aspectos debe ser trabajado con el superviviente del homicidio.

3. Suicidio:

El tema del suicidio es visto como un tabú en nuestra sociedad y cuando este ocurre estigmatiza no sólo a la víctima sino a toda la familia. Los sobrevivientes de un suicidio experimentan una fuerte culpa, reciben menos apoyo de la sociedad y tienen una mayor necesidad de entender por qué su ser querido decidió quitarse la vida. Se experimenta una larga búsqueda de los motivos de la víctima para quitarse la vida, muchas veces se niega la causa de la muerte; se hacen preguntas religiosas sobre la vida después de la muerte de la víctima.

Reacción de Duelo en una Muerte Traumática:

1. Negación: Se niega la muerte de la persona. La gente parece querer convencerse a sí misma de que su negación es legítima y que la muerte de su ser querido realmente no ha ocurrido.
2. Interrogatorios: Se busca la razón de la muerte, se oyen comentarios como "¿Qué fue lo que pasó?", "¿Cómo murió?". En este punto la causa de la muerte es importante para reconocer la pérdida y se hace muy difícil para muchas personas no encontrar las respuestas.
3. Rabia: la rabia puede ser indirecta y emocional, las personas pueden patear objetos, golpear las paredes y dar demostraciones de otros actos violentos.
4. Culpa: las personas empiezan a experimentar culpa por la muerte de su ser querido o la atribuyen a alguna persona o situación. Para los dolientes es necesario lograr culpar a alguien por la muerte.
5. Desesperación: El doliente llega a sentirse desesperanzado, desamparado y resignado a la muerte de su ser querido.

Cómo Apoyar a Quien Vive una Pérdida Traumática:

No le impida desahogarse. El doliente necesita hablar de su dolor, compartir la experiencia, repetir el recuerdo traumático de los hechos, de las últimas horas.

Déjelo que se entere, respóndale a las preguntas sobre los detalles de la tragedia, para aceptar la realidad.

Déjelo que exprese su dolor libremente; no le imponga estereotipos culturales o patrones familiares que limiten la expresión de su dolor.

La rabia, el dolor, la desesperanza, el sentir o imaginar la presencia son normales y no lo condicionan a la locura o a la depresión crónica.

Conocer el proceso de duelo y saber qué le espera, facilitan ese proceso.

La magnitud del afecto por el fallecido no se mide en términos de la duración de la tristeza, intensidad de la reacción o perpetuación de la incapacidad para volver a distraerse o disfrutar.

El doliente debería permanecer varios días en su hogar antes de regresar a su ambiente laboral, ya que le permitirá tener tiempo para poder asumir su dolor.

La cura geográfica no ayuda. La persona debe regresar a su hogar y allí enfrentar la realidad de la pérdida. Ir de viaje mientras no se ha superado el duelo es crear nuevos motivos de inestabilidad. El cambio de residencia debe hacerse cuando la persona se sienta preparada para ello, no como un medio para escapar al dolor.

Evadir recuerdos o deshacerse de las pertenencias del fallecido "cuanto antes" tampoco ayuda. Es tan perjudicial como la actitud de mantener todo en el mismo lugar, como si nada hubiera sucedido. Se recomienda, si así lo desea, guardar ciertas pertenencias muy significativas de la persona fallecida, ya que nos permitirá volver a ellas para evocar el recuerdo del ser querido. Cuando se sienta capaz de enfrentar el momento, puede deshacerse de las demás pertenencias.

Referencias bibliográficas:

FIGLEY, Ch. (1999) Traumatology of Grieving. Conceptual, Theoretical and Treatment Foundations. Taylor & Francis Group. MI, USA.

DOKA, K. (1996) Living with Grief after Sudden Loss. Suicide, Homicide, Accident, Herat Attack, Stroke. Hospice Foundations of America. Washington, D.C., USA. 261 p.

Puede adquirir los brochures de duelo en nuestra fundación.