

## COMPRENDER LOS DISTINTOS PATRONES DE DUELO

### El dolor del Pesar es un asunto familiar

Cuando muere un miembro de la familia, toda la familia se ve afectada, ya que cada persona afronta el dolor de su propia pérdida personal de una forma única y particular. Los roles y las responsabilidades cambian; las relaciones se modifican; la comunicación y el apoyo mutuo entre los miembros de la familia pueden alterarse. Con el tiempo, la familia debe identificar cuáles eran los roles y las funciones que desempeñaba el miembro de la familia que ya no está, decidir quién asumirá esas responsabilidades de ahora en más y aprender a compensar su ausencia.

Los hombres, las mujeres y los niños son muy diferentes entre sí, no solo en lo que respecta a los patrones de personalidad que afectan su forma de pensar, sentir y comportarse, sino también en lo que respecta a la forma en la que procesan el duelo. Cuando alguien muere, no vivenciarán ni expresarán sus reacciones de la misma manera. El hecho de no entender y aceptar estas diferentes formas de procesar el duelo hacer que se hieran los sentimientos y se generen conflictos entre las parejas y entre los miembros de la familia durante un momento tan difícil como este.

### Diferencias en personalidad

Los diferentes patrones de personalidad entre los miembros de la familia afectarán la forma en la que cada uno exprese, viva y procese el duelo individualmente. Si bien todos tenemos la capacidad de pensar y de sentir, las investigaciones sobre la personalidad demuestran que, por lo general, una persona prefiere y confía en un único patrón de respuesta que se distingue de los demás.

Los pensadores viven y hablan de su proceso de duelo de forma intelectual y física. Se sienten más cómodos cuando buscan información precisa, analizan hechos, toman decisiones informadas e implementan medidas para resolver los problemas. Al mantenerse fuertes, desapegados y distanciados ante las emociones intensas, pueden hablar de su dolor de una forma intelectual, algo que, a los ojos de los demás, puede verse como una actitud fría e indiferente, o puede interpretarse directamente como una falta de sentimientos.

Los sentimentales experimentan una amplia variedad de emociones en respuesta al dolor. Se sienten cómodos con las emociones intensas y las lágrimas, son sensibles ante sus propios sentimientos y también ante los sentimientos de los demás. Como sienten las emociones intensas tan profundamente, les cuesta más racionalizar e intelectualizar el dolor de la pérdida, y, con frecuencia, parecen sobrepasados y devastados por la situación.



Otras personas pueden experimentar un profundo dolor y tener sentimientos muy profundos, pero por uno u otro motivo son incapaces o reacios a expresarlos. Estas personas son más propensas a recurrir a las drogas o al alcohol en un intento por anestesiar el dolor de la pérdida o bien para desinhibirse y poder dejar salir y expresar sus emociones.

### **Diferencias de género**

En líneas generales, cuando los hombres sufren la pérdida de un ser querido, tienden a poner sus sentimientos en acción, y experimentan su duelo de manera física, más que emocional. Procesan la pérdida centrándose en actividades orientadas a un objetivo que pongan en marcha el proceso de pensar, hacer y actuar. En lugar de hablar permanentemente de la persona que ha muerto o llorar continuamente, por ejemplo, un hombre puede enfrascarse en tareas muy puntuales, como plantar un jardín conmemorativo o escribir un poema o un panegírico. Este tipo de actividades da a los hombres no solo una sensación de potencia y logro en el afrontamiento de su duelo, sino también una vía de escape cuando ha cumplido con la tarea. Si un hombre cuenta los detalles de su pérdida a sus amigos varones más cercanos, probablemente lo haga en el contexto de actividades como un viaje de caza o de pesca, un evento deportivo o una partida de naipes. Si bien puede que un hombre se permita llorar su pérdida, por lo general lo hará en soledad, en secreto o en la oscuridad, con lo cual otras personas podrían interpretar que no está experimentando ningún duelo.

Las mujeres, por su parte, han sido socializadas para ser más abiertas con sus sentimientos. Pueden sentir una mayor necesidad de hablar con otras personas que se sientan a gusto con las emociones intensas y que estén dispuestas a escuchar sin juzgar. Lamentablemente, si bien en nuestra cultura puede resultar más aceptable que las mujeres sean expresivas y emocionales, muchas veces ocurre que, al momento del duelo, se las critica por ser demasiado sentimentales o excesivamente sensibles.

### **El pesar en la niñez**

Los niños sienten el dolor de una pérdida con la misma profundidad que los adultos, pero dependiendo de su desarrollo cognitivo y emocional, vivenciarán y expresarán el duelo de manera diferente de los adultos que los rodean. Su respuesta dependerá del conocimiento y las habilidades que tengan a su disposición al momento de la pérdida. Más que ninguna otra cosa, los niños necesitan que sus padres sean honestos con ellos. Necesitan información precisa y fáctica; tener la libertad de hacer preguntas y de expresar sus sentimientos; que los incluyan en las decisiones, las conversaciones y los rituales conmemorativos familiares; tener la atención estable y constante de sus cuidadores y disponer de tiempo para explorar y asimilar el significado de su pérdida.

### **Permitiendo las diferencias individuales**

Hay tantas formas de transitar el duelo como personas hay en el mundo, y nuestros propios prejuicios de

género pueden influenciar la forma en la que “leemos” el duelo de las personas del sexo opuesto. Algunas mujeres son pensadoras, y transitan su dolor de formas tradicionalmente consideradas “masculinas”, y algunos hombres son sentimentales, y lo hacen de formas tradicionalmente consideradas “femeninas”. Independientemente de las diferencias en personalidad, género y edad; no obstante, siguen existiendo presiones en torno al duelo para todos los miembros de la familia y las tareas del duelo son las mismas: confrontar, soportar y superar los efectos emocionales de la muerte para poder afrontar con éxito la pérdida. El dolor debe expresarse y liberarse para poder resolverse, y todos los miembros de la familia necesitan contención para poder identificar y liberar emociones, para hablar y compartir sus pensamientos, y para aceptar ayuda y apoyo de otras personas.

—Adaptado de *Finding Your Way through Grief: A Guide for the First Year*  
©1999 by Marty Tousley, CNS-BC, FT