

¿Qué es tanatología?: La Tanatología es una disciplina científica que se encarga de encontrar el sentido al proceso de la muerte, sus ritos y significado concebido como disciplina profesional, que integra a la persona como un ser biológico, psicológico, social y espiritual para vivir en plenitud y buscar su transcendencia. También se encarga de los duelos derivados de pérdidas significativas que no tengan que ver con la muerte física o enfermos terminales.

¿Qué es duelo?: El duelo es tanto una experiencia universal como una experiencia personal. Una reacción natural a la pérdida.

Fases del duelo: Según el modelo descrito por la doctora Elisabeth Kübler-Ross, el duelo se manifiesta en cinco etapas:

1. Negación: Etapa en la que nos negamos a nosotros mismos o al entorno que nos ha ocurrido la pérdida.
2. Enfado o Ira: Etapa de descontento por no poder evitar la pérdida.
3. Negociación: Etapa en la que negociamos con nosotros mismos o con el entorno la pérdida. Acá intentamos buscar una solución a la pérdida a pesar de que conocemos la imposibilidad de que suceda.
4. Depresión: Experimentamos tristeza por la pérdida que hemos sufrido.
5. Aceptación: Asumimos que la pérdida es inevitable. Nos permitimos vivir, siempre teniendo en mente que no es lo mismo aceptar que olvidar.

Manifestaciones clínicas del duelo:

Manifestaciones emocionales. Durante el proceso de duelo es frecuente que surgen sentimientos como la culpa, la ira y la soledad. Es usual que se recuerde con nostalgia los momentos compartidos con ese familiar que ha muerto y que frecuente aquellos lugares que él o ella solía visitar. En este sentido también puedes desear recuperar a este ser querido a través de la ropa y objetos que utilizaba con mayor asiduidad.

Manifestaciones físicas. Falta de apetito o exceso de alimentación, dolor de cabeza, cansancio, hipersensibilidad a los ruidos, opresión en el pecho y/o garganta, palpitaciones y estómago vacío. Falta de sueño y pérdida de apetito sexual. La falta de ganas para comer se debe no sólo a la ausencia de hambre sino al desgano para dedicar nuestro tiempo para cocinar los alimentos.

Manifestaciones cognitivas. Desde este punto de vista es normal que se exprese incredulidad y preocupación frente a esta pérdida que conlleva inclusive la sensación de que el fallecido aún está presente en la casa. También se presentan las alucinaciones visuales y auditivas en las que se cree que se ve o escucha la voz de la persona muerta.

Manifestaciones sociales. Durante esta etapa de aceptación y elaboración de la pérdida, es usual que el doliente muestre un claro desinterés por el trabajo y su grupo familiar y de amigos mostrando un gran enojo con quienes continúan con su rutina diaria como si nada hubiera sucedido. En este sentido, intenta buscar una nueva identidad en la que pueda encontrar un nuevo rol social luego de esta muerte.

Manifestaciones espirituales. Estas conductas pueden ser variadas yendo desde el total rechazo y desilusión con la religión que predica hasta encontrar en la fe un refugio para su dolor. En este sentido se observa un mayor conciencia de la finitud de su propia vida y la búsqueda de Dios ya sea para enfadarnos con él o bien para encontrar un nuevo sentido de la vida.

Procesos para finalizar el duelo: Para poder superar un duelo, en muchos casos será necesaria la psicoterapia (especialmente, en aquellos casos en que el duelo se enquiste y la persona no lo pueda resolver por sí misma). Esa terapia debe estar acompañada por la práctica habitual de algún tipo de ejercicio físico y un cambio de las rutinas del día a día, pero es importante tratar de establecer nuevas rutinas y hábitos para facilitar la adaptación. Durante el proceso terapéutico,

habrá que ayudar al paciente a expresar emociones (sobre todo las de dolor, tristeza, rabia y enfado) y trabajar la relación con el objeto de la pérdida para poder elaborar adecuadamente y superar la sensación de conflicto que se haya podido experimentar tras la pérdida. Habrá que trabajar con el doliente para que pueda encontrar sustitutos del disfrute y pueda rehacer su vida adaptándose a la nueva situación lo antes posible y con la mayor normalidad posible.

Como finaliza el duelo: No hay que olvidar, por otro lado, que la duración del duelo tiene que ver con una decisión personal. Casi siempre hay momento en el proceso de duelo, y especialmente en terapia, en el que el paciente debe averiguar si quiere seguir estando en duelo o no. No está en nuestras manos decidir cuándo

morirán nuestros seres queridos, pero sí lo está decidir si se consulta o no a un especialista, si se acude o no puntualmente a las sesiones, o qué hacer con las cosas que pertenecían al fallecido.

¿Cuánto tiempo dura el duelo?: El proceso suele durar 6 meses, e inclusive que puede extenderse hasta 2 años, sin embargo, lo que debemos tener bien claro es que somos seres humanos únicos.

¿Qué es una pérdida?: En tanatología, la pérdida se refiere generalmente al fallecimiento de una persona, pues es una de las cosas que más impacto

emocional tiene sobre nosotros. El perder a un ser querido deja un dolor profundo que es muy difícil de enfrentar.