



Dolor congelado

Cuando no exteriorizamos, o no podemos expresar, los sentimientos que nos supone haber perdido a una persona querida, evitando la realidad de la pérdida, y mostrando control de la situación, hablamos de duelo congelado.

En un duelo congelado puede parecer que a la persona no le afecta la pérdida, pero probablemente lo esté retardando.

Cuando la persona toma conciencia de la pérdida, comienza el proceso de duelo de manera saludable. Pero en un duelo congelado se tiende a realizar actividades para no pensar en su realidad actual y, más adelante,, pueden desbordarle sus emociones.

Es posible que, si durante ese proceso de duelo se sufren otras pérdidas, lleve en algunas casos a manifestar una afectación más exacerbada. Se piensa que esto puede deberse a una represión de la primera pérdida, es decir, a veces es más fácil expresar el dolor ante una causa y no ante otra.

La pérdida de un ser querido es un proceso doloroso y puede ser complicado poder gestionarlo. A veces nos sumergimos en un escenario de "shock" o "negación" y es común que en ese momento nos sintamos paralizados y no podamos expresar nuestras emociones.

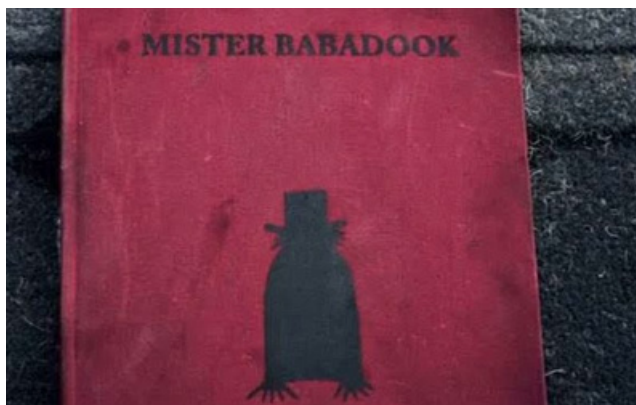
Puede ocurrir que pase tiempo y que la persona no sea capaz de expresarse porque todavía no se sienta lista para ello, porque cada duelo es único e incomparable y cada persona tiene un proceso de adaptación diferente ante la pérdida. Pueden influir diferentes factores como el vínculo con la persona querida, el tipo de muerte, la experiencia de pérdidas anteriores, el contexto sociofamiliar, la personalidad de la persona doliente, etc...



➤ El duelo congelado tiene lugar porque el dolor de una pérdida es tan intenso que en muchas ocasiones nos sentimos incapaces de lidiar con un sufrimiento tan profundo y aparece como un mecanismo de defensa, no obstante, la carga emocional acaba emergiendo de distintas maneras, puede ser por verse reflejado/a en una situación similar, un recuerdo o algo que “despierte” ese dolor que durante un tiempo no se ha podido expresar y ha estado paralizado.

Es importante trabajar habilidades como compartir el recuerdo de la persona perdida, aceptar las emociones sin juzgarnos, y expresarnos mediante el llanto, el arte, la danza o aquello que nos alivie. Poder apoyarnos en personas de confianza será un factor crucial que nos ayude a “caminar” en este proceso tan doloroso. Es imprescindible pedir ayuda si la necesitamos e incluso a profesionales especializados que nos ofrezcan herramientas para poder hacer frente a una de las situaciones más dolorosas de la vida.

Recomendamos



Película: BABADOOK de Eric Schwartz (2013)

Una fábula de género de terror, que nos muestra cómo puede ser de monstruoso el sentimiento que queremos esconder cuando evitamos reconocer el dolor por la pérdida de una persona querida.

El cuerpo lleva la cuenta

El biólogo ganador del premio Nobel de Medicina, Ardem Patapoutian indica que “el dolor es una emoción que tu cuerpo crea para evitar cosas nocivas para ti”. Por otra parte, gracias a la obra pionera “El cuerpo lleva la cuenta” de Bessel van der Kolk, los/as profesionales han descubierto más sobre el impacto que generan las emociones en nuestro sistema inmune y endocrino, todo ello expresado de forma corporal. Si esta emoción o sentimiento es mantenida en el tiempo, puede llegar un momento en que el cuerpo no puede procesar tal cantidad de exceso, volviéndose tóxica y esto se podrá observar a través del cuerpo.

Ante el fallecimiento de una persona querida, nuestro cuerpo recibe un gran impacto. A veces, solemos alejarnos o despreocuparnos de él para no sentir tal carga ni el impacto que genera. Pero en el cuerpo queda recogido todo esto que nos abrumba y no somos capaces de expresar con palabras.

Nuestro organismo llama la atención a través de algún dolor como señal para hacer consciente a la persona que lo siente. Cuidar el cuerpo, por tanto, será una finalidad importante para tomar conciencia de nuestro presente y saber que debemos trabajar las causas de las señales que nos muestra. La búsqueda de una escucha activa y un diálogo con nuestro cuerpo ayudará a entender qué es lo que nos puede ocurrir.

El dolor es natural, y expresarlo con naturalidad puede ayudar a prevenir posteriores complicaciones en nuestro cuerpo y ánimo.