



Submódulo 4.9 - Las transiciones psicológicas y sociales relacionadas con el duelo

El duelo es una experiencia de pérdida que sacude profundamente el equilibrio psicológico y social de la persona en duelo. Más allá del sufrimiento emocional, el duelo implica múltiples transiciones que afectan la identidad, los roles, las relaciones y el modo de vida de la persona. Estas transiciones pueden ser una fuente de desestabilización y de cuestionamiento, pero también de oportunidades de crecimiento y de reinención de uno mismo. El GRIEF COACH debe estar atento a estos desafíos para acompañar a las personas en duelo a través de este período de cambio y ayudarles a encontrar un nuevo equilibrio.

Desde una perspectiva psicológica, el duelo confronta a la persona con una serie de tareas emocionales y cognitivas que conmocionan su mundo interior. Debe aceptar la realidad de la pérdida, sentir y expresar el dolor asociado con ella, adaptarse a un entorno donde el ser querido está ausente y encontrar una manera de mantener una conexión con él mientras reinvierte en su propia vida. Estas tareas a menudo implican una reevaluación de las creencias, valores y prioridades de la persona, así como una redefinición de su identidad y su relación con el mundo. Por ejemplo, una persona que ha perdido a su cónyuge puede cuestionar su fe religiosa, descubrir recursos insospechados en sí misma o desarrollar nuevos intereses. El GRIEF COACH puede ayudarla a explorar estos cambios internos, darles sentido e integrarlos en una visión de uno mismo y del mundo más amplia y flexible.

Desde un punto de vista social, el duelo modifica profundamente los roles, los estatus y las relaciones de la persona en duelo. No sólo puede perder a un ser querido, sino también una parte de su identidad social, sus referencias y su sentido de pertenencia. Puede sentirse aislada, incomprendida o marginada en un mundo que parece seguir girando como si nada hubiera pasado. También puede enfrentarse a expectativas sociales contradictorias, entre la

injerencia de "superar su duelo" rápidamente y la presión de honrar la memoria del difunto indefinidamente. Por ejemplo, una persona que ha perdido a su hijo puede sentirse excluida de las conversaciones y actividades de sus amigos padres, mientras recibe comentarios desafortunados sobre la necesidad de "pasar página". El GRIEF COACH puede ayudarla a navegar estas tensiones sociales, a comunicar sus necesidades y sus límites, y a encontrar nuevos espacios de apoyo y compartir.

El duelo puede implicar también transiciones concretas en los roles y responsabilidades de la persona en duelo. Puede tener que asumir sola tareas que antes compartía, como la educación de los hijos, la gestión del presupuesto o el mantenimiento de la casa. También puede tener que enfrentarse a cambios en su estatus social o económico, como pasar de ser cónyuge a ser viudo, o la pérdida de ingresos relacionada con la muerte. Estas transiciones prácticas pueden ser fuente de estrés y de sobrecarga, pero también de oportunidades de desarrollo personal y adquisición de nuevas habilidades. Por ejemplo, una persona que ha perdido a su pareja de largo plazo puede tener que aprender a conducir, a gestionar sus finanzas o a tomar decisiones importantes sola, a la vez que descubre una nueva autonomía y se siente orgullosa de sí misma. El GRIEF COACH puede ayudarla a identificar sus recursos y sus necesidades, a definir prioridades y a establecer estrategias de adaptación concretas.

Más allá de estas transiciones individuales, el duelo puede implicar también reajustes en las relaciones y los sistemas familiares. Los roles y las dinámicas dentro de la familia pueden estar profundamente alterados por la pérdida de uno de sus miembros, especialmente si es una figura central como un padre o un cónyuge. Cada miembro de la familia puede experimentar el duelo a su manera y a su ritmo, lo que puede crear desfases y tensiones en la comunicación y el apoyo mutuo. Los conflictos latentes pueden resurgir, mientras que se pueden formar nuevas alianzas. Por ejemplo, en una familia que ha perdido a uno de los padres, los hijos adultos pueden encontrarse manejando el duelo y los asuntos del padre superviviente por ellos mismos, mientras renegocian su propio lugar y sus relaciones con sus hermanos. El GRIEF COACH puede ofrecer un espacio de mediación y diálogo para ayudar a la familia a atravesar estas transiciones relacionales, aclarar las necesidades y expectativas de cada uno y encontrar un equilibrio y cohesión a pesar de la pérdida.

Finalmente, las transiciones ligadas al duelo se inscriben en un contexto social y cultural más amplio que influye en cómo se viven y se perciben. Cada sociedad transmite normas, rituales y discursos sobre el duelo que pueden facilitar o complicar el proceso de adaptación de las personas en duelo. Algunas culturas valorizan la expresión abierta de las emociones y el apoyo comunitario, mientras que otras promueven la contención y la intimidad del sufrimiento. Algunas religiones ofrecen marcos de sentido y de esperanza frente a la muerte, mientras que otras dejan a las personas en duelo en un vacío existencial. El GRIEF COACH debe ser sensible a estas influencias socioculturales y ayudar a las personas a encontrar sus referencias dentro de estas, respetando su libertad de conciencia y su singularidad.

En resumen, el duelo es un proceso multidimensional que implica profundos cambios psicológicos, sociales, familiares y culturales. Estas transiciones pueden ser desestabilizantes y dolorosas, pero también pueden traer significado y crecimiento. El papel del GRIEF COACH es ofrecer a las personas en duelo un acompañamiento compasivo y ajustado para atravesar estas etapas de cambio. Al ayudarlas a explorar sus emociones, a redefinir su identidad, a reorganizar sus relaciones y a encontrar nuevos puntos de referencia, el GRIEF COACH puede contribuir a hacer del duelo una experiencia de resiliencia y de desarrollo personal. Cada transición se convierte así en una oportunidad para reinventarse, establecer nuevos vínculos y dar un sentido renovado a su vida, sin olvidar o negar la pérdida sufrida. El duelo se ve así como un camino de vida, ciertamente lleno de obstáculos, pero también rico en descubrimientos y metáforas.

Puntos clave:

- El duelo sacude profundamente el equilibrio psicológico y social de la persona en duelo, e implica múltiples transiciones que afectan su identidad, roles, relaciones y modo de vida.
- Desde la perspectiva psicológica, el duelo enfrenta a tareas emocionales y cognitivas que conmueven el mundo interior e implican una reevaluación de creencias, valores, prioridades y una redefinición de la identidad.
- Desde el punto de vista social, el duelo cambia los roles, estatus, relaciones y puede generar un sentimiento de aislamiento y expectativas sociales contradictorias. También implica transiciones concretas en responsabilidades y roles.
- El duelo conlleva reajustes en las relaciones y sistemas familiares, cada uno lo vive a su manera, pudiendo generar desfases y tensiones.
- Las transiciones del duelo se dan en un contexto social y cultural que influye en su vivencia, a través de normas, rituales y discursos.
- Aunque son desestabilizadoras y dolorosas, estas transiciones también pueden llevar significado, resiliencia y crecimiento personal si se acompaña a la persona de manera adecuada para superarlas y reinventarse.