

GREGORIO ARMAÑANZAS
PSIQUIATRA

“Lo único que hace el tiempo es pasar; a diferencia de lo que se cree, no lo cura todo”

Según revela este psicoterapeuta, entre el 10% y el 17% de las consultas psicológicas obedecen a duelos prolongados o no resueltos, aunque en ocasiones adopten la sintomatología de otros trastornos. Una realidad que en estas fechas tan emotivas se acrecienta notablemente

E. MARTÍNEZ

PAMPLONA. La Navidad, época de reencuentros y reuniones familiares por excelencia, se convierte para muchos en un tiempo de pesadumbre, en el que la pérdida de seres queridos y la soledad se adueñan del estado de ánimo y terminan convirtiéndose en una fuente de sufrimiento. En estos días, los profesionales de la psiquiatría ven cómo aumenta considerablemente el número de consultas, motivadas por el dolor ante la ausencia de quienes ya no volverán, las rupturas de pareja, las separaciones... Se trata, además, de un período dolientemente complicado, pues, al balance de lo que dejamos atrás, a las pérdidas y las expectativas frustradas, se suma la angustia ante el porvenir que, simbólicamente, representa la llegada de un nuevo año. Si a ello le añadimos el actual contexto de crisis, nos encontramos frente a un terreno abonado para que los miedos y los conflictos no resueltos salgan a la luz con especial virulencia.

Parece que en estos días del año las personas se sienten más vulnerables.

La Navidad es una época muy evocadora de emociones. Yo siempre digo, cuando imparto cursos a colegas, que éste es un momento para trabajar intensamente en Psicología. En estas fechas afloran las cuentas pendientes y aparecen todas las pérdidas, en especial las más dolorosas, las de aquellos que ya no se encuentran entre nosotros. **Es, por tanto, un período difícil, y al mismo tiempo, tal vez constituye una buena oportunidad para solucionar problemas pendientes.** Si, porque brotan los sentimientos, y eso facilita un abordaje adecuado desde la psicoterapia. Es importante resolver bien estas cuestiones; si no, quedan como presencias fantasmiales que revolotean en silencio.

Se habla del síndrome de la 'silla vacía', de las llamadas 'reacciones de aniversario'...

Estas fechas resultan especialmente difíciles cuando la muerte de un ser querido ha tenido lugar hace menos de un año. Los recuerdos son muy recientes, la pérdida no se ha asumido, y las Navidades precipitan toda una cascada de emociones que se hace duro gestionar.

Son además fechas de euforia colectiva, de una felicidad desmedida e impostada. Parece que hay que estar bien a cualquier precio, casi por decreto, y eso crea grandes frustraciones.

A veces, en Navidades, nos senti-

mos en la obligación de divertirnos. Está escrito en el guión que hay que pasarlo bien necesariamente, y no es exactamente así. Para vivir la Navidad como un tiempo de encuentro y alegría, para que el duelo no neutralice el gozo, debemos permitirnos sentir tristeza, darnos todo el tiempo que sea necesario. Si somos capaces de elaborar el duelo cuando las cosas están mal, podremos reír ampliamente cuando nos toque hacerlo. Obligarlos a sentirnos bien si no tenemos motivo para ello termina creando unos conflictos terribles. Podemos recurrir a la metáfora del agua y el vino. Cuando toca beber agua amarga, se bebe el agua amarga bien bebida y después ya llegará el momento del vino y la celebración. La fobia a las Navidades que presentan muchas personas surge como una respuesta a ese imperativo del disfrute a toda costa.

Nuestra civilización, que ensalza el placer y las gratificaciones inmediatas, quizás no está preparada para encarar el dolor.

En esta sociedad, y especialmente durante el período navideño, se prohíbe mostrar la insatisfacción y el malestar, es un tabú. "Si quieres ser un triunfador, debo esconder mi debilidad", pensamos. Pero la auténtica debilidad consiste en no ser capaces de mostrar nuestra verdadera naturaleza, que es vulnerable y frágil. Por otro lado, cuando se hace imprescindible el alcohol, como en estas fiestas, algo sucede. Cuando resulta necesario tomarse un euforizante para estar a la altura, algo no marcha bien. La celebración genuina es un fenómeno mucho más espontáneo y natural.

¿A qué llamamos duelo?

Es el proceso de adaptación emocional que sigue a cualquier pérdida. Habitualmente nos referimos al que sucede a la muerte de una persona amada, pero los hay de muchos tipos: duelos por pérdidas de relaciones de amor, de aquello que esperábamos conseguir y no ha

llegado, de la juventud que ya no tenemos, el lamento por no ser ya esos niños que recibían regalos...

¿Cuáles son las fases del duelo?

Primero, como mecanismo de defensa frente al dolor, viene la negación. La segunda etapa es la rabia, el enfado: "¿por qué?". La siguiente fase se conoce como pacto: llegar a un acuerdo para intentar superar el trauma (mediante un ritual, una promesa...). Luego se entra en la etapa del duelo propiamente dicho, la tristeza profunda. Finalmente, si se han atravesado las cuatro fases anteriores, con toda su compleja y contradictoria gama de sentimientos, se desemboca, poco a poco, en la aceptación.

¿Cuándo podemos hablar de un duelo patológico?

La elaboración del duelo no es sencilla. En el caso de un fallecimiento, se trata de un proceso que, normalmente, se prolonga entre dos y tres años. Si dura más tiempo, si el recuerdo es constante, invadiendo el día a día e impidiendo a la persona rehacer su vida, es un indicio de preocupación, de que seguramente se necesita ayuda profesional para afrontar la pérdida.

Cada persona es un mundo, y no establecer tiempos puede resultar desalentador.

Cada pérdida es distinta, y cada uno muestra o siente el dolor de diferente forma. No somos máquinas, no se puede fijar un período universal para todos. Por otro lado, la intensidad y la duración del duelo dependen de muchos factores: del tipo de muerte (esperada o repentina, apacible o violenta), de la intensidad de la unión con el fallecido, de la edad... No es lo mismo el duelo de una persona mayor, cuyo proyecto vital mira ya más hacia el pasado que al futuro, que el de un joven con toda la vida por delante.

“Obligarnos a sentirnos bien si no hay motivo para ello crea unos conflictos terribles”

“Cuando se hace imprescindible el alcohol, como en estas fiestas, algo sucede”

El proceso resulta mucho más laborioso, el impacto es mayor y la

rabia y la negación se prolongan. No hemos tenido tiempo de ir madurando la idea de la pérdida, su carácter inesperado nos golpea intensamente.

Hay quienes ven en el regreso a la vida cotidiana una especie de deslealtad, de traición al difunto. La normalidad se antoja como una ofensa a su memoria.

Es algo muy habitual. Se cae incluso en un sentimiento de culpa: yo, que no he muerto, no tengo derecho a vivir. De alguna forma, es similar al síndrome del superviviente, que se da, por ejemplo, entre quienes salieron con vida de los campos de exterminio. Se confunde el conservar la memoria del fallecido con una invitación a seguir en un duelo eterno. Hay un intento de guardar el vacío que dejó, pero ese es un hueco que es preciso llenar, no constituye ninguna deslealtad. De otro modo, uno permanece secuestrado, cautivo del recuerdo, y pierdes tu energía vital. En este sentido, hay un caso curioso y sintomático, el de aquellas personas que van a los funerales ajenos a llorar a sus propios muertos.

Otros personas, en un vano —aunque comprensible— intento de no enfrentarse a la realidad, se repliegan, se atrincheran en el silencio y fingen que nada ha sucedido. Pero, lejos de evitar el dolor, sólo logran que se ensique.

Los profesionales hablamos en esos casos de **duelo congelado**. Se produce cuando, en una reacción de defensa, la persona se inhibe y no exterioriza su sufrimiento: no lo comparte, y termina por enterrarlo. No hay que olvidar que entre el 10% y el 17% de las consultas psicológicas y psiquiátricas se deben a duelos prolongados, no resueltos o enmascarados, que en ocasiones se manifiestan con síntomas físicos, conductas inusuales, consumo de alcohol y otras sustancias... A veces, la persona ni siquiera es consciente del origen de su malestar, y en las sesiones de

psicoterapia, remontándonos en el tiempo, descubrimos que ha habido una pérdida no superada.

Es importante aprender a despedirnos de los muertos, entonces.

Los rituales de duelo son fundamentales. Si de algo han pecado tradicionalmente los rituales religiosos es de resultar en exceso impersonales, no satisficían la necesidad de quienes perdían a un ser querido. El diseño del propio ritual es muy importante, y parece que poco a poco se va avanzando. En el crematorio, asistimos a rituales de encuentro y despedida cada vez más personalizados. Los jóvenes toman la palabra, tienen la oportunidad de pronunciar unas palabras, de encontrar una fórmula para decir adiós. Despedir al que se marcha es trascendental a la hora de elaborar el duelo, como lo demuestra el caso de los desaparecidos en nuestra Guerra Civil. Si no vemos el cadáver, si no tenemos la oportunidad de enterrarlo, nuestra fantasía va a mantener viva a esa persona en una última posibilidad de que aparezca, y la herida no se va a cerrar.

A veces no sabemos muy bien cómo comportarnos frente al sufrimiento ajeno, y caemos en fórmulas vacías, estereotipadas, o incluso, pese a la buena intención, damos consejos equivocados, del tipo “el tiempo lo cura todo”, que pueden resultar hasta ofensivos.

Lo único que hace el tiempo es pasar; a diferencia de lo que se dice, no lo cura todo. Ese tipo de fórmulas son defensivas y superficiales. Quien las utiliza quizás lo hace porque no puede con la realidad que le evoca el padecimiento de la otra persona y, aunque sea de forma inconsciente, intenta acallarla, amordazarla. Con el paso de los años, he aprendido que, en estas situaciones, lo importante es acercarse a quien está sufriendo y transmitirle lo que sentimos, ni siquiera hace falta que sea verbalmente. Puede que el otro no esté aún en disposición de comunicarse, de decirnos nuestro gesto, pero no importa. **Cuando se considera que un duelo se ha cerrado correctamente?**

Podemos decir que hemos completado un duelo cuando somos capaces de recordar al ser querido sin sentir dolor, cuando hemos aprendido a caminar sin él, dejamos de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en el presente. Llega un momento en el que, si vas dejándote sentir, la ausencia no duele, la aceptas. Y, lo más importante, notas que te has enriquecido como persona. Las sucesivas pérdidas nos hacen más conscientes de la propia mortalidad, algo esencial en el proceso de maduración. En mi caso, me han servido para aceptar la muerte y darme cuenta de que la vida es muy corta, y hay que aprovecharla.

De alguna manera, el dolor nos desmuda, nos sienta frente a quienes somos de verdad.

Todos guardamos un niño dentro, escondido bajo las capas de los años, como el corazón de una cebolla. La Navidad nos trae el recuerdo del niño que fuimos, el que vivió momentos dolorosos y por supuesto, todas las alegrías de la infancia. En estas fechas, además de recordar a quienes ya no están, celebramos, no sólo desde un punto de vista religioso, la llegada de los recién nacidos. Para quienes no somos creyentes, esa es nuestra verdadera inmortalidad: la llegada de nuevas generaciones a las que podemos enseñar y transmitir nuestro saber, hacerlas depositarias de nuestro legado.

¿Cuándo se considera que un duelo se ha cerrado correctamente?

Podemos decir que hemos completado un duelo cuando somos capaces de recordar al ser querido sin sentir dolor, cuando hemos aprendido a caminar sin él, dejamos de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en el presente. Llega un momento en el que, si vas dejándote sentir, la ausencia no duele, la aceptas. Y, lo más importante, notas que te has enriquecido como persona. Las sucesivas pérdidas nos hacen más conscientes de la propia mortalidad, algo esencial en el proceso de maduración. En mi caso, me han servido para aceptar la muerte y darme cuenta de que la vida es muy corta, y hay que aprovecharla.

De alguna manera, el dolor nos desmuda, nos sienta frente a quienes somos de verdad.

Todos guardamos un niño dentro, escondido bajo las capas de los años, como el corazón de una cebolla. La Navidad nos trae el recuerdo del niño que fuimos, el que vivió momentos dolorosos y por supuesto, todas las alegrías de la infancia. En estas fechas, además de recordar a quienes ya no están, celebramos, no sólo desde un punto de vista religioso, la llegada de los recién nacidos. Para quienes no somos creyentes, esa es nuestra verdadera inmortalidad: la llegada de nuevas generaciones a las que podemos enseñar y transmitir nuestro saber, hacerlas depositarias de nuestro legado.

¿Cuándo se considera que un duelo se ha cerrado correctamente?

Podemos decir que hemos completado un duelo cuando somos capaces de recordar al ser querido sin sentir dolor, cuando hemos aprendido a caminar sin él, dejamos de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en el presente. Llega un momento en el que, si vas dejándote sentir, la ausencia no duele, la aceptas. Y, lo más importante, notas que te has enriquecido como persona. Las sucesivas pérdidas nos hacen más conscientes de la propia mortalidad, algo esencial en el proceso de maduración. En mi caso, me han servido para aceptar la muerte y darme cuenta de que la vida es muy corta, y hay que aprovecharla.

De alguna manera, el dolor nos desmuda, nos sienta frente a quienes somos de verdad.

Todos guardamos un niño dentro, escondido bajo las capas de los años, como el corazón de una cebolla. La Navidad nos trae el recuerdo del niño que fuimos, el que vivió momentos dolorosos y por supuesto, todas las alegrías de la infancia. En estas fechas, además de recordar a quienes ya no están, celebramos, no sólo desde un punto de vista religioso, la llegada de los recién nacidos. Para quienes no somos creyentes, esa es nuestra verdadera inmortalidad: la llegada de nuevas generaciones a las que podemos enseñar y transmitir nuestro saber, hacerlas depositarias de nuestro legado.

¿Cuándo se considera que un duelo se ha cerrado correctamente?

Podemos decir que hemos completado un duelo cuando somos capaces de recordar al ser querido sin sentir dolor, cuando hemos aprendido a caminar sin él, dejamos de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en el presente. Llega un momento en el que, si vas dejándote sentir, la ausencia no duele, la aceptas. Y, lo más importante, notas que te has enriquecido como persona. Las sucesivas pérdidas nos hacen más conscientes de la propia mortalidad, algo esencial en el proceso de maduración. En mi caso, me han servido para aceptar la muerte y darme cuenta de que la vida es muy corta, y hay que aprovecharla.

De alguna manera, el dolor nos desmuda, nos sienta frente a quienes somos de verdad.

Todos guardamos un niño dentro, escondido bajo las capas de los años, como el corazón de una cebolla. La Navidad nos trae el recuerdo del niño que fuimos, el que vivió momentos dolorosos y por supuesto, todas las alegrías de la infancia. En estas fechas, además de recordar a quienes ya no están, celebramos, no sólo desde un punto de vista religioso, la llegada de los recién nacidos. Para quienes no somos creyentes, esa es nuestra verdadera inmortalidad: la llegada de nuevas generaciones a las que podemos enseñar y transmitir nuestro saber, hacerlas depositarias de nuestro legado.

¿Cuándo se considera que un duelo se ha cerrado correctamente?

Podemos decir que hemos completado un duelo cuando somos capaces de recordar al ser querido sin sentir dolor, cuando hemos aprendido a caminar sin él, dejamos de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en el presente. Llega un momento en el que, si vas dejándote sentir, la ausencia no duele, la aceptas. Y, lo más importante, notas que te has enriquecido como persona. Las sucesivas pérdidas nos hacen más conscientes de la propia mortalidad, algo esencial en el proceso de maduración. En mi caso, me han servido para aceptar la muerte y darme cuenta de que la vida es muy corta, y hay que aprovecharla.

De alguna manera, el dolor nos desmuda, nos sienta frente a quienes somos de verdad.

Todos guardamos un niño dentro, escondido bajo las capas de los años, como el corazón de una cebolla. La Navidad nos trae el recuerdo del niño que fuimos, el que vivió momentos dolorosos y por supuesto, todas las alegrías de la infancia. En estas fechas, además de recordar a quienes ya no están, celebramos, no sólo desde un punto de vista religioso, la llegada de los recién nacidos. Para quienes no somos creyentes, esa es nuestra verdadera inmortalidad: la llegada de nuevas generaciones a las que podemos enseñar y transmitir nuestro saber, hacerlas depositarias de nuestro legado.

¿Cuándo se considera que un duelo se ha cerrado correctamente?

Podemos decir que hemos completado un duelo cuando somos capaces de recordar al ser querido sin sentir dolor, cuando hemos aprendido a caminar sin él, dejamos de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en el presente. Llega un momento en el que, si vas dejándote sentir, la ausencia no duele, la aceptas. Y, lo más importante, notas que te has enriquecido como persona. Las sucesivas pérdidas nos hacen más conscientes de la propia mortalidad, algo esencial en el proceso de maduración. En mi caso, me han servido para aceptar la muerte y darme cuenta de que la vida es muy corta, y hay que aprovecharla.

De alguna manera, el dolor nos desmuda, nos sienta frente a quienes somos de verdad.

Todos guardamos un niño dentro, escondido bajo las capas de los años, como el corazón de una cebolla. La Navidad nos trae el recuerdo del niño que fuimos, el que vivió momentos dolorosos y por supuesto, todas las alegrías de la infancia. En estas fechas, además de recordar a quienes ya no están, celebramos, no sólo desde un punto de vista religioso, la llegada de los recién nacidos. Para quienes no somos creyentes, esa es nuestra verdadera inmortalidad: la llegada de nuevas generaciones a las que podemos enseñar y transmitir nuestro saber, hacerlas depositarias de nuestro legado.

¿Cuándo se considera que un duelo se ha cerrado correctamente?

Podemos decir que hemos completado un duelo cuando somos capaces de recordar al ser querido sin sentir dolor, cuando hemos aprendido a caminar sin él, dejamos de vivir en el pasado y podemos invertir de nuevo toda nuestra energía en el presente. Llega un momento en el que, si vas dejándote sentir, la ausencia no duele, la aceptas. Y, lo más importante, notas que te has enriquecido como persona. Las sucesivas pérdidas nos hacen más conscientes de la propia mortalidad, algo esencial en el proceso de maduración. En mi caso, me han servido para aceptar la muerte y darme cuenta de que la vida es muy corta, y hay que aprovecharla.

De alguna manera, el dolor nos desmuda, nos sienta frente a quienes somos de verdad.



Gregorio Armañanzas, en su consulta de Pamplona. FOTO: JAVIER BERGASA

La crisis ha agravado muchos problemas personales. ¿Servirá, al menos, para hacernos reflexionar sobre los valores que nos han conducido a esta situación?

Toda crisis es una oportunidad de cambio, y ésta nos ha ofrecido el poder vivir unas fiestas a la medida humana, descargadas de consumismo. Y también, repensar nuestra escala de valores. Hasta ahora me parecía una veleidada, un capricho de ricos, el que la gente se valorara por lo que tiene. Ahora, cuando vemos que se producen suicidios, que se valorase por lo que tienes se convierte en matarte por lo que no tienes, ya me tiendo la ropa. No tiene sentido que si me arriño empleo a sentir que no valgo nada, a deprimirme porque no he podido comprar cosas, a valorarme negativamente por la falta de dinero. Eso es peligroso, porque una cosa es lo que pasa fuera y otra mi estimación como persona. Debemos apostar también por un porvenir lleno de creatividad y cooperación, porque para la competitividad ya están los años de bonanza. En cualquier caso, creo que la sociedad en su conjunto atraviesa ahora mismo un momento depresivo. Dentro de un tiempo podremos replantearnos las cosas, hacer autocritica, pensar qué tipo de sistema hemos sostenido entre todos. Pero me parece que hasta dentro de un año, por lo menos, no vamos a estar en situación de hacer ese ejercicio.

EL PROTAGONISTA

CARNE DE IDENTIDAD
● Edad, 59 años.
● Lugar de nacimiento, Estella.
● Carrera profesional, Médico, psiquiatra, grupanalista, psicodramatista y consultor de organizaciones. Miembro de la Sociedad Española de Psicoterapia y Técnicas de Grupo (SEPTG). Ha sido miembro de la junta directiva, con los cargos de tesoro y vocal de Zona Norte. Miembro de la Asociación Española de Psicodrama, en la que ha ostentado el cargo de vicepresidente. Miembro de la Asociación Española de Neuropsiquiatría. Miembro de la International Association for Group Psychotherapy and Group Processes (IAGP). Miembro de la junta directiva. Director de la Organizacional Consultancy Section de la IAGP. Ha participado en congresos con comunicaciones y talleres, tanto en España como fuera de ella (Turquía, Estados Unidos, Israel, Colombia, Brasil, Inglaterra, Portugal, Croacia).

“La fobia a las Navidades surge como una respuesta a ese imperativo del disfrute a toda costa”

“La auténtica debilidad consiste en no ser capaces de mostrar nuestra naturaleza, que es vulnerable y frágil”

“La sociedad en su conjunto atraviesa ahora mismo un momento depresivo”

