

Evaluación de Psicoterapia de duelo en un centro de salud mental

José Antonio Espina Barrio
M.D. Psiquiatra
Asunción Velasco Argüello
M.D. Familia, MIR Psiquiatría

1. Introducción: el duelo en la clínica psiquiátrica

Las pérdidas de seres queridos son acontecimientos vitales que precisan una elaboración adecuada para el mantenimiento de la Salud Mental. De su descripción se ha ocupado la Atención Primaria, especialmente en la atención a enfermos terminales y su familia (1) y la psiquiatría en las reacciones posteriores a la muerte (2). Son crisis vitales que ponen a prueba los recursos del sujeto y de su medio circundante, sobre todo la familia (3). De su manejo va a depender un crecimiento personal o un empobrecimiento de la existencia. Este último se manifiesta con un retraimiento social y disminución de actividades cotidianas; que pueden llegar a cuadros ansiosos o depresivos, que se cristalizan en el tiempo y se mantienen incluso varios años después del fallecimiento del allegado/a.

La presión del medio, que espera una rápida y pronta recuperación, frena la expresión de sentimientos de tristeza. Estos se reprimen y disimulan con una aparente normalidad. Meses después reaparecen los síntomas arriba descritos o somatizaciones que, a veces, son semejantes a los síntomas que aquejaron al finado/a.

En este contexto social, se realiza una Psicoterapia Breve de Duelo que, con la adición del tratamiento psicofarmacológico, trata de alentar la expresión de los sentimientos retenidos con la consiguiente aceptación de la pérdida que lleva a interiorizar el recuerdo del fallecido y recoger sus virtudes. De esta manera se convierte la falta en presencia y el duelo deja de ser un quebranto, para convertirse en una ventaja, donde aprender a perder es saber ganar (4).