

Reconectando el cerebro en duelo

El duelo es aprender a medida que nuestro cerebro se adapta a un cambio profundo.

[Nuevos hallazgos sobre la soledad emocional y social.](#)

PUNTOS CLAVE

En el duelo, nuestros cerebros deben reconfigurarse para funcionar en un mundo sin nuestro ser querido.

Cuando hay duelo: ¿qué sucede con las neuronas que se desarrollaron específicamente para responder a la presencia del ser querido?

Al evitar los sentimientos dolorosos, no le das a tu cerebro la oportunidad de aprender a manejarlos.



Por [Lázaro Castillo Jr](#)

En *The Book of Joy: Lasting Happiness in a Changing World*, el coautor (con el Dalai Lama y Desmond Tutu) y narrador Douglas Carlton Abrams cuenta la historia de su padre, que sufrió una lesión cerebral. Fue tocar y salir por un tiempo, pero cuando se dio cuenta, su otro hijo le dijo: "Siento que te haya pasado esto".

[¿Cómo ayudar a un amigo con depresión?](#) Aprenda, además cómo [romper el ciclo](#).

Y el padre respondió. "Está bien. Es parte de mi plan de estudios".

Es parte de mi currículum.

Una metáfora útil para la vida y para el dolor.

"Pensar en el duelo como una forma de aprendizaje hace que [el duelo] sea un poco más familiar y nos ayuda a comprender", dijo la psicóloga Mary-Frances O'Connor, autora de "The Grieving Brain: The Surprising Science of How We Learn From Love and Loss", "El Cerebro En Duelo: La Ciencia Sorprendente De Cómo Aprendemos Del Amor Y La Pérdida".

Antes de comenzar a estudiar el duelo, O'Connor tenía creencias comunes al respecto. "Tenía una visión muy tradicional de que este es un evento que nos sucede y que tenemos que reaccionar ante ese estrés y recuperarnos".

Pero pronto llegó a comprender que el dolor no era solo la adición de estrés; más importante aún, era una sustracción profunda. "Realmente no se me había ocurrido que el cerebro tenía que adaptarse a la pérdida de esta persona que brinda todo este consuelo y recompensa, y tenemos que descubrir cómo vivir en el mundo con esa ausencia".

Aprender a vivir con la ausencia es la lección más importante del plan de estudios de Duelo 101.

El jardín de infantes de duelo es un caos

El duelo muy temprano es un caótico juego de todos, internamente. Nuestros cerebros giran como un disco duro averiado tratando de localizar a la persona que hemos perdido. Repasan escenario tras escenario, todos terminando con la supervivencia del ser querido. Luchan por dar sentido a un futuro inimaginable. Y todo ello mientras también negociamos las necesidades de la vida: despertarnos, ducharnos, alimentarnos. Y debemos hacer tareas más complejas: trabajar, ser padres y relacionarnos con los demás.

Al principio del duelo, este caos está bien. No es divertido, pero no sorprende. El duelo temprano es un jardín de infantes fuera de control, con nuevos pensamientos y emociones difíciles que se descontrolan en nuestro cerebro. ¿Es de extrañar que el duelo también sea físicamente agotador? "Es como si estuvieras tratando de aprender cálculo mientras también corres un maratón", dijo O'Connor, de ahí la niebla mental de la que muchos de nosotros nos quejamos.

[¿Podemos predecir los intentos de suicidio a partir de estas características del lenguaje?](#)

El mito del diagnóstico de la salud mental

Duelo neuronal

Nuestros cerebros gastan energía solo en buscar a nuestros seres queridos perdidos. Los investigadores han identificado lo que llaman neuronas "aquí, ahora, cerca" que evolucionaron para ayudarnos a realizar un seguimiento de los seres queridos de los que dependemos. Cuando la presencia corporal de nuestro ser querido se desvanece repentinamente (y se siente abrupto, incluso cuando se esperaba), nuestro cerebro no deja de mirar de inmediato. Deben aprender con el tiempo que la persona ya no está aquí, ahora, cerca.

Y, al estudiar ratones de campo, los investigadores detectaron lo que llaman "neuronas de enfoque de pareja" en la amígdala. Estas son "neuronas que se disparan específicamente cuando te acercas a tu pareja", dice O'Connor. "A medida que los lazos se fortalecen, hay más de estas neuronas". ¿Qué sucede con esas neuronas cuando ese ser querido se ha ido? Todavía no lo sabemos. Este campo de investigación es bastante nuevo y no se han completado los estudios longitudinales.

Atención plena y duelo

Nuestros cerebros también deben aprender a manejar emociones intensas, incluida la tristeza y lo que yo considero como los gremlins que la acompañan: culpa, rumiación y arrepentimiento. Si bien la tristeza es inevitable y saludable, los gremlins obstruyen la curación. Una hipótesis postula que la rumiación es una forma de tratar de evitar la tristeza desgarradora del dolor puro, ya sea distrayéndonos con la culpa y el arrepentimiento o viviendo en un la-la-land de mejores resultados.

"Todas esas historias que nos contamos a nosotros mismos, esas realidades virtuales que estamos inventando, todas esas historias terminan en 'y luego mi ser querido vivió'", dijo O'Connor. "Pero, por supuesto, esa no es la realidad. Tan profundamente doloroso como es enfrentar eso, también es el mundo en el que vives ahora. Pasar mucho tiempo en este mundo virtual no nos ayuda a conectarnos con las personas que nos rodean, no nos ayuda a descubrir lo que debemos hacer hoy".

Hoy, aquí, ahora, es donde se puede encontrar algo de paz: sí, se ha ido, pero el cielo es azul, y hay un cardenal en el bebedero para pájaros, y mi café está caliente. ¿Preferiría que estuviera aquí disfrutando de la mañana conmigo? Por supuesto. Pero no lo es, y desear solo trae dolor. Esta es una práctica de atención plena, de notar cuando tu mente vaga hacia pasajes oscuros y llevarla de vuelta al momento presente.

[¿Cómo la ansiedad y la depresión pueden interferir con la toma de decisiones?](#)

Dar sentido a la relación obesidad-demencia

Recableado las neuronas

Las neuronas que se disparan juntas se conectan entre sí, por lo que mi estrategia para los gremlins del dolor ha sido desterrarlos, una y otra vez. No quiero que mi cerebro esté conectado para llevarme a lugares oscuros cada vez que pienso en Tom. Cuando mi mente comienza a tomar un camino oscuro, a menudo digo en voz alta: "Es demasiado tarde". A veces bloqueo los pensamientos con una visualización de algo que represente a Tom para mí, o mejor, un recuerdo amoroso de él, para fortalecer esa conexión neuronal.

Tal vez eso suene un poco clínico. Confía en mí: también hubo muchos sollozos abyectos. Pero las oleadas de duelo son otra cosa que aprendemos a manejar. En los primeros meses después de la muerte de Tom, contuve las lágrimas, temiendo que, una vez que se soltaran, nunca se detendrían. Eventualmente, la presa se rompió, pero aprendí que, dado el espacio, incluso los lamentos más primarios eventualmente se desvanecieron. Vinieron y se movieron a través de mí. Entonces, cuando sentí la necesidad de llorar, lloré hasta que el llanto se detuvo, lo que siempre ocurría, hasta la próxima vez, cuando dejaría que se moviera a través de mí nuevamente. Todavía uso esta habilidad porque las lágrimas aún no han terminado y es posible que nunca lo hagan. Me he vuelto bueno llorando discretamente en los supermercados y otros lugares públicos. (Gafas de sol, por supuesto).

No saltarse esta clase

Es importante tener en cuenta que mantener a raya el verdadero dolor del duelo con drogas, alcohol, trabajo, rumiación o lo que sea que use para escapar no es lo mismo que controlarlo. Claro, tomar descansos del dolor está perfectamente bien. Hice un viaje por carretera de una semana desde el principio, huyendo del dolor todo el tiempo que pude antes de regresar a casa para dejar que comenzara el llanto.

Pero evitar el dolor a largo plazo no le enseña a tu cerebro cómo procesarlo. Quedarse solo en casa no ayuda a que tu cerebro aprenda a funcionar en el mundo sin tu persona. Y evitar lugares, personas o actividades que te recuerden a la persona "nos saca de nuestra vida cotidiana", dice O'Connor. "Nos impide tener las interacciones profundas y a menudo significativas que podemos tener". Ella recomienda buscar apoyo para enfrentar los lugares o actividades que temes.

El duelo 101 no es obtener una "A" fácil; es un trabajo largo y difícil, y las lecciones vienen a trompicones. Cuando murió nuestro ser querido, el mapa con el que trabajaba nuestro cerebro, tanto de nuestro mundo interior como exterior, se alteró profundamente. Por un tiempo, las neuronas disparan en todas direcciones, tratando de encontrarle sentido a las cosas.

Eventualmente, podemos ayudarte, hacer nuevas conexiones a medida que aprenden a moverse por este nuevo terreno.

Cuando te sientes ansioso: cuatro tipos de cuidado personal

“Por supuesto, el aprendizaje lleva mucho tiempo, por supuesto, el aprendizaje es frustrante, no se puede aprender todo el primer día”, dice O'Connor. “El aprendizaje son nuevas conexiones neuronales, y tu cerebro está ahí para ayudarte a ilustrarse en el aquí y ahora con optimismo”.

Fuentes: Aquí define a [Freud](#) al duelo así: "es la reacción frente a la pérdida de una persona amada, o de una abstracción que haga sus veces, como la patria, la libertad, un ideal, etc." No se considera un estado patológico, se lo supera pasado cierto tiempo "y juzgamos inoportuno y aún dañino perturbarlo".

Muchas personas que han vivido la pérdida de un ser querido nos consultan cuánto dura un proceso de duelo; a qué se llama duelo normal y a qué duelo no resuelto. A continuación, te comentamos cuándo un trabajo de duelo culmina en la reconstrucción de la vida para seguir adelante, y cuándo no. Cuando ocurre esto último se recomienda pedir ayuda terapéutica para aceptar la ausencia del ser amado y ser capaz de mirar al futuro con esperanza.

Shock o parálisis

Te ocurre inmediatamente tras la pérdida. Puedes sentir un estado de estupor y embotamiento afectivo. No eres capaz de aceptar la realidad. ¿Cómo podría pasar? ¿Cómo es que ya no está?, te preguntas y reaccionas con apatía y/o emoción. En las semanas posteriores, aceptas la muerte con pena y dolor. La negación es la característica principal durante esta fase.

Resentimiento o desesperación

A medida que discurre el tiempo, durante los meses siguientes se va integrando a tu vida la ausencia de la persona. Pasas por una fase de desorganización emocional. Experimentas [depresión](#), [ansiedad](#), irritabilidad e [inseguridad](#).

Si te sientes identificado con las circunstancias que rodean al **duelo no resuelto**, no demores ni sufras más y haz una consulta con el profesor de psicología humanista, [Dr. Enrique y su compañera Nicole Dodson](#). Verás cómo pronto podrás recordar a tu ser amado y honrar la historia compartida sin esa pena profunda. Y no olvides: [¡es posible recuperar el interés por la vida!](#)