

[www.proyecto-salud.com.ar](http://www.proyecto-salud.com.ar)

07.08.2008

## **El 20% de los que pierden un ser querido tiene duelos patológicos**

Escanearon en la Universidad de California los cerebros de dos grupos de mujeres

Buenos Aires (Argentina).- Son duelos largos, también llamados complicados. Ahora, por primera vez, un estudio reveló una pista biológica de los cambios que se producen en el cerebro de esas personas que experimentan angustia severa y se sienten devastadas.

Fernando D. perdió a su hija y no podía seguir adelante tras esa muerte. La interpretó como un castigo porque en algún momento había atropellado a otra persona con su auto en Berisso en Argentina. Se sentía angustiado y no podía volver a un ritmo normal. Su duelo duró más de 10 años hasta que, con ayuda psicológica, pudo recuperarse. Su caso no es el único: hasta un 20 por ciento de la gente que enfrenta una situación de pérdida de un ser querido sufre después un duelo complicado o patológico.

Por primera vez, un estudio científico dio una pista biológica de los cambios que ocurren en esas personas que padecen un duelo complicado. Aunque fue pequeño el número de voluntarios que evaluaron, el equipo de Mary- Frances O'Connor, de la Universidad de California en Los Angeles, en los Estados Unidos, pudo identificar una particularidad del cerebro de ese grupo de personas que experimentan angustia y se sienten devastadas por los fallecidos por años.

Gracias al uso de la resonancia magnética funcional, se escaneó el cerebro de 12 mujeres que enfrentaban un duelo normal y el de otras 11 mujeres que tenían un duelo complicado, con pensamientos que giraban sólo en las madres o hermanas que habían muerto por causa de cáncer de mama. Antes todas habían observado fotos de las personas fallecidas. Y se pudo registrar que las personas con duelo complicado tenían un área activada del cerebro, el llamado núcleo acumbens, a diferencia de las que atraviesan con duelos normales.

El área identificada en el cerebro está asociada a la recompensa. Por lo cual, según le dijo O'Connor al diario The Washington Post, podría explicar por qué las personas con duelos complicados se quedan obsesivamente colgadas con la imagen de la persona fallecida por más de un año y son incapaces de volver a la normalidad.

¿Es la única explicación posible? Luis Hornstein, psicoanalista especializado en depresiones y ganador del premio Konex de Platino a la trayectoria, dijo a Clarín: "El estudio encontró una correspondencia entre el duelo complicado y una zona del cerebro. Sabemos que muchas si-

tuaciones emocionales tienen su correlato en el cerebro, aunque aún desconocemos las causas específicas”.

Hornstein puntualizó que toda persona que pierde a un ser querido enfrenta un duelo. Pero esta situación se vuelve patológica cuando sufre también problemas de autoestima y en su identidad. “Sienten que perdieron a un ser querido y a una parte de sí mismos al mismo tiempo”. Así, el duelo se vuelve un proceso interminable.

La psicóloga Diana Liberman, a cargo con Alicia García de Duelum, un centro de recuperación emocional de la pérdida, opinó que “hay varios factores que llevan al duelo complicado, como el haber tenido una relación muy dependiente del fallecido, enfrentar crisis económica, o haber perdido a otras personas recientemente”.

### **¿Cómo se sale del duelo?**

“Hay que exteriorizar los sentimientos. Aceptar que el otro no volverá. Perdonar al otro por haberse ido y perdonarse a uno mismo por no haber podido evitar la muerte. Hay que recordarlo con amor”.

“Lo peor es el silencio”, dijo Graciela Fazio, experta en enfermedades psicosomáticas de la Facultad de Psicología de la UBA. “No hablar de la persona que murió puede ser nocivo”.

**Nota original en: <http://www.proyecto-salud.com.ar/shop/detallenot.asp?notid=3655>**