



El carácter desde la tanatología

* Por José de Jesús Elizarrarás Quiroz

Cuando el dolor se queda. Una mirada compasiva al duelo exacerbado



El duelo es una experiencia universal, inevitable y profundamente humana. Representa la respuesta emocional, cognitiva y conductual ante una pérdida significativa, sea esta de un ser querido, una relación, un trabajo o incluso una etapa vital. Sin embargo, no todos los procesos de duelo transcurren de forma saludable o adaptativa. En algunos casos, la intensidad y duración del sufrimiento se agudizan hasta el punto de afectar gravemente la vida cotidiana, dando origen a lo que se conoce como **duelo exacerbado**.

¿Duelo exacerbado?

Esto significa que hay una reacción desproporcionada o prolongada ante una pérdida, en la cual la persona no logra adaptarse ni reorganizar su vida emocional y funcional. A diferencia del duelo normal, donde la tristeza y el dolor evolucionan hacia la aceptación e integración del recuerdo, en el duelo exacerbado el sufrimiento se intensifica o se estanca, generando una sensación persistente de vacío, desesperanza o culpa. Este tipo de duelo suele aparecer cuando los recursos internos de afrontamiento son insuficientes o cuando existen factores de vulnerabilidad previos, como una historia de pérdidas no resueltas,

relaciones de dependencia emocional o ausencia de redes de apoyo. En otras palabras, el dolor se amplifica por la fragilidad emocional y las condiciones personales que impiden la elaboración adecuada de la pérdida.

Manifestaciones

El duelo exacerbado se distingue por varios rasgos específicos que lo diferencian del proceso natural. En primer lugar, se observa una duración prolongada del sufrimiento: mientras el duelo saludable evoluciona gradualmente hacia la aceptación, en este caso el dolor persiste sin cambios significativos durante meses o incluso años. En segundo lugar, aparece una intensidad emocional extrema, que puede incluir llanto incontenible, sentimientos de desesperanza profunda, ansiedad constante o enojo desbordado. Otra característica importante es la fijación en la pérdida. La persona puede revivir continuamente los recuerdos asociados al ser perdido, evitar lugares o situaciones que le recuerden la ausencia o, por el contrario, buscar de manera obsesiva objetos, fotos o pertenencias como forma de mantener vivo el vínculo. En algunos casos, se manifiesta una negación parcial o total de la realidad de la pérdida, impidiendo avanzar hacia la aceptación. Además, el duelo exacerbado puede involucrar síntomas físicos como insomnio, pérdida del apetito, fatiga crónica o diversas somatizaciones. En el plano cognitivo, se presentan pensamientos intrusivos, autorreproches o interpretaciones distorsionadas: *"Si hubiera hecho más,*

seguiría vivo." A nivel social, es común el aislamiento, la dificultad para retomar actividades y la pérdida del interés por la vida cotidiana.

Factores que lo agravan

Existen diversos factores que pueden contribuir a que un duelo se vuelva exacerbado. Entre ellos destacan las características de la pérdida: las muertes repentinas, violentas o inesperadas, como las causadas por accidentes, suicidios o pandemias, suelen generar un impacto más difícil de elaborar. También influye la naturaleza del vínculo: cuando la relación con la persona fallecida estaba marcada por una fuerte dependencia emocional o por conflictos no resueltos, el proceso se torna más complejo. Asimismo, la falta de apoyo social agrava el sufrimiento. La incompreensión del entorno o el aislamiento emocional pueden intensificar la sensación de vacío. Desde una perspectiva existencial, el duelo exacerbado puede estar ligado a una crisis de sentido, en la que la persona se cuestiona el propósito de la vida o la justicia de lo ocurrido, experimentando una desestructuración interna. Para comprender mejor esta vivencia, **imaginemos dos historias** que reflejan la intensidad y el bloqueo emocional del duelo exacerbado. A una madre cuyo hijo muere en un accidente de tráfico. A pesar del paso de los meses, continúa comportándose como si él siguiera vivo: mantiene intacta su habitación, le prepara comida, evita hablar del tema y se niega a aceptar la realidad. En este caso, la negación persistente y la incapacidad

de reorganizar su vida reflejan un **duelo exacerbado**.

O imagina a una persona que, tras la ruptura de una relación amorosa, queda atrapada en sentimientos de culpa y rencor. Aunque la separación ocurrió hace más de un año, sigue revisando mensajes, evitando nuevas relaciones y experimentando ansiedad cada vez que recuerda a su expareja. Esta imposibilidad de aceptar la pérdida y reconfigurar su identidad sin el otro también es signo de un duelo exacerbado.

En suma, el duelo exacerbado representa una **herida abierta** que impide el curso natural de la sanación emocional. Comprender su origen, sus características y manifestaciones es fundamental para brindar apoyo efectivo a quienes lo padecen. Detrás de cada duelo exacerbado hay una historia de amor, dependencia o vulnerabilidad que necesita ser **vista, escuchada y reconocida sin juicios**. Habrá que reconocer que el dolor no resuelto requiere atención, es el primer paso para transformar el sufrimiento en aprendizaje, crecimiento y reencuentro con la vida. Esta reflexión no reemplaza la consulta médica o tanatológica. Cada uno ofrece lo que lleva en su corazón. Escoge lo que te sirva. Asume tu realidad responsablemente, sin juicios y desde el amor, y verás cómo se abre un nuevo horizonte en tu vida.

* **Tanatólogo. Conferencista. Escritor. Investigador.**
Correo electrónico:
mi.red.soc@gmail.com