

Especialistas analizan las actividades de la actriz para encontrar consuelo

Mariana Derderian comparte su método para enfrentar el duelo por su hijo Pedro

“Es el momento de decirle a la depresión: no me vayas a ganar”, sostiene y aconseja hacer lo que a uno le hace feliz, en su caso bailar y escribir. Opinan siquiatra, psicólogo y neurocientífico.

FERNANDO MARAMBIO

“**S**alí a caminar y me puse a pensar en nosotros, los sin nombre”, inicia en un reciente video Mariana Derderian. Se refiere a la gente que, como ella, ha perdido un hijo pues no existe una palabra específica para definirlos, a diferencia de huérfanos o viudos. La actriz, bañada de una luz otoñal, reflexiona sobre el proceso que ha atravesado por casi un año desde la muerte de Pedro cuando se quemó la casa de la familia mientras dormían.

Derderian comenzó a preguntarse cómo lo hacen las personas para “terapearse en su casa” para superar el duelo. “Pensé que hay cosas que a mí me han dado resultado. Todos somos testarudos, porfiados y rebeldes. Este es el momento de sacarlo a flote y decirle a la depresión *no me vayas a ganar, vamos a ser felices, vamos a llorar todos los días y vamos a reír también*”, comenta.

La actriz asegura que en su caso hay algunas actividades que le han ayudado a ir remando contra el dolor. “A mí me sirve bailar todas las noches. Me gusta, me hace bien mover el cuerpo. Me gusta escribir, mucho. Creo que tengo unos cuatro cuadernos, me gusta aprender cosas nuevas. La naturaleza, la tierra, esa conexión para mí es vida”, aconsejó a sus espectadores. En pocas horas ya contaba con 22 mil me gusta (entre ellos Diana Bolocco y Soledad Onetto) y 1.738 comentarios positivos (de Juanita Ringeling y Connie Achurra, por ejemplo).

¿Esas actividades son positivas para



Mariana Derderian perdió a su hijo hace casi un año.

quien está en un momento tan doloroso?

“Es positivo, claro. Significa que la persona está activa en la búsqueda de una salida para su estado actual”, dictamina Lister Rossel, siquiatra de la Clínica Las Condes. Sostiene que el duelo es un proceso con varias etapas que parten con el recogimiento inicial “en que la naturaleza es importante pues a la persona le ayuda caminar junto al mar, por ejemplo”, para pasar a un momento de activación en que las personas retoman acciones físicas y sociales. “Recobran contacto con el cine, van a parques, pero sin que se vuelva una exigencia”, sostiene. En todo el camino se aconseja el

apoyo médico y psicológico, complementado con medicamentos.

Para llegar a la aceptación se requiere un periodo variable de entre uno y cinco años, luego de lo cual el especialista debe dictaminar si la persona está o no en depresión. “El duelo es una tormenta emocional en que se siente rabia, miedo, alivio y otros sentimientos muy potentes”.

Antonio Letelier es doctor en psicología, sicoterapeuta y académico de la escuela de psicología de la Usach. Afirma que el duelo es “una vivencia muy personal, la forma en que se expresa el malestar o el sufrimiento es extremada-

mente variable”.

¿Ayuda hacer las cosas que a uno le gustan?

“A mi juicio el duelo no se procesa por acercarse más a actividades placenteras sino en la medida que esas actividades van acompañadas de un procesamiento psicológico que permita la integración y la expresión de las emociones contradictorias. Eso implica hablar de las emociones, contrastarlas con la realidad, ajustarlas a tu vida actual, poder darles cierta explicación”.

¿Y el ejercicio?

“El ejercicio siempre sirve porque aumenta la neuroquímica del bienestar, pero debe ir acompañado de una elaboración psicológica. Por sí solo no acelera ni resuelve el proceso del duelo”.

Química

“Está muy documentado que el ejercicio, como el baile, aumenta los niveles de serotonina en el cerebro por varios mecanismos. Eso contrarresta la depresión, que se caracteriza por una disminución de serotonina en el cerebro”, opina Patricio Orio, profesor del instituto de neurociencia de la U. de Valparaíso.

¿Por qué es importante la serotonina?

“Es un neurotransmisor con muchas funciones. En el cerebro está asociado al control de ánimo, al sistema de recompensa, o sea las cosas buenas que uno siente cuando el cerebro estima que existe algo bueno. Nos hace sentir bien”.

Sin nombre

Tras meditar sobre por qué no hay una palabra para definir a los padres que pierden hijos, Guillermo Soto, lingüista y director de la Academia Chilena de la Lengua, entrega su opinión. “Existen muchas situaciones y acciones para las que no hay una palabra específica, o una que tiene más de un significado”.

¿Será porque es algo tan triste que la gente evita pensar en eso?

“No es por eso. Mira, existe un neologismo, huérfilo, de un grupo de padres, pero no se ha popularizado. En sentido poético se ha empleado huérfano para el padre que pierde un hijo. En italiano, el Grande Dizionario plantea que por extensión orfano podría también aplicarse, pero no es algo generalizado”.