

Ante el duelo y la muerte

**La mayoría de las personas
no buscan una «respuesta»,
sino una persona dispuesta
a escuchar sin juzgar**

Programa de Personas Mayores

Dirección científica: Dr. Javier Yanguas Lezaun



1 Primera cuestión esencial: poder hablar y validar nuestras emociones.

Tenemos que poder comprender, transmitir y aceptar lo que sentimos. **Las emociones ante situaciones de muerte y duelo suelen ser complejas**, con muchos y distintos matices. Conviene, para poder hablar de ellas, mirarlás desde puntos de vista diferentes y complementarios. Las más habituales son:

a. Tristeza. Cuando alguien a quien amamos se va, debemos darnos permiso para estar tristes. Tenemos que aceptar esa emoción, que es, en el fondo, una forma de seguir unidos a la persona que se ha ido. Esa tristeza, no nos equivoquemos, es sinónimo de amor (hay otras tristezas que no lo son), y nos ayuda a contactar con la persona que se ha ido. La cuestión es no cebarse en ella, sino ayudar a recolocar las emociones negativas (especialmente la tristeza), a acordarse de la persona que se fue, transformando poco a poco la tristeza ligada al recuerdo en un recuerdo ligado al agradecimiento, a lo compartido... Siempre poco a poco, muy poco a poco.

b. A veces, las pérdidas nos hacen sentir emociones a las que no estamos acostumbrados, como por ejemplo el **miedo**. Miedo a lo que viene, miedo a morir, miedo al vacío, miedo a reconocer cómo nos sentimos, miedo al olvido, miedo al futuro... El miedo es libre. Lo que hacemos con él está en nuestra mano. Hay que domesticarlo, aprender a convivir con él, intentar minimizarlo. Para ello, hacer aflorar pensamientos positivos, activar el control (a través de la respiración), visualizar una situación mejor trayéndola a la mente... puede ayudar.



c. Rabia hacia quien se ha muerto por dejarnos, hacia uno mismo por sentir lo que siente. A veces no es rabia, sino enfado. La rabia también nos habla de nuestra fuerza interior, de lo que nos mueve, de lo que quisimos, de lo que tememos, de lo que nos falta, de lo que no nos satisface, o nos da miedo, o nos conmueve... Intentar comprender lo oculto en la rabia es una forma de enfocarla positivamente y de restringir uno de sus peligros: la explosión.

d. Sentimientos ambivalentes. «Le quería, pero menos mal que se ha muerto él o ella y no yo», «Estoy feliz por haberme librado, pero no soy capaz de reconocer que puedo tener sentimientos de "alivio" y a la vez tristeza, y por ello me siento mal»... Los sentimientos ambivalentes son algo muy común que conviene entender y reubicar. Lo importante es lo que hacemos con lo que sentimos. Explorar, centrar, conocer, profundizar... nos ayuda a madurar.

2 Tenemos que acompañar a las personas para facilitar que acepten o entiendan su sufrimiento y las reacciones de los demás:

→ **La experiencia de aislamiento cuando estamos en duelo** es múltiple, distinta entre las personas, muy variada. Hay personas que tienen miedo de cargar su red de apoyo (contar que estamos tristes, que no tenemos ganas de nada...), que no quieren pasar su «rollo negativo» a nadie («Bastante tiene cada uno con lo suyo»)...

A veces nos damos cuenta de que, pasada la fase aguda de la pérdida, el apoyo social va disminuyendo con el tiempo, la gente se habitúa y deja de contar con nosotros.

Ante el aislamiento, es necesario poner atención a los sentimientos de incertidumbre, confusión, vulnerabilidad, indefensión, etc. Necesitamos reducir dichos sentimientos y fomentar emociones positivas. Entender lo que sucede, organizar el día y el aislamiento, y centrarse en el presente (disfrutar de cosas) puede ayudar, así como disminuir la distancia emocional y sentirnos acompañados. El aislamiento objetivo (estar solos) no es lo mismo que el aislamiento subjetivo (sentirse solos). Incidamos en este último.



→ La experiencia del aislamiento tiene, en el caso de las muertes por coronavirus o durante el tiempo que dure la epidemia, una particularidad importante: la **imposibilidad de despedirnos debido a las medidas estrictas de confinamiento.**

Actos y rituales tan importantes y significativos para el doliente alrededor de la pérdida como disponer del apoyo social, o poder desarrollar con normalidad ritos, ya sean religiosos o de otro tipo, propios de nuestra cultura o familiares (velatorios, ceremonias religiosas, homenajes, rituales familiares...), fundamentales en muchos casos para el proceso de duelo, se ven truncados. Estos rituales, que validan el dolor y hacen más consciente la pérdida, también facilitan el proceso de duelo, que puede, ante la imposibilidad de llevarlos a cabo, ser más largo y/o complicarse.

En esta situación, se ofrecen las siguientes recomendaciones:

- a. Realizar rituales de despedida personales (actos simbólicos que nos ayudan a expresar el dolor por la pérdida, a poner en orden nuestras emociones, a iniciar los procesos de duelo): escribir una carta, escuchar música... Se puede hacer en casa, por Zoom o Skype... No es lo mismo, pero puede reemplazar momentáneamente la despedida, hasta poderla hacer del modo deseado. En el caso de llevar a cabo la despedida en línea, es recomendable un ritual de preparación y organización que confiera profundidad al acto. Si no puede ser cercano en términos sociales, sí sea profundo emocionalmente hablando.

- b. Otra posibilidad, para la cual se recomienda un tiempo máximo de preparación (que no se alargue en el tiempo), es ir organizando la despedida futura: escribir algo para ser leído posteriormente, compartirlo con otras personas y que se vaya trabajando entre todos, buscar o escribir poemas, redactar un diario sobre cómo está siendo el duelo para contarlo a *posteriori*, confeccionar un álbum de fotos, realizar un vídeo que narre el legado o la vida de la persona que se ha ido, y publicar todo lo anterior en Facebook, Instagram, etc. para socializar la pérdida y abrirla al mundo.
- c. En el caso de que haya niños, adolescentes o mayores en la familia, es deseable incluirlos y favorecer su implicación, en función de su edad y de sus posibilidades, en la despedida a la persona que se ha ido: desde incorporar dibujos (niños) o cantar una canción (adolescentes), hasta grabar recuerdos (mayores) en cualquiera de las distintas formas expuestas en el punto anterior.



3 **Nos podemos sentir abandonados:** nuestra red no responde, no nos cuida de la forma que esperábamos.

Además de la pérdida inicial, podemos sentir otra pérdida secundaria: «Mi familia, mis amigos... aquellos que esperaba que estuvieran cerca, desaparecen porque continúan con su vida». Necesitamos buscar un equilibrio ante estos sentimientos, aceptarlos pasándolos por un «filtro» que nos ayude a entender nuestro dolor y el comportamiento de los demás (mirando a veces el nuestro propio).

Frente a un problema grave o doloroso, en ocasiones sentimos que solo nosotros vivimos esa situación, que solo nosotros (los de la pérdida) podemos entenderla. Sentir con otros, compartir el dolor, ayuda a superarlo. Darnos cuenta de que existen otras personas que están igual que nosotros (dolientes) alivia, porque se trata de penas y situaciones compartidas. La identificación con otros dolientes favorece el permiso a sentir el propio dolor. Facilitemos el compartir el dolor.

4 Ideas a transmitir o a aplicarse. Rutinas importantes:

- a. Comer aunque se tenga menos apetito.
- b. Buscar una buena higiene de sueño: no hacer siestas, no tomar café, tener regularidad en la hora de acostarse y levantarse, aunque no apetezca (hacer de ello una especie de ritual).
- c. No estar todo el día de duelo. Necesitamos distraernos y dejar de «rumiar». La cotidianidad debe abrirse paso.
- d. Mantener rutinas como las comentadas anteriormente.
- e. Expresar las emociones, llorando si apetece. Pero no cebarse en la tristeza, procurar cambiar los sentimientos, el modo de estar emocionalmente.
- f. Buscar momentos de soledad para recordar (sin estar todo el día recordando). Rememorar momentos vividos con la persona que se ha ido que sean agradables, hermosos, ricos... Acordarse de las risas compartidas y de lo disfrutado en común. Revivir esos momentos de vez en cuando, sin sentirse mal.
- g. Buscar entre los amigos a alguien con quien hablar; si no, un voluntario o un profesional. Pedir ayuda es un signo de madurez.
- h. Ser compasivo con uno mismo. Animarse. Darse permiso para experimentar.
- i. Aunque la tristeza regrese, se va mejorando. El duelo es un proceso que lleva su tiempo.
- j. Intentar meditar, leer o escribir. No hay que olvidar cuidar el «alma». Buscar consuelo y otras perspectivas, sin cambiar los fundamentos de nuestra vida, es interesante.
- k. A veces no tenemos respuestas: «¿por qué murió?», la injusticia de la muerte... ¡No las busques!



5

Atender al duelo y a los asuntos espirituales:



- a.** Las personas religiosas, ante la muerte de un ser querido, se aferran a sus creencias o prácticas religiosas y espirituales como una forma de hacerle frente. No es necesario compartir dichas creencias para apoyarlas. A menudo, es suficiente simplemente con **escuchar y atender**.
- b.** Podemos preguntar a la persona si es religiosa, si quiere rezar, si le gustaría leer algún pasaje de algún texto... **No hay que cuestionar nunca**, ni contradecir, ni «corregir» lo que la persona cree.
- c. Cuestiones relevantes:**
- » No responder a preguntas de tipo religioso como «¿Por qué Dios permitió que esto sucediera?». Estas preguntas expresan emociones, no piden una respuesta real. Attendamos a las emociones, abandonemos la literalidad.
 - » Algunos objetos (crucifijo, estampa, medalla...) pueden ayudar a fomentar la tranquilidad y la seguridad, aumentando la percepción de control.
 - » Se pueden organizar celebraciones o rezos por teléfono, por WhatsApp... Para la fe musulmana, es importante mirar en la dirección adecuada.
 - » Si el profesional no es religioso o lo es pero de otra fe, puede negarse a acompañar, pero es mejor tener en cuenta que unirse al rezo solo implica estar en silencio mientras alguien reza. No es una cuestión personal. Decir «amén» puede facilitar la unión afectiva con quien está en proceso de duelo y tranquilizarlo.
 - » Ante la esperanza de un milagro, no hay que interpretar que la persona ha perdido el contacto con la realidad, o que se trata de algo patológico. Muchas veces, es una «fórmula» que ayuda a sobrellevar una situación devastadora para la persona, un hilo de esperanza que el doliente sabe, en la inmensa mayor parte de los casos, que es algo ilusorio. Es importante no alentar ni desalentar esa esperanza. Dejarla ahí hará que se vaya elaborando.
 - » En ocasiones, las expresiones de dolor pueden ser muy intensas. Tranquilidad y sosiego.
 - » Las expresiones de ira contra Dios, la religión, la injusticia de una muerte, el sinsentido... son relativamente habituales, y fruto del dolor y el sufrimiento. Nunca deben juzgarse ni discutirse. La mayoría de las personas no buscan una «respuesta», sino una persona dispuesta a escuchar sin juzgar.
- d.** Ante una muerte, las personas que sufren necesitan estar seguras de que estamos tratando de **entender cómo se sienten ellas** (empatía). Esa es la clave.

Bibliografía

- » Frankl, V. (1984). *El hombre doliente: fundamentos antropológicos de la psicoterapia*. Barcelona: Herder.
- » Frankl, V. (1992). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Herder.
- » Lizarraga, S., Ayarra, M., y Cabodevilla, I. (2005). Atención a la familia del paciente al final de la vida. *Formación Médica Continuada en Atención Primaria*, 12, 692-701.
- » Nomen, L. (2007). *El duelo y la muerte: El tratamiento de la pérdida*. Madrid: Pirámide.
- » Poch, C. (2013). *Pérdidas y duelos*. Barcelona: Octaedro.
- » Reeves, N. C. (2011). Death Acceptance Through Ritual. *Death Studies*, 35(5), 408-419.
- » Richards, P. S., y Bergin, A. (2005). *A Spiritual Strategy for Counseling and Psychotherapy*. Washington: American Psychological Association.
- » Tizon, J. (2004). *Pérdida, pena, duelo. Vivencias, investigación y asistencia*. Barcelona: Paidós y Fundación Vidal Barraquer.

@FundlaCaixa



@fundlacaixa



Fundación "la Caixa"