REVISTA CARIBEÑA DE PSICOLOGÍA

Fundación para el Desarrollo de la Psicología en el Caribe

Carta el Editor

Abordaje en los Procesos de Duelo

Addressing Grieving Process

María S. Muñoz-Berríos [1*]

1 Centro Gaviota, San Juan, Puerto Rico.

* Correspondencia: mmunozberrios@yahoo.com

Recibido: 14 junio 2020 | **Aceptado**: 21 noviembre 2020 | **Publicado**: 31 diciembre 2020

WWW.REVISTACARIBENADEPSICOLOGIA.COM

Citar como:

Muñoz-Berríos, A. (2020). Abordaje en los procesos de duelo. *Revista Caribeña de Psicología, 4*(3), 306-308. https://doi.org/10.37226/rcp.v4i3.4841

Señor Editor:

Desde comienzos del 2020, Occidente enfrenta un reto que la mayoría de sus habitantes no habíamos experimentado. El COVID-19 ha obligado certeramente a cambiar el ritmo de vida de nuestra sociedad. Todos los hábitos sociales, desde los más sencillos, se han visto forzados a cambio. Ni hablar de los retos que ha enfrentado la ciencia y la tecnología cuyos avances parecen haber quedado atrás. Así también, la seguridad que teníamos en los sistemas de salud, en especial en la medicina, donde la previsión, la celeridad y el éxito han quedado en entredicho. Lo cierto es, que la muerte de seres humanos ha impactado sustancialmente al mundo; por ende, se requiere que los profesionales de la salud mental cuenten con las competencias requeridas para el abordaje efectivo de este tipo de duelo.

La muerte se ha definido y estudiado desde diferentes marcos teóricos y en diversos momentos históricos. Se han diseñado diversos marcos teóricos para explicar las relaciones entre vida y muerte sobre el escenario real de aquellos y aquellas que viven procesos de pérdida y duelo. La pérdida es un estado dinámico que vivimos tras el fallecimiento de un ser querido; es una reacción adaptativa, normal y esperada tras el fallecimiento de alguien a quien se ama. La pérdida trae consigo cambio, resolución y adaptación, ocasionando diversas manifestaciones de duelo. Se trata de la repentina e inesperada o esperada desaparición de algo que "teníamos" y que, a partir de ese momento, experimentamos "no tener". Hecho que trae como consecuencia dolor y sufrimiento a los que los sobreviven. Las expresiones de duelo están estrechamente relacionadas al estilo particular del doliente, al estilo de vida de quien lo vive y a la cultura. El duelo permite desarrollar cierta vulnerabilidad según las características de la persona, dependiendo de sus antecedentes, causas, situaciones (previas y al presente), circunstancias del fallecimiento, costumbres, religión y otros.

El COVID-19, al traer muerte repentina, inesperada y distante, no permite a los familiares o allegados cuidarlos previo a su muerte. Esto revuelca sentimientos y hace más difícil elaborar el duelo, en muchos de los casos agregando culpa (en términos de qué se pudo evitar, qué no se hizo, qué se debió haber hecho). También se manifiestan síntomas físicos y psicosomáticos que pueden expresarse a través de dolores o mal funcionamiento en diversas partes del organismo, baja concentración y disminución de la rapidez de pensamientos, entre otros. Este virus ha traído una transformación de las prácticas post-mortem (sea por el virus u otras situaciones de vida-muerte) tales como las despedidas o velatorios. Esto ha creado una importante manifestación en la

concienciación de que el duelo es una crisis vital con características específicas y que su función es el tratar de detener una serie de factores concomitantes que pueden evolucionar complicándose. Alrededor del mundo, los seres humanos realizamos una serie de rituales cuando fallece uno de nuestros seres queridos. Es necesario aclarar que estos no se llevan a cabo por casualidad. Todos y cada uno de los rituales celebrados (el velatorio, los servicios religiosos y otros), tienen el propósito de enfrentar y frenar el dolor, el sufrimiento, las dudas, miedos e inquietudes.

La literatura señala que puede resultar muy perjudicial la decadencia de los rituales de duelo, pues el duelo a distancia se traduce en silencio y soledad. Es necesario recordar que el cerebro funciona como un procesador del dolor ante la pérdida; al quedar inconclusos los gestos de afecto, no se da la proximidad del abrazo, del beso y no se pueden recibir físicamente los consuelos y acompañamientos, haciendo más difícil o tardío dicho procesamiento. Recordemos que ese primer sostén emocional recibido, es decisivo en el desarrollo del duelo. La evidencia muestra que los procesos de duelo logran un mejor cauce cuando los dolientes interactúan con personas que comparten su dolor. Por otra parte, en tiempos de COVID-19, por razones altamente sabidas, en algunos lugares se impiden los rituales en su vertiente pública (tales como abrir el ataúd) impidiendo el consuelo social y el reconocimiento público de la pérdida. Esto hace que la pérdida sea más complicada, dolorosa y traumática, lo que a su vez dificulta la elaboración de un duelo normal.

Es importante que los terapeutas que asisten o atienden personas que enfrentan la pérdida por razón de muerte, conozcan la manifestación de los varios tipos de duelo (anticipado, normal o no complicado, no reconocido) y de apego continuado y complicado en todas sus vertientes (entiéndase inhibido, retrasado, prolongado, enmascarado). Plantearnos trabajar el duelo requiere de una serie de competencias profesionales; si estas no fueran adecuadas, el deterioro en la persona y su proceso será notable. La evidencia muestra que, aunque no todo duelo necesita ser atendido, es importante la concienciación de que el duelo es una crisis vital con características específicas y que en función de una serie de factores concomitantes puede evolucionar complicándose. Es por esto, que cada caso debe ser evaluado individualmente con el rigor necesario y ofrecer el seguimiento y vigilancia correspondientes ante la posibilidad de factores de riesgo.

Trabajar el duelo, requiere examinar el entorno físico en que se desenvuelve la persona sobreviviente, las relaciones sociales de ese o esos individuos, el estado de salud en que se encuentran en ese momento, las finanzas de los sobrevivientes, el sistema de creencias, los patrones organizacionales, los procesos de comunicación y el grado de resiliencia de la persona. Es solamente escudriñando los mismos que se puede determinar si el duelo será uno complicado o no. Teniendo en cuenta el sistema de creencias es necesario mirar las percepciones del cliente y conjugarlas a la luz de los hechos, así como reducir el estigma, la discriminación y los prejuicios. Otro factor sumamente importante es practicar la tolerancia religiosa y la búsqueda de formas variadas para encontrar justicia, considerando nombrar y renombrar eventos que causan culpa o vergüenza. Se requiere repensar el poder y el control, estimular el optimismo, reconstruir la esperanza y recuperar el orgullo.

Los patrones organizacionales nos permitirán conocer la conexión en el grupo familiar, cómo entra en esquemas de disfrute y diversión y cómo este, a su vez, se conecta con la comunidad. Esto permitirá al terapeuta utilizar diversas perspectivas e incorporar rituales que promuevan cambios de pensamiento. Por otra parte, haciendo uso de los procesos de comunicación se logrará conversar explícitamente sobre cómo reducir el estrés individual y colectivo, hablar sobre sentimientos de ira o coraje, comunicar empatía, no simpatía, no permitir el rumiar, escuchar las experiencias de éxito de otros, estimular la comunicación dialéctica en vez de absoluta y brindar técnicas de manejo cognitivo y autodesarrollo.

Por otra parte, elaborando lo antes establecido se podrá tener una idea de la resiliencia de la persona, la cual no debe considerarse como una capacidad fija, sino que puede variar a través del tiempo y de las circunstancias. La resiliencia se sustenta de la interacción entre la persona y el entorno. Así podemos referir que el COVID-19 ha generado una acción y un sentimiento colectivo ante la adversidad.

Considerando todo lo antes expuesto, se hace necesario enmarcar el trabajo a realizar tomando en consideración la experiencia presente del individuo que

lo atraviesa; examinando las diferentes etapas, fases y tareas a la luz de su proceso. El terapeuta que hace la intervención se debe amparar en los principios del marco teórico que le sirve de referencia. Aun sabiendo que "no se debe anticipar que van a pasar por el orden establecido las fases de duelo"; investigaciones recientes han sugerido que la mayoría de las personas no pasan por estas fases de forma progresiva. Ejemplo de ello serían las cinco etapas establecidas por Kubbler-Ross, las fases de Bowlby o las expuestas por Parkes Así como las trabajadas por Sanders; o las tareas de Worden, entre otras.

Tomar en consideración las ideas antes comentadas permitirá a los profesionales de la salud elaborar un cuadro claro y certero hacia dónde dirigirse contando con recursos suficientes para enfrentarse y elaborar adecuadamente una pérdida. Es entonces el momento de trabajar con diversas técnicas que permitirán manejar pensamientos, sentimientos y manifestaciones fisiológicas. De este modo, los terapeutas pueden valerse de técnicas en que el doliente pueda expresar sus pensamientos y aliviar o liberar sus sentimientos, lo que a su vez reducirá las manifestaciones fisiológicas. A continuación, algunas estrategias de utilidad ante el proceso del doliente:

- Mostrarle cómo aceptar el apoyo y la bondad de los demás.
- Enseñarle a tomar tiempo para estar en contacto con sus sentimientos y a llorar si le es necesario.
- Acompañarle en la realización de un obituario.
- Estimularle a escribir una carta, un poema o un mensaje de despedida mediante el cual se lleve a cabo un cierre que promueva la organización de pensamientos y emociones.
- Animarle a llevar consigo algo material del otro por un tiempo (esto puede facilitar y transformar el sentimiento de pérdida).
- Sugerirle hacer un video o exhibir fotos y elaborar un álbum donde se manifiesten los momentos vividos.
- Establecer "el rincón del recuerdo" donde también podrá poner una vela.
- Sugerirle diversas formas de rememorar a esa persona (por ejemplo, establecer una fundación, crear un espacio a nombre de esa persona, realizar una o varias acciones a nombre del fallecido).
- Promover el uso de la tecnología para, a través de chats u otros medios recordar vivencias con familiares y amistades.
- Instar al autocuidado (comer saludable, dormir bien, ejercitarse, no hacer uso de bebidas alcohólicas en exceso, no fumar, no usar drogas prescritas en exceso o recreacionales y a no perder la esperanza).
- Promover la aceptación de ayuda especializada en caso de ser necesario (reconociendo sus límites).

La muerte de un ser querido es una situación no deseada y mucho menos en el ambiente que rodea los pacientes de COVID-19, donde la muerte se hace repentina, inesperada, distante y que revuelca sentimientos, sumergiendo a los sobrevivientes en un proceso de duelo difícil de elaborar. Aunque no puede suponerse que todas las personas necesitarán de un terapeuta; sí se puede afirmar que las competencias profesionales y la conciencia de este duelo serán claves en la adecuada evolución, superación y crecimiento. Lo contrario predispone a crisis y trastornos, por ello, cada caso debe ser evaluado individualmente. Es compulsorio recordar que cuando alguien querido muere, nos quedan los recuerdos, una serie de vivencias que nunca desaparecerán y sobre todo una fuerza universal que nos entrelaza, llamada AMOR.

Financiamiento: La presente investigación no fue financiada por alguna entidad ni patrocinador.

Conflicto de Intereses: No existen conflictos de intereses de parte de los autores de la investigación.

Obra bajo licencia de Creative Commons Atribución 4.0 Internacional (CC BY 4.0).
© 2020 Autores.