

Artículo publicado en la revista KUNDALINI en el 2016.

Saber despedirse desde el amor y el agradecimiento

Despedirse de una persona, de un trabajo o hasta de una mascota sigue siendo algo muy complejo para cualquier ser humano. En estos momentos en nuestra sociedad nos cuesta demasiado dar espacio al dolor y trabajar el desapego necesario desde la conexión con nuestras emociones.

La muerte y el duelo es uno de los grandes tabús que quedan en nuestra sociedad.

Vivir un duelo es sin duda alguna un proceso doloroso que a menudo nos provoca mucho sufrimiento. No estamos preparados para perder algo para siempre aunque todos sabemos que no hay nada eterno, ni la vida de ningún ser, ni ningún trabajo ni ninguna relación... Cuando perdemos algo para siempre nos llega este momento que nos cuesta tanto, el de afrontar una triste realidad, algo desaparece de nuestras vidas pero nosotros nos quedamos transitando aquí, echando mucho de menos aquello que teníamos y haciendo un tremendo esfuerzo por adaptarnos a una nueva vida que inevitablemente va a ser diferente.

Elisabeth Kübler-Ross hizo un gran trabajo tanto en el acompañamiento a la muerte en enfermos terminales como en estudiar la gestión del duelo. Esta doctora Suiza afincada en EEUU, escribió varios libros que fueron auténticos *best sellers* y que la consolidaron como uno de los referentes a nivel mundial respecto al acompañamiento a la muerte y el duelo.

En el final de su vida, publicó junto a David Kessler su última obra "Sobre el duelo y el dolor" en la que explica muy bien las que según ella son las cinco etapas del duelo por las que suele pasar el ser humano, negación, ira, negociación, depresión y aceptación.

En este artículo escrito por Lluís Camino Vallhonrat formado por profesionales que trabajaron con la eminente doctora Elisabeth Kübler-Ross) nos desvela cual ha sido su experiencia profesional y sus vivencias en primera persona respecto a la gestión del duelo.

La gestión del duelo:

Hace tres años falleció mi padre y hace tan solo ocho meses mi madre, también a lo largo de mi vida han muerto muchos amigos y otros familiares, con lo que al margen de mi experiencia profesional, he podido vivir en primera persona con toda su realidad y crudeza lo que es el duelo.

Este proceso me ha permitido darme cuenta de lo difícil que es hoy en día en nuestra sociedad vivir un duelo incluso para los especialistas en duelo. Te das cuenta de que tú entierras a la persona, lloras, compartes, haces la ceremonia y los rituales pertinentes, pero al cabo de un mes ya nadie te pregunta por tu duelo porque todo el mundo se ha olvidado, incluso a veces tu mismo, sigues metido en tus rutinas y sin darte cuenta dejas de darle espacio a este duelo.

Nuestra tendencia natural es olvidarnos lo antes posible con el fin de evitar el dolor, pero haciéndolo así no cerramos bien el duelo, y de repente un día alguien te pregunta ¿Cómo estás que se que falleció tu padre? y de repente te pones a llorar en mitad de la calle porque te viene todo lo que has retenido y a lo que no le has dado espacio.

Por este motivo hace años propuse crear un grupo de apoyo emocional con cuatro amigos. El trabajo que llevamos a día de hoy en este grupo, está basado en la pauta de escuchar solamente a la persona, sin necesidad de darle devoluciones y/o consejos, solo compartiendo el dolor desde la escucha activa. Tener este trabajo de soporte grupal me obliga a darle este espacio necesario al duelo, tenemos un espacio donde nos permitimos pensar y sentir en ello, pero luego tenemos el resto del día donde podemos funcionar con más o menos normalidad. Como en cualquier aspecto emocional, si le damos intensidad después podemos dedicarnos a las otras cosas,

mientras que si no le damos espacio se convierte en una especie de tortura permanente, a lo mejor no es un dolor profundo, pero si se convierte en una tristeza permanente.

Aún así, vamos a ir encontrando nuestros mecanismos de defensa psicológicos que son necesarios para transitar cualquier duelo.

Las fases del duelo.

Aunque no se reproducen de la misma forma y con la misma duración, si que observamos que la mayoría de personas expresan los sentimientos asociados al duelo, realizando un proceso, en primer lugar suele pasar por la fase de negación que tiene que ver con la sensación que la muerte de nuestro ser querido no ha pasado, no queremos creer que sea verdad, mentalmente lo sabemos, pero no lo podemos sentir en nuestro corazón. Es una reacción donde la persona se siente paralizada, se refugia de esta manera en la insensibilidad emocional. No significa que la persona crea que el ser querido no ha muerto, sino que no puede comprender esta realidad. La negación es más parecida a un estado de incredulidad, tu mente lo escucha, pero no acaba de creérselo, es una realidad excesiva para la psique. Lo sabes, pero no puedes elaborar los sentimientos asociados ante una experiencia tan difícil.

Luego suele aparecer la fase de ira, que tiene que ver con el ¿Porqué a pasado?, la rabia puede ser irracional, pero no hay que juzgarla, el enfado puede ir dirigido hacia Dios, hacia la vida, hacia la persona que ha fallecido o contra uno mismo, hay que tener en cuenta que detrás de este enfado natural anida un gran dolor; E. Kübler-Ross, animaba a que la persona pudiera expresar su ira desfogándose de manera segura (chillando, pegando un cojín...) y evitando la culpabilización por este tipo de sentimientos. Otra fase es la llamada negociación o pacto, en la que nos preguntamos lo siguiente: "¿y si no hubiera pasado?"; también sale el sentimiento de culpa respecto a lo que deberíamos o podríamos haber hecho, E. Kübler-Ross, en su libro *"El duelo y el dolor"* dice al respecto: *"Es posible que incluso pactemos con el dolor. Haremos cualquier cosa por no sentir el dolor de ésta pérdida. Nos quedamos anclados en el pasado, intentando pactar la forma de librarnos del dolor."* Otra fase es la depresión, donde pasamos al dolor profundo y a tomar consciencia de que el hecho ya es irreversible, como dice E. Kübler-Ross aparece una sensación de vacío, y esto nos hace reducir la velocidad, entrar dentro de nosotros mismos y nos permite hacer inventario de la pérdida y ayuda a reconstruirnos desde los cimientos, es

un trabajo emocional de recolocar la persona fallecida en nuestro corazón.

La última fase se llama aceptación, que en palabras de Kübler-Ross consiste en: *“La aceptación suele confundirse con la noción de que nos sentimos bien o estamos de acuerdo con lo que ha pasado. No es eso la mayoría de la gente no se siente bien o de acuerdo con la pérdida de un ser querido. En esta etapa, se acepta la realidad de que nuestro ser querido se ha ido físicamente y se reconoce que dicha realidad es la realidad permanente. Nunca nos gustará esta realidad ni estaremos de acuerdo con ella, pero, al final, la aceptamos. Aprendemos a vivir con ella. Es la nueva norma con la que debemos aprender a vivir. Ahora es cuando nuestra readaptación y curación final pueden afianzarse con firmeza, a pesar de que, a menudo, vemos y sentimos la curación como algo inalcanzable.”*

Las etapas descritas por E. Kübler-Ross son mecanismos de defensa psicológicas que ayudan a sobrellevar el dolor emocional ante una enfermedad mortal o ante el proceso de duelo de una persona que llora la muerte de un ser querido; pero también se podría hablar de cualquier pérdida como un divorcio, la pérdida del trabajo, la jubilación, etc.

En la gestión de estas fases no hay reglas, cada persona es un mundo, puedes pasar por todas ellas en un día, como estar un mes en cada una de ellas, al final estamos hablando de mecanismos de defensa psicológicos que vamos administrando según nuestras necesidades. Éste es un mapa que desarrolló Elisabeth Kübler-Ross para ayudarnos a entender que le está pasando a la persona, ¿Porqué por ejemplo, en un momento dado está con una rabia irracional? porque está viviendo su duelo, al final vemos que no es tan irracional, no es que la persona se haya vuelto loca. O por ejemplo observamos que está pasando por un proceso de negación, darnos cuenta de ello nos permite respetar eso, sabiendo que es parte del proceso.

Estos últimos años han surgido asociaciones de duelo, al igual que existen asociaciones de alcohólicos rehabilitados, este tipo de asociaciones han tenido que surgir porque a nivel público no ha existido este soporte, y personas que han tenido que pasar por estos procesos han visto en la necesidad de generar estas plataformas de apoyo que puedan dar el espacio que se requiere a las personas que pasan por estos procesos. De hecho, estos espacios deberíamos de poder crearlos en la familia, pero en la familia cada miembro está pasando por su momento y a menudo se encuentra en una etapa distinta del proceso. Esto no quiere decir que no pueda darse un apoyo importante desde la familia es más,

yo abogo por hacer una sesión familiar cuando se está en duelo, de manera que podamos unirlos a todos, pero a veces hay miembros de la familia que no quieren y también debe respetarse eso. En este tipo de momentos el ser humano necesita apoyo y poder expresarse emocionalmente, y debe recurrir a todos los ámbitos donde pueda encontrar eso, ya sea apoyo terapéutico, en la familia, en el trabajo, en los amigos... La verdad es que en todos estos ámbitos generalmente no existe este apoyo a no ser que lo reclamemos, que vayamos a buscarlo de manera voluntaria, y en parte ello se debe a que nuestra sociedad evita dolor y evita las emociones. Muchas veces el único apoyo que encuentran las personas el auto apoyo a través de su fe y de sus creencias.

Un elemento curioso que me encontrado a lo largo de mi experiencia profesional es lo que sucede en muchas personas a nivel de fe y de creencias, me doy cuenta que a menudo personas que tienen fuertes creencias cuando llegan a este momento vital dejan de creer, y al contrario, personas que no creían en nada de golpe, fruto de esta experiencia dramática, empiezan a tener fe y creencias espirituales. En mi caso por ejemplo, yo estudié en una escuela de curas, en los maristas, y cuando llegué a la adolescencia me declaré agnóstico, pero unos años después, cuando murió mi íntimo amigo Víctor, empecé a tener una necesidad de búsqueda espiritual y empecé a reflexionar sobre lo que era la muerte, sobre el hecho de que yo también iba morir algún día..., todo esto me generó un impacto tan fuerte a los 30 años que cambió por completo mi modelo de creencias. A partir de allí empecé a buscar y encontré a Elisabeth Kübler-Ross que fue una de las referencias que más me ayudó, también busqué en el sufismo, en el cristianismo, buscaba respuestas por todas partes. En mi opinión cada muerte nos impacta porque al final acaba siendo un espejo de nuestra propia muerte.

En todo caso, la fe y las creencias religiosas o espirituales no dejan de ser también un mecanismo de defensa psicológico que nos sirven para dar sentido a lo que está ocurriendo, para dar sentido a ese trauma tan importante, especialmente cuando se trata de muertes no naturales como la muerte de un hijo, o los suicidios, los accidentes, los asesinatos, que son muertes totalmente inesperadas y a menudo súbitas. Cada caso tiene su peculiaridad pero sin duda

la fe y las creencias pueden ayudar.

Lo más complejo de un duelo probablemente sea cuando las personas tienen cosas pendientes con la persona que ha fallecido, como por ejemplo cuando tenemos a un padre y un hijo que no se hablaban, porque entonces existe un sentimiento de culpa muy acusado, en estos casos las cosas se complican un poco pero a su vez generan una gran oportunidad para reconciliarte contigo mismo respecto a cómo recolocar a esa persona, para ello la única herramienta eficaz que tenemos son nuestras emociones, por eso es tan importante poder tener espacios para poder expresarnos emocionalmente cuando estamos transitando un duelo. También son duelos complicados aquellos que están censurados socialmente, se llaman duelos desautorizados y generalmente se esconden ante los demás, por vergüenza, culpa, o por miedo al que dirán. Algunos ejemplos, son la muerte de un animal de compañía, un aborto, el suicidio, etc. En estos casos es muy importante validar socialmente a la persona en su dolor y su pérdida.

Probablemente muchos de estos problemas podrían tratarse de manera preventiva si viviéramos en un modelo social, cultural y educativo en el que se le diera a la muerte el espacio que se merece, un modelo en el que desde pequeños pudiéramos tener la consciencia de que nadie ha venido para quedarse, y que todos pasaremos por ese tránsito, pero mientras sigamos evitando confrontar la muerte de la manera en la que la evitamos, seguiremos teniendo estos miedos. Elisabeth Kübler-Ross decía que tenemos que invitar a los niños a que puedan compartir la organización y los rituales e ir a los entierros, aunque no hay que obligarlos pero podemos invitarlos a que asistan con naturalidad porque la muerte forma parte de la vida, de hecho es una forma de aprender a relacionarse con la muerte como algo natural y no como un fracaso que es como lo vivimos actualmente en nuestra sociedad. Esto lo vemos claramente en otras culturas donde se vive la muerte como algo mucho más natural y los procesos de duelo se tornan mucho menos dolorosos, en algunas culturas incluso los rituales se convierten en la celebración.

Lluís Camino Vallhonrat

