



Sugerencias para acompañar en el duelo

HNO. RAMÓN MARTÍN, PSICÓLOGO

Aunque la mayoría de personas son capaces de afrontar satisfactoriamente los sentimientos y manifestaciones del duelo y rehacerse progresivamente sin especial ayuda, solo con sus propios recursos y el apoyo de sus familiares y amigos, hay personas psicológicamente más frágiles o más afectadas que necesitan un acompañamiento prolongado para volver a alcanzar un nivel de vida satisfactorio tras la pérdida de un ser querido. Para poder llevar a cabo un adecuado acompañamiento humano y pastoral es conveniente que se conozcan unas pautas de actuación para que dicha intervención sea lo más positiva y eficaz posible. Este primer nivel de acompañamiento es bueno que se haga desde los equipos de visitantes parroquiales de enfermos y puedan realizarlo alguno de los miembros suficientemente formados para ello y con una buena dosis de equilibrio y madurez personal. Ofrecemos aquí un buen abanico de sugerencias extraídas de diversos autores como W. Worden, A. Pangrazzi, Ana Gimeno-Bayón y Iosu Cabodevilla¹.

1. Familiarizarse con el proceso de duelo

Hoy un peligro constante que obstaculiza el crecimiento es la sensación de miedo, que lleva a evitar situaciones que ponen de manifiesto nuestra desazón y nuestra vulnerabilidad. La superación de la molestia va ligada a la disponibilidad de acercarse al dolor y de familiarizarse con el proceso de duelo.

Por eso el adquirir una mayor conciencia de los dinamismos del duelo permite acompañar a quien sufre con un mayor equilibrio y serenidad, porque ya se conoce de antemano el “mapa” del viaje y el objeto de la propia presencia.

2. Ayudarle a tomar conciencia de la realidad de la pérdida, dejando sentir el dolor en el interior de uno mismo

Cuando alguien pierde a un ser querido y/o significativo, aunque la muerte sea esperada, siempre hay una cierta sensación de irrealidad y no existe ninguna fórmula

¹ W. WORDEN y A. PANGRAZZI, “La pérdida de un ser querido”. Paulinas Madrid 1993; IOSU CABODEVILLA. “Vivir y morir conscientemente”. Ed. Desclée de Brouwer. Bilbao, 1999; ANA GIMENO-BAYÓN. “Aprender a despedirse”. Cap. 14. En C. ALEMANY (Ed.) “14 aprendizajes vitales”. Ed. Desclée de Brouwer. Bilbao, 1998.

mágica que nos permita restablecernos en un “abrir y cerrar de ojos”. Por tanto, la primera tarea del que acompaña a una persona en duelo es ayudarlo a tener una conciencia más clara de que la pérdida ha ocurrido de verdad y valorar como apropiado el dolor emocional que lo acompaña. Es el único camino por el que se puede poner fin a esa experiencia y seguir progresando de una manera positiva. Es bueno recordar con ella los últimos momentos de enfermedad, el momento de la muerte, el funeral y entierro; acompañarle a visitar el cementerio...

3. Acoger la expresión de todas las emociones que el proceso conlleva

En nuestro medio cultural, en no pocas ocasiones, tendemos a cortar la expresión de emociones, porque quizá hemos interiorizado que las personas sufren más cuando exteriorizan los sentimientos de dolor o que nos hacemos más vulnerables al expresarlos. Sin embargo, mediante la vivencia y expresión de los sufrimientos nos aliviarnos y nos liberamos. La persona en duelo más que psicofármacos lo que necesita con mayor urgencia es la presencia y la escucha de algún amigo o persona comprensiva. Por tanto, en este tema, en lugar de reprimirlas se ha de facilitar y acoger todas las emociones que el afectado exprese (llanto, tristeza, culpa, rabia, etc.).

4. Evitar las frases hechas

No recurrir a expresiones tópicas o frases hechas, porque lo cierto es que en nada ayudan al que está en duelo; incluso pueden herirlo o desconcertarlo. Pretendiendo calmar nuestra incomodidad no podemos minimizar el sufrimiento que conlleva una pérdida. Si realmente no se nos ocurre decir nada significativo u oportuno, lo mejor es el silencio o el suave acariciamiento o contacto físico.

5. Revalorizar los signos de presencia

La presencia al lado del que sufre es un don. Transmite cercanía incluso cuando faltan las palabras. En la Biblia encontramos en la figura de Rut un ejemplo admirable (Rut 1, 16-17). La presencia de algún miembro del equipo parroquial en estos momentos es uno de los mayores consuelos humanos y un extraordinario signo evangelizador. Dicha presencia se puede concretar en calladas atenciones, presencia física, disponibilidad para pequeñas tareas, una oración conjunta, un gesto de apoyo, una espera silenciosa.

6. Mantener el contacto durante el tiempo necesario

Un peligro muy frecuente en los casos de fallecimientos es el hacer confluír toda la solidaridad humana en el día de la muerte, la visita al tanatorio y asistencia al entierro para luego desaparecer. Cuando precisamente los afectados sienten más necesidad de apoyo y presencia en las semanas o meses siguientes. Además, el contacto puede establecerse y mantenerse de distintas formas (hacer una visita, proponer un paseo, una llamada telefónica, un mensaje por correo, una carta o un recuerdo en una fecha significativa...).

7. Estimular la dedicación de tiempo para uno mismo

En estos momentos las personas más afectadas necesitan también que se les propicie y respete un tiempo de soledad, un espacio vital en el que interiorizar y recomponer su mundo interior tras la pérdida, sin pretender huir del encuentro consigo mismo. Es tan importante saber acompañar, como saber retirarse.

8. Respetar las diversas reacciones y el ritmo propio

El duelo es una experiencia universal, pero es vivida de modo extremadamente personal. Cada cual ha de encontrar su modo de elaborar el dolor, una vía propia para la curación. Y la persona que le acompaña no puede establecer lo que es acertado o equivocado para el otro, sino que debe valorar el beneficio que la persona obtiene de sus comportamientos. Un acompañamiento eficaz requiere que se respeten dos condiciones: la primera es que cada cual recorre caminos diversos para llegar a la aceptación de la pérdida y la segunda es que cada uno tiene su propio ritmo que habrá que respetar sin muchas exigencias, propias o externas, dándose permiso para estar en duelo, sabiendo que se trata de algo normal. Y que el malestar puede durar bastante tiempo.

9. Estimular a elegir y tomar decisiones

Alguien a escrito que “vivir es elegir” y que una de las funciones más significativas que el acompañante puede desempeñar con las personas que están de duelo es ayudarle a hacer opciones constructivas. Porque la persona doliente se encuentra muy débil y en muchos momentos desinteresada y aún desconectada de la realidad durante algún tiempo. En estos casos conviene acompañarle y ayudarle a tomar las decisiones más oportunas, sin que ello implique suplirle totalmente o anularle. Pero al mismo tiempo hay que recomendarle el no tomar, a ser posible, decisiones muy importantes (por ejemplo cambiar de domicilio, de ciudad o de empleo, etc.), porque en una situación así puede que no sean las más acertadas y convenientes para él y su familia, y pueden afectar irreversiblemente en su vida futura.

10. Cultivar los recuerdos.

Recordar a la persona amada es un consuelo para los supervivientes: da significado a su relación, a su dolor. Volver a evocar su nombre, su figura y los momentos vividos es terapéutico. En las fases iniciales del duelo la tendencia consiste en mirar hacia atrás, no hacia delante. Por eso el permitir evocar los recuerdos positivos vividos junto a la persona desaparecida les permite recabar la fuerza y el consuelo que brotan del pasado para poderse adentrar en un futuro desconocido (mirar tranquilamente el álbum familiar, recordando tantos momentos vividos juntos como reflejan las fotografías; repasar sus hobbies y sus pertenencias, valorar la herencia material y psicológica que nos ha dejado, etc.).

11. Desprenderse internamente del que se va

Esa persona que se ha perdido y que formaba parte del patrimonio afectivo del doliente de alguna manera reduce lo que poseemos y por ello desprenderse no es fácil. Pero la reducción en lo que tenemos no es reducción en lo que somos. Por el contrario, la pérdida puede utilizarse positivamente, al servicio de lo más nuclear nuestro, porque pone de relieve que no somos eso que hemos perdido, que seguimos siendo nosotros tras la pérdida, que no dependemos de ella para seguir siendo lo que realmente somos. Y, además cuando el duelo por una pérdida está bien elaborado, llegamos al convencimiento de que aunque físicamente hemos perdido al ser querido, psicológica y humanamente permanece muy arraigado en el mundo interno de nuestros afectos. Y eso ya no hay nadie que nos lo arranque. Por tanto, conviene reducir las fronteras del “tener” y ahondar más en el interior del “ser”.

12. Animarle a cerrar asuntos pendientes

Esta acción no se refiere solo a asuntos materiales, sino también a aspectos internos, sobre todo a la expresión de emociones y pensamientos nunca dichos en relación con la persona desaparecida tanto a nivel de aspectos positivos como negativos. Y como en el caso del doliente el encuentro con el ser querido ya no puede ser real, dicha expresión deberá ser simbólica a través del diálogo en la fantasía o mediante una especie de soliloquio. A veces se hace mediante el redactado de una carta. El cierre emocional le ayudará a desembarazarse de los fragmentos de relación que de otra manera podrían quedar adentro como un quiste. Un ejemplo literario de ello es la pieza teatral “Cinco horas con Mario”. Esta tarea no resulta fácil en muchas ocasiones y ha de ser acompañada o provocada por un profesional de la psicología.

13. Ser símbolos de esperanza

Dice **A. Pangrazzi** en la obra ya citada que *“no hay tristeza más grande que la de aquel que ha perdido toda esperanza y se niega a acoger los signos de renovación esparcidos a lo largo del sendero de la aflicción. Y por otro lado, no hay ejemplo más convincente que el de aquel que da lugar a la esperanza permitiendo que nazca nueva vida a la sombra de la muerte”*. En el centro de la tradición y de la creencia cristiana está el misterio de la muerte y resurrección de Cristo. Y los cristianos queremos con nuestra vida ser testigos actuales y convencidos de este foco inagotable de esperanza. Aunque el visitador de la persona en duelo debe de ser muy prudente en la comunicación de estas verdades por él vividas y sentidas porque la otra persona puede no compartir su creencia y además se encuentra en este momento presa por la desesperanza. Compartir y contagiar sí, si se puede, pero con mucho respeto y cuidado, no vaya a asustar o hacer daño al doliente con su entusiasmo o sus verdades aprendidas.

Lo importante en este momento es que quien transmite calor infunde esperanza. Y esta es la palabra, la vivencia más importante en el vocabulario del que se halla inmerso en el dolor. Por eso todo hilo de esperanza venga de donde venga es un asidero y un estímulo para mirar adelante. Si la persona es creyente conviene acompañarle y remitirle al sentido de trascendencia y al ejercicio de sus prácticas habituales.

14. Acompañarle a descubrir nuevos motivos para vivir y nuevas relaciones

Invitarle a que poco a poco vaya saliendo del aislamiento y la pena, ocupándose también de otros sentimientos y de las necesidades de los demás, de su ámbito familiar o comunitario. El aceptar con alegría y sin culpa los nuevos hallazgos, regalos y personas, no significa la negación de los afectos vividos ni infidelidad a la persona perdida. Más bien es un homenaje, quizá el mejor que pueden hacerle, el poder encarnar e integrar en el presente la sabiduría vital que la relación vivida durante tanto tiempo le aportó. El duelo quedará superado para esa persona cuando empiece a sentir que es deseada y necesaria para otros y merecedora de un cuidado para sí misma, de manera que ocuparse o interesarse por otras personas y tareas puede constituir un nuevo sentido para su vida.

15. Buscar la ayuda de un profesional cuando se perciba algún riesgo

Es muy importante que el acompañante sepa valorar cuándo ha llegado el momento de orientar a la persona en duelo a recabar la ayuda de un profesional de la relación de ayuda y en qué momento, si es que esto ocurre, percibe que existe el riesgo de que

el proceso pueda derivar hacia un **duelo patológico**. Y esto puede darse porque el doliente encuentre algunos problemas importantes a la hora de revolver sus sentimientos respecto a la pérdida y ello dificulta seriamente la realización de las tareas psicológicas necesarias para reemprender una vida normalizada. O también porque en el proceso aparezcan síntomas alarmantes o claramente patológicos que precisan la pronta intervención de un médico especialista o de un psicólogo experimentado en el tema.

Diríamos que junto a la persona en duelo es importante saber acompañar pero no lo es menos el saber derivar o pedir ayuda cuando convenga.

CHARLA SOBRE EL DUELO "VIVIR CUANDO UN SER QUERIDO HA MUERTO" [2002]