GUÍA DE ACOMPAÑAMIENTO EN EL DUELO



Parte 1:
Reflexiones sobre el Duelo y la Muerte

En primer lugar, quisiera que nos centráramos en la base, ya que muchas veces profundizamos en algo sin tratar el núcleo que puede ayudarnos a contextualizar el problema que estamos teniendo. Algo que me hizo reflexionar precisamente sobre estas bases fue observar el abordaje de la muerte en varias culturas, en donde esta es festejada y aceptada, en lugares tan dispares como Ghana, Indonesia o en la Mesoamérica Indígena.

Si este rechazo a la muerte tiene un nexo directo con los patrones que conforman nuestra cultura y paradigma de realidad probablemente valga la pena contemplar la posibilidad de que nuestro enfoque o nuestras ideas primarias quizás no casen con lo que es realmente la existencia como tal.



En mi adolescencia y a pesar de mis propias vivencias, consideraba la idea de que simplemente somos un cuerpo, ya que, al pensar en un cerebro, si yo fuera capaz de trasladar el mío adecuadamente a otro, despertaría en ese cuerpo.

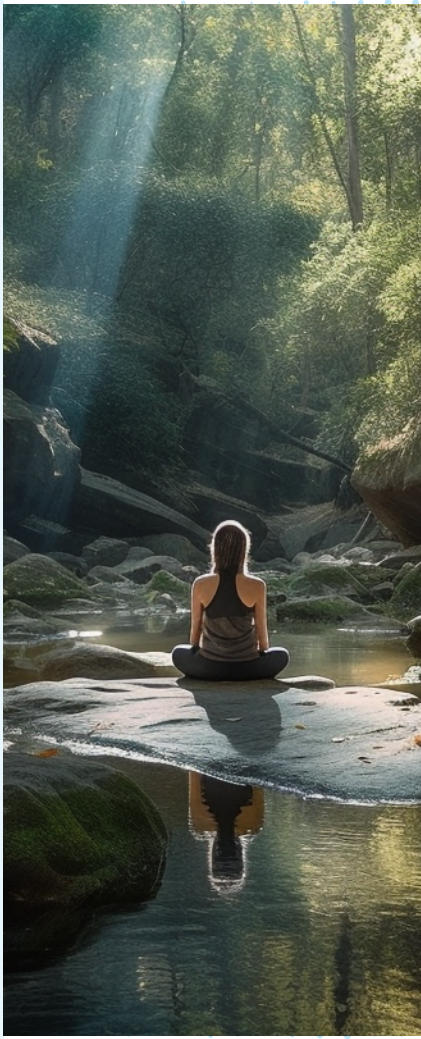
Siguiendo esta lógica no había mucho más que pensar, y por tanto cualquiera que planteara la posibilidad de la trascendencia de la conciencia era como mínimo un simple loco. Sin embargo, mi esencia inconformista me llevaba a buscar literatura científica que pudiera confirmar que efectivamente somos simplemente un cuerpo y que cualquier experiencia en muerte clínica por coherente y vívida que pueda aparecer no dejaba de ser una mera fabulación de nuestro amigo el cerebro.

Lo primero que me desconcertó fue el hecho de que un número tan enorme de personas pudieran identificar escenas y objetos que estaban fuera del rango perceptivo de su cuerpo físico cuando sus cuerpos se encontraban en estado de muerte clínica previo a su reanimación. Quizás el humano, de alguna forma desconocida para nosotros, era capaz de proyectar la conciencia hacia afuera. Eso era lo único que podría sostener mi idea, observando que no se trataba simplemente de relatos personales, sino que se trataba de estudios de campo de decenas de miles de pacientes documentados por el personal médico de varios hospitales alrededor del mundo, desde los abordajes de Penny Sartori y hasta los del Dr. Van Lommel.

Cuando mi hipótesis inicial ya parecía tambalearse, hubo algo más que me hizo pensar que probablemente estaba equivocado en un principio. El hecho de que la percepción de personas ciegas, sordas o con algún defecto perceptivo de nacimiento parecía ignorar los problemas que sufrían estando en su cuerpo físico, así como el hecho de que las personas que no sufrían este tipo de problemas tenían una percepción aumentada y muy distinta de la que tienen dentro del cuerpo.

El segundo punto que creo relevante y que también me fue de ayuda es la observación pura del entorno. Cuando me paré por un momento a observar la naturaleza, vi que había una inteligencia intrínseca y palpable en todo. Un árbol que crece y suelta frutos con semillas que contienen el código para generar otro árbol frutal o el propio genoma humano o animal, que contiene la información para generar a través de la fecundación a otro ser, con un sistema funcional de extrema complejidad.

En este sentido se hace muy difícil achacar la complejidad, perfección y equilibrio de la realidad a una simple causa temporal. Esto se enlaza con el concepto de manifestación. Si algo no está siendo observado por un ser consciente, ¿es algo que realmente existe? Si pensamos por ejemplo en una piedra, la guardas en un cajón y te olvidas de que está ahí, la piedra seguirá existiendo. Entonces, en realidad, aquí llegamos a la esencia del concepto, porque vemos que eso ya fue previamente manifestado. Y entonces, ¿cómo se produce la manifestación de la realidad en primera instancia?





Pareciera que una conciencia es necesaria para que algo sea manifestado o proyectado. No obstante, la conciencia en sí misma no dependería de una manifestación, es decir, la realidad física conocida debería de tener como requisito una conciencia primigenia que proyecta una manifestación que permite ser percibida.

Todo esto, por extraño, o desligado del proceso de duelo que pueda parecer, contiene la base que cuestiona nuestro concepto de pérdida, tal y como lo conocemos. Un mensaje bastante común que relatan las personas que se encontraban fuera del cuerpo durante la muerte clínica es la gran frustración que sienten al ver que de repente se encuentran muy bien, y que sin embargo, no les es posible establecer contacto con los seres queridos, que les lloran, para comunicarles que están bien.

Por ejemplo, en la obra de 2013 de Anna Stone y Christopher C, uno de los pacientes describió lo siguiente: 'Quería decirles que no se preocuparan, que yo estaba bien, pero nadie podía escucharme. De hecho, estaba mejor que bien, nunca me había sentido tan en calma y en paz como en ese momento'.

Un tercer punto, igualmente relevante, se centra en nuestro mundo interior, independientemente de nuestra personalidad, de que lo expresemos o no lo expresemos, siempre tendremos emociones de tristeza por el hecho de no poder seguir compartiendo la vida con la persona querida que no está más en nuestra realidad inmediata. Por ello, es necesario que nos permitamos expresar aquello que sentimos, ya que, de lo contrario, la emoción reprimida queda enquistada sin posibilidad de liberarse, y, por ende, se hará mucho más complicado poder trascender y aceptar la situación. Otro matiz en este punto se centra en algo no tan intuitivo. Es algo muy frecuente el sentir culpa por multitud de cosas asociadas a la relación con el ser querido y con la situación del fallecimiento.

En muchos casos, incluso se trata de una culpa irreal, como pensar que, si hubieras decidido hacer algo de forma diferente o si tuvieras ausentado más del trabajo para verle, si lo hubieras comunicado algo previamente o si la relación se hubiera enfocado de forma distinta, la situación habría sido mejor o de alguna manera más correcta.

Esta forma de culpa sigue igualmente patrones aprendidos, que en el trasfondo nos impide continuar viviendo de forma adecuada. Si haces una revisión de tu vida, verás que identifica situaciones de las que te sientes orgulloso, y que, sin embargo, el foco del pensamiento se centra mucho más en los eventos negativos, por los que sentimos alguna forma de culpa. En realidad, si tuviéramos delante a ese yo del pasado, como alguien distinto, muy probablemente no seríamos tan duros con él como lo somos cuando nos juzgamos por todo ello.

Hemos de ser conscientes de que cuando actuamos y decidimos hacer algo de una manera concreta, estamos actuando desde la comprensión limitada y el bagaje de vida que teníamos en un momento dado de nuestra vida. Por eso, es importante que reconozcamos el hecho de que no hemos llevado a cabo una acción con el fin de hacer las cosas mal, sino que hemos tenido una situación personal perfilada de forma única para nosotros, y desde ahí hemos hecho lo que estaba a nuestro alcance. Incluso si ponemos sobre la mesa, un evento en el que hemos hecho algo malo, siendo plenamente conscientes de ello, podemos ver que hay un porqué detrás, que trasciende el mero hecho de que realmente hemos querido provocar un mal a alguien.



Las distintas formas de miedo, la falta de autoestima, la asociación del pasado a eventos presentes, nuestro paradigma de realidad propio, todo esto marca en gran medida un camino que puede hacer que nos equivoquemos y actuemos de forma moralmente reprochable en un momento dado. Desde una perspectiva práctica no se trata de ignorar un evento por el que se siente culpa, sino de reflexionar y darnos cuenta del contexto que nos ha hecho caer en aquel momento para con ello poder perdonarnos genuinamente. Al final lo contrario del amor, probablemente no sea el odio, sino el miedo. Si observamos las distintas facetas de la humanidad, podemos ver claramente que un mismo individuo, dependiendo del lugar de nacimiento, de su situación económica, familiar y socio-cultural, puede evolucionar de forma radicalmente distinta a lo largo de la vida, teniendo el potencial de ser desde un microbiólogo hasta un panadero, desde una persona afable y empática hasta un criminal, desde una persona con una mente sana y en paz, hasta alguien que arrastra multitud de traumas.



Todos estos factores terminan siendo determinantes en la evolución de la persona y en la forma que tiene de actuar. Por ende, un enfoque más adaptativo para trascender la culpa relacionada con el ser querido fallecido es precisamente aceptar nuestro contexto personal, sin desmerecer un análisis inicial sobre el evento para poder con ello mejorar poco a poco nuestras tendencias como persona.

Parte 2:
Puntos Prácticos para el Duelo

Quisiera proporcionar puntos prácticos simplificados que puedan ayudarnos en el proceso de duelo.



1 Comparte la pérdida y tiempo con seres queridos

Si bien compartir la pérdida puede hacer que la carga del duelo sea más fácil de llevar, esto no significa que cada vez que interactúes con amigos y familiares debas hablar sobre la pérdida.

La comodidad también puede provenir de estar cerca de otras personas que se preocupan por ti.

Nuevas inseguridades pueden aflorar, pero intentan usar eso como una excusa para retirarte a tu caparazón y evitar el contacto social. Si un amigo o un ser querido se acerca a ti, es porque de una forma u otra le importas. En el duelo se puede sentir mucha soledad, incluso cuando se tiene seres queridos cerca. Compartir el dolor con otras personas que han experimentado pérdidas también puede ayudar.



2 La clave sería **no aislarse.**

Ahora, también es el momento de apoyarse en las personas que se preocupan al mismo tiempo, incluso si te enorgulleces de ser fuerte y autosuficiente. En lugar de evitarlos, **acércate a amigos y seres queridos,** pasa tiempo junto a ellos, cara a cara y acepta la ayuda que te brindan.

La clave es encontrar un equilibrio en el que ni somos dependientes de la atención constante, ni nos

aislamos como tendencia defensiva. El duelo en realidad puede ser una emoción confusa, a veces aterradora para muchas personas, especialmente si no han experimentado una pérdida similar.



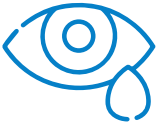
3 Acércate a un profesional con experiencia en duelo

Igualmente, si en un momento dado sientes que el duelo se ha vuelto excesivamente complejo, **contactar con un profesional con experiencia en duelo** no es algo que se deba juzgar como negativo, ya que la ayuda que proporcionan suele ser de gran relevancia.



4 Cuida tus necesidades físicas y emocionales

Cuando atraviesas el duelo es más importante que nunca tomar también en consideración aspectos estructurales del día a día. El estrés de una gran pérdida puede agotar rápidamente la energía y las reservas emocionales. Cuidar tus necesidades físicas y emocionales te ayudará también a superar este momento. Puedes tratar de reprimir el dolor, pero no puedes evitarlo para siempre.



5 Acepta y reconoce la pérdida y el dolor

Para sanar tienes que **reconocer el dolor;** tratar de evitar los sentimientos de tristeza y pérdida al final solo prolonga el proceso de duelo. El duelo no resuelto también puede provocar complicaciones como la depresión, la ansiedad y el abuso de sustancias y problemas de salud en general. Incluso si no puedes hablar sobre la pérdida con otras personas, puede ser útil escribir los pensamientos y

las emociones en un diario. Podrías también liberar tus emociones haciendo un álbum de recortes y ofreciéndote como voluntario para una causa relacionada con la pérdida.



6 Cuidado con enfrascarte en la rutina.

Volver a las actividades que te brindan alegría y te conectan más a los demás, juega un papel de base de gran importancia. Permítete sentir lo que sientes, sin vergüenza, ni juicio. Estar enfadado, triste, o llorar. Aceptar esa expresión de la emoción lleva precisamente a poder superar el proceso.



7 Conecta la mente y el cuerpo

Es necesario hacer alusión a la conexión entre la mente y el cuerpo. Cuando te sientes saludable físicamente eres más capaz de sobrellevar la situación emocional. Combate el estrés y la fatiga durmiendo lo suficiente, comiendo adecuadamente y haciendo ejercicios si es posible.



8 Evita el alcohol y cualquier sustancias psicoactivas

Es preferible evitar el alcohol o las sustancias que aparentemente parezcan ayudar de forma artificial y momentánea.

Bien, con este contenido he intentado sintetizar todo lo posible un marco de reflexión y de acción con respecto al proceso de duelo. Y a pesar de ser conscientes de la complejidad que conlleva, esperamos que pueda ser de ayuda a todas las personas que están navegando por este proceso.



Si crees que es tu caso y quieres compartir experiencias y encontrar un sentido más científico y a la vez trascendente de tu experiencia, **inscríbete a nuestro Curso Internacional Superior de Experto en Acompañamiento y Duelo.**

Más información en: **duelo@icloby.org**

Fundación Universitaria de Ciencias de la Salud FUCS

icloby
FUNDACIÓN ICLOBY
Ciencia, Conciencia y Compromiso