

Reportaje

## Tanatología y acompañamiento en el duelo

**Dra. Patricia Medina Segura**

La Tanatología como “Ciencia encargada del estudio de la muerte”, actualmente engloba todo lo relacionado con la muerte, el proceso de morir, las pérdidas y el duelo, visualizando al ser humano de forma integral, es decir, a través de cada una de las dimensiones que lo conforman: física, psíquica, social, espiritual; así como todos los aspectos que - de forma directa o indirectamente - se relacionan con el final de la vida y el pensamiento en torno a la muerte, el morir y lo que sucede después de la misma.

El estudio de la Tanatología comprende las raíces culturales de cada región, abordadas desde la medicina, psicología, filosofía, antropología y la sociología: historia, religión o creencias, sentido de la vida, sentido de la muerte, ritos, funerales, duelo, luto, aspectos sociales, éticos y legales de la muerte, cuidados paliativos, suicidio y muchas otras más, con la finalidad de que partiendo del conocimiento personal, cultural, social y a la luz de la ciencia podamos todos vivir y morir dignamente. Otro de los objetivos de la Tanatología es el de enseñar a la población en general, especialmente a las nuevas generaciones, “a desmitificar la muerte y el morir aprendiendo a convivir con ella”.

La forma en que cada persona percibe la muerte, es un fenómeno complejo e individual: cómo reacciona en conjunto y enfrenta la situación en las diferentes dimensiones de su personalidad. Así, cada persona vivirá la experiencia de muerte de manera diferente y esto condicionará el significado que dé a tales experiencias.

Tradicionalmente en nuestro país, las culturas autóctonas han tenido una relación muy estrecha con la muerte; sus creencias ancestrales acerca del ciclo continuo vida-muerte les confiere una serena aceptación de esta realidad indiscutible, que les lleva a ver el duelo como una reacción normal que cada quien debe asumir como mejor pueda. En la sociedad actual, hemos desterrado la muerte y el dolor de nuestras vidas, la muerte ha pasado de ser un hecho normal, que ocurría en casa y en el que participaba toda la familia, a ser algo temido, de lo que no queremos ni hablar y que tiene lugar en los hospitales.

La experiencia de la pérdida de una persona amada es parte inevitable de la vida y es vivida en un conjunto de situaciones culturales y sociales: la pérdida del sentido de trascendencia originado por la crisis religiosa; la desintegración familiar y la falta de habilidades para establecer relaciones interpersonales profundas y estables; la crisis de los valores tradicionales; el escaso valor que se le da a la vida en la muerte provocada por la violencia. Estos fenómenos transforman la pérdida de un ser querido en una de las tragedias más graves que puedan sucedernos y es poco lo que sabemos sobre cómo actuar con nosotros mismos o con nuestros familiares, amigos o conocidos.

### **Acompañamiento en el duelo**

El proceso de duelo se puede aplicar a todas las experiencias psicológicas y/o psicosociales que aparecen frente a cualquier tipo de pérdida. De todos los duelos por los que tenemos que pasar a lo largo de nuestra historia personal, probablemente el más doloroso sea el de la muerte, la nuestra y la de los que amamos. Estos acontecimientos tienen una influencia determinante en nuestra existencia, ya que nos sumergen en una crisis personal cuyo significado es único, individual; y, dependiendo de cómo lo elaboremos, saldremos de esta experiencia fortalecidos, con una visión diferente del mundo y de nosotros mismos, o bien, nos quedaremos aferrados al dolor con las funestas consecuencias que marcarán nuestra vida.

Uno de los objetivos de la Tanatología es acompañar emocionalmente a la persona para ayudarla no a “curar” o “quitar” el dolor, sino para hacerle llevadero y soportable el sufrimiento derivado del mismo proceso de duelo; proporcionar las herramientas para vivir el proceso de una manera sana, respetando los tiempos de cada persona y evitando el sufrimiento innecesario; informar sobre los procesos internos que atravesamos ante la muerte de un ser querido y, que en ocasiones, no son debidamente canalizados; igualmente, se brinda apoyo y acompañamiento para el manejo de situaciones de enfermedad terminal dentro del seno familiar.

El acompañamiento puede hacerse de forma individual, familiar o grupal y va dirigido a toda persona que esté viviendo el dolor de la enfermedad, la muerte o la desesperanza: "Si no le ponemos palabras al dolor, puede romperse el corazón".

Antes de iniciar con un acompañamiento tanatológico, será necesario hacer una valoración individualizada y multidimensional destinada a cuantificar las capacidades y/o problemas o alteraciones relacionadas con las esferas de la realidad, sentido de la vida y personalidad de los dolientes. Cada nivel de intervención y evaluación debe proporcionar un plan racional de tratamiento acorde con las capacidades reales del deudo (recursos internos) y los servicios sociales comunitarios y el entorno familiar (recursos externos).

### **Soporte de las personas en duelo**

Objetivos: mejorar la calidad de vida del doliente; disminuir el aislamiento social, disminuir el estrés, aumentar la autoestima, mejorar la salud mental y psíquica (prevenir enfermedades), aprender conocimientos sobre el duelo y habilidades para hacerle frente a su nueva realidad.

Para lograr los objetivos del acompañamiento mediante una elaboración positiva del duelo, será necesario implementar estrategias que permitan que el doliente trabaje activamente para adaptarse a la muerte del ser querido: reconociendo la realidad de la pérdida; expresando libremente todos los sentimientos generados por la pérdida, trabajando la culpa cuando ésta exista; analizando las consecuencias que la muerte de su ser querido ha traído a su vida; transformando en presencia afectiva la relación con su ser querido muerto, y

encontrando e implementando los cambios necesarios para vivir su nueva realidad: “Recobrase de la muerte de una persona querida no es eliminar el amor o los recuerdos, significa aceptar su muerte, que disminuyan el dolor y la pena y sentirnos libres para ocuparnos de nuevo de la vida”.

### **Atención al duelo en cuidados paliativos**

Asistir a alguien que se está enfrentando con la muerte requiere del interés, la atención y la apertura a sus necesidades, temores y ansiedades, no sólo del paciente, sino también de su pareja, de sus familiares y amigos. Las pautas para la atención al duelo del paciente terminal serán: acompañar, escuchar, promover el bienestar, mitigar el dolor, reconciliar, dar esperanza, ayudar a despedirse. El acompañamiento deberá hacerse en tres niveles:

- Antes del fallecimiento: acompañando al enfermo a atravesar las diferentes fases de adaptación al proceso terminal, ayudándole a disminuir el sufrimiento conociendo sus necesidades de manera integral, como: resolver asuntos inacabados; dar sentido a lo que han vivido, y dar significado a sus experiencias, para que puedan morir de una manera digna y en paz; acompañar a la familia en el duelo anticipatorio. Es muy importante propiciar la comunicación abierta entre el paciente y su familia.
- Durante el proceso de agonía: dando soporte a la familia para cerrar los asuntos inconclusos, aprovechar los momentos de lucidez para decirle lo importante que ha sido en su vida, promover el contacto corporal y en la despedida.
- Después del fallecimiento (si es necesario).

La muerte, únicamente puede controlar el cómo y el cuándo sucede, pero el intervalo vida-muerte, por muy largo o corto que sea, está sujeto a la elección y control personal.

### **Suicidio**

El acompañamiento puede ser en tres niveles: prevención, intervención en crisis y postvención. Tanto la prevención como la intervención en crisis, deberán hacerse apoyados por un especialista en salud mental. La prevención del suicidio tiene lugar cuando una persona está cursando por las etapas de ideación o conducta suicidas. La persona suicida siempre está profunda y verdaderamente herida por lo que el acompañamiento consistirá en encontrar la manera de reducir el dolor y aumentar sus recursos para hacerle frente, ofrecer alternativas para que puedan salir de su desesperación y llegar a una esperanza real.

La postvención se da después del acto suicida, es el apoyo que necesitan todos los sobrevivientes, cualquiera que haya sido su rol en la tragedia. La adaptación del acompañamiento a cada persona en duelo es una necesidad evidente puesto que este deudo en particular es diferente de los demás; la flexibilidad y la adaptabilidad de los comportamientos debe ser la única norma común.