

Desde mi duelo

En Primera Persona: historias de un Tanatólogo

Hace casi 34 años comencé esta misma tarea de escribir, para entenderme, para comprender...

En estos largos años desde la muerte de mi padre me dediqué con cuerpo y alma a acompañar personas, familias, escuelas, instituciones que transitaban procesos de duelo. Busqué información en profesionales (cómo olvidar a mi respetado Dr. Héctor Jorge Maury, que fue el primero en enseñarme a escuchar sin juzgar), viajé por religiones, filosofías, países, buscando aunar criterios y fundamentalmente “entender”. Entender no sólo lo que les sucede a las personas que atraviesan un duelo, sino también aprender a acercarme tan suavemente a ellas que, desde la validación de su sentimiento, pudiera ayudarlas a transitar ese momento.

Encontrar las palabras para explicarle a la gente que una persona en duelo no está enferma ni está deprimida, simplemente está triste. Que todo esto es un proceso, que en este proceso hay días mejores y otros no tanto.

A través de este tiempo viví en lo personal y en lo profesional muchas situaciones, y la gran mayoría con una constante: la gente quiere transitar los procesos de duelo lo más rápido posible. Frases como: “Vamos”, “Ya está”, “Si estuviera aquí quisiera verte bien”, o hasta en términos de leyes, donde por la muerte de un ser amado sólo dan tres días (al menos a los empleados públicos de Mendoza), intentan hacer que el dolor del duelo se transite rápidamente. Siempre digo lo mismo y esta vez no haré una excepción: ¿Cómo se puede volver a trabajar inmediatamente luego de la muerte de un padre, un esposo o un hijo? ¿Acaso por una gripe no dan una semana?, ¿Cómo puede ser que se mantengan leyes así? Obvio que la persona tiene que seguir su vida y salir adelante, pero ni siquiera son contemplados los trámites que se tienen que hacer, como: certificados de defunción, seguros, papeles relacionados al trabajo u otras cosas que demandan tiempo en medio de ese torbellino de emociones.

Me convertí en Tanatólogo, título que tengo que explicar cada vez que lo digo.

Creo que partir de lo que es un Tanatólogo, como definición o como encuadre, les ayudará a entender un poco quién soy, qué hago, el porqué de este libro y el para qué.

La tanatología es una disciplina integral que aborda todo lo relacionado con el fenómeno de la muerte en el ser humano: la pérdida, el sufrimiento psicológico, las relaciones significativas del enfermo, el dolor físico, las voluntades anticipadas, los aspectos legales, la observancia del trato humanitario que ha de brindarse al paciente en el final de sus días y el apoyo en el acompañamiento para él y su cuidador, ya que la pérdida la sufren ambos. Aplica el método científico o técnicas forenses, tratando de resolver y enfrentar las situaciones conflictivas que suceden en torno a ella, desde distintos ámbitos del saber, como son la medicina, la enfermería, la psicología, la antropología física, la religión y el derecho.

Pretende aliviar el dolor de la muerte y de la desesperanza tanto del enfermo como de sus familiares y de aquellas personas que, por diferentes motivos, tengan ideación o conductas suicidas, con base en la prevención y la intervención. No aboga por una actitud de dar meros consejos o consuelos. Por lo demás, “Ayudar a bien morir” será una meta tanatológica cuando la muerte de un paciente está cercana, pero no la finalidad principal.

La Tanatología es una rama de la psicología (aunque no es un campo excluyente de los psicólogos) que apunta a acompañar y dar calidad de vida a personas con

enfermedades limitantes para la vida, a personas en situaciones de final de vida, a prevenir suicidios, a atender la posvención de suicidios, y obviamente relacionado a todo, esto al acompañamiento en procesos de duelo.

Thánatos es el dios griego de la muerte, hijo de la Noche; es el que acompaña en el morir. En la mitología griega, Tánato o Tánatos (en griego antiguo Θάνατος Thánatos, 'muerte') era la personificación de la muerte sin violencia. Su toque era suave, como el de Hipnos, el sueño.

El tanatólogo acompaña al equipo que realiza el control de síntomas y observa la parte emocional, o sea, brindar compañía, favorecer la satisfactoria relación persona a persona con quienes participan del proceso de acompañamiento (familia, amigos, miembros del equipo de salud, acompañantes terapéuticos, otros enfermos) y mejorar la calidad de vida. Si el paciente puede movilizarse y expresarse bien, ayudarlo a poner sus cosas en orden, preparándose para irse; despidiéndose de las personas queridas y organizando sus pertenencias para el momento en que ya no esté; facilitar la expresión de los distintos sentimientos que se suceden a lo largo del proceso que precede a la muerte; guiarlo y afirmarlo para que pueda mantener su esperanza hacia aquellas cosas que son significativas para él; apoyarlo frente a las ansiedades; mejorar la calidad emocional de su muerte.

Además de atender los aspectos emocionales y estar atento a los corporales para informar al equipo de salud, es necesario ocuparse del nivel espiritual: dialogar acerca del sentido de la vida y de la muerte, de la enfermedad y del dolor que aparecen frente al paciente en este momento; alentarlo a la conexión espiritual y procurarle asistencia religiosa, si la requiere.

Es un argentino, el Dr. Carlos María Martínez Bouquet quien da un nuevo impulso a la Tanatología y le coloca el adjetivo "nueva", para diferenciarla de algunas prácticas realizadas por los nazis en la segunda guerra mundial, donde buscaban observar cuánto se sufre al morir. La Nueva Tanatología apunta justamente a lo contrario, tratar de no sufrir, de llegar con la mejor calidad de existencia hasta el último instante de nuestras vidas. Por lo tanto entre los tanatólogos encontramos no sólo psicólogos, sino también médicos, enfermeros, religiosos, docentes domiciliarios u hospitalarios, acompañantes terapéuticos, abogados, escribanos, contadores, personas que trabajan en empresas fúnebres y desarrollan la "tanatopraxia"; o sea, el campus es amplio.

Pero el título no me lo otorgó solamente una institución, me lo otorgó mi abuelo al dormirse en mis manos, me lo otorgó mi padre en su decisión de vida, me lo otorgó mi madre en su último suspiro, me lo otorgaron las personas que acompañé a morir y los familiares que contuve en su llanto por la tristeza de la muerte del ser querido, me lo otorgaron los niños que transitando sus enfermedades limitantes para la vida me enseñaron a acompañarlos en silencio, con un cuento, un juego o una sonrisa.

Hace un tiempo falleció mi madre dándome la mano. Luego de años de profesión en duelos, mucha gente dio por supuesto que yo sabía qué hacer y qué decir Yo simplemente como persona, la acompañé desde el amor. Amar sanamente en una partida es cuidar para permitir la realización del ser en ese momento. Ayudarlo a ser quien quiere ser hasta el último momento de su vida. (Terapia de la dignidad, que veremos más adelante).

Y se reeditó en mi cuerpo y en mi mente todo lo que viví con mi familia hace más de 30 años: los miles de trámites y colas para hacer papeles, la pena, la sensación de tristeza y vacío, el cansancio, los trastornos del sueño, el nudo en la garganta, el llanto no frenable, las ganas de verla y abrazarla.

También se reeditó la reacción de las personas, los tiempos acelerados que no respetan esos otros tiempos del dolor, el no comprender, el juzgar, las distancias, las ausencias, las caras esperando que uno esté “súper” bien y las constantes explicaciones mías: “Esto es un proceso, tiene etapas; estoy bien, pero esto estoy triste; ténganme paciencia”.

Amo profundamente la vida y he dedicado lo mejor de mí a acompañar a otros en sus procesos de tristeza validando sus sentimientos y simplemente brindando mi oreja, un abrazo o ayudándolos a expresar lo que sienten sin juzgarlos. Paradójicamente; el día del fallecimiento de mi madre quise encontrarme con un Javier que validara mis lágrimas, mis temores, mis emociones ante recuerdos y que simplemente me abrazara en silencio, ya que “Esto también pasará” y sólo necesitaba tiempo, porque es un proceso.

En las charlas que doy sobre duelos, siempre explico el ejemplo de la uña. Digo que, cuando uno se golpea una uña, duele mucho en el primer momento y luego pasa; que empiezan a haber manifestaciones visibles para los otros y para uno, pero que no causan en el interior tantas molestias; se pone negra, “el dolor se hace visible”, pero uno en su interior sabe que está ahí y la mira con cautela. Al pasar el tiempo empieza a separarse, a desprenderse y se engancha en todo, en cualquier cosa y reedita el dolor. Concluyo el ejemplo diciendo que una uña, para estar del todo sana, tarda tres meses aproximadamente; cuánto más un duelo por la pérdida de un ser querido.

Y si bien lo digo desde hace tantos años, hoy siento la necesidad de reafirmarlo, porque a la gente en general le cuesta aceptar a una persona en duelo. Miran las caras, juzgan el humor, califican las respuestas y buscan la manera de mover a la persona de este momento. Pero este momento es así: es este, no se lo puede apurar, no sería sano.

Muchas personas mandan a sus familiares a trabajar sus duelos conmigo, porque “deben” ponerse bien... Luego de escucharlos, lo que observo es que esa persona está en su proceso y que son los familiares lo que no manejan la “tolerancia a la frustración” para aceptar al otro en ese tiempo de reacomodarse.

Antiguamente, ante una muerte, la gente se ponía un luto. Eso ha dejado de usarse, pero el verdadero significado del luto no era vestirse de negro y estar triste, sino que era un aviso a los otros. Era decirles “Dame espacio”, “Dame tiempo”, “Estoy triste”, “Perdí un ser querido”, “Hoy no puedo estar como vos quisieras que esté”, “Teneme paciencia”. Los tiempos actuales no contemplan el luto, pero el duelo es un proceso que, como he dicho muchas veces, necesita TIEMPO.

He visto tanta muerte desde chico, he visto tantos duelos, tan diversos, y lo que siempre he intentado es aprender a callar; así dejo que el otro se exprese libremente, dar confort, escuchar, permitir que el otro descargue su angustia sin sentirse juzgado, sin tener que dar explicaciones, conectarme con la mirada, dar la mano, asentir con la cabeza y si me dejan... abrazar fuertemente.

En el primer libro que escribimos con mi socio el Lic. Domínguez, “Herramientas para la elaboración de los duelos en la escuela” (libro que recomiendo, no por haberlo escrito en parte yo, sino porque es el que me ayudó a no sentirme solo ni loco por mi duelo), hablamos de los momentos del duelo.

Decimos que el duelo dura aproximadamente un año, dependiendo de los mecanismos de afrontamiento de la persona y del tipo de pérdida; que se pasa por procesos de negación, enojo, culpa, destrozo interior, dificultad de las primeras veces y dolor fecundo.

También hablamos de los derechos de una persona en duelo y lo importante que es permitirle al otro limpiar su corazón de esa tristeza y que eso lo realiza cada uno en sus “Tempos personales”, acá no está Cronos, sino Kairos, el tiempo del corazón y las emociones, que no siempre coincide con el reloj o el calendario o las expectativas de los otros.

Y mencionamos en el segundo libro, “Educando en la Salud y en la Enfermedad”, lo importante que es la presencia afectiva pasados los meses, cuando todo el papeleo se ha acomodado y las personas se encuentran, luego del estrés postraumático, con la soledad de la pérdida, y ahí hablamos de “la carta de condolencia” o, básicamente, de la presencia amorosa.

Muchas veces me preguntan por qué me dedico a duelos, enfermedades limitantes para la vida, suicidios y todos estos temas, y siempre digo lo mismo: “Porque no quiero que a otros los juzguen o los dejen solos como alguna vez dejaron a mi familia y a mí”.

La vida es un canto maravilloso, un lujo hermoso: sentir el sol, la brisa, el aire, recorrer territorios, sentir el perfume de los jazmines y mirar la foto de mi madre mientras escribo es un canto a la vida, sólo que hay veces que uno no puede cantar tan bien ya que hay un nudo en la garganta, pero es sólo un momento; “Esto también pasará” y volverá a salir el canto y las risas, y uno saldrá de este nuevo proceso enriquecido.

Como dice la Biblia “Todo tiene su tiempo y todo lo que se quiere tiene su hora”, y a veces es tiempo de una “retirada de poder”, como me enseñaron los chamanes en México y mi querida Alicia Luengas, no para desaparecer, sino para juntar fuerzas y volver en paz.

La vida, mis padres, mi familia presente y la que hoy no lo está, los seres con los que nos adoptamos mutuamente, mis amigos, mi Potrero de los Funes y todo lo que he vivido me ayudan en este hoy, todos con presencias o ausencias, con palabras o silencios, con aprobación o con enojos hacen de este hoy mío el más pleno que puedo vivir.

Hace más de 30 años, empecé a escribir un libro que nadie ha leído aún, le puse como título “Ayúdame, enséñame a vivir”, porque sentía, a partir de lo que la gente me decía, siendo yo adolescente que transitaba un duelo especial, que no sabía vivir bien. Las opiniones, las aprobaciones o no, las miradas, las presencias y las ausencias, hacían que no alcanzara a poder hacer un silencio en mi interior para procesar lo que vivía. Parte de ese libro hoy también está en estas páginas, enriquecido por las canas que me dio la vida.

Una señora mayor me consultó hace un par de años, luego de la muerte de su esposo. Estaba enojada, muy enojada. Me contó que ella lo que necesitaba era un momento a solas con ese hombre que había sido el compañero de su vida durante más de 50 años. Pero que tanta gente que ella no conocía la abrazaba y saludaba y, además, le daban consejos para ser fuerte. Ella solo quería despedirse tranquila de su ser amado.

El respeto por una persona en duelo es fundamental; la mejor ayuda, la mejor terapia es saber acompañar o estar si me necesitan y dejar abiertos canales para que se exprese. Que el otro sepa que estoy, pero fundamentalmente no invadir, no presionar, no invalidar dejar ser. “Trabajo por demanda”, se llama.

Hoy siendo un hombre mayor, como digo yo, sigo buscando ayuda, ya que no creo saberlo todo; pero lo que sí sé es que he vivido lo mejor que he podido con las

herramientas que la vida me ha dado. Obviamente que he cometido millones de errores y estoy seguro de que cometeré unos cuantos más en lo que me queda de vida, pero sí me puedo reconocer a mí mismo que di y que doy lo mejor de mí en cada momento, que soy “intenso”, “apasionado”, “curioso”, “inquieto”, pero que por más que una lágrima se me caiga, o una preocupación me tenga un tanto tenso, estoy pleno, feliz y agradecido ya que lo bueno, lo malo, las aprobaciones y las críticas han hecho que crezca, que aprenda y que sepa que la vida es este proceso y que esto “también pasará”.

Comparto con ustedes este capítulo de la Biblia, Eclesiastés 3:

Hay un tiempo para todo

“Todo tiene su momento oportuno;

hay un tiempo para todo lo que se hace bajo el cielo:

un tiempo para nacer,

y un tiempo para morir;

un tiempo para plantar,

y un tiempo para cosechar;

un tiempo para matar,

y un tiempo para sanar;

un tiempo para destruir,

y un tiempo para construir;

un tiempo para llorar,

y un tiempo para reír;

un tiempo para estar de luto,

y un tiempo para soltar del luto;

un tiempo para esparcir piedras,

y un tiempo para recogerlas;

un tiempo para abrazarse,

y un tiempo para despedirse;

un tiempo para intentar,

y un tiempo para desistir;

un tiempo para guardar,

y un tiempo para desechar;

un tiempo para rasgar,

y un tiempo para coser;

un tiempo para callar,

y un tiempo para hablar;

un tiempo para amar,
y un tiempo para odiar;
un tiempo para la guerra,
y un tiempo para la paz.”

Conceptos trabajados:

- Definición de Tanatología.
- Historia de Thánatos. • Campo de acción de un tanatólogo.
- Cronos versus Kairos en lo que se refiere a tiempos en el duelo. El tiempo del corazón por sobre los tiempos humanos.
- Validar sentimientos. Respeto por los sentimientos de una persona en duelo.
- Terapia de la dignidad: Acompañamiento amoroso dando importancia a lo que desea, siente y quiere una persona en el final de su vida.
- Momentos del duelo: Negación, enojo, culpa, destrozamiento interior, dificultad de las primeras veces.