

CONVERSACIÓN CON LLUIS CAMINO

“Los duelos en tiempos de crisis”

(Presentació)

Lluís Camino es trabajador social clínico, Terapeuta Gestalt y Terapeuta familiar sistémico, con larga experiencia en trabajo terapéutico con prevención y tratamiento de drogodependencias y adicciones, es terapeuta social de familia y pareja, es docente en la formación de Terapia Gestalt y Constelaciones familiares, supervisor de terapeutas y equipos de profesionales y desde el año 1997 imparte talleres sobre los procesos de pérdidas y duelo.

Lluís...

1. Cuando estamos hablando de proceso de duelo... ¿A qué nos referimos? ¿Qué es realmente un duelo? El duelo es un proceso psicológico que nos ayuda a gestionar los cambios de la Vida. Este proceso tiene unas repercusiones en nuestra forma de entender la vida, están en juego lo que creemos, cómo pensamos, lo que sentimos y como funcionamos; el cuerpo también está muy implicado porque pueden aparecer sensaciones físicas muy desagradables como insomnio, estrés, ansiedad, falta de deseo sexual y de alimento, otros síntomas psicossomáticos provocados por el miedo del cambio, a lo nuevo o de la pérdida. A veces, no entendemos lo que nos pasa, porque parece irracional, por ejemplo después de separarte de tu pareja y sentir que el duelo está echo, tener una nueva relación satisfactoria y de repente, cuando la expareja inicia una nueva pareja, sentir otra vez de manera muy profunda la nostalgia o el dolor del divorcio o incluso sentir celos, aunque seguramente será de una duración muy corta, por ejemplo de un día y/o una semana y después desaparecerá y también forma parte de los "misterios de ese duelo en particular". Cada persona lo vive a su manera igual que

cada cultura, aunque hay algunas referencias universales: los sentimientos y las ceremonias de despedida. Cuando pierdes un ser querido va a depender mucho del tipo de relación que tenias con esta persona, si está muy presente en tu vida y la intensidad del vínculo (amor) lo que representa para ti y tus identificaciones y proyecciones. Cada muerte nos recuerda a todas que hemos de morir, adquirimos conciencia y esto siempre es un impacto, después si tenias un vínculo muy fuerte con esta persona, pero resulta que estás lejos porque vives en otro país y hace años que no la ves, el proceso va a ser diferente, una muerte repentina, no es lo mismo que una enfermedad larga, o un suicidio, cada tipo de muerte tiene una implicaciones diferentes.

- 2. En tiempos de Covid-19, muchas personas han perdido a sus seres queridos sin poder despedirse de ellos en la cama de un hospital o un funeral. ¿Cómo se gestionan este tipo de duelos? Pues como han podido..... en muchos casos aún tienen pendiente hacer una homenaje a la persona difunta, para que todas las personas que le quieren puedan despedirse y hacer un acto simbólico comunitario como un funeral. La impotencia es saber que están muriendo y no puedes estar a su lado, acompañándolos y este es un dolor añadido, si después han habido negligencias médicas o políticas o institucionales como alguna residencia de ancianos, esto agrava el sufrimiento y el sentimiento de injusticia. Pero el duelo es un proceso intrapsíquico y social, que lo que necesita para gestionarlo es un espacio de comprensión y aceptación de lo que ha ocurrido y dar voz a esos sentimientos asociados a la pérdida, solo y en compañía. El peligro es quedarse estancado porque no hay un permiso social para expresar lo que los familiares sienten o se hace en el momento del funeral, pero no en el posterior proceso de duelo que puede durar bastante tiempo. Todas han echo lo que han podido: el personal sanitario, el personal del tanatorio, ambulancias han intentado tener en cuenta a los familiares, a través de móviles, grabaciones, mensajes.....pero evidentemente esto no ha sido suficiente, esto era lo mínimo, lo que ha faltado es el contacto físico tan necesario de los abrazos, el consuelo**

corporal. Está siendo difícil, pero el ser humano es muy creativo y busca sus formas de acompañar y acompañarse a través de lo artístico, simbólico (actos como hacer el camino de Santiago, voluntariado, ayudar a los demás, las videoconferencias.....

3. ¿Por qué nos cuesta tanto elaborar o permitirnos los duelos?

Normalmente todas evitamos el dolor físico y el dolor emocional, es como un instinto, buscamos el placer, el bienestar y evitamos el dolor, esto nos pasa a todas. Según esto pensamos que es malo conectar con el dolor y lo queremos evitar, porque es nuestra primera reacción, las personas intentan consolarte con frases tipo: "el tiempo lo cura todo", "ya pasará , ámate, si te hundes será peor", "tienes que superarlo", etc. Por otro lado, intentas evitar preocupar a los demás o hacerte la víctima, y también hay mucha actividad de trabajo, deberes de familia, etc.... no hay tiempo para pararse en el dolor. En realidad es lo que dice KÜBLER ROSS: "Nos pensamos que queremos evitar el dolor, pero en realidad lo que queremos evitar es la pérdida. El dolor es el proceso de curación que finalmente nos proporciona consuelo." Seguramente si un genio de la lámpara mágica nos propusiera recuperar a la persona amada a cambio de sentir el dolor de su pérdida la mayoría lo aceptaríamos. Cuando el ser querido ha muerto sigue existiendo para nosotras , seguimos y seguiremos amando a esa persona de por vida y hay que hacer un proceso emocional interno para relacionarnos desde otra vivencia totalmente nueva, antes había un intercambio, ahora solo hay amor, es un amor más incondicional, hay que recolocar esa relación en nuestro corazón y ese es el proceso de duelo, a veces, hay temas pendientes (resentimiento por cosas que nos hicieron daño o culpa por no haber echo o haber echo daño , o no haberse podido despedir, o la necesidad de agradecimiento o la expresión de decir "te quiero"). El duelo nos ayuda a profundizar en esta relación, actualizarla y integrarla dentro de nosotras mismas, para seguir viviendo acompañado por esa relación de amor interiorizada.

4. ¿Cómo se transita un bueno duelo?

No hay buen o mal duelo, hay duelo; incluso cuando no se expresa nada emocional, eso también es duelo. He aprendido que no puedo interpretar, opinar o juzgar si una persona está haciendo un buen duelo o malo, esto no me ayuda a acompañar, más bien me distancia de la persona. Mi gran esfuerzo es en acompañar y comprender a la otra persona doliente en sus circunstancias, los consejos sirven poco de como hacer un buen duelo. Lo que sí ayuda es tener un espacio y un tiempo para conectarse con la pérdida, por eso los grupos de terapia del duelo son eficaces en duelos difíciles y complicados, donde nadie te da consejos y te escuchan sin juzgar ni opinar. Solo dejar que el río del duelo fluya, sin empujar ni reprimir, dar tiempo en un espacio seguro emocional, donde hay libertad para expresarse en un contexto de límites claros del objetivo del grupo. Por eso, a veces tenemos que ir a un terapeuta porque la familia y amigos no saben como acompañar o no son suficientes o se necesita un espacio más libre e incondicional. Con la familia y amigos y otras personas de la comunidad (trabajo, vecinos, conocidos) ayuda mucho los rituales y homenajes, no solo el día del entierro si no haciendo otras ceremonias durante los dos primeros años ...Hay personas que tienen tendencia a evitar el dolor y otras a estar tan permanentemente en el dolor, como los optimistas y los pesimistas, esas tendencias las tenemos todas, la cuestión es buscar el camino del medio, conectar y desconectar, un proceso no lineal si no en forma de elipsis, entras y sales una y otra vez, en momentos de manera muy profunda y otras más superficial, en el dolor y en el amor, en otras en la rabia y el miedo, en otras aparece la integración, pero vuelves y revisas y cada vez entras en más profundidad hasta que sientes que estás en otro estado de conciencia. Es un proceso, un camino...

Lo que nos ayuda es mantener nuestra presencia y acoger lo que sentimos, de los demás también necesitamos su presencia y apoyo incondicional.

5. Una pregunta que tiene que ver con mi especialidad, que son las personas que pasan por crisis vitales y profesionales, estas personas que llegan a los 30-40 años y se enfrentan a grandes quiebres personales y tienen esta necesidad de romper con lo establecido, reencontrarse y reinventarse a nivel personal y

profesional. ¿Qué papel juegan los duelos en estos procesos? ¿Con qué duelos se están enfrentando?

Seguramente hay muchos duelos acumulados sin mirar. En muchos casos la vida nos arrastra como una huida hacia adelante, con el trabajo, la búsqueda de intensidad y placer, con las drogas y el alcohol, la ambición y llegan al colapso, porque la vida deja de tener sentido, en algunos casos un divorcio crea una crisis muy grave de replanteamiento de vida. En estas crisis existenciales también es un proceso de cambio que va a provocar un duelo, entre lo que ya no quieres y el vacío de no saber aún hacia donde dirigir tu vida. Algunos empiezan con síntomas de ansiedad o una depresión les impide seguir con su trabajo y actividades o una enfermedad o sencillamente un "sinsentido de la vida" o la muerte de un ser querido. La vida es continuo cambio y el reto dicen los grandes maestros es aceptar este cambio acogiendo tanto los momentos de dolor como de placer por igual y gestionarlo de la mejor manera posible. En resumen, si no nos actualizamos en nuestros duelos, éstos quedan pendientes y su acumulación puede provocar un colapso emocional, una crisis existencial; la crisis nos da una oportunidad para actualizarnos y revisar nuestros duelos pendientes, para poder volver a vivir el presente con mas conciencia y sentido.

Gràcies, Lluís