

Cultura, duelo, procesos grupales y esperanza en tiempos de pandemia

Culture, grief, group processes and hope in times of pandemic



Cristina Martínez-Taboada Kutz
(Spain)

Psicóloga, PhD Psicología Social
Terapeuta de grupos, Grupo análisis,
Sistemas, Desarrollo Comunitario
IAGP Education Committee (2018-
2022); IAGP Board member (2009-
2018), IAGP Transcultural Chair
(2016-18); Profesora colaboradora
UPV/EHU Spain; Presidenta SEPTG
(Sociedad Española Psicoterapia Grupos
y Técnicas)(2009-2012) Profesora
invitada School of Health Universidad
Berkeley (California) (2013-14);
Premio Liderazgo School of Health
Universidad Berkeley (California)
(2013); Miembro staff Granada
Academy (Unesco, Instituto por la Paz,
IAGP) (2010 – 2014, 2016)

cristinamtk@gmail.com

Resumen

Este artículo pretende reflexionar sobre el duelo en tiempos de la Covid 19, su proyección desde una perspectiva colectiva y cultural específica, como es la española, así como su impacto en los procesos grupales y afectivos de los individuos. Consideramos que analizar los sentimientos y emociones de sujetos o grupos con alto riesgo de duelo complicado puede favorecer el diseño posterior de intervenciones especializadas y preventivas. Este supuesto surge a partir de la participación en un interesante Simposio virtual denominado The International Day of Hope and Healing After Loss (June, 2020) en plena pandemia. La experiencia reunió a organizaciones y líderes en el campo que consideraron los procesos terapéuticos, especialmente los grupales, sustentados en los rasgos culturales y en los rituales que distinguen a cada sociedad. Este artículo muestra cómo la esperanza y el bienestar en tiempos de pandemia, puede considerarse como un camino tanto colectivo como individual enraizado en la cultura.

Palabras clave

Covid, Cultura, Duelo, Esperanza

Abstract

This article aims to reflect on the grief in times of Covid 19 as well as its projection in a specific cultural perspective, such as the Spanish one, and its impact on the group and affective processes of individuals.

We consider that analyzing the feelings and emotions of subjects or groups at high risk of complicated grief can favor the subsequent design of specialized and preventive interventions.

This assumption arises from the participation in a virtual Symposium on The International Day of Hope and Healing After Loss (June, 2020) in the midst of the pandemic.

The experience brought together organizations and leaders in the field. There was a convergence in which therapeutic processes, especially group ones, were nourished by the cultural traits and rituals that distinguish each society. Therefore, we can think that finding hope and well-being in times of pandemic is both a collective and individual path rooted in culture.

Key words

Covid19, Culture, Grief, Hope

INTRODUCCIÓN

Como apunta la revista de Bioética 2020 (Consuegra-Fernández y Fernández-Trujillo, 2020), a lo largo del progreso de la pandemia en España el riesgo de colapso sanitario ha estado presente de manera constante, lo que infunde el temor de no poder tener la atención sanitaria que se necesita. La primera fase fue la más aguda y junto al desconocimiento por parte de la población que impulsaba a la aceptación de las condiciones de ingreso hospitalario de modo incondicional, el paciente era internado mientras la familia debía continuar confinada en sus casas. Ante estas circunstancias, el aislamiento del paciente así como el de las familias incrementó la confusión y el desconcierto ocasionando ansiedad y miedo que se incorporaron a la incomunicación y al temor del impacto de la Covid19.

La impotencia ante un proceso desconocido llevó a la falta de control sobre la situación y a medidas restrictivas ante el aumento de fallecidos alejados de su contexto familiar y social. El sufrimiento generado incrementó entonces las sensaciones de angustia enfrentando a las personas a un duelo difícil de elaborar para aquellos que quedaron separados de su ser querido.

DUELO Y EXPRESIÓN CULTURAL

El duelo es una respuesta natural a la desaparición de un ser querido. Es un sentimiento universal de extrema tristeza. Sin embargo, el duelo tiene manifestaciones emocionales diferentes según las personas y según la cultura. Un ejemplo es el uso de símbolos como los colores, que ayudan a expresar diferenciadamente las emociones de las personas más allá de las palabras. Las diversas culturas los utilizan colectivamente como un modo de exteriorizar los sentimientos ante la muerte en el momento que esta acontece. Hay claros matices en la manifestación del pesar en función de las culturas. Es habitual encontrar el uso del negro para demostrar la solemnidad y el padecimiento en comunidades occidentales, concretamente en muchos países europeos. Un gran número de países asiáticos utilizan el blanco como color de luto ya que simboliza la creencia de un renacimiento a algo mejor. También el púrpura o el dorado pueden vincularse a la espiritualidad, al viaje al más allá, como en el caso de Egipto. Con el tiempo, los colores se han convertido en alegorías de respeto y manifestación de dolor, que va de lo individual a lo social pasando por el grupo referente y las personas que lo conforman.

La necesidad de exteriorizar el duelo puede explicar por qué muchas pacientes eligieron vestir de oscuro, incluso asistidas online, para poder hablar de sus familiares fallecidos. La regulación del impacto emocional de los viudos, viudas, hermanos, padres y huérfanos (Moreno, 2020) confusos ante circunstancias amenazantes y desconocidas como ha sucedido y sucede con la Covid19, supone transitar en la oscura *soledad* como describió una persona afectada.

España, es una de las Culturas más Colectivistas de los países europeos junto con Portugal, Italia y Grecia (Hofstede, 2020). Esto quiere decir que priorizan la familia y la comunidad sobre los individuos. Las personas se definen a sí mismas a partir de su pertenencia a diversos grupos como son la familia, los amigos, o los colegas. La unidad entre los miembros se aprecia más que el espíritu crítico. La defensa de la pertenencia es motivo de alegría y el sentimiento de interdependencia promueve relaciones estables y duraderas. Se espera que las personas se cuiden unas a otras a cambio de cierto grado de lealtad, de acatamiento de ciertas normas muchas veces de carácter informal a cambio de afecto, de compromiso mutuo y de estar ahí para el otro. Socialmente, se considera que los buenos hijos deban cuidar a los padres mayores en sus necesidades si enferman, aunque siempre depende de la disponibilidad y posibilidades reales.

De igual forma, hay una clara tendencia a celebrar colectivamente el nacimiento de una nueva vida o la sanación de las personas que pasan por una situación crítica de salud aunque sólo sean vecinas. En este sentido, también se comparte el proceso de la muerte, acompañando a la familia y recordando al difunto en la historia de cada uno. La familia se integra como un lugar especial de seguridad, de reconocimiento y de calidez. La posibilidad de despedir y honrar a los fallecidos es algo inherente a la cultura española. Eliminar un acto tan significativo, representó un cambio de dirección emocional que conllevó sufrimiento intenso y duelos traumáticos. La demanda de ayuda psicológica se ha incrementado al ser un país en el que la aversión a las situaciones de incertidumbre es alta en contraposición a otros países del norte de Europa. Podemos entender como esta predisposición afecta especialmente en un contexto socio-sanitario equivoco como la pandemia, donde las indicaciones fueron excesivamente cambiantes y confusas. La consternación y el malestar se sumó a la situación de inseguridad y precariedad sanitaria.

Reconocer la presencia del coronavirus como un factor que afecta a los humanos y se transmite de persona a persona ha sido difícil de aceptar en un colectivo donde los abrazos lo curan casi todo desde la infancia. Por ello, el confinamiento y la separación forzosa dio lugar a manifestaciones colectivas de ventana a ventana en la primera ola de la enfermedad infecciosa, cantando para escuchar a los otros y sentir a los vecinos cercanos mientras aplaudían los esfuerzos de sanitarios que ponían su vida en riesgo por la comunidad.

Sin embargo, la cuarentena y el aislamiento fue tan brutal que dejó a muchas personas alejadas de sus seres queridos. Familiares y amistades separados en su domicilio, o ingresados en hospitales o residencias, pasaron a tener síntomas emocionales equiparables a los que acontecen en una situación post traumática después de una trágica realidad (Sandín, B., Valiente, M.R., García-Escalera, J., Chor, P., 2020) con pensamientos y estados de ánimo negativos asociados incluso al temor de aniquilación.

Cientos de personas mayores desaparecieron para siempre perdidas en un hospital y murieron a veces sin nombre y solas. Las familias no supieron dónde estaban durante días y en muchas ocasiones, los encontraron entre tantos otros en un ataúd en comunidades lejanas en fríos pabellones. El sentimiento de impotencia, de soledad, muchas veces asociado a la culpa, se cernió con pensamientos irracionales, angustia y ansiedad devastadores internamente. Un ejemplo puede quedar reflejado en el comentario de una mujer que perdió a su marido con la Covid19 que decía mirando a los

ojos, *¿Qué hago yo aquí? siento que se han olvidado de enterrarme* apelando a la propia desaparición. No poder cuidarle, ni besarle, ni decirle adiós convirtieron las consultas en refugios de lo que denominan *viudas del adiós* y *huérfanos de despedida*, con todos los indicadores posibles de un Duelo Traumático Prolongado (Moreno, 2020).

A veces, surgen conductas desadaptadas que intentan evadir una verdad ardua y variadas expresiones emocionales de tristeza, ansiedad, culpa, o enfado. En ocasiones, los síntomas físicos como la hipotonía, la falta de aire, el vacío constante en el estómago, o la falta de energía (Morales Aguilar, 2018) acompañan y normalizan las expresiones del duelo como el llanto, los silencios, la agitación o la hiperactividad.

Un proceso tan doloroso necesita de un tiempo del que muchas veces no se dispone.

FAMILIA Y MIRADA CULTURAL ANTE LA PÉRDIDA

La mirada cultural es el resultado de la interacción social de grupos y comunidades, incluyendo los modos de vida, tradiciones y conocimiento del mundo. Ya hemos visto como la familia es valorada profundamente en culturas expresivas para el bienestar físico, espiritual o afectivo. Su función benéfica es especialmente importante ante situaciones con sentimientos fundamentales como el estar próximo a la persona muriente en sus momentos finales. Verla y besarla compartiendo el momento del deceso se considera parte relevante del proceso final de la vida. Posteriormente, se espera hablar de la persona fallecida con aquellos que acompañan o han acompañado en la existencia y cristaliza en el caminar juntos al cementerio. Abrazarse y compartir la pérdida, rezar, cantar, comer juntos, llevar flores, significa un cierre culminante que da sentido a la tristeza. Irrumpen necesidades espirituales de trascendencia con reflexiones sobre la muerte en la elaboración de un duelo inesperado que les deja abrazados ante un espacio vacío surgido del arrebatado inopinado de la persona querida (Fonegra de Jaramillo, I., 2001).

Sentir que se hizo lo posible aceptando las limitaciones con serenidad es parte del proceso de ajuste psicológico. Por ello, se considera tan importante conmemorar con otros a la persona que se ha perdido, dar valor a lo que enseñó y transmitió sin sentir culpa por no haberla acompañado hasta el final.

Estos rituales de duelo ofrecen conexión y soporte al proceso de restablecimiento anímico y conductual. Sin embargo, durante la primera ola de la Covid19, los españoles y el sur de Europa en general, carecieron de

los rituales de ayuda para cerrar las pérdidas. Los centros de salud estaban sobrepasados por lo que el sentimiento de pánico, de aislamiento y soledad se solaparon con la socialización online que hacía posible cierta comunicación. Gracias a la telemática, la acumulación de emociones negativas tuvo sostén terapéutico ante la incertidumbre, el malestar, la soledad, y el desconsuelo.

La hospitalización por la Covid19 se ha convertido en una gran bolsa de miedo, de incomunicación y de reclusión forzosa. Los pacientes llegan y el aislamiento es una de las medidas de prevención ineludibles. La dureza del tratamiento lleva en muchas ocasiones a la víctima a enfrentar la muerte en silencio, sin derecho a despedirse ante la desolación de los familiares, agudizada sobre todo en el inicio de la pandemia. El sentir del paciente, muchos de ellos ancianos luchando contra la emergencia sin comprender bien lo que sucedía, encogió el corazón de todos y sobre todo de las familias que personificaron altos sentimientos de impotencia, tristeza y desesperación, convirtiendo el suceso en un doloroso choque traumático lleno de desconcierto y abatimiento (Moreno, 2020).

Las morgues llenas hasta la saturación, con actos fúnebres restringidos siguen dejando sin respuesta preguntas sentidas. *¿Cómo afrontar el dolor emocional en familias que vieron salir a su padre o a su madre una mañana en la ambulancia para nunca más saber de ellos?* En ocasiones, siguen buscando sus cuerpos sin descanso desde la confusión y el duelo.

La pérdida irreversible y el desconcierto incrementan la dificultad de la aceptación serena del hecho. Esa conexión íntima con el dolor y la rabia conlleva a un sentimiento de incapacidad e impotencia compartido. El grupo familiar es sometido a momentos emocionales de desconsuelo mezclado con ciertos grados de hostilidad. La valoración negativa de uno mismo y de los demás a veces persiste en el tiempo con irritación, indiferencia o ira por no poder haber podido evitar un proceso de tanto sufrimiento. El remordimiento y la angustia aparecen como sanciones internas junto con sentimientos de culpabilidad por no haber podido evitar lo inevitable, o, por haber sobrevivido. Esta carga dolosa se dirige en muchas ocasiones hacia el contexto social, negando a la autoridad, o, desatendiendo las leyes. Sólo un proceso posterior permite negociar consigo mismo los pros y contras de la situación.

GRUPOS TERAPÉUTICOS Y DUELO

La Covid19 ha generado grandes cambios en muchas áreas de la vida incluido el modo de morir. Sin embargo,

el temor difuso de extinción, de ansiedad existencial primaria no supone renunciar al proceso vital de la despedida de las personas queridas. Muchos actos presenciales han sido postergados esperando que las restricciones sociales pasen mientras el duelo continúa.

El impulso de este artículo implica la experiencia de un grupo de seis mujeres entre 50 y 64 años, clientes anteriores de grupos de crecimiento personal que buscaban apoyo ante los efectos psicológicos derivados de la pandemia. La terapia online, les reunió a la misma hora y día, una vez por semana, con un contrato de confidencialidad, no comer, no fumar, y, estar presentes con la cámara encendida. El marco teórico fue grupo análisis desde una perspectiva de apoyo. El número de sesiones fueron ocho, duración hora y media. La evolución fue tangible, se creó un buena matriz grupal donde confiar su tristeza, pesar y desolación a causa de pérdidas de diversa índole. La valoración final fue positiva, compartieron y elaboraron el duelo. En ocasiones ha habido alguna consulta online de refuerzo.

Las familias o individuos que buscan en la terapia online una elaboración a la pérdida logran compartir el dolor amargo y el afecto del grupo favoreciendo la reparación del malestar interno. El grupo se convierte en un intercambio beneficioso donde compartir la percepción de negligencia de los ancianos de la familia que minimiza el sufrimiento psicológico. El logro del apoyo afectivo y la compasión incrementan la necesidad de promover rituales de despedida pendientes para facilitar el afrontamiento de la separación. Se exploraron grupalmente modos que permitían mostrar el agradecimiento de haber tenido a esa persona en la propia existencia.

La utilización del grupo terapéutico como lugar seguro donde recrear la posibilidad de despedirse del fallecido posibilita el perdón, aliviando el dolor emocional de las personas y de la familia. Resultaba más fácil recordar aquel día en que no fueron a visitarlo, aquel olvido, o desconsideración que hubieran querido aclarar antes de fallecer. Escribirle y compartirlo dentro del grupo ayuda a imaginar e incluir a la persona añorada en el proceso. Dirigirse a ella aporta sentimientos de conexión y esperanza sintiendo cómo respondería desde la comprensión, el afecto y la indulgencia. Los miembros de la familia pudieron escribir un mensaje o una carta con su pesar y añoranza. Ser conscientes del sentir compartido estabiliza al grupo familiar en terapia y el agradecimiento surge como resultado de la actitud de reconocimiento de la persona perdida, de su rol y afecto.

El grupo terapéutico pudo crear e instaurar nuevos ritos de despedida. Generaron pequeños mensajes donde

cada uno de los miembros se hizo consciente y expresó con generosidad el aprecio por los difuntos así como por ellos mismos como familia o pareja. Expresar lo que aprendieron de ellos, de su modo de ser, su forma de reír o de cocinar se convierte en un tesoro por siempre.

Se pudo describir el vínculo que se tuvo con la persona que ya no estaba y el deseo de su presencia en la propia vida, facilitó al grupo tomar contacto con la finitud de la existencia y la necesidad de acompañamiento sereno. Mirar atrás con serenidad y aceptación reparadora da sentido a la pérdida y al agradecido recuerdo (Odrizola, 2020).

Honrar a la persona desaparecida a través de rituales y símbolos de esperanza, como encender una vela, hacer una pintura o un dibujo que exprese reconocimiento, fidelidad y cariño son factores de acercamiento emocional y elaboración positiva del duelo tanto de aplicación individual, familiar y grupal frente a las consecuencias de la pandemia

En definitiva, el grupo puede comenzar a plantear qué vida va a llevar a partir de ese momento. La matriz grupal permitió superar los retos emocionales posibilitando definir nuevos vínculos, dignificar el proceso y la aportación de la persona ya ausente para siempre.

ESPERANZA

Aliviar el dolor psicológico prepara hacia la esperanza de un futuro positivo y permite imaginar cómo respondería la persona extinta desde el amor. Es un camino tranquilizador en contra de la desesperación. En ocasiones, piensan en tomar una foto del grupo familiar y acompañarla con palabras emotivas surgidas del análisis grupal, recoger las cenizas o ir al cementerio con cartas de agradecimiento como un rito de despedida en el camino de la esperanza y la salvación ante la desolación de la pandemia.

Simbolizar el deseo de vida reinstala el sentido, la expectativa o la creencia en la realización (Hope, 2010). La esperanza es sin duda multidimensional, dinámica y central para la vida. Es un estado motivacional positivo que se basa en un sentido de energía tangible dirigida a itinerarios necesarios orientados al alcance de objetivos (Snyder y col, 1991), personalizada en cada individuo y relacionada con la ayuda grupal. Por ello, es un tema fundamental en el proceso de terapia además de un claro factor terapéutico (Yalom, 1995) que contribuye a los resultados positivos del grupo y al bienestar de las personas.

El duelo saneado durante la pandemia requiere sentir fe e ilusión ante el desconcierto y el sufrimiento. La esperanza se asocia al agradecimiento por la vida de los fallecidos y la compasión libera de la culpa al grupo permitiendo una actualización emocional más positiva y comprensiva.

CONSIDERACIONES

El duelo en época de pandemia, es tanto individual como colectivo, el cual puede fomentar la desesperación o la cohesión al establecer conexiones e intercambio de experiencias en la familia y en el grupo terapéutico. Es fundamental proporcionar un entorno seguro que permita revisar las propias emociones y crear un fuerte sentido de unión y comprensión grupal.

Los valores y los rituales de una cultura colectivista tintan afectivamente una situación como la pandemia. Por ello, las tradiciones compartidas ayudan a definir comportamientos, actitudes y emociones de las personas que componen el grupo. Es necesario buscar encuentros ante la desaparición impensada y cruel de personas queridas. La identificación y el saneamiento de los

sentimientos de culpa que emergen ante la impotencia de lo que se pudo haber hecho mejor y no se hizo, no debe obviar el autocuidado y los vínculos para celebrar la vida más allá de la muerte.

Tener en cuenta los rasgos culturales en la reparación interna del duelo, facilita el promover procesos grupales positivos y rituales compartidos, online o en presencia, que faciliten la expresión emocional colectiva y el desarrollo de mecanismos de afrontamiento en situaciones de alta incertidumbre, como en el caso de la Covid19.

La elaboración grupal posibilita el análisis y la construcción de nuevos significados, universalizar sentimientos, honrar con agradecimiento la vida de los fallecidos desde el perdón y la compasión por las adversas circunstancias asociadas a la pandemia. Al mismo tiempo, la aceptación de la pérdida y la reparación del propio dolor facilita la solidaridad, el renacer de la esperanza, y, mirar al futuro, después de la epidemia de la Covid19.

Queremos terminar haciendo mención a la frase de Desmond Tutu: la esperanza es poder ver la luz a pesar de toda la oscuridad.

REFERENCIAS

- Consuegra-Fernández, M., Fernández-Trujillo, A. (2020). *La soledad de los pacientes con COVID-19 al final de sus vidas*. Revista de Bioética y Derecho no. 50 versión Online Barcelona ISSN 1886-5887 Epub 23-Nov-2020
- <https://revistes.uib.edu/index.p> Morales Aguilar, D. P. (2018). *Desafíos en psicoterapia, trauma complejo, apego y disociación*. Av Psicol, 26 (2)
- Moreno, B. (2020) . *Viudas del adiós*. Revista de *Psicooncología*, 17(2), 401-402. <https://doi.org/10.5209/psic.71364>.
- Sandín, B., Valiente, M.R., García-Escalera, J., Chor, P., (2020) *Impacto psicológico de la pandemia de COVID-19: Efectos negativos y positivos en población española asociados al periodo de confinamiento nacional*. Journal of Psychopathology and Clinical Psychology / Revista de Psicopatología y Psicología Clínica, 25 (1), 1-22, 2020 doi: 10.5944/rppc.27569J. Asociación Española de Psicología Clínica y Psicopatología <http://www.aeppc.net> ISSN 1136-5420 <http://revistas.uned.es/index.php/rppc>
- Snyder, C. R., Michael, S. T. & Cheavens, J. S (2006). Hope as a psychotherapeutic foundation of common factors, placebo, and expectancies. In M. A. Hubble, B. L.
- Duncan, & S. D. Miller (Eds.), *The heart and soul of change* (pp.179-200). Washington DC: American Psychological Association.
- Yalom, I. D. (2005). *The theory and practice of group psychotherapy* (5th ed.) New York: Basic Book

