

CUESTIONARIO

¿Qué es tanatología?: La Tanatología es una disciplina científica que se encarga de encontrar el sentido al proceso de la muerte, sus ritos y significado concebido como disciplina profesional, que integra a la persona como un ser biológico, psicológico, social y espiritual para vivir en plenitud y buscar su transcendencia. También se encarga de los duelos derivados de pérdidas significativas que no tengan que ver con la muerte física o enfermos terminales.

Una definición más concreta es considerarla como “el estudio de la vida que incluye a la muerte”. Del origen griego thanatos (muerte) y logos (estudio o tratado); por tanto, el objetivo de la tanatología es proporcionar ayuda profesional al paciente con una enfermedad en etapa terminal y a sus familias, o bien a una persona que esté en viviendo algún tipo de pérdida.

¿Qué es duelo?: El duelo es tanto una experiencia universal como una experiencia personal. Una reacción natural a la pérdida.

Las experiencias individuales varían y son influenciadas por la naturaleza de la pérdida.

Algunos ejemplos de pérdida incluyen:

La muerte de un ser querido

El fin de una relación importante

La pérdida de empleo

Pérdida por robo

Pérdida de la independencia a través de la discapacidad

Los expertos aconsejan a los dolientes que se den cuenta de que no pueden controlar el proceso, en su lugar los invitan a prepararse para vivir el curso natural de las diferentes etapas de duelo.

Entender el por qué estás sufriendo puede ayudar, al igual que hablar con otros y tratar de resolver problemas que causan dolor emocional significativo, como por ejemplo: sentirse culpable por la muerte de un ser querido.

El duelo es una respuesta natural a la pérdida. Es el sufrimiento emocional que sientes cuando algo o alguien quien amas ya no está. Cuanto más significativa sea la pérdida, más intenso será el proceso de duelo.

Fases del duelo: Según el modelo descrito por la doctora Elisabeth Kübler-Ross, el duelo se manifiesta en cinco etapas:

1. **Negación:** Etapa en la que nos negamos a nosotros mismos o al entorno que nos ha ocurrido la pérdida.
2. **Enfado o Ira:** Etapa de descontento por no poder evitar la pérdida.
3. **Negociación:** Etapa en la que negociamos con nosotros mismos o con el entorno la pérdida. Aquí intentamos buscar una solución a la pérdida a pesar de que conocemos la imposibilidad de que suceda.
4. **Depresión:** Experimentamos tristeza por la pérdida que hemos sufrido.
5. **Aceptación:** Asumimos que la pérdida es inevitable. Nos permitimos vivir, siempre teniendo en mente que no es lo mismo aceptar que olvidar.

Manifestaciones clínicas del duelo:

Manifestaciones emocionales. Durante el proceso de duelo es frecuente que surgen sentimientos como la culpa, la ira y la soledad. Es usual que se recuerde con nostalgia los momentos compartidos con ese familiar que ha muerto y que frecuente aquellos lugares que él o ella solía visitar. En este sentido también puedes desear recuperar a este ser querido a través de la ropa y objetos que utilizaba con mayor asiduidad.

Manifestaciones físicas. Falta de apetito o exceso de alimentación, dolor de cabeza, cansancio, hipersensibilidad a los ruidos, opresión en el pecho y/o garganta, palpitaciones y estómago vacío. Falta de sueño y pérdida de apetito sexual. La falta de ganas para comer se debe no sólo a la ausencia de hambre sino al desgano para dedicar nuestro tiempo para cocinar los alimentos.

Manifestaciones cognitivas. Desde este punto de vista es normal que se exprese incredulidad y preocupación frente a esta pérdida que conlleva inclusive la sensación de que el fallecido aún está presente en la casa. También se presentan las alucinaciones visuales y auditivas en las que se cree que se ve o escucha la voz de la persona muerta.

Manifestaciones sociales. Durante esta etapa de aceptación y elaboración de la pérdida, es usual que el doliente muestre un claro desinterés por el trabajo y su grupo familiar y de amigos mostrando un gran enojo con quienes continúan con su rutina diaria como si nada hubiera sucedido. En este sentido, intenta buscar una nueva identidad en la que pueda encontrar un nuevo rol social luego de esta muerte.

Manifestaciones espirituales. Estas conductas pueden ser variadas yendo desde el total rechazo y desilusión con la religión que predica hasta encontrar en la fe un refugio para su dolor. En este sentido se observa un mayor conciencia de la finitud de su propia vida y la búsqueda de Dios ya sea para enfadarnos con él o bien para encontrar un nuevo sentido de la vida.

Procesos para finalizar el duelo: Para poder superar un duelo, en muchos casos será necesaria la psicoterapia (especialmente, en aquellos casos en que el duelo se enquiste y la persona no lo pueda resolver por sí misma). Esa terapia debe estar acompañada por la práctica habitual de algún tipo de ejercicio físico y un cambio de las rutinas del día a día, pero es importante tratar de establecer nuevas rutinas y hábitos para facilitar la adaptación. Durante el proceso terapéutico, habrá que ayudar al paciente a expresar emociones (sobre todo las de dolor, tristeza, rabia y enfado) y trabajar la relación con el objeto de la pérdida para poder elaborar adecuadamente y superar la sensación de conflicto que se haya podido experimentar tras la pérdida. Habrá que trabajar con el doliente para que pueda encontrar sustitutos del disfrute y pueda rehacer su vida adaptándose a la nueva situación lo antes posible y con la mayor normalidad posible. Hay que buscar razones para seguir adelante con la vida. Es bueno tener un espacio para recordar el objeto perdido, ya que eso ayuda a asumir la pérdida.

Es importante tener en cuenta que el proceso de elaboración requiere tiempo: no es un tiempo fijo que sea el mismo para todos, sino que cada persona necesita un tiempo diferente para poder superar la pérdida. Para superar este proceso, es muy positivo tener apoyos sociales que nos acompañen en este camino y que escuchen y apoyen.

Como finaliza el duelo: No hay que olvidar, por otro lado, que la duración del duelo tiene que ver con una decisión personal. Casi siempre hay momento en el proceso de duelo, y especialmente en terapia, en el que el paciente debe averiguar si quiere seguir estando en duelo o no. No está en nuestras manos decidir cuándo morirán nuestros seres queridos, pero sí lo está decidir si se consulta o no a un especialista, si se acude o no puntualmente a las sesiones, o qué hacer con las cosas que pertenecían al fallecido.

Este hecho, que la continuidad del duelo dependa de nuestra decisión, permite recobrar en cierta medida la sensación de control que se pierde con la muerte de un ser querido, porque el duelo está trufado de pequeñas y grandes decisiones, de cuyo resultado depende que el duelo progrese o se enquiste. Así que, en rigor, conviene aclarar que los plazos de duración del duelo son meramente orientativos

y que no podemos saber exactamente cuánto dura, ya que esto depende enormemente de la decisión que adopte cada uno.

¿Cuánto tiempo dura el duelo?: El proceso suele durar 6 meses, e inclusive que puede extenderse hasta 2 años, sin embargo, lo que debemos tener bien claro es que somos seres humanos únicos.

¿Qué significa esto? Que nadie puede decirnos cuándo es el momento de dejar de hacer nuestro duelo. Como en otras circunstancias de la vida, este proceso es personal y único, como así también será la duración de este.

Puede durar meses o años

Por lo general, el proceso de duelo se apacigua a medida que pasa el tiempo; a medida que el doliente se adapta a: la vida sin su ser querido, a la noticia de un diagnóstico terminal o a la comprensión de que alguien a quien ama puede morir.

El alivio del dolor podría empezar a sentirse después de unos meses, pero esto no significa que exista un tiempo predeterminado para estar completamente recuperados, sino que este tiempo podría estar combinado con momentos de tristeza y melancolía; tal y como ocurre en las fechas especiales.

En los casos de pérdida de un ser querido, dichas fechas suelen ser un disparador de los recuerdos; como las fiestas navideñas, aniversario de su muerte o cumpleaños. Es importante que tengamos siempre en mente que el duelo no tiene un calendario ni una fecha estimada de superación.

Este proceso es una respuesta adaptativa que tenemos que recorrer afrontando los fuertes sentimientos que genera en nosotros mismos para encontrar los recursos necesarios para salir adelante.

¿Qué es una pérdida?: En tanatología, la pérdida se refiere generalmente al fallecimiento de una persona, pues es una de las cosas que más impacto

emocional tiene sobre nosotros. El perder a un ser querido deja un dolor profundo que es muy difícil de enfrentar.

Cuando tenemos una pérdida, sufrimos el daño por la misma, porque estamos privados de eso que teníamos, ya sea material, espiritual, una persona u otra cosa, a final de cuentas es no tener lo que poseíamos y nos sentimos lastimados por ello.

“La pérdida es una de las experiencias más dolorosas que un ser humano puede sufrir. Y no sólo es dolorosa de experimentar pero también es doloroso ser testigo de ésta, especialmente porque nos sentimos impotentes para ayudar. Al deudo nada excepto el retorno de la persona perdida puede traerle verdadero consuelo, por ende lo que le proveemos es sentido como un insulto”.

Objetivo de la tanatología:

Tratar el sufrimiento psicológico

En el trabajo de investigación titulado “*El duelo*”, el apoyo para tratar el sufrimiento psicológico se define cómo el recorrido profesional para identificar nuestras emociones y las herramientas con las que contamos para tratar con ellas.

Permite entonces, definir y permitirnos tomar la alternativa más correcta para nuestras necesidades, y tener como finalidad, salir de este estado.

Atender las relaciones importantes del enfermo

La reestructuración del sentido de la muerte que nos brinda la tanatología, es capaz de permitirnos la confrontación para cerrar ciclos con personas con las que tenemos vínculos afectivos, que se enfrentan a una desagradable vivencia.

Las pérdidas irreversibles de este tipo, modifican muchas cosas dentro de nuestra forma de pensar, por lo que la preparación y reconocer el tipo de duelo que se va a presentar, es indispensable.

Aminorar el dolor físico

Las personas que están bajo Medicina Paliativa (atención a enfermos terminales), buscan apoyo en los tanatólogos para aminorar el efecto de la disminución de la salud y aceptación de su condición.

Clínicamente su lema es: *“Ayuda a los enfermos terminales a vivir sin dolor y respetando sus exigencias éticas”*.

Ayudar en el sufrimiento espiritual

Para Jiménez P, en *“La espiritualidad como característica inconsciente y pensante en el ser tanatológico”*, define la espiritualidad como el encuentro de la esencia, la energía universal, y donde puede crear un vínculo con su ser.

Elisabeth Kübler Ross ayudó a abatir el tabú que rodea a los enfermos terminales, y con sus planteamientos les dio la oportunidad de procesar. Se permite, con todo esto, darles una oportunidad de concluir su existencia de una forma digna para encontrar aceptación y paz a partir de una despedida biológica.

Cumplir las últimas voluntades

La tanatología funciona también como un principio que promueve la autonomía del individuo, cumpliendo sus últimas voluntades o deseos, siendo vinculadas con su vida o lo que vendrá después de su muerte.