



Tanatología: ¿moda o necesidad?

Por Martha Escobedo Hinojosa



Montaje: Jisel Flores

A pesar de que todas las sociedades han especulado sobre la muerte, su estudio sistemático es reciente. Hasta hace poco en la cultura occidental existía un tabú contra la investigación en el tema, debido a que se considera algo muy temido y personal.

El término *tanatología* (que viene de la tradición griega, por Tánatos, dios de la muerte, y su hermano gemelo, Hipnos, dios del sueño, y cuya fusión significa hijo de la noche) fue acuñado en 1901 por el médico ruso Elías Metchnikoff como parte de su trabajo en medicina forense. Sin embargo, fue hasta 50 años después cuando se inician los estudios sistemáticos para entender los problemas psicológicos que acompañan el proceso de morir.

Posteriormente, la doctora Elisabeth Kübler-Ross, psiquiatra norteamericana de origen suizo, le da verdadera importancia a la investigación del tema, trabajando dentro de los hospitales y ayudando a morir a cientos de enfermos. En 1960 saca a la luz los problemas emocionales que estos padecen y el impacto psicológico que se ocasiona en sus familiares.

Hoy, la tanatología se aplica a cualquier tipo de pérdida, no sólo ante la muerte. Vivir significa ir pasando por una sucesión interminable de pérdidas, pero nunca habían sido tan evidentes como las que hemos experimentado en el confinamiento a raíz de la pandemia por SARS-CoV-2.

Desde que nacemos, queramos o no, vamos perdiendo vida, salud, años, tiempo, mascotas, amigos, dinero, trabajo, pareja, familia, etc., aunque la manera asertiva en que afrontemos estas situaciones es lo nos dará la salud emocional.

John Harvey y Ann Weber definen la pérdida como el “daño en los recursos materiales, personales o simbólicos con los que hemos establecido un vínculo emocional”. Por tanto, la diferencia entre las personas que resuelven su duelo rápidamente y las que necesitan hacer un proceso más largo depende del vínculo emocional que establecieron con la persona o el bien que ya no está. Cuando esta relación es muy fuerte, la ausencia es más significativa. Por lo general, las reacciones naturales ante una pérdida se van resolviendo sin ayuda especializada, pero algunos duelos no son superados y ocasionan un desajuste en la personalidad y en la familia que les rodea. Es entonces cuando el tanatólogo trabaja directamente con la persona que sufre; le brinda apoyo emocional y juntos crean una estrategia para encontrar un sentido a la pérdida y continuar con la vida.

Este encierro nos ha provocado una gran cantidad de pérdidas, sobre todo de libertad, espacios, salud, estilo de vida, movilidad y, desde luego, de seres muy queridos. Cuando empezamos el confinamiento, las familias funcionales se organizaron y mejoraron su convivencia cotidiana, llevándolo bien, incluso haciéndolo placentero; no obstante, con el tiempo emergió una realidad que no queríamos o no podíamos ver: las familias con problemas de adicciones, infidelidades y violencia, entre muchos otros que acrecentaron la incomodidad y que de manera cruel y llana nos mostraron la vida cotidiana al desnudo. Si a la gran cantidad de muertos se suman los nombres de nuestros seres queridos, el dolor es mayor.

Cuando este dolor nos rebasa y nos llena el alma, cuando sentimos que no vamos a poder

CUANDO ESTE DOLOR NOS REBASA Y NO LLENA EL ALMA, CUANDO SENTIMOS QUE NO VAMOS A PODER SUPERARLO, ES CUANDO SE DEBE PEDIR AYUDA A UN TANATÓLOGO

superarlo, es cuando se debe pedir ayuda profesional. En ese sentido, ante la pregunta de si la tanatología está de moda, yo contestaría que es una necesidad, una cuestión de salud mental no una moda. Es el recurso que está a la mano para sobrellevar el proceso de duelo, porque se experimentan sentimientos encontrados, tristeza infinita y desesperanza. Una terapia tanatológica puede ayudar a encontrar un cauce a todas estas emociones.

PANDEMIA: TIEMPO DE DUELO

El apoyo social que se suele prestar durante los primeros días o semanas después de la pérdida va desapareciendo y, poco a poco, el doliente debe volver a asumir las demandas de sus roles para tomar conciencia de su realidad, enfrentando un camino, a veces largo, de dolor y sufrimiento que se manifiesta en sentimientos de angustia, pánico, incredulidad, dificultad para concentrarse, trastornos de sueño y de alimentación, necesarios para afrontar la ausencia del ser querido o bien apreciado.

A este conjunto de sentimientos, hasta antes desconocidos, que se agolpan y estallan como un mecanismo de sanación personal se le llama duelo (dolor), un recorrido de recuperación indispensable para llegar a la aceptación de lo perdido. El camino (como lo menciona Jorge Bucay) es un trayecto acompañado de lágrimas que cada quien afrontará de manera similar, siguiendo patrones de reacción, pero que puede variar en tiempo e intensidad.

Suzanne Pinard define el duelo como el conjunto de reacciones de ajuste, adaptación y transformación necesarias para vivir sanamente y de manera autónoma después de una pérdida significativa, y yo añadiría: constructiva.



Humanidades

Un duelo bien elaborado no sólo nos permitirá vivir sanamente, sino que nos hará mejores seres humanos al actuar en beneficio de quienes nos rodean y de nosotros mismos. Ahí reside la satisfacción de este proceso.

Vivir el duelo es una respuesta natural, pero mientras más consciente se lleve mejor será para la persona que lo transita. Es fundamental tocar el dolor (no evadirlo, posponerlo, evitarlo ni negarlo). La mayoría de las personas que nos rodean quisieran ayudar a quitarlo rápidamente; sin embargo, eso sólo creará una costra para ocultarlo y con el tiempo intentará salir, a veces en forma de enfermedad.

Ya sea anticipado, normal o tardío, el duelo ayuda a entender que hay fases por las cuales debemos pasar. Si sentimos que no podemos contactar sanamente con el dolor, que las emociones nos rebasan, debemos pedir ayuda. Tenemos que cuidar la salud emocional y permitirnos experimentar el sufrimiento y el miedo, desde el llanto hasta el enojo. Estos sentimientos bien encauzados posibilitan seguir viviendo. No hacerlo, no sentir, no movernos en ninguna dirección nos conduce a la muerte psicológica y, con el tiempo, a la muerte física.

Una conclusión breve la da Robert A. Neimeyer en su libro *Aprender de la pérdida*, donde habla de un ciclo de duelo en el que los afectados comparten reacciones, pero que de ninguna manera se pueden generalizar ni en tiempo ni en intensidad. Por tanto, la tanatología no es una moda, es una necesidad, y el duelo no es un proceso simplista. 🗨



Montaje: Jisel Flores



Martha Escobedo Hinojosa tiene estudios de Psicología Clínica por la Universidad Autónoma del Estado de México. Es egresada del Instituto Mexicano de Tanatología (2005) con especialidad en Apoyo y Acompañamiento Tanatológico, así como en Intervención en Crisis.