



GOBIERNO DE  
MÉXICO



CONACYT  
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología



Reflexiones sobre la vida y la muerte. Plática 3: Cómo acompañar a una persona que está próxima a morir o a una persona en duelo.

Ciclo conferencias CIESAS mayo 2021. Cecilia Amador

Reconfortar a una persona que está en duelo o que está angustiada o afligida por un diagnóstico terminal o cualquier otra causa es un arte que en nuestra vida llena de actividades, prisa y tecnología tiende a perderse. Vamos a hablar de varios puntos que es importante incluir para dar apoyo a una persona en duelo o próxima a morir:

1. Lo más importante es estar presente para la persona; esto es estar atento. De poco sirve mostrarse amoroso y amable, si uno no está presente; lo amoroso se pierde. Hay que estar realmente ahí; dejar a un lado todo lo demás, por el tiempo que se decida hacerlo. No se puede estar distraído o haciendo otras cosas a la vez.
2. La siguiente cualidad es saber escuchar, con apertura, sin juicios; cómo esté viviendo la situación puede ser muy diferente a lo que nosotros pensamos.
3. La siguiente es empatía; acompañar a la otra persona en su sentir, sentir con ella, aunque uno no haya tenido una experiencia de ese tipo; reconocer la experiencia de la persona. Muchas veces pensamos que tenemos que animar a la persona y hacerla sentir bien, diciendo cosas como: “ya verás, todo va a estar bien”, pero muchas veces lo que la persona necesita es aceptación y respeto, reconocimiento de cómo se siente.
4. A veces tratamos de evitar acompañar a una persona en duelo o que está próxima a morir porque tememos decir cosas inapropiadas; aunque uno no sepa qué decir, solo puede reconocer lo que pasó diciendo: “estoy contigo” o “lo siento mucho”.
5. Una de las cosas que no hay que decir es: “Esto es lo que tienes que hacer...”, o “Tienes que ser fuerte y positivo, ¡ánimo!” Si la persona no puede evocar los sentimientos o actitudes que le prescribimos, se va a sentir peor. Mejor decir: “Sé que podrás salir adelante”, en vez de: “Ten confianza de que podrás salir adelante”. Mostrar que nosotros tenemos confianza en ellos, no presionarlos a que ellos sientan confianza en sí mismos.
6. Otra cosa que no es apropiada es comparar: “Tú te sientes mal, imagínate como se sentirá fulano...” No funciona comparar el dolor de las personas.





7. También es útil ser específico sobre el tipo de ayuda que uno puede brindar; no solo decir: “háblame si necesitas algo”; sino: “Te llamo el lunes en la noche para ver si necesitas algo”, o “para ver cómo estás”. Esto, además de dejar claro que lo dices en serio y de corazón, no deja a la persona con la duda de si te llama o no, en caso de que necesite algo. Al mismo tiempo, siendo específico puedes sentirte más tranquilo de que la situación de la otra persona no te va a absorber, ni tendrás que hacer cosas que no estés dispuesto a hacer.

8. Recordemos que mucho de lo que nos ayuda a sentir el apoyo de una persona es no verbal, como el contacto visual y otros gestos que manifiestan que nos importa la persona; por esto si es posible reunirse con la persona y estar físicamente con ella, es mejor que hacerlo a través de alguna plataforma digital.

En el caso de personas en duelo:

9. No hay que decir cosas como: “Ya se te pasará, verás que en unas semanas te sentirás bien”; mejor decir: “Tómate el tiempo que necesites para aliviar tu dolor y sentirte mejor”; tratar de no presionar a la persona.

Si el duelo es por suicidio:

Hay varios factores que complican el duelo por suicidio; el impacto emocional es enorme y se presentan varias emociones, como culpa, enojo, vergüenza, tristeza, soledad y miedo; el duelo es complicado y largo. En un duelo por suicidio generalmente la pérdida es inesperada, repentina y violenta. Causa shock y mucho desconcierto.

Dos preguntas básicas surgen en los sobrevivientes: ¿Por qué se suicidó? Y ¿Pude haber hecho algo para evitarlo? Generalmente es imposible responder a estas preguntas y los familiares y amigos pasarán una buena parte del duelo tratando de responderlas hasta llegar a una respuesta que les permita seguir adelante o aceptar que nunca lo sabrán. Los prejuicios alrededor del suicidio complican aún más las cosas y los sobrevivientes pueden sentirse aislados, juzgados, etc.

Es importante buscar ayuda, ya sea una terapia individual o un grupo guiado por un profesional para personas en duelo por suicidio. Se recomienda que las personas cercanas a los deudos, además de seguir todas las recomendaciones anteriores sean especialmente pacientes y estén atentos a los familiares de la persona que se suicidó.





GOBIERNO DE  
MÉXICO



CONACYT  
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología



Si la persona tiene un padecimiento del que muy probablemente va a morir:

10. Podemos preguntar si quiere despedirse de sus familiares o hablar con alguien en particular.
11. Preguntar qué necesita en situaciones específicas, desde acompañarla al doctor, hasta abrir la ventana o traerle algo de comer, el rango de cosas que puede necesitar, o que le preocupan en ese momento es amplio.

En el caso de una persona que está próxima a morir:

12. Sentarse cerca de su cama en un sitio donde podamos verla completamente.
13. Antes de hacer cualquier cosa, avisarle lo que vamos a hacer, sea esto abrir la ventana, ir por un vaso de agua, lo que sea; incluso si pensamos que no puede escucharnos.
14. No es necesario decir muchas cosas, ni hacer muchas preguntas, más bien estar atentos. La persona puede estar muy cansada o debilitada, por un lado, y por el otro no queremos estar interrumpiendo el proceso que está viviendo. No es necesario ser muy articulado o estar muy inspirado o tener mucho conocimiento de estos procesos, simplemente estar ahí.
15. A veces es útil sincronizar la respiración con la de la persona próxima a morir; si su respiración es muy rápida, hacer una respiración por dos o tres de la otra persona. Si la persona está angustiada o tiene dolor, decir "AH" al exhalar puede ayudar.

En el caso de muerte por coronavirus

Los familiares cercanos pueden estar muy conmovidos y con varias emociones intensas. Es importante que sigan los lineamientos que describimos en la primera clase. Para aquellos que los acompañan, nuevamente estar atento y tener paciencia son actitudes importantes pues la persona tardará tiempo en asimilar una experiencia tan sorpresiva y diferente. La muerte de una persona cercana es siempre dolorosa, pero en casos de muerte por coronavirus el duelo puede complicarse. Pensar que la persona murió sola, no haber podido despedirse de ella ni acompañarla en los últimos momentos, ni hacer los rituales que los familiares hubieran querido, son circunstancias que complican el duelo, dejan una sensación de impotencia y confusión. Las recomendaciones son las mismas que en los casos anteriores, solo tengamos presente las circunstancias en que se dio este deceso.

