

«Mostrar tristeza ante una pérdida crea pudor social»

Entrevista

José Carlos Bermejo
 Director general del Centro de Humanización de la Salud

L. PERAITA
 MADRID

Como director general del Centro de Humanización y Salud, José Carlos Bermejo está acostumbrado a lidiar con la muerte de pacientes que están en cuidados paliativos y, al mismo tiempo, a dar consuelo a los familiares que viven con gran angustia este proceso.

-Por considerar un hecho «natural» asistir al fallecimiento de un padre o madre, ¿se supone que uno está más preparado para superar la pérdida?

-Cabe esperar desde un punto de vista de «normalidad sociológica» que perdamos más a los padres que a los hijos. Esto no quiere decir que la «naturalidad» con la que hemos de vivir la ausencia de los padres sea un analgésico que elimina el dolor. El sufrimiento es diferente para cada quien. En principio, la variable fundamental del dolor es el vínculo que manteníamos. No es lo mismo un vínculo lejano que uno de proximidad. El modo como nuestro ser querido -padre o madre- fallece, influye en la elaboración del dolor. Morir después de haber cerrado la relación, agradeciendo, pidiendo perdón, dejándose cuidar, cultivando sanas relaciones, en un entorno emocional correcto..., protege de la complicación. Lo contrario aumenta el sufrimiento que habría sido evitable.

-¿Cuáles son los sentimientos habituales ante esta pérdida?

-Sin duda, el duelo suele cursar con una bajada del ánimo, con tristeza. Pero es frecuente sentir también rabia e impotencia por no haber podido evitar algo tan severo para aquel a quien queremos. El sentimiento de culpa ocupa un lugar muy relevante en la experiencia del duelo. Hay una culpa racional y proporcionada, relacionada con lo que no se hizo bien según la propia conciencia. También hay una culpa irracional que, en algunos casos, puede cumplir una función adaptativa y de autoempoderamiento y, en otros, es fuente de sufrimiento inútil. En principio, estos sentimientos son ecos normales dentro del proceso adaptativo del duelo. No obstante, cuando son tan intensos que impiden una vida normalizada, pueden ser alertas para pedir ayuda profesional. En otras ocasiones, el mundo emocional es ambiguo: por un lado se siente cierto agr-

decimiento, descanso... por lo largo que ha sido el proceso; pero, por otra parte, se siente sufrimiento.

-¿Por qué es tan difícil a veces mostrar o expresar este tipo de dolor?

-Algunas personas experimentan pudor al manifestar los sentimientos que produce la pérdida de un ser querido, como si fuera una cuestión avergonzante o de bajeza ética. Cada vez más vamos creciendo colectivamente y considerando que todo ser humano tiene derecho a sentir y licencia para expresar asertivamente lo que siente. Resquicios de machismo pueden reforzar la idea de que los hombres tienen menos permiso social para expresar los sentimientos, aunque estos aspectos se van superando.

-¿Cuáles serían sus recomendaciones para superar el duelo?

-Antiguamente se decía que había que resignarse, lo que hoy evoca una actitud pasiva. El ideal es reinventarse, buscar elementos que refuercen la resiliencia; es decir, la capacidad de crecer con ocasión de las pérdidas a nivel humano, ético, interiorizar actitudes de agradecimiento, de vida solidaria, de aprovechamiento de la vida justamente por tomar conciencia de que es limitada. Compartir los sentimientos, expresar

las necesidades, pedir ayuda cuando el duelo se complica es positivo. La ayuda necesaria no siempre tiene que ser farmacológica (puede llegar a serlo), sino más bien relacional. Los mejores recursos son los personales (cognitivos, relacionales, espirituales...), pero también los sociales. Asimismo leer sobre el tema puede ayudar a normalizar las reacciones y sentirse comprendido. Vivir el dinamismo espiritual, para los creyentes, es positivo para zurcir los rotos en el corazón. Han surgido al respecto más de treinta Centros de Escucha en España, muchos de ellos llamados «San Camilo», para acompañar en el duelo. Cultivar la esperanza es un desafío para la humanidad. La esperanza es la que nos salva. Tiene diferentes apellidos y va tomando uno u otro según los momentos en que cada uno se encuentra. Se traduce en confianza, en asignación de significado, en trascendencia, en apoyo en alguien y algo que deje fuera el vacío y dé paso a la vida con sabor, a pesar del dolor. Sin esperanza no se puede vivir.



«Perder a unos padres como parte del proceso de la evolución humana no es analgésico del dolor»