

R

REVISTA DE TERAPIA GESTALT

COVID-19

T

Nº 41 / 2021

PVP: 15€

DIÁLOGO
Y TERAPIA GESTALT
EN TIEMPO
DE PANDEMIA

G



Revista núm. 41

Barcelona, abril de 2021

Consejo Editorial: Luisfer Cámara, Araceli Déniz, Alfonsi Huete, Luís Carbajal Pérez, José A. Prieto, Rubén Piñera, Leticia Gómez-Delgado, Azucena González San Emeterio, Marta O'Kelly, Bernat Ferrer, Venancio Palomo, Vicente Lafuente y Carmela Ruiz de la Rosa.

Asesores del Consejo Editorial: David Barba y Oscar Fontrodona

Dirección y edición: Oscar Fontrodona

Director del núm. 41: José A. Prieto

Diseño y maquetación: Adriana Martínez

Edita: Ediciones La Llave, S. L.

DL: B. 2964-2014

ISSN: 1886-1954

Impreso en Estilo Estugraf



Asociación Española de Terapia Gestalt

<http://www.aetg.es>

info@aetg.es

C/. Mayor, 58, 5º F

28013 Madrid

Tel./Fax: 91 543 06 25



Ediciones La Llave

www.edicioneslallave.com

info@edicioneslallave.com

C/. Santjoanistes, 17, local 2

08006 Barcelona

Tel.: 93 309 23 56 / Fax: 93 414 17 10

La entrevista

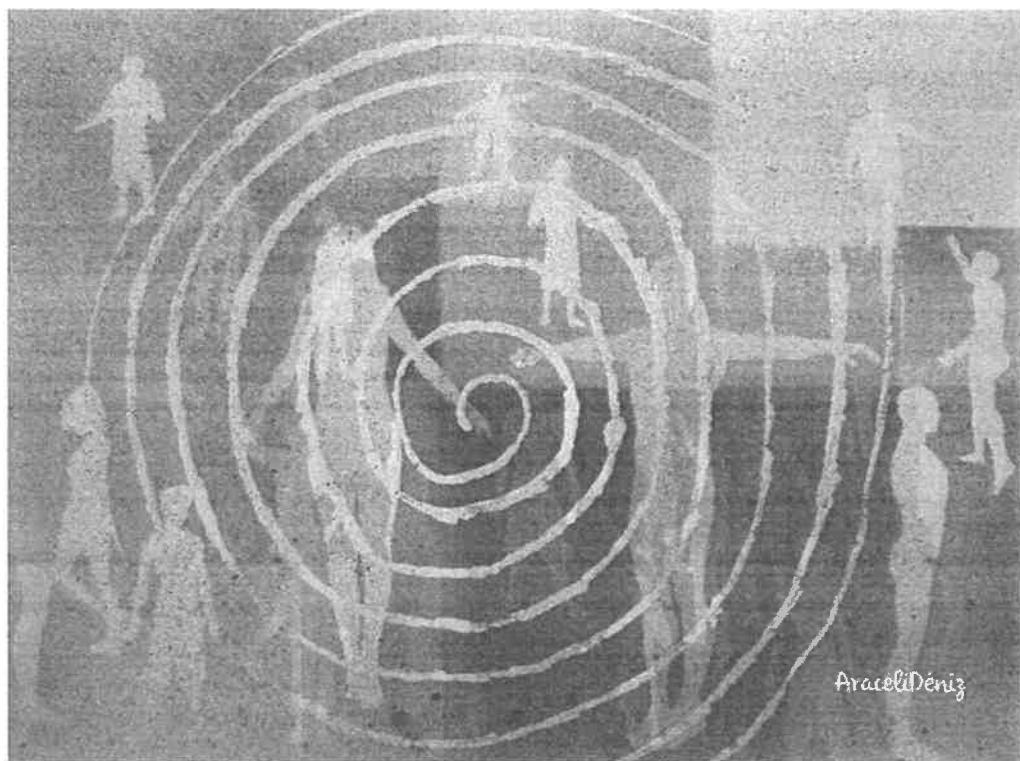
José Carlos Bermejo y el festival de la muerte en el ordenador:

«En los duelos del confinamiento, solo lo digital pudo ser real»

Una conversación con Araceli Déniz

Nacido en Tordesillas en 1963, José Carlos Bermejo es religioso camilo, doctor en Teología Pastoral Sanitaria y experto en duelo. Profesor en varias universidades europeas, es fundador y director del Centro de Humanización de la Salud San Camilo.

La orden camiliana tiene como carisma el cuidado a las personas enfermas y mayores. Su vocación se expresa en la comunidad a través de diferentes áreas y centros de actividad en España, que incluyen tanto lo asistencial como la formación especializada en la relación de ayuda. Son especialmente importantes las especializaciones



Continuum de esperanza, Araceli Déniz ©

en Intervención del Duelo, *Counselling*, Bioética y Cuidados Paliativos. En su centro de formación se imparte un máster de Intervención en Duelo como título propio de la Universidad Ramón Llull.

También es destacable su red de centros de escucha en varias localidades de España, a cargo de voluntarios formados en intervención en duelo y en *counselling*.¹

José Carlos Bermejo, autor del libro *Duelo digital y coronavirus*,² accedió amablemente a tener esta conversación, en la que nos muestra una realidad emergente: el impacto de lo digital en la vivencia del duelo en estas circunstancias peculiares. Nos cuenta su visión, desde su propia labor comunitaria, de los efectos que la pandemia actual del coronavirus está teniendo en la vivencia del duelo, el trauma por la pérdida de los seres queridos en condiciones desoladoras, el duelo anticipado de los enfermos que ven peligrar sus vidas, su propia experiencia como afectado por esta enfermedad, la esperanza, la humanización en el cuidado del enfermo...

José Carlos nos muestra un paisaje lleno de nuevos eventos ante los que, como terapeutas, nos hemos de situar con expectación saludable, buscando creativamente formas de conducir los nuevos desafíos que se presentan hacia un camino de reconstrucción resiliente y de aprendizaje. Este paisaje exige un largo recorrido y, como dice este religioso, es el momento de reflexionar, investigar y generar conocimiento para tener criterios y marcos de referencia en el acompañamiento al duelo.

José Carlos, en tu libro nos descubres un mundo inaudito en torno a la muerte volcado en los medios digitales. Es impresionante la cantidad de productos, conceptos, realidades y empresas que están detrás de la gestión y tratamiento del duelo o de «la vida postmortem». De ahí, de este universo digital, es de donde hemos sacado el titular de esta entrevista: el festival de la muerte en un ordenador.

Conceptos como legado digital y testamento digital, empresas fúnebres que ofrecen servicios de gestión virtuales para contenidos postmortem, resucitación virtual del fallecido a través de la huella digital para posibilitar un reencuentro del finado con los seres queridos, cementerios y tanatorios digitales, cuentas in memoriam...

¿Cómo te interesaste por el duelo en el mundo digital?

Hace unos años escribí, junto con otros colaboradores, *Las cinco pulgas del duelo*.³ Entendemos por *pulgas del duelo* aquellos factores que derivan en la complicación del duelo o aumentan la vulnerabilidad al duelo complicado. Las cinco pulgas son: las herencias, la culpa, la inmortalidad digital, la sexualidad y la economía. Hace unos años, cuando preguntábamos por el uso de lo digital con relación al duelo, las respuestas indicaban que estábamos ante una de estas pulgas, algo que dificultaba y complicaba la elaboración del dolor por la pérdida de un ser querido.

Estando en un vuelo por trabajo, la azafata insistió obstinadamente en traerme la prensa. Y ahí fue donde encontré que había treinta millones de perfiles de Facebook de personas fallecidas. ¡Treinta millones de muertos permanecían vivos en la red! Empecé a darme cuenta de que, en las redes, vivos y muertos estaban mezclados.

Entonces aparecieron las cuentas digitales *in Memoriam* y los cementerios y velatorios digitales. Y esto ya otorgó un lugar específico para los difuntos en la red; ya dejaban de estar mezclados entre los vivos.

Me di cuenta de la necesidad de conocer más en profundidad el impacto del duelo digital. Esta es un área en la que hay que hacer un recorrido, y decidí escribir este libro, *Duelo digital y coronavirus*. Y cuando estaba iniciando su redacción, se declaró la pandemia. Avancé, curiosamente, en los primeros días de la pandemia. En ese momento, quería obtener datos sobre si lo digital en relación con la muerte favorecía el duelo o, por el contrario, lo complicaba, como parecían señalar los primeros datos. Aún quedaba por pasar todo lo demás: el confinamiento, el cierre de fronteras, la muerte en aislamiento, la enfermedad en soledad; la vulnerabilidad y la fragilidad, en cualquier caso, de la vida humana... Y luego yo enfermé. Y dejé de escribir. No me apetecía escribir sobre lo que la enfermedad me permitía o no mientras hacía mi propio tránsito por esta situación.

¿Cómo continuaste, entonces?

Durante la enfermedad yo experimenté mi propio duelo anticipado. Me preocupaba imaginando cómo sería toda la situación de morirme en aislamiento; no tanto por mí, sino por cuál sería el sufrimiento de mis seres queridos que no pudieron estar conmigo, que no tuvieron un contacto real por el aislamiento, que no se podrían abrazar en el dolor de mi pérdida, que no tendrían una prueba de contacto con la realidad de mi muerte... Empecé a sufrir anticipadamente por el sufrimiento de los míos ante la pérdida.

En este duelo anticipado, el sufrimiento por el dolor de los propios seres queridos, si se produjera la muerte de uno mismo, también es una complicación propia de este duelo pandémico, tal vez una pulga del duelo pandémico.

Yo decidí escribir en ese momento sobre otro tema: la esperanza. Y así salió publicado en julio el libro *La esperanza en tiempos del coronavirus*.⁴

Después volví a retomar el libro del duelo digital. Sucedió también que, al



Libertad, Zenos Frudakis ©

principio de la pandemia, hubo muchas llamadas de los medios preguntando cómo se abordaba un duelo en las condiciones inauditas que estábamos viviendo: Sin posibilidad de acompañar al ser querido en sus últimas horas, sin poder celebrar los ritos de despedida, recibiendo en casa las cenizas sin haber sido testigos ni haber acompañado la despedida, sin poder abrazarnos en el pésame... Por tanto, era el momento de retomar este tema cuando aumentó este duelo de riesgo, que en un primer momento se vivió con una intensidad y estupefacción aún mayores que en la actual situación. Había una demanda sobre qué claves eran válidas en ese momento para asumir este duelo de riesgo. Seguí investigando y encontrándome con *el festival de la muerte en el ordenador*.

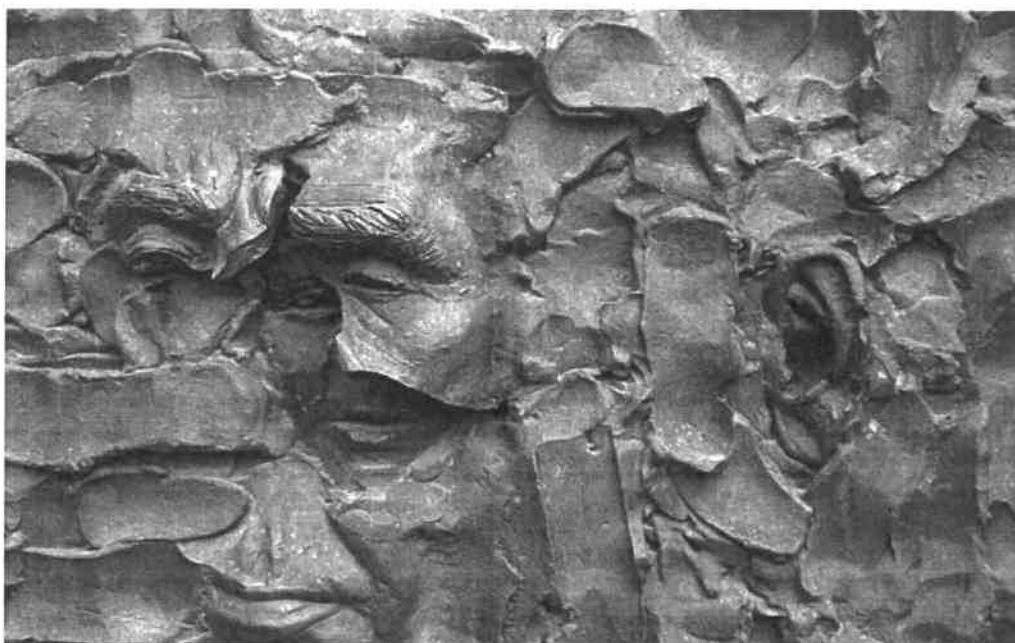
¿Qué ha complicado tanto el duelo en esta pandemia? ¿Qué lo caracteriza como novedoso o emergente?

No ha habido prueba de realidad, no ha habido preparación, no ha habido duelo anticipado, muchos familiares no han visto ni siquiera el ataúd o la urna, muchos han tenido la duda de si lo que se ha enterrado o las cenizas que se les han entregado son realmente de su ser querido, muchos no han tenido ningún contacto con el proceso de la pérdida y solo han recibido la noticia de la muerte, sin más... Es una experiencia de trauma por la pérdida, que incrementa la vulnerabilidad al duelo complicado.

Para la persona enferma también hay un sufrimiento añadido, como expliqué antes. Mientras yo estuve ingresado, sentía el dolor al pensar qué sería de mis seres queridos, que no podrían velar mi cuerpo, no tendrán un tanatorio para velarme, no podrán llorar y abrazarse en esos momentos... También para los que sufrieron la enfermedad y estuvieron en riesgo de morir... Todo esto emergió como algo que quedaba pendiente, que producía un dolor no solo por la propia situación, sino por la de los seres queridos que no podían contactar con esta realidad.

Hasta hace dos días, yo misma estaba diciendo que lo peor que le pueda pasar a alguien en estos tiempos es morir en un hospital, especialmente si está en estricto aislamiento por el coronavirus.

Sí, efectivamente; pero tal vez sea peor para los allegados y familiares que para el propio enfermo que, en condiciones habituales, habrá sido atendido también en clave paliativa para reducir su conciencia ante el dolor y la realidad. Para ellos, la experiencia de soledad no está siendo elaborada o procesada como la imaginamos, ya que la sedación y los cuidados paliativos amortiguan esa experiencia de muerte en desolación; sobre todo en las últimas horas. Pero para los seres queridos, que no han podido estar acompañando, es mucho peor procesar toda esta pena, que tiene como añadido esa experiencia de la desolación, la propia y la imaginada con relación al enfermo, durante la enfermedad terminal y la muerte.



Libertad, Zenos Frudakis ©

Comentas también que otros sentimientos del duelo se manifiestan con mayor intensidad en esta situación, como pueden ser la culpa por no haber estado con el enfermo, o por haber decidido no estar por miedo a contagiarse, la sensación de no haber podido comunicar suficientemente el afecto en las últimas horas por las limitaciones del WhatsApp o del móvil como únicas posibilidades de contacto, la sensación de lo que queda pendiente en esta situación...

Como recurso, para personas que están viviendo estas complicaciones, recomendaría el libro *Estoy en duelo*,⁵ que ya tiene más de veinte ediciones. También el monográfico *Orar el duelo*⁶ desarrolla cada capítulo como un momento del duelo en el que nos podemos encontrar: la tristeza, la rabia, la culpa, el miedo, el sinsentido, el vacío, las ganas de nada... Hay una parte que es más de descripción desde el punto de vista psicológico. La coautora ha sido capaz de llevar todo a una oración en forma de poema que puede ser apaciguadora en estos momentos tan desazonadores.

Dentro del escenario digital de la muerte, ¿qué producto o actividad está teniendo más éxito o está más introducido en el duelo digital?

Probablemente los que tienen que ver con las asambleas digitales, como los velatorios digitales... Porque, además, se han mostrado útiles y necesarios para cubrir un

vacío que impuso la pandemia, que es la posibilidad de reunirse en torno a la persona fallecida. La posibilidad de poder asistir a un rito funerario desapareció o se vio muy limitada como consecuencia de las medidas restrictivas impuestas. El velatorio digital ofrece la posibilidad de que los allegados, seres queridos, amigos... puedan expresar y compartir contenidos que hagan significativa la despedida y den significado a la persona fallecida. En los momentos más críticos de la pandemia, el velatorio *o era digital o nada*. No hubo otra forma o recurso para reunirse, para acompañarse o para socializar el momento de la muerte, para encontrarse y darse el pésame, para abrazarse... Lo único que hemos tenido es el mundo digital, las redes, las cuentas *in memoriam*, las videollamadas, los WhatsApp...

Y muchas personas han encontrado en estos recursos digitales *la posibilidad de reunirse para compartir*; por ejemplo, cuando alguien hace un video con recopilaciones de imágenes de la vida de la persona fallecida, o una carta, poema, textos de homenaje, oraciones... y se comparte en grupos, en redes o en asambleas digitales. Y este uso lo contemplo en el sentido más positivo y terapéutico que podamos concebir.

Hablemos de los ritos, entonces. Los antiguos y los nuevos ritos...

Los recursos mencionados han contribuido positivamente a paliar los efectos de la deshumanización que hemos padecido con motivo de la pandemia con la ausencia de los ritos fúnebres. Todo esto contribuye a la conciencia de la importancia de los ritos. La humanidad (cualidad de «ser» humano), si lo pensamos bien, empezó con los ritos fúnebres. Es decir, cuando los humanos en desarrollo empezaron a tratar los restos de los difuntos de forma diferente al resto de las especies, evocando significado y valor por la vida y por la pérdida.

Quizás en Occidente hemos despreciado más el valor de los ritos, por diferentes razones. Los ritos católicos, por ejemplo, habían entrado en crisis, especialmente en nuestro país. Con todo lo acontecido, lo que se pone de relieve es que la ausencia de ritos nos deshumaniza aún más. Somos seres de ritos, los necesitamos. Y el mundo digital ha sido lo posible ante la ausencia de presencialidad: de tanatorio, velatorio, cementerio o templo...

Podemos decir que hemos dado un paso atrás en este tema. Habíamos alejado la muerte de nuestros hogares cuando surgieron los tanatorios hace unas décadas; el fallecimiento frecuentemente tiene lugar en el hospital y el velatorio, en un tanatorio; los restos quedaban en el cementerio o en el columbario, lejos de casa; ha aumentado la práctica de la incineración...

Ahora hemos vuelto a acercar la muerte a casa mediante el mundo digital; así lo permite la tecnología y los recursos que está aportando en torno a la muerte. Se puede estar presente en el velatorio digital conectado a través de la pantalla, compartiendo contenidos para honrar la vida y la memoria del fallecido; se pueden dejar notas de condolencias, firmar en el libro de firmas si se ha contratado este servicio... Todo desde casa, desde la pantalla del ordenador.

Nos encontramos con otros aspectos más cuestionables o inquietantes en este «festival de la muerte en el ordenador».

Describe algunas actividades postmortem que generan algunas dudas. Por ejemplo, existen tumbas y lápidas que tienen un código QR que da acceso a la biografía digital del fallecido. Las empresas que ofrecen estos servicios ofrecen diferentes posibilidades de configuración del servicio. Por ejemplo, si cualquiera puede acercar su móvil al código QR y acceder a los contenidos (la biografía del fallecido, fotos, anécdotas y otras informaciones) o si el acceso está restringido mediante permisos digitales, autorizaciones o contraseñas.

¿No existe el peligro o riesgo de recrear un personaje de forma proyectiva mediante el relato construido de otros? Es más, ¿no puede cualquier persona en vida construir su propio personaje ideal postmortem y dejarlo en su testamento para que se gestione como contenido QR? ¿Hasta qué punto se honra a la persona real o al personaje recreado, el ideal? Y esto ¿cómo se contempla desde una cultura que favorece el narcisismo a través de las redes?



Libertad, Zenos Frudakis ©

La idealización del ser querido fallecido es una dinámica humana. Es difícil reconocer en el duelo, sobre todo en la etapa inicial, que el ser querido también tenía sus imperfecciones. Se tiende a idealizar y el mundo digital nos ha dado una posibilidad mayor de idealizar porque el rastro digital que vamos dejando no recoge la cara oscura de la vida. Lo que exponemos en vida es lo que nos gusta exponer de nosotros mismos. Hay un cuerpo digital idealizado construido por los deudos, una imagen, que es más de proyección del deudo que la realidad del difunto. Esto permite un contacto con los supervivientes como en tiempos ancestrales; por eso decimos que hemos dado un paso atrás «a golpe de tecla»: vivos y muertos estamos otra vez próximos, a través del contacto con este cuerpo digital idealizado y reconstruido.

También se están describiendo experiencias que parecen ciencia ficción pero que cada vez son menos ciencia ficción, como pone de manifiesto ese episodio de *Black Mirror* titulado «Ahora mismo vuelvo», en Netflix. Se presenta la posibilidad de

que el que está en duelo pueda utilizar una reconstrucción virtual, a través del correo electrónico y con un eventual avatar, para seguir contactando y cultivando la relación con el muerto, «resucitado» a través del rastro digital. El muerto es una especie de avatar que interactúa con el vivo, y que se ha recreado a partir de la reconstrucción de las informaciones que ha ido dejando digitalmente. El avatar puede tener la voz del difunto, rescatada de audios, preferencias y gustos como los tuvo en vida, etc. Esto es una película.

En la vida real tenemos esa experiencia en la televisión coreana, que retransmite cómo una madre tiene un contacto sensorial con su hija fallecida, recreada en una imagen virtual con la que contacta a través de unas gafas especiales y de unos guantes que le proporcionan sensaciones táctiles cuando «toca» la imagen de su hija. La imagen es una reconstrucción virtual realizada a través de los contenidos de la huella digital. Así se ha podido reproducir su voz, su imagen de niña por imágenes de vídeos y fotos, su personalidad, sus preferencias, etc.

Esta actividad responde al anhelo de reencuentro después de la muerte, algo siempre presente en la historia humana. Antes, de esta conexión de los vivos con los muertos se encargaban los médiums, algo peligroso desde el punto de vista psicológico y espiritual para las personas en duelo, especialmente en casos muy dramáticos, como la muerte de un hijo o la muerte de un hijo por suicidio. En estos casos, existe ese anhelo de recibir un mensaje del más allá que ayude a responder las preguntas en el aire, poner paz, superar la culpa, etc. Estas cosas, creo yo, se van a complicar porque, además, son nichos de mercado.

Esta experiencia de la madre coreana me suscita mucha más inquietud que respuestas a la necesidad humana de cerrar lo pendiente. Me pregunto si no resulta retraumatizante contactar continuamente con la imagen virtual de un ser querido muerto y digitalmente resucitado. Si esta experiencia, en el largo plazo, no contribuye más a no permitir que se cierre el duelo, a negar la realidad de la muerte. Al fin y al cabo, ese contacto virtualizado es una ilusión que proporciona un consuelo momentáneo, no es un contacto real, el muerto realmente no vuelve a la vida para tener una interacción espontánea e inédita. Me pregunto cuál es el impacto real, a largo plazo, sobre la salud emocional de la persona viva, el doliente, que recurre a esta tecnología para mantener esa ilusión de contacto y reencuentro.

En principio choca frontalmente con la primera tarea del duelo según el modelo de William Worden, que es la aceptación de la realidad de la muerte, con su característica de irreversibilidad y de dramatismo: «Tenía hija y ya no la tengo, tenía pareja y ya no la tengo... y no la voy a tener nunca más... y nunca más me va a coger el teléfono, ni va a estar en casa».

Esta tecnología atenta contra esta primera tarea del duelo y suscita nuevas cuestiones éticas, como cuánta reiterabilidad podría ayudar a una persona en un encuentro de este tipo, o si después vendrá el deseo de otro encuentro virtual y de otro... Y cuánto

cuesta esto, es decir, cuánto está dispuesta a pagar una persona en tal estado de vulnerabilidad por este producto. Puede darse un escenario de abuso de la fragilidad.

Es decir, esto podría ser un nuevo consumo, diseñado justamente para cubrir el vacío de la pérdida. Se ofrece durante el duelo, como se ofrece una sustancia adictiva para paliar momentáneamente el dolor de la pérdida.

Hay otros consumos posibles en el duelo; por ejemplo, el consumo de prostitución en personas que no pueden con la soledad por la pérdida de la pareja... Estos consumos salen al paso en el momento de la fragilidad y de la vulnerabilidad de las personas dolientes para paliar el dolor y la desolación. Es una realidad cargada de una enorme complejidad.

Y, ante esta creciente complejidad del duelo intensificada por la pandemia, ¿qué desafíos crees que nos esperan como terapeutas? Intentamos adivinar posibles escenarios, por ejemplo, cómo estaremos, como sociedad, de salud mental dentro de un año, o de cinco... ¿Podemos anticipar los efectos del trauma que han vivido muchas personas de distintas maneras, provocados por el miedo? Por ejemplo, el síndrome de la cabaña, el miedo a tocar y ser tocado, el miedo a la socialización espontánea, el quebrantamiento de la confianza respecto al otro, que ahora es un enemigo mientras uno mismo es el enemigo de los demás por el simple hecho de respirar...

Es la hora de la reflexión, de investigar, de hablar, como estamos haciendo ahora tú y yo. Para esto nos está sirviendo el libro: Para sugerir y plantearnos posibles direcciones e indicaciones acerca de lo que se puede proponer para el futuro más o menos inmediato...

Hay planteamientos y propuestas inéditos. En esta semana, por ejemplo, me han hecho una pregunta que yo no he sabido responder y que me ha llevado a la reflexión. Hace unos días, en un rito, un familiar se puso a grabar y yo no supe responder a si tenía que ser favorecedora esa conducta o limitante. Me planteo la necesidad de un código ético o de unas normas regentes en los diferentes contextos donde hay ritos, que anunciaran qué está permitido o prohibido o condicionado. Y, francamente, me hizo recordar que yo, hace un año y pocos meses, participé en un funeral en Brasil que fue totalmente grabado y retransmitido con el ataúd abierto, es decir, en contacto visual con el difunto. Se trataba de un personaje con repercusión social suficiente como para justificarse que se pudiera retransmitir en directo el rito, por el número de personas que estaban lejos y tenían algún vínculo con el difunto. Esto era un producto vendido por la empresa funeraria (un cámara que va transmitiendo el ritual en directo).

Yo mismo caí en la cuenta de que, cuando se cumplió un año del fallecimiento de esta persona, a la que yo apreciaba y acompañé en sus últimos días, busqué el video



Libertad, Zenos Frudakis ©

en la red y lo volví a ver; soy consumidor de este producto. Me considero lo suficientemente maduro y equilibrado en este vínculo como para cultivar el recuerdo de la persona fallecida en un momento especial, como es el aniversario, recurriendo a la visión del video.

¿Cuánto puede esto ayudar a personas cuyo vínculo con el difunto fuera más ambiguo, o tal vez más intenso, más familiar, como una madre o un hermano, una pareja o una hija, amigos íntimos...?

Pues tengo mis dudas, francamente. Tu pregunta me hace pensar que lo que tenemos que hacer es pensar, investigar, generar conocimiento para no quedarnos en las meras impresiones u opiniones que puedan estar imbuidas de sesgos y prejuicios. Hemos de generar el conocimiento que nos ayude a saber qué ayuda y qué puede aumentar la vulnerabilidad a un duelo complicado en este mundo de recursos digitales en torno a la muerte.

Hace años, cuando investigamos para conocer qué pensaban las personas sobre si los recursos digitales podían ayudar o complicar el duelo, la respuesta mayoritaria fue que lo complicaba. Tal vez si hiciéramos la pregunta hoy en día, la respuesta sería otra. Por ejemplo: «O digital o nada. Así que mejor digital». Entendiendo que las circunstancias no permiten posibilidades de elección. Al editor de este libro le co-

menté que esperaba que esto fuera un inicio para que otros autores e investigadores se animaran a profundizar en el tema y a investigar. Reconozco que este libro es una galería de muchas ventanas y muy breves, tal vez demasiado breves...

Háblanos de las claves para afrontar el duelo en estas circunstancias de la pandemia. Nos comentabas que hubo una demanda de directrices en la fase más intensa por parte de medios y profesionales. ¿Qué debemos contemplar para afrontar el duelo en un momento en que los ritos de socialización quedaron suprimidos o muy limitados en lo real? Lo digital, como bien expones es, tal vez, casi lo único real cuando se suprimen las otras vías de expresión social del dolor. En las claves que propones en tu libro, lo digital no está excluido, sino integrado como un recurso más y, tal vez, más disponible que otros, para responder a algunas de las necesidades esenciales del duelo.

Entre estas claves, hay directrices o sugerencias para manejarse con la culpa, el perdón, la higiene del pensamiento en torno a lo acontecido, la oración, la búsqueda de ayuda por parte de personal especializado, y recursos de ayuda en internet.

Dedicas un capítulo muy bonito a la esperanza, en concreto a la concepción de la esperanza que nos dejó Laín Entralgo, médico y filósofo humanista español, preocupado por aspectos de la salud y de la sanación que se vinculan con la humanización de la atención médica. Trató sobre el vínculo terapéutico entre médico y paciente y sobre las dimensiones espirituales de la vida humana que llevan a la búsqueda de sentido, especialmente durante las fases más intensas del sufrimiento.

Y dices que una de las tareas fundamentales en la relación de ayuda es saber transmitir esperanza. ¿Cómo podemos insuflar esperanza en un ambiente como este en el que todos nos hemos visto afectados, incluidos los terapeutas, de la pandemia? ¿Cómo podemos cuidarnos para cuidar a otros en este entorno? ¿Qué podemos hacer que sea nuevo y ajustado a una realidad tan peculiar?

El tema de la esperanza es apasionante. Y también es algo tabú. Pareciera que no está bien visto hablar de la esperanza, como si faltáramos al realismo de una situación difícil. La esperanza es un dinamismo humano que nos sostiene, que nos permite no morir de desesperanza. Es un aspecto poco tematizado, poco cargado de contenido, poco explorado o descrito, salvo en el contexto de algunos filósofos como Laín Entralgo, médico y humanista, interesado por la dimensión psicoespiritual de la vida humana. La esperanza también tiene su espacio en diferentes modelos interpretativos del duelo de las últimas décadas, como los de Bowlby, Neimeyer y Worden.

Creo que hay que incluir la esperanza como clave fundamental en el acompañamiento. No podemos vivir sin la esperanza, sea cual sea su contenido, tenga una mayor o menor dimensión trascendente. El anhelo, el deseo (base antropológica de la esperanza) de estar mejor, o de que el otro esté bien, aunque este lenguaje pueda

ser metafórico, es fuente de consuelo. El símbolo universal de la esperanza es el ancla, que nos permite apoyarnos en medio de la tempestad y de la falta de referentes, como les sucede a algunas personas con duelos.

La esperanza, como dices, significa conectar con lo utópico, sin caer en el optimismo ingenuo y ciego, sino siempre en contacto con el sano realismo. Como terapeutas, es importante permanecer conscientes de cómo los propios duelos se sostienen o no en la esperanza. ¿Cómo hemos de cultivar nuestra esperanza?

Claro que cuando los terapeutas están tocados muy intensamente por los propios duelos, se abre un campo de desafíos que estaría en el campo de la psicoética, de los problemas éticos relacionados con el acompañamiento: ¿Cuándo un doliente puede acompañar a otros? ¿Cuándo ha alcanzado suficiente equilibrio para funcionar como terapeuta?

Cuando un terapeuta transita un duelo, se puede incluir en un grupo de mutua ayuda para encontrar soporte, pues estos están abiertos. Desde el duelo se puede buscar ayuda para sí mismo y reconocer con ello que puede convertirse en recurso para los duelos de otros, justamente por estar mal y por formar parte del grupo de mutua ayuda en el duelo.

La película *La habitación del hijo* presentó claramente cómo una experiencia de duelo traumático resultó limitante para volver a la propia práctica terapéutica en el contexto del acompañamiento psicológico. Porque uno, también como terapeuta, puede estar secuestrado por la intensidad del dolor. Nadie aceptaría que el piloto de un avión en el que viajamos hubiera perdido a su hijo la semana anterior a pilotar. Le diríamos: «Descanse usted en casa, porque nuestra vida vale más que lo que puede estar ahora en sus manos». Un piloto en estas circunstancias tendría su atención posiblemente muy reducida.

Cierto. Hay una regulación y vigilancia estricta que vela por la seguridad en este sector y otros similares.

Sin embargo, a la hora de definir dónde están los límites que representan los mínimos que un terapeuta debe alcanzar para acompañar y escudriñar las dinámicas de recuperación y de trabajo del duelo, justo cuando el mismo terapeuta está en duelo, no tenemos referencias. Esto está muy poco explorado, muy poco definido, muy poco investigado. Y es un problema de psicoética, además.

El lema «Cuidarse para cuidar» ha tenido su momento, pero debería ser completado por otros, como: «Dejarse cuidar para cuidar». El terapeuta doliente también debe someterse a los cuidados de otros en el acompañamiento. También es necesario dejarse supervisar en circunstancias complicadas. En psicoterapia está poco establecido cuándo se está realmente a la altura de una práctica aceptable.



Libertad, Zenos Frudakis ©

Según Laín Entralgo, hay tres momentos o situaciones fundamentales de la esperanza: la esperanza de ser curados, la esperanza de ser cuidados y la esperanza de ser acompañados en los procesos de vulnerabilidad. También se menciona la sutil cuarta esperanza, la de ser ayudados a encontrar sentido, incluso en medio del sufrimiento. Todo esto implica una atención especial que debería concretarse en los programas de formación de cualquier profesional de la relación de ayuda. ¿Se trata este tema con la suficiente profundidad y relevancia en los programas de formación en los profesionales de la relación de ayuda? Tal vez sería el momento de sugerir que se revisara este tema en los programas de formación para terapeutas.

La esperanza incide en la forma de comunicarse con la persona en duelo, en la alianza terapéutica entre el profesional y el doliente, en el cuidado de la dimensión trascendente o espiritual en el proceso del dolor, etc...

Por otra parte, ¿puede ser que la denostada «esperanza» como tema esencial se podría poner en valor de forma más significativa si la ponemos en relación con su ausencia? Me explico: sabemos o tenemos ideas más o menos acertadas o preconcebidas sobre lo que podría significar la esperanza, pero no extrapolamos de forma eficaz y concreta actuaciones de inspirar la esperanza a las situaciones reales. Divagamos, tal vez, al tratar qué pasa cuando hay esperanza. Sin embargo, tenemos muy claros los efectos de la desesperanza, qué le pasa a un paciente en ausencia de esperanza, sin lugar a dudas...

Que se quiere morir...

Sí. Está más conectado con el deseo de morir que de seguir adelante. Si no queda claro lo importante que es ser, como terapeutas, transmisores de la esperanza en la relación terapéutica, entonces hay que plantearse qué hacer con la desesperanza de un paciente en duelo.

Por otra parte, hemos hablado de algunos recursos digitales en este «festival de la muerte» que son inquietantes, como el encuentro virtual con el ser fallecido resucitado digitalmente. En estos casos, me resulta más coherente decir que la esperanza de contactar usando estos recursos con los fallecidos es lo primero que hay que perder. Me siento impulsada a desalentar a los pacientes que tienen estas inclinaciones de «ultra» contacto mientras están transitando su duelo, y más cuando hablamos de situaciones especialmente trágicas.

Sí. Es paradójico con la sentencia «la esperanza es lo último que se pierde», que se basa en el mito de la caja de Pandora, donde han salido todas las cosas buenas y malas de la caja y la última en salir es la esperanza.

Ciertamente, estas propuestas digitales concretas del reencuentro virtual a través de una reconstrucción digital del difunto pueden ser retraumatizantes, en vez de facilitadoras del duelo sano.

La esperanza encuentra en la relación entre paciente y terapeuta un campo de cultivo muy especial, como también señaló Laín Entralgo.

Afortunadamente, en estos últimos años se está recuperando también el concepto de *alianza terapéutica*, tal vez algo más en Italia que en España. Sin embargo, es un concepto muy interesante e importante, porque se centra en el compromiso entre el paciente y el terapeuta y el efecto sanador de esta relación, lo que Laín Entralgo llamaba la *amistad médica*. Se ha puesto mucho énfasis, en las últimas décadas, en que la relación terapéutica tiene que fomentar la autonomía del paciente, acompañarle en lo que desea y según su personalidad y características. Sin embargo, *se ha dejado de lado la importancia del compromiso y de la alianza en esta relación y su poder de enriquecimiento para ambas personas.*

En esa alianza, ambos buscan el bien del que está ofuscado o sufriendo por el duelo. No se trata solo de lo que el cliente desea. Por ejemplo, hay ocasiones en las que el paciente, al inicio del duelo, lo que quiere es morir, no quiere nada de nadie, o que todos lo miren a él y él mirarse su ombligo (esto lo digo sin connotación moralizante o enjuiciadora). Esto es lo que antes has señalado tú como victimización. Esta situación es comprensible, y puede ser saludable en una primera parte, porque la persona necesita narrar y expresar todo esto, pero después tiene que salir de ese lugar. Hay una valencia de superación del duelo, un factor que ayuda al abordaje para hacer el trabajo del duelo, que es *cuando salimos de nosotros mismos y miramos también a otros*. No porque otros estén peor y eso sea fuente de consuelo, sino porque *hay que invertir energía en reconstruir lazos y motivar las relaciones*



Libertad, Zenos Frudakis ©

que quedan con los vivos. Esta es la cuarta tarea del duelo, según la propuesta de Worden.

Aparte de la revolución digital del duelo, estarán surgiendo otros temas novedosos en torno a la muerte, cuyas consecuencias respecto a la posibilidad de propiciar la vulnerabilidad al duelo complicado aún no han sido valoradas suficientemente.

Sí, tuve una experiencia recientemente. Recibí un correo electrónico de un consultante al que no conocía para preguntarme sobre la humusación, esta práctica tan aparentemente ecológica de convertir los restos humanos en compost, humus, y entregarlos a la familia un año después. Lo comenté entre compañeros anecdóticamente y me sorprendieron respondiendo que les parecía el modo más ecológico de tratar los restos humanos. No fueron capaces de ver las complicaciones que puede tener para los vivos hacerse cargo de un material difícil de conservar y cuidar simbólicamente a largo plazo.

Por ejemplo, ¿qué pasa con el contenido de la maceta en la que ha depositado el humus, si se muere la planta? ¿Qué hacer con ese material que puede estar en la maceta o depositado en un lugar que requiere una vigilancia permanente para que no sea alterado (por ejemplo, que una obra obligue a que un trozo de carretera pase por

encima del lugar donde se colocó el humus)? ¿Y si la familia se tiene que mudar de la casa en cuyo jardín depositaron el humus? Etcétera. Son cosas que pueden estar cargadas de enorme contenido simbólico, y son tremendamente concretas. Hay cierta ceguera ante algunos aspectos que generan complejidad y sus posibles repercusiones a nivel material y psicológico y que pueden convertirse fácilmente en un factor que aumente la vulnerabilidad a la complicación del duelo.

La gestión de este material, humus, a partir de los restos del difunto, tal vez prolonga innecesariamente el duelo, obligando a mantener la atención sobre este material más allá de lo normal.

Yo creo que es bueno y recomendable que las personas mediten sobre el impacto de la gestión de las cenizas y estos restos de los seres queridos y de las mascotas queridas, porque si se deja la gestión meramente al sentir inmediato, puede generar problemas de convivencia y de diferentes ritmos. Por eso ha habido algunos pronunciamientos públicos de algunas instituciones expresando sus criterios.

Hay países donde está aumentando el espiritismo o el animismo y donde se refuerza la tendencia de crear altarcitos en honor a las cenizas. Si fuera por una celebración específica, como en México con el Día de Muertos, o si fuera solo durante un tiempo, podría significar una primera etapa saludable de un proceso. Pero cuando es posible hacerlo y mantenerlo de manera indefinida, encontramos que los ritmos individuales son distintos en una familia en duelo, por ejemplo, y se crean problemas en las unidades de convivencia. Por eso, creo que es saludable, como indica la historia, la existencia de los cementerios, columbarios, los templos..., lugares socialmente aceptados e higiénicamente controlados para concentrar allí los restos, sean carnales o cenizas.

La actual *ausencia de criterios* respecto a ciertas formas de conservar los restos de los difuntos puede generar una desorientación en clave de planificación. Valdría la pena también incluir esto en la reflexión sobre el duelo, casi tanto como otras cosas.

El duelo está siendo estudiado en estas décadas por la psicología, pero menos por el derecho, o en el ámbito de la espiritualidad y en el del hecho religioso, que son disciplinas importantes. Pareciera que el duelo solo fuera relevante para unos pocos sectores, como los forenses o los teólogos.

Y hay algunas prácticas en estas ritualizaciones que son difíciles de valorar. Por ejemplo, ¿qué pasa cuando se quieren dividir las cenizas del difunto para ser conservadas o depositadas en lugares diferentes?

Puede constituir una complicación, pero no siempre. Supongo que depende de la buena planificación de la actividad, del destino de las cenizas y de la madurez de los seres queridos implicados en esta decisión.



Libertad, Zenos Frudakis ©

Yo tuve que dividir las cenizas de mi mejor amigo a petición de su joven esposa. La mitad están enterradas aquí, en un lugar difícilmente alterable, al menos mientras vivamos, y la otra mitad están en el pueblo. Hasta ahora no he observado ninguna complicación o repercusión negativa en torno a nuestro caso.

Cuando hice la división, solicité la presencia de una persona de la funeraria, que fuera testigo, por si alguien quisiera cuestionar esto *a posteriori*, y también para que me sirviera de referente a mí.

En este caso, la iniciativa de hacerlo recurriendo a alguien de la funeraria como testigo fue tuya. No tengo conocimiento de que sobre esto se hayan escrito protocolos. Las compañías aéreas, sin embargo, sí tienen protocolos y normativas para el traslado de las cenizas, que han de ser formalmente declaradas como restos humanos.

La ritualización normalmente tiene la función de facilitar el tránsito y el cierre del duelo. En cambio, a veces parece conseguirse lo contrario, tanto en el ámbito digital como en el material. En Facebook ya puedes elegir al responsable de tu legado: en la configuración de tu perfil puedes designar a una persona que se hará cargo de tu muro y de tu cuenta una vez fallezcas.

En vida, ¿qué cosas debemos gestionar hoy respecto a la propia muerte? Por ejemplo, ¿dónde se hace constar que no se desea que se graben ni tomen imágenes

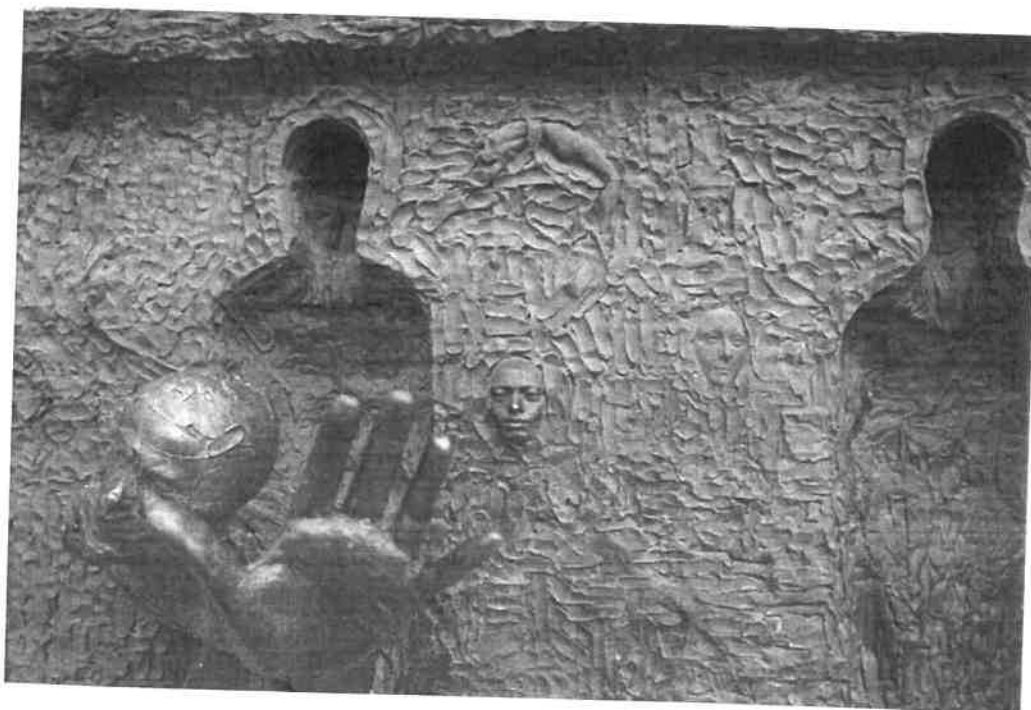
de los ritos funerarios ni del propio cadáver? ¿La ley protege nuestros derechos de imagen postmortem? (vivos es más fácil) ¿Hemos de hacer testamento dejando claro qué se puede hacer con nuestra memoria digital?

La gestión del legado digital es un avance por el que ya se están interesando los notarios. La promoción del legado digital contempla la gestión y unión del testamento digital con el testamento vital y con el testamento tradicional de los bienes y deudas. No prever el destino del propio legado digital y material genera también un vacío de intereses, no solo por preferencias (como pueda ser dejar escrito que no se tomen fotos o imágenes del cadáver), o que el uso de estas quede condicionado a un fin, sino por otros usos como pueda ser la investigación, o los trabajos forenses, por ejemplo.

El legado digital y su contenido debería ser reconocido desde el derecho a la intimidad, extendiendo su alcance al estado *postmortem*.

La Ley de Protección de Datos ¿tiene en proyecto este tipo de protecciones que afecta a los datos digitales y su uso postmortem?

Sí. Ya está incluido. No conozco aún los detalles, pero nuestro asesor nos confirmó hace unos días que ya existía este tipo de protección.



Libertad, Zenos Frudakis ©

Una fotografía de un cadáver, por ejemplo, es un material altamente sensible o debería considerarse material sensible. No estamos hablando de un maniquí, sino de una persona cuya biografía ha terminado. Igual que ejercemos un derecho de propiedad sobre nuestras propias fotografías en vivo, una vez muertos, con más razón.

Este punto se vuelve muy complejo cuando el difunto es un bebé prematuro o no nato, que ni siquiera ha sido reconocido por el Derecho Civil como persona. Ha habido un movimiento de voluntarios para fotografiar a los bebés prematuros fallecidos con sus papás para ayudarlos a elaborar esta pérdida. Otra opción, tal vez más sensata, es tomar una huella del pie del bebé en un material de soporte que permita a los padres conservarla como evidencia de su hijo fallecido. El mundo de la fotografía de estos bebés nos lleva al de los derechos de imagen de un menor no reconocido jurídicamente como persona, al ser prematuro o no nato.

¿A qué recursos formativos podemos acudir los terapeutas para formarnos mejor en el acompañamiento al duelo? Hemos aludido a la esperanza. Con relación a ella, ¿qué actitudes, habilidades y acciones debe desarrollar el terapeuta para acompañar al cliente en duelo?

Nuestros másteres en Acompañamiento al Duelo, así como el *counselling* y todas nuestras formaciones dedican mucho espacio a la esperanza en la relación de ayuda.

En mi sitio web⁷ hay una conferencia sobre la esperanza en relación con todas las situaciones de la vida humana que generan sufrimiento y malestar. Es una hora de reflexión ordenada sobre la esperanza.

La esperanza es un desafío en todas las disciplinas que tienen que ver con el malestar y con el sufrimiento. Que no sea abordado en la formación profesional de la relación de ayuda es una actitud infantil e inmadura. La esperanza en medicina es un elemento motivador de la recuperación y de la adherencia a las indicaciones terapéuticas; en fisioterapia se hace muy evidente. ¡Cómo no estudiar la esperanza en psicología, entonces! No hacerlo es arriesgarse, efectivamente, a encontrarse con la desesperanza, que es el caldo de cultivo del comportamiento autolítico y de mucha angustia existencial. Para otros, la desesperanza también representa una angustia metafísico-religiosa, desde un punto de vista más filosófico.

Son temas cuya carencia indican que la psicología también necesita crecer, incluir las realidades emergentes.

La espiritualidad, independientemente de la confesión religiosa, ¿es un recurso personal que puede hacer más llevadero el proceso de sufrimiento o el de duelo? La espiritualidad del terapeuta o del paciente, o la ausencia de esta, ¿tienen incidencia en el acompañamiento del duelo?

Vivimos un momento histórico del resurgir de la conciencia acerca de la dimensión espiritual en clínica y en las relaciones profesionales de ayuda. Ahora hay una especie de maremágnum en torno a algunas modas más orientales, con el *mindfulness* en primer plano, porque resulta novedoso, también, para una cultura latina, de tradición judeocristiana.

Yo creo que es inevitable y un deber ético tener no solo una madurez humana y espiritual. La espiritualidad es lo que más nos distingue del resto de los seres vivos, es necesario tener una formación suficiente para entender cómo funciona el dinamismo de la religación (religión). El hecho religioso puede ser fuente tanto de sufrimiento en el duelo como de recurso de ayuda, porque se abre a la dimensión trascendente, es fuente de sentido, refuerza la dimensión comunitaria. Esto es justamente religarse, unirse, no solo al Dios en el que se cree, sino también a personas que profesan el mismo credo. Esto refuerza una solidaridad que puede ser fuente de soporte vital para el doliente. Por eso, la no inclusión de la dimensión religiosa en el surgimiento del duelo, tanto como fuente eventual de sufrimiento (para quien viva una religiosidad culpógena), como eventual recurso de afrontamiento útil y de consuelo, puede generar una deshumanización, porque se excluye una parte de la naturaleza humana. Hay pocas investigaciones sobre la psicología del fenómeno religioso.

Para el terapeuta, mantener la presencia en la escucha de lo espiritual o religioso de un cliente debe ser clave, como dimensión desarrollada en la persona a la que acompaña.

Hay que reconocer también que las religiones son propuestas humanizadoras. En algunos momentos, en algunos nichos, también han enfermado y han sido generadoras de sufrimiento culpógeno, sí, pero, en principio, son propuestas de vida de una dimensión comunitaria, de una cristalización de lo simbólico, de lo valórico, lo ritual... así como de la búsqueda del sentido más profundo y de la expresión de lo trascendente en el sentido horizontal y vertical. Es decir, conecta con la capacidad humana de ir más allá de lo solo percibido por los sentidos.

La frase con la que terminas tu libro es casi lapidaria para un tiempo como este: «Solo lo digital pudo ser real». Te refieres, evidentemente, a lo que ha pasado en la pandemia.

¡Claro! Ten en cuenta que a veces confundimos lo digital con lo virtual y lo hacemos sinónimo de mentira. Por ejemplo, nuestro encuentro de ahora es digital. Todo sucede en las ondas y en la pantalla, pero no es mentira. Es un encuentro real. Entonces, solo lo digital pudo ser real. Por ejemplo, el apoyo, el consuelo, el encuentro, la solidaridad de los dolientes, las asambleas digitales..., solo eso pudo ser real en el punto

álvido de la pandemia... o la visualización en pantalla del ataúd, si alguien no pudo viajar para verlo realmente de cerca.

El duelo y lo digital se casaron, ellos ya flirteaban antes de la pandemia. Ahora va a ser más difícil separarlos, así que habría que buscar las claves de una vida sana en este matrimonio de duelo y mundo digital, para no caer en algo que pueda complicar más la vida. Claves que se conviertan en posibilidades de ayuda recíproca y de autoayuda, es decir, hacer un uso razonable de lo digital que construya bases seguras para hacer el trabajo psicoespiritual y relacional del duelo.

Lo digital, en relación con el duelo, ya estaba presente antes de la pandemia, pero ha tenido su gran explosión o ha cobrado gran sentido tras la pandemia. En este festival de la muerte en el ordenador, aparecen muchas escenas. Hay una parte de show, como mencionas, de acercamiento pornográfico a la muerte, de exhibición y exposición al drama con mensajes populistas, que al final lleva a una desensibilización. Y también hay una parte realmente de utilidad terapéutica.

Tal vez como terapeutas nos interesa rescatar lo terapéutico existente en estas posibilidades y poner límites a lo demás. Estar atentos a los que va surgiendo en relación con estos temas, lo que nos traen los pacientes como experiencias, hasta que se presenten protocolos de observación y posibles abordajes del duelo tras estos tiempos inciertos.

Dices en el libro que, sea como sea, como seres humanos necesitamos y queremos honrar a nuestros muertos, enterrarlos con amor y con respeto, sea en lo digital o de cualquier otra forma... Y que ese deseo no desaparecerá.

Así es...



José Carlos Bermejo

Nací en 1963 en Tordesillas. Soy religioso camilo. Dirijo el Centro San Camilo (Centro Asistencial y de Humanización de la Salud). Enseño en varias universidades. He escrito unos cuantos libros. He estudiado pastoral de la salud, bioética, counselling, duelo...



Araceli Déniz

Pedagoga, psicóloga y terapeuta gestalt, Miembro supervisor y didacta de la AETG, coordinadora de su Comisión de Tesinas y miembro de la Comisión de Investigación y del Consejo Editorial. Mediadora en conflictos civiles y mercantiles por el Ministerio de Justicia. Formada en terapia familiar sistémica, terapia breve y grafología.

- 1 Para más información sobre los centros y programas de formación especializados, consultar www.humanizar.es
- 2 José Carlos Bermejo, *Duelo digital y coronavirus*, Desclee de Brower, Bilbao, 2020.
- 3 José Carlos Bermejo y Marta Villaceros, *Las cinco pulgas del duelo*, PPC, Madrid, 2016.
- 4 José Carlos Bermejo, *La esperanza en tiempos del coronavirus*, Sal Terrae, Madrid, 2020.
- 5 José Carlos Bermejo, *Estoy en duelo*, PPC, Madrid, 2005.
- 6 José Carlos Bermejo y Mari Patxi Ayerra, *Orar el duelo*, Sal Terrae, Madrid, 2017.
- 7 www.josecarlosbermejo.es