

XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires, 2021.

Duelos en pandemia: una experiencia grupal.

Goldestein, Bárbara y Sanz, Maria Lucia.

Cita:

Goldestein, Bárbara y Sanz, Maria Lucia (2021). Duelos en pandemia: una experiencia grupal. XIII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología. XXVIII Jornadas de Investigación. XVII Encuentro de Investigadores en Psicología del MERCOSUR. III Encuentro de Investigación de Terapia Ocupacional. III Encuentro de Musicoterapia. Facultad de Psicología - Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.

Dirección estable: <https://www.aacademica.org/000-012/258>

ARK: <https://n2t.net/ark:/13683/even/12m>

Acta Académica es un proyecto académico sin fines de lucro enmarcado en la iniciativa de acceso abierto. Acta Académica fue creado para facilitar a investigadores de todo el mundo el compartir su producción académica. Para crear un perfil gratuitamente o acceder a otros trabajos visite: <https://www.aacademica.org>.

DUELOS EN PANDEMIA: UNA EXPERIENCIA GRUPAL

Goldestein, Bárbara; Sanz, Maria Lucia
Universidad de Buenos Aires. Buenos Aires, Argentina.

RESUMEN

El presente trabajo se propone analizar las condiciones particulares e inéditas que caracterizan al proceso de duelo por los fallecimientos acontecidos durante la emergencia sanitaria declarada por la pandemia de COVID-19 en 2020. Se articula con lo trabajado en la experiencia piloto de un dispositivo grupal de apoyo de modalidad virtual. El mismo estuvo destinado a personas que habían perdido un ser querido en dicho contexto, creado ad hoc. Lo concluido refleja la importancia y necesidad del acompañamiento en dichas circunstancias para prevenir duelos complicados o detenidos, la conformación de un grupo de apoyo que pueda suplir la falta de contención psicosocial experimentada durante el aislamiento/distanciamiento por los dolientes así como también, la posibilidad de elaborar mediante lo simbólico, otros modos alternativos de despedirse.

Palabras clave

Pandemia - Pérdida - Duelo - Grupo

ABSTRACT

GRIEF DURING THE PANDEMIC: A GROUP EXPERIENCE

The following paper aims to analyze the particular and new conditions that distinguish the grieving process due to the deaths taken place during the health emergency of COVID-19 during 2020. It articulates with what has been developed as a pilot experience of a virtual group device created to provide support. It has been designated to people who had lost a loved one in said context and created ad hoc. The conclusion reflects the importance and need of accompaniment to prevent a difficult or truncated grieving process, forming a support group that can replace that lack of psychosocial containment experienced during isolation/distancing by those who are grieving and also the possibility to elaborate via symbols other alternative ways of parting.

Keywords

Pandemic - Loss - Grief - Group

Introducción

Desde que fuera declarada la pandemia de COVID-19 por la Organización Mundial de la Salud el 11 de marzo de 2020 y hasta el momento, la humanidad atraviesa un momento de crisis global en el que, la muerte y la vulnerabilidad se presentan sin velo, enfrentándonos a una incógnita: ¿cómo convivir con las pérdidas en estos tiempos? Debido a las características particulares del virus SARS-CoV2 y su alto nivel de contagio, debieron tomarse medidas sanitarias preventivas que implicaron confinamiento, distanciamiento y aislamiento social. En Argentina, ante la emergencia sanitaria, se dispusieron medidas de Aislamiento Social Preventivo Obligatorio (ASPO) y Distanciamiento Social Preventivo Obligatorio (DISPO).

En este contexto, surge el espacio “Despedirse en tiempos de pandemia” como intento de dar respuesta a quienes atravesaban la pérdida de un ser querido durante la pandemia. Se trata de una intervención de prevención terciaria, de apoyo psicológico a personas en proceso de duelo por fallecimiento de un familiar a causa de COVID-19.

Fundamentación teórica

Se toma como principal fundamento lo transmitido en la conferencia virtual “Del duelo normal al duelo imposible” por el Dr. Marcos Gómez Sancho, referente internacional en Medicina Paliativa, en la que señaló las coordenadas particulares del duelo por COVID-19: no hay suficiente tiempo para elaborar un duelo anticipatorio, sin tiempo para prepararse, con el agregado de que los familiares no pueden asistir ni acompañar al enfermo. El saber que su ser querido ha estado solo en los últimos momentos de vida y no poder despedirlo, genera sentimientos de culpa, de impotencia. Se suma a esta realidad, que frente a la muerte, no han podido ver el cuerpo del fallecido.

La situación de pérdida en estas coordenadas, se presenta con características inéditas que potencialmente pueden complicar los procesos de duelo normal, deviniendo en duelos complicados, detenidos o patológicos.

Debido al estado de emergencia sanitaria y las medidas adoptadas durante la pandemia a inicios de 2020, todo paciente que debía ser hospitalizado por padecer COVID-19, era aislado físicamente de su familia y su entorno. La separación de la díada familia-paciente por estas medidas excepcionales, para la prevención de contagios, fue vivenciada por las familias como algo fuera de su voluntad, que se les quitó la posibilidad de acompañar y cuidar a sus seres queridos tal como lo hubieran deseado. Esta situación generó un marcado impacto emocional.

Las instituciones de salud intervinientes en el marco de la emergencia sanitaria, presentaron dificultades, limitaciones y sobrecarga del personal de salud en el proceso de atención y comunicación con los allegados damnificados. Por tal razón, la percepción de la familia acerca de la calidad y dedicación en la atención recibida por ellos y su ser querido, fue otro factor clave como variable predictiva del duelo posterior.

Por otra parte, es importante resaltar la ausencia de ritos de despedida propios de la cultura, necesarios para la simbolización de la muerte, tales como el velatorio, el entierro o cremación y las visitas al cementerio. Frente a la reciente pérdida, el doliente además se encontraba con las limitaciones y restricciones para obtener apoyo presencial por parte de sus allegados debido al ASPO y DISPO.

Según lo definido por Dollenz (2003): “*entenderemos por proceso de duelo al conjunto de emociones, representaciones mentales y conductas vinculadas por la pérdida afectiva, la frustración o el dolor*”. De esta forma, el duelo en sí mismo no es un proceso que requiera atención o intervención psicológica per se, ya que no se considera patología. Por otra parte, nos referiremos a elaboración de duelo como a “*la serie de procesos psicológicos que comienzan con la pérdida y terminan con la nueva aceptación de la nueva realidad interna y externa del sujeto*”. Los encuentros grupales, a modo de experiencia piloto, se diseñaron como modo de brindar un espacio para intervenir sobre los factores anteriormente mencionados como potenciales obstáculos para la elaboración del duelo en esta coyuntura inédita generada por la pandemia.

Se realizaron pre-entrevistas telefónicas a las personas interesadas para evaluar si podían beneficiarse con el espacio, si estaban en condiciones de *poner en palabras* lo sucedido, si tenían apoyo psicosocial con el cual contar en caso de observar alguna reacción emocional intensa durante el proceso. En esa etapa, la virtualidad funcionó como dificultad añadida, ya que no se pudo entrevistar personalmente a quienes participarían. Se programaron 3 encuentros, mediante plataforma virtual, con frecuencia semanal, pensando en una lógica de apertura, desarrollo y cierre. El grupo se conformó por 6 participantes, mujeres, adultas, residentes en CABA y AMBA, que habían perdido un ser querido (abuela-padre-madre-esposo-amiga-primo) en el transcurso de los últimos 6 meses. Se realizó durante agosto de 2020, coordinado por una Psicóloga y una Terapeuta Ocupacional.

En el primer encuentro, surgieron relatos cargados de emociones, enfocados en *lo real* de la pérdida. Se favoreció que intentaran ordenar lo sucedido para transmitirlo a otros, desde la consigna de presentarse y al relatar el motivo por el cual participaban en el grupo. Predominaron las manifestaciones de incertidumbre sobre los últimos momentos de vida de sus seres queridos: “¿Se habrán sentido abandonados?” “¿Me buscó?” “¿Entendió por qué yo no estaba?” “¿Qué hubiera pasado si...?” con el correlato de la aparición de sentimientos de culpa por no haber podido estar presentes allí. Las participantes estuvieron

atravesadas por la misma situación, lo que favoreció la identificación a nivel grupal. Por otra parte, se intervino resaltando las historias de cuidado y asistencia familiar que relataron, propias de momentos anteriores donde no existían estas limitaciones para acompañar a un ser querido. Las mismas vivencias, historias de cuidado que no merecían tener este desenlace.

También surgió el enojo depositado en las instituciones asistenciales, que sostuvieron protocolos rígidos que no contemplaban la necesidad y realidad de cada familia: “*no podemos prestarle un teléfono para que lo llamen porque perdemos un recurso*” “*me compré el traje para que me dejen entrar y ni aún así pude pasar a ver a mi mamá*”. Las recomendaciones y protocolos para el acompañamiento de pacientes en los últimos momentos de vida y casos excepcionales con COVID-19, surgieron a nivel gubernamental con posterioridad a las experiencias de las participantes este grupo. Esto les brindó alivio ya que manifestaban con sensación de urgencia, la necesidad que nadie más atravesara lo mismo que sus familias. En el mientras tanto, se les propuso realizar intercambio de notas periodísticas, peticiones de firmas desde la dimensión social de la elaboración del duelo. Desde los *Lineamientos y recomendaciones para la reducción de riesgos y daños en Cuidados Paliativos en la pandemia por Covid-19* Maldonado, Goldestein (2020), se recomienda para el ámbito de la salud pública, para el sector privado y de la seguridad social, que se lleven a cabo prácticas integrales que aseguren la dignidad de las personas y sus familias, durante la enfermedad como en circunstancias de despedida y duelo cuando correspondiera.

Desde esta experiencia es importante destacar “*que los protocolos sanitarios no se agoten en un listado de pautas a cumplir, sino que se integren en historias de vida particulares, en consideración de los principios bioéticos involucrados, en un marco comunicacional adecuado*” Maldonado, Goldestein (2020).

En el segundo encuentro grupal, se propuso como consigna recordar alguna enseñanza que esa persona les haya dejado, anécdotas compartidas, frases, etc. Surgió espontáneamente en algunas participantes el intento de construir una idea sobre cómo esa persona hubiera querido que afrontaran el duelo. Allí tuvo lugar otro tipo de relato, reparador y reconfortante a partir de esos recuerdos, también cargados de emocionalidad.

Se generaron intercambios entre las integrantes del grupo sobre distintas posturas que tomaban sus allegados para acompañarlas en ese momento como también la puesta en juego de recursos “virtuales” para compartir socialmente el proceso de duelo y modos de recordar a sus seres queridos (estados de Facebook y Whatsapp con fotos y dedicatorias, posteos en Instagram) Catania Opris (2016). Se intervino en destacar que la modalidad de afrontamiento es única e individual, que requiere de tiempos singulares a ser respetados.

Cada proceso de duelo es único, diferente aún en los integrantes de una misma familia. Depende de muchos factores pero sobre todo, del vínculo que cada uno tenía con la persona fallecida.

Tomamos como fundamento lo propuesto por Bayés (2006): "(...) la evolución del proceso, el cual aún cuando pueda seguir, en muchos casos, unas pautas más o menos previsibles, serán siempre idiosincráticas y personales".

De esta manera, se hace hincapié en el trabajo interno que implica el proceso de duelo, "pieza por pieza con un gran gasto de tiempo y energía" como lo define Freud (1917). Si nos remitimos al concepto de Trauma desde Freud, implica una ruptura de la barrera antiestímulo, de la trama representacional, del tejido preconciente, de la historización simbolizante. Trauma es ante todo, desgarradura, agujero. El duelo implica trabajo, supone trabazón, ligadura, trama representacional, tejido simbólico que permita volver a historizar. Cuando algo de lo traumático inunda, el duelo como trabajo es imposible, más aún en circunstancias como las impuestas por la pandemia. Se puede sostener que los encuentros grupales permitieron iniciar ese camino que conduce al trabajo de duelo del trauma inicial hacia una posible elaboración.

En los relatos iniciales de las participantes, había dolor, sufrimiento. Se trató de acompañarlas en un trabajo de desinvestidura, que pudieran retirar de cada situación donde el otro fue objeto de investidura elevada, para volver a disponer de la libido allí alojada. De lo que se trata en todo duelo, no es sólo del objeto perdido, sino de aquello que fuimos para el ser que perdimos. Ese movimiento resulta fundamental para que las piezas en la experiencia del duelo se dispongan de otra manera. Lo que fuimos para ese otro que ya no está, conforma nuestra más íntima singularidad, como aquello irrepitible y único.

Para el tercer y último encuentro, se tomó el eje "otros modos de despedirse". Si bien no había tenido lugar la manera tradicional o esperada, eso no implicaba necesariamente que no hubiera otras maneras de despedir a sus seres queridos. Se puede construir una despedida, adaptada a las necesidades y creencias de cada persona-familia, aún con la limitación de recursos durante el Aislamiento Social. "Si ahora no se puede homenajear al ser querido fallecido, se puede planificar para otro momento. Y se pueden pensar situaciones posibles de recuerdos, manifestaciones de amor que mientras tanto pueden ser útiles. Siempre manteniendo el enfoque en que estos ritos son necesarios e importantes para quienes siguen vivos, en el sentido de la elaboración del duelo, y no para quien falleció". SECPAL (2020)

Las participantes compartieron los ritos de despedida propios: conservar alguna pertenencia o prenda del ser querido, una canción que represente sus emociones, hacer un documental fotográfico, plantar un árbol, retrato fotográfico en un lugar significativo. También surgieron planes de dónde y cómo deseaban realizar una ceremonia estableciendo un lugar definitivo para las cenizas, que más adelante pudieran visitar.

Lo principal, más allá de la forma que fueron encontrando, fue el relato que construyeron en relación al significado que para cada una tenía dicho ritual, absolutamente propio del vínculo con su ser querido y el grupo familiar al que pertenecen. Pre-

dominaron menciones a los demás familiares que daban cuenta de la redefinición de vínculos y de la dinámica familiar posterior a la pérdida.

A manera de cierre, se les propuso que buscaran palabras que representaran lo elaborado en el grupo: "reconstrucción" "sanación" "toma de conciencia y concientizar a los demás" "autococimiento" "retomar lo propio" "algo que fue único en la vida" "historia" "resolución" "rearmarse". Una participante expresó que el grupo le sirvió para tomar lo ocurrido y afrontar nuevas situaciones difíciles o dolorosas.

Cabe destacar que se conformó un grupo de whatsapp autogestivo entre las participantes, mediante el cual siguieron en contacto luego de los encuentros, conformando así una nueva red de apoyo.

A modo de conclusión, se consideran alcanzados los objetivos iniciales de la experiencia grupal: favorecer un pasaje de lo real disruptivo, potencialmente traumático mediado por la palabra, la escucha y el lazo interpersonal, hacia una posible elaboración singular de la pérdida que conservara las huellas de lo compartido. Lo que supone que los tiempos de pandemia, no nos priven de la posibilidad de empatía, de acompañar al otro en su dolor, de inventar nuevas formas de despedirse. Que sean tiempos de apostar a la dignidad humana y a la calidad de vida de quienes sufren.

BIBLIOGRAFÍA

- Barreto Martín P., Soler Saiz, M.C. (2004) Apoyo psicológico en el sufrimiento causado por las pérdidas: el duelo. En Bayés, R. *Monoografías Humanitas Dolor y Sufrimiento en la Práctica Clínica*. Ed. Fundación Medicina y Humanidades Médicas. Barcelona. p. 139-150. Disponible en: <http://www.fundacionmhm.org/pdf/Mono2/Articulos/articulo11.pdf>
- Bayés, R. (2006) *Afrontando la vida, esperando la muerte*. Madrid: Alianza Editorial S.A., 2006.
- Celesa Catania-Opris. (2016) *Social Grief: A Grounded Theory of Utilizing Status Updates on Facebook as a Contemporary Ritual*. Doctoral dissertation. Nova Southeastern University. Retrieved from NSUWorks, College of Arts, Humanities and Social Sciences - Department of Family Therapy. (18) https://nsuworks.nova.edu/shss_dft_etd/18.
- Dollenz E. (2003) *Duelo normal y patológico. Consideraciones para el trabajo en atención primaria de salud. Cuadernos de psiquiatría comunitaria y salud mental para la APS*. Disponible en: https://psiquiatriasur.cl/portal/uploads/1_duelo_normal_y_patologico_en_aps.doc
- Freud, S. (1917) [1915] *Duelo y melancolía*. En: *Obras Completas. Según la Standard Edition y el ordenamiento de James Strachey*. Buenos Aires: Amorrortu. 1982, Vol. 14.
- Grupo de trabajo sobre atención a situaciones de duelo del II PISMA (Servicio Andaluz de Salud): *Guía para profesionales de salud ante situaciones de duelo*.
- Kubler-Ross E. (1975) *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Grijalbo.

Maldonado, G., Goldstein, B. (2020) *Lineamientos y recomendaciones para la reducción de riesgos y daños en Cuidados Paliativos en la pandemia por Covid-19*. Colegio de Psicólogos de la Provincia de Buenos Aires.

Ministerio de Salud de la República Argentina: "Recomendaciones para el acompañamiento de pacientes en situaciones de últimos días/horas de vida y para casos excepcionales con COVID-19". Disponible en: <https://www.argentina.gob.ar/coronavirus/protocolos>

Ministerio de Salud del Gobierno de la Provincia de Buenos Aires: "Protocolo para el ingreso de acompañantes de personas internadas por sospecha y/o confirmación de COVID-19". Disponible en: <https://portal-coronavirus.gba.gob.ar/es/efectores-de-salud>

Neimeyer R. (2002) *Aprender de la pérdida: Una guía para afrontar el duelo*. España: Paidós.

SECPAL (2020) "Recomendaciones para familiares para la despedida y el duelo ante la presencia del Covid 19" Disponible en: <http://infocuidadospaliativos.com/wp-content/uploads/2020/03/Covid19-duelo-despedia-familiares-secpal.pdf>