



**Impacto de la modificación de rituales fúnebres en la elaboración de duelo por muerte en algunos dolientes del Área Metropolitana en tiempos de pandemia por Covid-19**

Isabel Cristina Álvarez Sánchez

Alejandra Restrepo Arcila

Trabajo de grado presentado para optar al título de Psicólogas

Asesora

Victoria Eugenia Díaz Facio Lince, Doctor (PhD) en Humanidades

Universidad de Antioquia  
Facultad de Ciencias Sociales y Humanas  
Psicología  
Medellín, Antioquia, Colombia  
2022

---

Cita

(Álvarez Sánchez & Restrepo Arcila, 2022)

---

Referencia

Álvarez Sánchez, I. C., & Restrepo Arcila, A. (2022). *Impacto de la modificación de rituales fúnebres en la elaboración de duelo por muerte en algunos dolientes del Área Metropolitana en tiempos de pandemia por Covid-19* [Trabajo de grado profesional]. Universidad de Antioquia, Medellín, Colombia.

Estilo APA 7 (2020)



CRAI María Teresa Uribe (Facultad de Ciencias Sociales y Humanas)

**Repositorio Institucional:** <http://bibliotecadigital.udea.edu.co>

Universidad de Antioquia - [www.udea.edu.co](http://www.udea.edu.co)

**Rector:** John Jairo Arboleda Céspedes.

**Decana:** Alba Nelly Gómez García.

**Jefe departamento:** Alberto Ferrer Botero.

El contenido de esta obra corresponde al derecho de expresión de los autores y no compromete el pensamiento institucional de la Universidad de Antioquia ni desata su responsabilidad frente a terceros. Los autores asumen la responsabilidad por los derechos de autor y conexos.

## **Dedicatoria**

¡Gracias a Dios por lo que nos ha dado! ¡Es tan valioso que no hay palabras para describirlo!

2 Corintios 9:15 TLA

A nuestras familias, por su paciencia y comprensión en este proceso investigativo, ustedes son el motor que impulsa nuestros sueños y esperanzas. Los amamos.

## **Agradecimientos**

A los que ya no están: su partida ha dejado huellas imborrables en el corazón de quienes los aman, su ausencia posibilitó obtener información para nutrir esta labor investigativa. Honramos su memoria y esperamos, al igual que las personas que sufrieron sus partidas, que tengan un buen viaje.

A las participantes: por compartir la experiencia de su pérdida. Las abrazamos y acompañamos los sentimientos que suscitó la partida de sus seres queridos, que sus corazones encuentran paz y estén siempre llenos de amor.

A nuestra asesora Victoria Díaz: por su guía amorosa y por compartir con nosotras sus conocimientos sobre el duelo y la investigación. Por animarnos a dar siempre lo mejor.

## Tabla de contenido

Resumen .....	7
Abstract .....	8
Introducción .....	9
1 Planteamiento del problema .....	12
2 Justificación.....	23
3 Objetivos .....	24
3.1 Objetivo general .....	24
3.2 Objetivos específicos.....	24
4 Referente conceptual .....	25
4.1 El Duelo.....	25
4. 2 El Ritual.....	32
4.3 Duelo, Ritualización y Covid-19.....	34
5 Metodología .....	39
5.1 Enfoque .....	39
5.2 Estrategia.....	40
5.3 Técnica de recolección de información.....	41
5.4 Población y muestra .....	41
5.5 Plan de recolección de información .....	42
5.6 Plan de análisis de la información.....	42
5.7 Consideraciones éticas .....	43
6 Resultados .....	44
6.1 Experiencias de pérdida y ritualizaciones previas.....	44
6.1.1 Experiencias previas de pérdidas por muerte.....	44
6.1.2 Ritualizaciones fúnebres previas.....	46

6.2	Impacto de la pandemia por Covid-19 .....	49
6.3	¿Qué influye en el proceso de duelo?.....	54
6.3.1	Sobre las participantes .....	54
6.3.2	Sobre la persona que fallece .....	55
6.3.3	Características de la relación entre las participantes y sus seres queridos.....	56
6.3.4	Circunstancias de la muerte .....	60
6.3.5	Acompañamiento percibido .....	63
6.3.6	Otras afectaciones paralelas al duelo .....	66
6.4	Respuesta ante la pérdida actual.....	67
6.4.1	Pensamientos.....	67
6.4.2	Sentimientos.....	70
6.4.3	Respuestas espirituales.....	73
6.4.4	Respuestas físicas y comportamentales .....	74
6.5	Vivir un duelo: sus momentos.....	76
6.5.1	Impacto de los cambios en el cuidado del enfermo en el proceso de duelo .....	76
6.5.2	Reconocer la realidad de la pérdida .....	77
6.5.3	Elaboración de las emociones y del dolor.....	78
6.5.4	Construir una vida sin el ser amado .....	79
6.5.5	Continuar el vínculo con el fallecido .....	82
6.6	Experiencia de despedida y ritualización .....	84
6.6.1	Participación en el ritual .....	85
6.6.2	Formas de ritualización.....	86
6.6.3	Cambios en la ritualización.....	87
6.6.4	Impactos que tuvo los cambios en la ritualización en el proceso de duelo.....	92
7	Discusión .....	96

8 Conclusiones ..... 106

Referencias ..... 109

Anexos..... 113

## Resumen

En la presente investigación se aborda el impacto que tuvo la modificación de rituales fúnebres en el proceso de duelo de seis mujeres del Área Metropolitana que vivieron la pérdida de un ser significativo durante el tiempo de las múltiples restricciones producto del Covid-19. A partir de entrevistas semiestructuradas, fue posible acercarse a la comprensión de la vivencia de las participantes. Para ello se indagó por las experiencias fúnebres previas, el impacto de las restricciones causadas por la pandemia en su cotidianidad, los aspectos circundantes de la muerte, sus respuestas ante la pérdida y sus formas de ritualizar esta partida.

Se encontraron, como ejes transversales en la experiencia de las participantes: la importancia del ritual funerario y del acompañamiento social, los cambios en la ritualización fúnebre y su impacto en los procesos de duelo. Se evidenciaron diversos cambios, como la forma en la que se realizaron los rituales funerarios, caracterizados por no tener el cuerpo del ser amado, no brindar cuidados y honra *post mortem* y la reducción significativa de la interacción de la comunidad. Se hallaron, además, otros impactos por las restricciones de la pandemia en la aceptación, elaboración y adaptación a la pérdida.

Se concluye que hay una ruptura de preconcepciones tras la alta mortalidad y la muerte repentina, se reconoce la importancia del acompañamiento al muerto y al deudo en el proceso de duelo y cómo la modificación de los rituales fúnebres tiene impacto directo sobre él, postergando la conmemoración y prolongando esta experiencia.

*Palabras clave:* Duelo, ritualización, pandemia Covid-19.

### **Abstract**

This research addresses the impact that the modification of funeral rituals had on the grieving process of six women from the Metropolitan Area who experienced the loss of a significant being during the time of the multiple restrictions caused by Covid-19. From semi-structured interviews, it was possible to approach the understanding of the participants' experience. For this, previous funeral experiences were investigated, the impact of the restrictions caused by the pandemic on their daily lives, the surrounding aspects of the death, their responses to the loss and their ways of ritualizing this departure.

The following were found, as transversal axes in the experience of the participants: the importance of the funeral ritual and social accompaniment, the changes in the funeral ritualization and its impact on the mourning processes. Various changes were evidenced, such as the way in which funeral rituals were carried out, characterized by not having the body of the loved one, not providing post-mortem care and honor, and the significant reduction in community interaction. In addition, other impacts were found due to the restrictions of the pandemic in the acceptance, elaboration, and adaptation to the loss.

It is concluded that there is a rupture of preconceptions after high mortality and sudden death. It's recognized the importance of accompanying the deceased and the bereaved in the mourning process and lastly, how the modification of the funeral rituals has a direct impact on it, postponing the commemoration and prolonging this experience.

*Keywords:* mourning, ritualization, Covid-19 pandemic.

## Introducción

En marzo de 2020 la Organización Mundial de la Salud anunció que el brote de la enfermedad conocida como Covid-19 era considerada una pandemia debido a su alto índice de contagio por medio del contacto entre las personas a través de gotas respiratorias diminutas que pueden generar diferentes afecciones y que, en su estado más grave, causó la muerte de millones de personas alrededor del mundo. Con el propósito de detener el contagio los gobiernos implementaron diversas medidas sanitarias que implicaron una transformación en las rutinas de trabajo, estudio, recreación y socialización. Se modificaron también otras actividades como los rituales fúnebres que debieron adaptarse a las nuevas medidas, impidiendo que se realizarán de maneras tradicionales, es decir, sin un cuerpo al que velar, ni una comunidad que acompañe al doliente y le permita expresar su dolor, dificultando la adecuada elaboración del duelo.

A partir de este contexto problemático, este trabajo de investigación tuvo como objetivo principal explorar cuáles son los impactos que tiene la modificación de los rituales fúnebres, producto de las múltiples restricciones en la pandemia por Covid-19, en la elaboración del duelo por muerte en algunos dolientes del Área Metropolitana. Los hallazgos se encontraron a partir de realizar entrevistas semiestructuradas con seis mujeres, a través de ellas se exploró y describió las experiencias que tuvieron en las ritualizaciones funerarias hechas a sus seres significativos. Se indagó por aspectos relevantes que fueron ejes centrales para la comprensión de la vivencia de estas seis dolientes, como el impacto que trajo la pandemia por Covid-19, las experiencias de muerte previas y las formas de ritualización de estas, los aspectos que tienen influencia dentro del proceso de duelo, las respuestas que se dieron ante la pérdida en tiempo de pandemia, la vivencia del duelo y cómo fue la experiencia de despedida y ritualización durante el tiempo de confinamiento.

Este trabajo está estructurado en ocho capítulos. Se inicia con el *Planteamiento del problema* en el cual se expone el contexto de la pandemia, sus implicaciones en la salud física y mental, las medidas tomadas para contenerla y cómo esto afecta los procesos del duelo por las modificaciones instauradas a los rituales fúnebres, se plantea la pregunta: ¿Cuáles fueron los impactos de la modificación de rituales fúnebres en la elaboración de duelo por muerte en algunos dolientes del Área Metropolitana en tiempos de pandemia por Covid-19?, se presenta un rastreo de

autores que recientemente han trabajado las categorías de interés: duelo, ritualización fúnebre y duelo, ritualización y Covid-19.

En el segundo capítulo, *Justificación*, se aborda la importancia de la construcción de nuevo conocimiento que permita comprender el duelo por fallecimiento, en una época desconocida como la pandemia producida por Covid-19, y cómo los cambios producidos por esta afectan los procesos a los que se enfrentan los dolientes tras la pérdida. Por ello se plantea como *Objetivo*: explorar cuáles son los impactos que tiene la modificación de los rituales fúnebres, producto de las múltiples restricciones en la pandemia por Covid-19, en la elaboración del duelo por muerte en algunos dolientes del Área Metropolitana.

En el *Referente conceptual*, se abordan autores clásicos de las categorías previamente mencionadas, haciendo un seguimiento de la epistemología de cada una de ellas y su evolución a lo largo de la historia. En este cuarto capítulo se expone, a grandes rasgos, el duelo como un proceso que aparece tras una pérdida significativa que permite su elaboración y asimilación, la ritualización fúnebre como prácticas simbólicas que posibilitan la expresión del sentimiento que se produce ante la partida de un ser amado y la transformación del vínculo con este. Finalmente, se enuncian los trabajos hallados de la más reciente construcción teórica sobre duelo, ritualización y Covid-19, allí se señala principalmente la modificación de los rituales fúnebres debido a la contingencia generada por la pandemia y la virtualidad como medio de interacción social.

En el capítulo *Metodología* se presenta el enfoque, el método, la estrategia y la herramienta que orientaron el trabajo. El enfoque cualitativo permitió, además de acercarse a la vivencia personal de las participantes tal cual la conciben para una mejor comprensión de su realidad, la construcción de generalidades que posibilitaron un abordaje general de la situación que se investigó. El método fenomenológico hermenéutico facilitó la interacción y una mayor cercanía con las percepciones e interpretaciones de las participantes con el propósito de descubrir el significado particular de sus pérdidas. La estrategia que facilitó el desarrollo de la investigación fue el estudio cualitativo de caso que tomó la experiencia puntual y la convirtió en un objeto de estudio.

En *Resultados* se plantearon los hallazgos de las entrevistas a las participantes. En este sexto capítulo se abordan seis grandes categorías: experiencias de pérdida por muerte y ritualizaciones previas, impacto de la pandemia por Covid-19, aspectos que influyen en el proceso de duelo, respuestas ante la pérdida actual, momentos del duelo, experiencias de despedida y ritualización

---

mediadas por el virus. En la primera categoría se trabajan las experiencias previas de pérdida por muerte de las participantes y por las ritualizaciones fúnebres que realizaron a partir de ella. En la segunda se desarrolla la experiencia que tuvieron las entrevistadas en el contexto de pandemia, qué cambios representó en su cotidianidad y el impacto que esto tuvo en sus vidas. En la tercera categoría se exponen los aspectos que influyen en el proceso de duelo tales como las características de las dolientes y sus difuntos, el tipo de relación entre estos, las circunstancias de la muerte, el acompañamiento percibido por el deudo y otras afectaciones paralelas. En la cuarta categoría, se muestra cómo ante la pérdida emergen respuestas en los pensamientos, los sentimientos, también de tipo espiritual, físico y comportamental. En la quinta, se plantea que la imposibilidad de cuidar al enfermo tuvo implicaciones en el duelo, se habla también del proceso que viven las participantes: aceptar la realidad de la pérdida, elaborar las emociones y el dolor, la construcción de una vida sin el ser amado y lograr establecer un vínculo con él que les permita recordar a la vez que continúan con su vida. Finalmente, en la última categoría se aborda su participación en los rituales y la forma que estos adquirieron, se exploran los cambios que estos actos sufrieron y el impacto que esto tuvo en las dolientes.

Finalmente, se expone una *Discusión* en la que se contrastan algunos referentes teóricos con los hallazgos a partir de los siguientes ejes: el primero se refiere a la importancia del ritual funerario y del acompañamiento social en el proceso de despedida. El segundo aborda los cambios en la ritualización fúnebre y su impacto en el proceso de duelo. Por terminar, el tercero plantea otros impactos de la pandemia en dicha experiencia.

Por último, en el apartado de *Conclusiones*, se expone que la alta mortalidad del virus y la muerte repentina durante la pandemia, a causa del virus u otras razones, implicaron una ruptura en las concepciones previas sobre la muerte que se habían construido a lo largo de la vida. Se reconoce además la importancia que cobra el acompañamiento en el proceso de duelo en dos vías: el que brinda el doliente a su ser querido (ante y post-mortem) para honrar la vida y la muerte de quien parte, y el que recibe el deudo de la comunidad para asegurar los cuidados que requiere para la continuidad de su vida. Sobre este último aspecto fue que la modificación de los rituales fúnebres tuvo su mayor impacto en tanto postergó la conmemoración, obstaculizó la presencia de otros y prolongó los momentos del duelo.

## 1 Planteamiento del problema

Durante el mes de diciembre del año 2019, Wuhan, una provincia de China, se convirtió en el centro de un nuevo brote de neumonía, reportando 27 casos de pacientes resistentes a los tratamientos utilizados hasta el momento y cuyo origen era desconocido:

El primer caso fue descrito el 8 de diciembre 2019, el 7 de enero 2020 el Ministerio de Sanidad de China identifica un nuevo coronavirus (NCoV) como posible etiología, para el 24 de enero en China se habían reportado 835 casos (534 de Hubei) y con el correr de las semanas se extendió a otras partes de China. El 13 de enero se reportó el primer caso en Tailandia, el 19 de enero en Corea del Sur, y luego en numerosos países del mundo. (Vargas et al., 2020, p. 1)

Rápidamente los contagios aumentaron, extendiéndose a diferentes lugares en todo el globo terráqueo:

Para el 30 de enero se habían reportado 9.692 casos en toda China y 90 casos en diferentes países incluyendo Taiwán, Tailandia, Vietnam, Malasia, Nepal, Sri Lanka, Camboya, Japón, Singapur, la República de Corea, Emiratos Árabes Unidos, Estados Unidos, Filipinas, India, Irán, Australia, Canadá, Finlandia, Francia y Alemania. (Koury & Hirschhaut, 2020, párr. 5)

En marzo de 2020, con 118.000 casos reportados en 114 países y 4.291 personas fallecidas, la Organización Mundial de la Salud consideró que el brote de la enfermedad era una pandemia. Los síntomas más habituales son fiebre, tos seca y cansancio. Otros menos frecuentes pueden ser pérdida del gusto o el olfato, congestión nasal, conjuntivitis (enrojecimiento ocular), dolor de garganta, dolor de cabeza, dolores musculares o articulares, diferentes tipos de erupciones cutáneas, náuseas o vómitos, diarrea, escalofríos o vértigo. En el cuadro grave de la enfermedad se presentan síntomas como disnea (dificultad respiratoria), pérdida de apetito, confusión, dolor u opresión persistente en el pecho, temperatura alta (por encima de los 38° C) (Organización Mundial de la Salud [OMS], 2020).

El virus fue identificado como un nuevo coronavirus, dos de cuyas cepas antiguas causan la gripe común, siendo esta una cepa mutante clasificada como SARS-CoV2 causante de la enfermedad por COVID-19:

Es muy contagioso y se transmite rápidamente de persona a persona a través de la tos o secreciones respiratorias, y por contactos cercanos; las gotas respiratorias de más de cinco micras son capaces de transmitirse a una distancia de hasta dos metros, y las manos o los fómites contaminados con estas secreciones seguido del contacto con la mucosa de la boca, nariz u ojos. (Vargas et al., 2020, p. 1)

Su tiempo de incubación es muy variado, hay estudios que reportan tiempos de entre 4 y 7 días y otros de 12 a 14 días. La mayoría de los pacientes se presentan como asintomáticos, aunque pueden ser contagiosos, otros padecen gripes simples y algunos van de neumonías leves a severas, causando incluso la muerte:

De un total de 44.415 casos, el 81% desarrolló manifestaciones leves; el 14%, graves; y el 5% ingresaron a una unidad de cuidados intensivos (UCI). Los pacientes con síntomas leves pueden estar sin fiebre durante los 2 primeros días, pero esta aparece entre los días 3 y 6. En los casos más graves, entre el inicio del primer síntoma hasta la neumonía, la admisión hospitalaria, el síndrome de dificultad respiratoria aguda (SDRA) y el ingreso a UCI pasan cinco, siete, ocho a nueve, y de nueve a diez días, respectivamente. El 41,8% de los pacientes que ingresan por neumonía presentan SDRA (...) La principal causa de mortalidad por SARS-CoV-2 es la insuficiencia respiratoria por SDRA (53%) y la segunda daño miocárdico con insuficiencia cardíaca (7%), falleciendo el 33% por una combinación de ambas. (Accinelli et al., 2020, p. 304)

En el momento de la detección del virus se consideró que afectaba principalmente a adultos mayores, dejando fuera de su alcance a niños y jóvenes. Pero con el paso de los meses este virus mostró producir afectación en la salud en personas de todas las edades cuya única característica requerida parecería ser una baja en su sistema inmunitario.

A la fecha actual, 15 de julio de 2022, el total de casos de contagio a nivel mundial es de 560.906.994 dejando un total de 6.366.791 fallecidos. Lo que ubica a Colombia en el sexto lugar en América latina con 6.223.497 casos de contagio y 140.365 fallecidos.

Para comprender mejor el contexto se consideró necesario realizar un seguimiento a la situación enfrentada por algunos países, mostrando la progresión del virus a nivel mundial. Se acudió al reporte del Coronavirus Resource Center de la Universidad Johns Hopkins (2021), cuyos datos arrojaron que para el 22 junio de 2021 el total de casos en el mundo asciende a 178.856.835 y las muertes producto del virus han sido de 3.874.800 personas. Estados Unidos, con 33.555.046 casos y 602.107 fallecidos, es el país con mayor índice de contagios, seguido por la India con 29.977.861 casos y 389.302 fallecidos, Brasil con 17.966.831 de contagios y 502.586 muertos; y Francia con 53.819.781 contagiados y 110.941 fallecidos como producto de la pandemia.

En Colombia, al 26 de julio de 2021, se encuentra un total de casos de 4.736.349 y han fallecido 119.182 personas; ubicando al país en el noveno lugar entre los países a nivel mundial que poseen más contagios registrados del virus y en el tercer lugar en América latina luego de Brasil con 19.688.663 contagiados y 549.924 fallecidos y Argentina con 4.859.170 casos y 104.105 fallecidos (Hopkins, 2021). También “Entre el 2 de marzo de 2020 y el 9 de mayo de 2021 se reportaron en el país 82.517 fallecimientos por COVID-19 confirmado, 17.865 por COVID-19 sospechoso, y 9.377 defunciones por neumonía e influenza” (Colombia. Departamento Administrativo de Estadística [DANE], 2021), siendo así las enfermedades por infecciones y parasitarias la mayor causa de muerte en el país.

Al 2 de noviembre de 2021, a nivel mundial se presentó 247.447.923 casos de contagio. De estos, 5.011.786 han fallecido. El total de casos en Colombia, a la fecha, es de 5.003.977 y 127.311 fallecidos, ocupando el puesto 47 a nivel mundial respecto a contagios y el tercer lugar en América Latina, antecedido de Brasil y México.

Cada gobierno se enfrentó a un mismo enemigo invisible y tuvo la necesidad de tomar medidas sanitarias básicas y rápidas que fueron anunciadas a la población a través de medios masivos de difusión. Esto permitió a cada país educar a sus habitantes sobre las medidas necesarias para prevenir el contagio: lavado de manos frecuente con abundante agua y jabón, uso de antibacterial o alcohol y tapabocas en todos los lugares públicos, la implementación de aislamiento social continuo, llamados a cuarentenas o confinamientos y la reeducación sobre la distancia social con un mínimo de 2 metros. Además, se implementaron medidas como la promoción del

teletrabajo, la educación virtual o remota, la telemedicina y las restricciones de encuentros sociales como celebraciones, conciertos, rituales religiosos y rituales fúnebres, entre otros.

Impedir el contagio fue la primera y más importante medida. El aislamiento social implicó una transformación en las rutinas de trabajo, estudio, recreación y socialización, que separó a las personas de sus seres cercanos. El duelo ha sido un tema relevante, pero particularmente en la pandemia actual, ha dejado de ser la muerte una categoría esperable para cierto grupo poblacional y comienza a inundar, más que de costumbre, la vida y la cotidianidad de cientos de miles de personas. Provocó, además, nuevas formas de adaptarse al duelo por muerte de un ser querido, debido a que la ritualización fúnebre que permite honrar la vida y muerte de quien parte, expresar lo que siente el doliente, encontrar consuelo en otro que acompaña y válida, al menos momentáneamente fue imposible realizarla de manera presencial. Los rituales se vieron fuertemente disminuidos frente a la totalidad de cuidados sanitarios que deben tenerse para evitar contagios y posibles complicaciones en la salud propia y de los otros.

Ante esta situación surgen diversos mecanismos de afrontamiento, generalmente como creencias culturales que permiten transitar, elaborar y comenzar el proceso de duelo permitiendo la expresión de las diferentes respuestas emocionales que sin lugar a duda inciden en diferentes ámbitos del ser humano como son lo cognitivo, lo social y lo físico. De ahí la importancia psicológica que poseen los rituales funerarios como vía de expresión y de tramitación de la pérdida y los efectos devastadores que la ausencia de estos puede traer a la psique humana.

Con lo expuesto hasta ahora, se constata que uno de los muchos problemas a los que se ha enfrentado la humanidad por la actual pandemia, más allá del ámbito sanitario, es el impacto psicológico. Dentro de este, cobra especial valor el cambio abrupto de las ritualizaciones que se llevaban a cabo tras la pérdida por muerte de personas significativas y los efectos que esto trae en los procesos de duelo. Si bien sobre el duelo y su ritualización se encuentran múltiples estudios previos, a partir de las múltiples restricciones causadas en la pandemia por Covid-19, este campo de investigación requiere construcción de nuevo conocimiento que permita comprender si han surgido nuevas formas de ritualización, en qué consisten y cuáles son las implicaciones de esta en los procesos de duelo individual y colectivo. La interrupción de los rituales o la realización de estos sin ser aún interiorizados, es decir, que no tienen la carga simbólica suficiente para satisfacer las necesidades, y que por tal motivo no generan el mismo efecto pacificador y conciliador con la nueva realidad, puede afectar la salud mental de las personas al no contar con el apoyo cultural,

mítico y simbólico que los rituales proveen para realizar un proceso de duelo. Se propone en este estudio poner en diálogo las diferentes disciplinas que han abordado el tema del duelo y su ritualización posibilita, generar conocimiento para una mejor comprensión de las dinámicas de estos procesos en tiempo de pandemia.

A partir del contexto descrito frente a la situación generada por Covid-19, y sobre el impacto que la modificación de rituales fúnebres producto de las múltiples restricciones tiene en el proceso de duelo, se han hallado antecedentes investigativos organizados en tres ejes que permiten conceptualizar, comprender y preguntarse por el duelo, la ritualización y, finalmente, por la transformación de la ritualización del duelo en este tiempo de pandemia.

El primer eje de los antecedentes, el duelo, es un tema investigado ampliamente. Algunas de las tendencias encontradas en los estudios sobre este tema son: conceptualización que facilita la comprensión de su significado (Cabodevilla, 2007); los procesos, las vivencias, las manifestaciones y las estrategias de afrontamiento más comunes de los dolientes en el proceso de elaboración del duelo (Álvarez & Cataño, 2019; Díaz, 2013; Mejía & Fernández, 2012; Vargas, 2003); la afectación en la dimensión física, emocional, cognitiva, conductual, social y espiritual (Vargas, 2003); mención y descripción de los diferentes tipos de duelo que pueden presentarse ante la pérdida por muerte de una persona significativa (Cabodevilla, 2007; Meza et al., 2008; Millán & Solano, 2010). Se encuentra también, como tendencia, el estudio sobre una serie de fases por las que debe atravesar el doliente para procesar la pérdida, estas se pueden vivir de manera secuencial o no y se definen como: 1. Shock, 2. Anhelo y búsqueda, 3. Desorganización y desesperación, 4. Reorganización. (Cabodevilla, 2007). Se ha abordado también la concepción de la muerte y cómo esta ha cambiado en el transcurrir del tiempo (Mesa, 2001), y cómo este cambio afecta directamente las formas de vivir dicho duelo; así lo expone Cabodevilla (2007):

En la mayoría de las culturas la expresión de dolor individual tiene un sitio en el marco del ritual del duelo público, sin embargo, en nuestro medio social actual aparece relativamente controlada y poco expresiva. Apenas se viven ya aquellas explosiones y gestos apasionados de dolor, rabia y desesperación propios de hace algunas décadas. Por hondo que sea el dolor de los deudos no está bien visto manifestarlo de una manera pública y en la práctica no se hace. Cada día más, los familiares prefieren realizar los funerales y/o entierros en la más estricta intimidad. (P. 166)

Otra tendencia presente en el antecedente de Cabodevilla (2007) es la presentación de modelos teóricos para la comprensión del duelo; entre ellos: Freud, construye en *Duelo y melancolía* el primer modelo teórico que permite entender el proceso psíquico del duelo a partir del concepto de *trabajo de duelo*; por su parte, Melanie Klein, habla de alteraciones con nuestros recuerdos y nuestras representaciones; Bowlby plantea, desde su *Teoría del vínculo*, que cuando el apego es amenazado o roto hay fuertes reacciones emocionales comunes a la experiencia del duelo; Parkes, desde su teoría de *constructos personales*, expone que el duelo da lugar a grandes cambios ya que el individuo debe renunciar a la construcción que ya había realizado de su “realidad” y adaptarla a una nueva, dónde no está el fallecido.

La teoría clásica del duelo propuesta por Freud es retomada, ampliada y discutida por distintas disciplinas. Así, desde la medicina forense se expone que “El duelo es un sentimiento subjetivo que aparece tras una pérdida. Es un proceso por medio del cual asumimos, asimilamos, maduramos y superamos la misma” (Vargas, 2003, p. 48). La perspectiva de López, (2020) desde la psicología, expone que el duelo se caracteriza por la aparición de pensamientos, emociones y comportamientos causados por la muerte del ser querido y suele ir acompañado de un importante dolor”. Desde el psicoanálisis, Mejía & Fernández (2012) enuncian que “El duelo, entonces, implica que algo falta, algo que encarnaba un valor particular” (p. 1). La sociología dice, según Díaz, nombrado por Molina (2019), que el duelo es “el efecto psíquico y social que las pérdidas de seres, objetos o abstracciones valoradas tiene para los sujetos y las comunidades” (p. 82). La medicina lo aborda como “la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo; o, también, la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe” (Meza et al., 2008. p. 28). Estos conceptos se han abordado a través de datos clínicos, observaciones, experimentos, investigaciones cualitativas, cuantitativas y descriptivas.

El segundo eje investigativo encontrado en los antecedentes es el de la ritualización del duelo. Este permite compaginar la comprensión del duelo, de los ritos que favorecen su desarrollo y posteriormente cómo estas dinámicas han cambiado como consecuencia de las múltiples restricciones ocasionadas en la pandemia por Covid-19.

Los trabajos revisados abordan los siguientes temas: la influencia del poder adquisitivo y el merecimiento de los muertos para celebrar rituales en su honra, prácticas mortuorias y estructuras sociales; la celebración o no de ritos fúnebres como proceso de aceptación o negación en las

culturas y la despedida y la expresión de sentimientos como facilitador del afrontamiento; el ritual como sentido organizador que permite separar entre los vivos y los muertos; su función mitigadora y apaciguadora que responde al servicio psicológico, sociológico y simbólico y su utilidad en la regulación de relaciones, en la intención y cohesión social; y finalmente, la transformación que vive en el mundo de las nuevas tecnologías, donde si bien se puede realizar una manifestación pública, disminuye la presencia en otros actos conmemorativos.

En el mundo funerario en las épocas antiguas, la cultura andalusí (Rodríguez & Vera, 2018) y el mundo ibérico (Almagro, 1994); se muestra que hay interés en hacer perdurar tanto la presencia física como la memoria de los seres que parten del plano terrenal, si bien no todos los individuos practicaban rituales funerarios, quienes sí lo hacían no los practicaban de la misma manera. Lo anterior está relacionado tanto con el poder adquisitivo como con temas de merecimiento, es decir, dichas diferencias también podrían deberse en parte al nivel socioeconómico, a los orígenes o creencias de los deudos y sus muertos. En una época más reciente, Molina (2019) explora algunas prácticas profanas y sagradas que se realizan en el Cementerio Museo San Pedro, permitiendo observar prácticas culturales mortuorias y las estructuras sociales que hay detrás de estas, con el objetivo de identificar las transformaciones que ha tenido el ritual y de nuevo entra en juego las características sociales y económicas que generan ciertas particularidades en el proceso de duelo y ritualización.

En Acosta (2014), es posible observar como la muerte se ha convertido en un hecho cultural creado a partir de (pero también donde surgen nuevos) comportamientos sociales. El uso o no de estos ritos y símbolos permiten observar el grado de aceptación o negación de la muerte en cada sociedad, allí se expone que mientras en las sociedades tradicionales hay mayor aceptación del hecho con respaldo de ideas religiosas o míticas, la mayoría de ellas con miras en la inmortalidad, en las sociedades modernas hay mayor negación por la desacralización o la extinción de estos ritos que permiten de manera simbólica aceptar la transición. En la misma línea, Yoffe (2014) encuentra que la ritualización, independiente de si es religiosa (diferentes credos) o laica, colectiva o individual, “ayuda a los deudos a despedirse del ser amado y colabora en la aceptación de la muerte” (p. 145) permitiendo “la expresión simbólica de los sentimientos y pensamientos, facilita el afrontamiento y aceptación de la pérdida” (p. 145) lo que promueve la recuperación del doliente.

En Vargas (2008), se propone que el significado de la ritualización de la muerte tiene un sentido organizador de la vida que permite vislumbrar los valores y creencias de los dolientes, es

decir, que la interpretación cultural de la vida es posible gracias a la concepción de su final. Lo que busca la ritualización, según esta autora, es dar significado y ratificar la separación entre los vivos y los muertos, facilitando la transición y la definición de las relaciones que tiene la sociedad con el universo, independiente de si se hace a través de un ritual religioso, laico o mágico.

Palacio y Bernal (2019) aluden a la importancia de los equipajes culturales y emocionales que se han construido durante toda la vida, para hacer frente a la pérdida por muerte de un ser significativo; las acciones y sentires que allí surgen permiten mitigar el dolor; en esa vía Molina (2019), citando a Torres, dice que el rito funerario:

Tiene funciones psicológicas, sociológicas y simbólicas. Las primeras, las psicológicas, ayudan a calmar los sentimientos de dolor que llegan con la muerte, pero también sirven “para canalizar estos sentimientos, como son la ira, el dolor, la rabia, la impotencia, entre otros”. Las funciones sociológicas, se basan en la unión y reafirmación de vínculos sociales, y, por último, las funciones simbólicas “aluden al mito que se escenifica con el rito”. (p. 33)

Continúa Palacio y Bernal (2019) exponiendo que la ritualización, además de estar al servicio de apaciguar al individuo, también tiene intenciones sociales que buscan fortalecer los vínculos de la comunidad para respaldar el proceso que vive el doliente. Para Torres (2006a) también hay una intención social, habla de la ritualización en dos vías: sobre la idiosincrasia del culto a la muerte y el rito como una estrategia simbólica que permite regular las relaciones interpersonales y facilitar la cohesión social.

Las tendencias sobre ritualización abordan también el marco de la nueva tecnología, incluso antes del auge de la virtualidad en contexto pandémico (García et al., 2011), principalmente a través de perfiles en redes sociales que permiten a los dolientes hacer manifestaciones públicas de su dolor y del significado que posee el difunto para ellos. Este nuevo tipo de rituales mediados por la internet han disminuido otros actos presenciales como velorios o visitas a cementerios. Lo que buscan los autores en este texto es conocer cómo ha cambiado esa forma de ritualización y si estas nuevas formas conservan aún algo de las antiguas, si tramitan el dolor individual o son una forma de hacer visible el sufrimiento.

En resumen, la muerte de una persona significativa genera un desequilibrio que necesita ser atendido, en este caso, por medio de un rito que permita encontrar un orden para la nueva realidad donde ya no está el difunto. Entra en juego un elemento importante: la comunidad, que por medio del apoyo y la compañía facilita los procesos necesarios para la aceptación de la pérdida, a la vez que se siente acogido o parte de algo, “el rito, al igual que el mito, representa una verdad colectiva y alrededor de su creencia se identifica una sociedad” (Acosta, 2014, p. 50).

La ritualización también ha sido abordada desde diversas disciplinas. La antropología y la sociología posibilitan la construcción de elementos teóricos para explicar conceptos como rito, símbolo y representación (Acosta, 2014). La antropología permite además tomar el tema de la muerte desde diferentes concepciones y diversas percepciones sobre el manejo del cadáver que es, a fin de cuentas, uno de los principales elementos del rito funerario (Acosta, 2014). En este marco, la arqueología busca reconstruir tiempos pasados a través de restos materiales, permitiendo caracterizar las sociedades y sus costumbres, como aspectos concretos de la vida social, entre ellos todo lo relacionado con la cultura de la muerte, transversal a la historia y a la humanidad (Rodríguez & Vera, 2018). Estos diferentes abordajes se han realizado a través de procesos descriptivos, trabajos etnográficos, registros de información secundaria como fichas bibliográficas y libretas de campo, historias clínicas, observaciones in situ y narración de los dolientes.

Los antecedentes revisados muestran cómo la ritualización del duelo ha sido un tema ampliamente estudiado y bien documentado. Es posible realizar un rastreo de su evolución desde tiempos antiguos hasta el presente, y se hace menester que sea una investigación constante:

La observación más superficial que pueda hacerse de los comportamientos funerarios de los hombres ya deja claro que, a través de la historia de la humanidad y en los distintos espacios geográficos, los ritos, símbolos y formas de expresar las emociones frente al deceso de un miembro de la comunidad siempre tendrán variaciones. (Acosta, 2014, p. 46)

Finalmente, un recorrido por las últimas investigaciones afines al tema de este trabajo permite comprender un acontecimiento social que de repente se ha hecho cercano a cada ser humano en el planeta tierra: despedirse de personas significativas tras su muerte sin rituales que faciliten la tramitación del dolor.

Diferentes tipos de profesionales, como antropólogos, sociólogos, médicos, enfermeras, trabajadores sociales y psicólogos, han puesto su mirada en los impactos emocionales causada por la pandemia y de la escasa reglamentación y preparación que poseen los gobiernos alrededor del mundo para enfrentar la contingencia sanitaria ocasionada por el virus y los efectos sociales y psicológicos que esta trae.

Particularmente, las restricciones de seguridad con miras a detener los contagios de covid-19 han limitado y dificultado la ritualización y los procesos de duelo generando una crisis necesaria de comprender. Ahora la muerte se ha vuelto una realidad aún más cercana, como dice Pinto y Viracachá (2021):

Morir en tiempos de epidemia siempre ha sido una desgracia: lo fue durante las pestes antiguas y lo sigue siendo en la actualidad. Los muertos se multiplican, el miedo al contagio a través de los cuerpos inertes se propaga más rápido que la misma infección y hay un sentimiento generalizado de tristeza y vulnerabilidad. (Párr. 17)

En esta última línea, existen diversos estudios sobre duelo, ritualización y Covid-19, elaborados durante el transcurso de la pandemia. Estos se han llevado a cabo por medio de estudios exploratorios, recolección de historias de vida y estudios de caso, donde se narran experiencias de duelo y ritos en medio de la contingencia sanitaria. También se encuentran investigaciones y revisiones documentales que conceptualizan las celebraciones de rituales y plantean que su importancia radica en que “la muerte es un acontecimiento que ha inquietado al ser humano desde siempre, y es, precisamente esa inquietud la que ha promovido, como recurso histórico fundamental para su aceptación y atenuación, la celebración de rituales funerarios” (Torres, 2006a, p. 108). Señalan que, debido a las múltiples alteraciones que han sufrido estos rituales durante la pandemia, es necesario promover medidas que permitan un desarrollo adaptativo del duelo y su ritualización.

Las preguntas abiertas sobre el duelo y la ritualización, en el contexto de la pandemia por Covid-19, hace que este tema esté en proceso de conceptualización, análisis y comprensión, por lo que se requiere una oportuna atención, como lo dice Hernández:

En la actualidad, se evidencia un cambio en la forma de llevar a cabo los rituales sociales fúnebres como velaciones, despedidas o ceremonias religiosas para los fallecidos por

COVID-19 o cualquier otra enfermedad, ahora se deben de cumplir diferentes protocolos y medidas de bioseguridad, evitando reuniones o aglomeración de personas. (2020, párr. 2)

Los diferentes artículos contribuyen con la sensibilización y la construcción de pilares para hacer frente a una creciente crisis emocional ante la abundancia de muertes de personas a las cuales no se les ha podido decir adiós de una manera digna y simbólica culturalmente por las múltiples limitaciones impuestas tras la Covid-19. Los sentimientos de culpa, soledad y abandono pueden menguar en la realización de los ritos que acompañan el duelo por la muerte de un ser querido al “demostrar un estado de luto en reconocimiento al valor e importancia de aquel ser que fue perdido; además, favorece cambios de papeles y permite la transición del ciclo de vida” (Oliveira et al., 2020, p. 2), lo que se vio limitado por las restricciones de la pandemia.

Debido a que “Los rituales humanos son comunes a todos los pueblos y son acciones simbólicas” (Oliveira et al., 2020, p. 2) para la tramitación adecuada del duelo es necesario su abordaje integral (psicológico, antropológico, jurídico, médico, social y demás), e intentar subsanar los vacíos que deja la ausencia de ritualización fúnebre. Aún no son claros los efectos psicológicos que esta situación traerá como resultado de duelos no elaborados, de la escasa posibilidad de brindar espacios donde la individualidad de la cultura pueda ser expresada.

La globalización aporta su grano de arena en la “modernización” de los rituales fúnebres, en el intercambio cultural y en la apropiación de rituales que no son de la cultura a la que se pertenece ni al contexto en que se desenvuelve. Con la falta de rituales fúnebres en el contexto de la pandemia por Covid-19, sumado a muertes inesperadas y en ocasiones múltiples, y a la imposibilidad de brindar cuidados paliativos durante la enfermedad, se generan dificultades en la elaboración del duelo tendiendo a “favorecer el denominado luto complicado, caracterizado por una desorganización prolongada que dificulta o impide la reorganización psíquica y la retomada de actividades anteriores a la pérdida” (Oliveira et al., 2020, p. 2). Esto lleva al doliente a un estado de aflicción constante e intenso que requiere para su solución terapia psicológica adecuada y adaptada a la situación actual y al proceso de pérdida sin tramitar.

Por todo lo anterior, se plantea como problema de investigación la pregunta por las implicaciones que tiene la modificación de rituales fúnebres, producto de las múltiples restricciones en la pandemia por Covid-19, en la elaboración del duelo por muerte en algunos dolientes del Área Metropolitana.

## **2 Justificación**

Se considera necesario generar conocimientos sobre el impacto que generan en el proceso de duelo las modificaciones producto de las múltiples restricciones en la ritualización fúnebre de los dolientes que perdieron por muerte a sus seres significativos. Como se ha expuesto anteriormente, la muerte y el duelo son conceptos y vivencias que se van transformando, actualizando y adaptando a la cultura y al momento histórico en los que estos procesos se viven, cambiando a su vez las dinámicas relacionales dentro de la sociedad y las estructuras de pensamiento y afrontamiento. Los antecedentes expuestos facilitan un mayor entendimiento sobre el proceso de duelo por fallecimiento, pero solo los estudios contemporáneos, los más recientes y los que están en curso, permiten comprender cómo se desenvuelve el fenómeno en estos tiempos y cómo este afecta multidimensionalmente al ser humano.

Es preciso, entonces, que esta nueva epistemología posibilite la producción de instrumentos y estrategias que favorezcan el afrontamiento del duelo en tiempo de pandemia.

### **3 Objetivos**

#### **3.1 Objetivo general**

Explorar cuáles son los impactos que tiene la modificación de los rituales fúnebres, producto de las múltiples restricciones en la pandemia por Covid-19, en la elaboración del duelo por muerte en algunos dolientes del Área Metropolitana.

#### **3.2 Objetivos específicos**

- Indagar cuáles son las transformaciones que los ritos fúnebres han tenido a partir de las restricciones que ha traído la pandemia por Covid-19.
- Explorar cómo vivieron los dolientes las despedidas de sus muertos en el contexto de la pandemia.
- Conocer cómo han vivido estos dolientes los procesos de duelo por muerte en tiempos de pandemia.
- Indagar si los dolientes atribuyen a las restricciones y cambios en la ritualización algunos efectos en sus procesos de duelo.

## 4 Referente conceptual

### 4.1 El Duelo

El ser humano es un animal social, necesita vincularse a otros inicialmente para su supervivencia y lo sigue haciendo a lo largo de toda su vida. Cuando estos vínculos se rompen hay una explosión de experiencias que afectan todas las dimensiones: física, emocional, cognitiva, conductual, social y espiritual. A toda esta variabilidad de expresiones frente a las pérdidas significativas (cualquier tipo de pérdida, no solo por muerte) se le denomina duelo.

Según la Real Academia Española [RAE] (2021) una de las concepciones del término duelo viene del lat. tardío *dolus* que significa dolor, demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien o una reunión de parientes y amigos en la casa mortuoria, en funerarias o para la conducción del cadáver al cementerio.

Para hablar sobre el duelo, es necesario partir del referente primario para el estudio psicológico de este tema. Freud trabaja en el texto de 1917, *Duelo y Melancolía*, los afectos y las reacciones normales que surgen durante el período de duelo, definiendo este como “la pérdida de una persona amada o de una abstracción que haga sus veces” (Freud, 1992a, p. 241). Si bien en el duelo se experimentan desviaciones de la conducta, se espera, según este autor, que pasado el tiempo estas se superan, pero es necesario dejar que el proceso se desarrolle con naturalidad. Es normal entonces el talante dolido ante la pérdida, el desinterés por el mundo exterior, la incapacidad de elegir un nuevo objeto de amor y dejar de lado cualquier trabajo productivo que no tenga relación con la persona fallecida. Plantea también que el trabajo psíquico que opera en el duelo genera un gran gasto de tiempo y energía, pues la investidura de libido que estaba invertida en el ser amado que ya no está debe retirarse por completo de allí. En esta primera obra sobre el tema, Freud (1992a) plantea que el trabajo de duelo culmina cuando se clausura la libido invertida en el objeto perdido; este último aspecto de su teoría será moderado en textos posteriores suyos y no es compartido por teorías más actuales.

En el artículo *El duelo es un trabajo*, Mesa (2001) toma como base la teoría freudiana donde el trabajo del duelo puede expresarse en un dilema dialéctico entre la vida (del sobreviviente) y acompañar en la muerte (al ser querido que se perdió). Desglosa el trabajo de duelo expuesto por Freud (1992a) de la siguiente manera: un primer avance implica que el examen de realidad dice

que el objeto de amor ha muerto, por ende, el sujeto debe retirar toda la carga libidinal de él; sin embargo, el principio de placer le impide hacerlo de inmediato. El segundo avance implica aceptar la realidad, lo que cuesta al sujeto un gran gasto de tiempo y energía. El tercer avance, según la teoría freudiana, consiste en que, aunque el objeto no esté en la vida real, permanece en la vida psíquica del doliente. En el cuarto avance, la realidad sigue reclamando la falta y el sujeto lentamente sustrae la libido invertida en el objeto. Finalmente, el quinto y último avance implica la terminación del proceso con la renuncia al objeto lo que permite continuar con la vida. Mesa (2001) comprende el trabajo del duelo teorizado por Freud (1992a) como un proceso en el que el sujeto es activo y toma la elección de la vida por encima del goce entendido como una tendencia hacia la muerte.

El duelo por muerte es uno de los que más marca la vida del ser humano, puesto que es un recordatorio de la finitud de la propia vida, pero también de la vida de los seres queridos. Cabe resaltar que no toda muerte implica, en sí misma, la realización de un duelo. Para vivir este proceso, es necesario que el doliente haya sentido o experimentado un vínculo de apego con la persona que fallece ya que se encuentra de frente con la imposibilidad de volver a verle (Meza et al., 2008). Es posible pensar que se ha superado el duelo cuando “la persona es capaz de pensar sin dolor en el fallecido, cuando la persona puede volver a invertir sus emociones en la vida y en los vivos” (p. 29).

En 1980, Bowlby introduce la teoría del apego, permitiendo comprender, a través de este concepto, las respuestas emocionales ante la separación y la pérdida de figuras significativas. Cuando no se puede acceder a la figura de apego, el sujeto puede reaccionar aferrándose físicamente, llorando, gritando y en ocasiones agrediendo. Observa que no hay un patrón único para describir las expresiones del duelo; sin embargo, intentan explicar mediante fases este proceso que no necesariamente es lineal. Estas fases son: embotamiento o choque, anhelo y búsqueda, desorganización y desesperanza, y finalmente reorganización (Bowlby, 1986). Un aspecto importante y de ruptura con la línea teórica anterior, es que el duelo por la pérdida no finaliza con la renuncia del doliente al vínculo con la persona amada, sino que reorganiza su vida con base en esa falta, es decir, la culminación de la última fase permite conservar una relación simbólica una vez se reubica lo perdido, se adquiere una nueva identidad y no es necesario desligarse completamente del vínculo que se había creado con él (Díaz, 2019).

Por otra parte, Rando (citado por Díaz, 2019), trabaja el concepto de la pérdida como un evento ineludible en la vida humana; expone dos díadas en la categorización de las pérdidas: físicas y simbólicas y primarias y secundarias. Cada pérdida primaria trae pérdidas secundarias que pueden ser tanto físicas como simbólicas estas últimas no son siempre reconocidas a nivel personal ni social. Alude a la experiencia del duelo en tres términos principalmente: el primero implica la sensación de sentirse despojado de algo amado; el segundo tiene que ver con las reacciones automáticas normales (psicológicas, comportamentales, sociales y físicas) que se experimentan ante la pérdida; finalmente, habla de un proceso de reajuste donde el sujeto, como sujeto activo, acepta la pérdida y puede “reorientar su relación con lo perdido, consigo mismo y con el mundo exterior” (Díaz, 2019, p. 45).

La forma de expresar el duelo está relacionada con la cultura a la que se pertenece y también con las características de la pérdida (edad, tipo de muerte, parentesco, vínculo, etc.), además estas manifestaciones visibles no siempre están relacionadas directamente con la intensidad del dolor. No hay una reacción susceptible de ser universalizable; sin embargo, hay unas vivencias que pueden ser comunes a los dolientes, según Cabodevilla (2007), en varias dimensiones: en la dimensión física pueden sentirse molestias como sequedad, dolor, sensación de vacío, alteraciones intestinales y en el sueño, opresión en pecho y garganta, hipersensibilidad, disnea, taquicardia, falta de energía, pérdida de apetito y peso. En la dimensión emocional se experimentan cambios de ánimo repentinos, tristeza, enfado, rabia, culpa, miedo, ansiedad, soledad, desamparo, cansancio, desesperanza. En la dimensión cognitiva puede presentarse dificultad para concentrarse, confusión, embotamiento mental, falta de interés, ideas reiterativas, olvidos constantes. En la dimensión conductual se presentan cambios respecto al comportamiento anterior, el sujeto puede presentar hiperactividad o por el contrario inactividad, hay conductas de búsqueda, llanto, puede aumentar el consumo de cigarrillo, alcohol o sustancias psicoactivas (SPA). En la dimensión social el sujeto puede aislarse y sentir resentimiento hacia los demás. Finalmente, en la dimensión espiritual a veces es necesario replantear las creencias propias y formular preguntas sobre el sentido de la muerte y la vida.

Los principales tipos de duelo descritos en la literatura como duelos complicados han sido: anticipado, inhibido o negado, duelo patológico o crónico (Meza et al., 2008), ausente o retardado, no resuelto, intensificado, enmascarado (Vargas, 2003), exagerado y ambiguo (Cabodevilla, 2007). Estos duelos se distinguen por la intensificación de los síntomas manifiestos que hacen que la

persona sienta un desborde emocional y en ocasiones también físico. Lo que caracteriza a las personas con uno de estos duelos son las conductas desadaptativas, no presentan avance en el proceso, el dolor moral es prolongado en el tiempo, la intensidad no coincide con la personalidad previa del doliente, hay incapacidad de amar o interesarse en otras personas, invalidez en la vida diaria y rememoración permanente del muerto (Meza et al., 2008).

Neimeyer (2000), en su libro *Aprender de la Pérdida*, critica a aquellos autores que se refieren a la comprensión del duelo desde fases y etapas, puesto que eso implica en los sobrevivientes ser sujetos pasivos y dependientes del tiempo para apaciguar su dolor. El autor habla de desafíos que implican un proceso activo para el sujeto que sufre la pérdida, hace también énfasis en que este proceso no es lineal y su terminación no siempre es definitiva, puede volver a presentar crisis o abrir heridas en momentos específicos del ciclo vital. Los desafíos que presenta este autor son: reconocer la realidad de la pérdida, abrirse al dolor, revisar el mundo propio de significados, reconstruir la relación con lo que se ha perdido y reinventarse a sí mismo.

Uno de los pilares principales de la teoría del autor es la presuposición referida a la reconstrucción de significados donde expone que “el proceso fundamental de la experiencia del duelo es el intento de reconstruir el propio mundo de significados” (p. 118). El sistema de significados construido por una persona debe ser coherente, dar seguridad y ser respaldado socialmente (Neimeyer, 2000), para desarrollar esta postura constructivista trabaja en cinco proposiciones: la primera consiste en que la muerte puede validar o invalidar los paradigmas que orientan la vida e incluso crear nuevas experiencias en las que no se puede aplicar las formas previas de pensar. La segunda tiene que ver con que es la identidad de quien vive la pérdida, la que impregna el proceso de duelo de características íntimas e inextricables. La tercera se refiere al duelo como una construcción propia y la cuarta dice que, a partir del duelo, el sujeto afirma sus creencias o las reconstruye si las antiguas no responden a las necesidades que ha dejado la pérdida. Finalmente, la quinta proposición expuesta por el autor reza que los sentimientos tienen una función y son un indicador de lo que hacemos para elaborar el mundo de significados al poner en duda nuestros pensamientos.

Además propone diez pasos prácticos para adaptarse a la pérdida que pueden complementar o ayudar al proceso de duelo, estos son: tomarse en serio las pequeñas pérdidas, tomarse tiempo para sentir, encontrar formas sanas de descargar el estrés, dar sentido a la pérdida, confiar en alguien, dejar a un lado la necesidad de controlar a los demás, ritualizar la pérdida de un modo que

tenga sentido para sí mismo, no resistirse al cambio, cosechar el fruto de la pérdida y centrarse en las propias convicciones religiosas.

La conceptualización del duelo expuesta en este trabajo investigativo termina de la mano de Worden (2013), quien propone la comprensión de este mediante tareas y algunos mediadores que influyen en él.

Para las tareas que pueden ejecutar los dolientes, no es obligatorio seguir un orden específico en el desarrollo, pero algunas necesitan la superación de otras para poder avanzar. Estas son: primero, aceptar la realidad de la pérdida, segundo, elaborar el dolor de la pérdida, tercero, adaptarse a un mundo sin el fallecido y cuarto, hallar una conexión perdurable con el fallecido al embarcarse en una nueva vida.

La primera tarea del duelo consiste en “enfrentar plenamente la realidad de que la persona ha muerto, de que se ha marchado y no va a volver (...). Asumir que el reencuentro es imposible, al menos en esta vida” (p. 57). Lo contrario de cumplir esta tarea es la negación que puede evidenciarse en casos de distorsión (ver al fallecido reencarnado en otro, minimizar la pérdida, olvido selectivo) o un engaño total (guardar el cuerpo del fallecido, guardar posesiones preparadas para cuando el fallecido regrese, negar la irreversibilidad de la muerte a través del espiritismo). Es importante, en esta tarea, trabajar en la aceptación intelectual (saber) tanto como en la emocional (esperanza). En palabras de Worden (2013), “La creencia y la incredulidad se alternan mientras se intenta resolver esta tarea” (p. 61). Esta primera tarea a veces es facilitada tras la realización de rituales como el funeral, que permiten toparse de frente con la realidad de la pérdida y su aceptación.

Una vez aceptada la pérdida, es necesario identificar lo que esta produce en la propia vida, para aceptar también todos los sentimientos que se producen a partir de ella. La segunda tarea implica entonces elaborar el dolor que se produce en el duelo: la tristeza y la disforia, la angustia, la ira, la culpa y la soledad que produce la pérdida del ser significativo. No realizar esta tarea implica “no sentir”, evitar el dolor, lo que puede realizarse de muchas maneras: bloquear los sentimientos, negar el dolor, evitar pensamientos dolorosos e incentivar pensamientos positivos, evitar recuerdos, consumo de alcohol u otras drogas, irse del lugar donde sucedió la pérdida o se convivió.

En la tercera tarea se desarrollan las capacidades necesarias para sobreponerse a las pérdidas. Luego de aceptar la realidad y los sentimientos que se experimentan al enfrentarse a ella, es necesario abordar tres tipos de adaptaciones, según Worden (2013):

Las adaptaciones externas, es decir, cómo influye la muerte en la actuación cotidiana de la persona; las adaptaciones internas, es decir, cómo influye la muerte en la imagen que la persona tiene de sí misma; y las adaptaciones espirituales, es decir, cómo influye la muerte en las creencias, los valores y los supuestos sobre el mundo que abriga la persona. (p. 64)

Cuando esta tarea no es realizada ocurre todo lo contrario: el doliente se enfrenta con la incapacidad de adaptarse y sobreponerse a la pérdida.

Finalmente, la última tarea del trabajo de duelo consiste en que el doliente encuentre maneras que le permitan mantener el vínculo con el fallecido junto a la capacidad de continuar. La no realización de esta tarea implica la detención de la vida. Puede considerarse que el trabajo de duelo ha culminado cuando se recupera el interés, cuando se recuerda sin dolor, cuando se tiene la capacidad de entablar nuevos vínculos y de aceptar la tristeza ocasional de fechas especiales sin quedarse anclados al sufrimiento.

Como se ha expuesto hasta ahora, hay un amplio repertorio de conductas y expresiones que pueden explicar, grosso modo, el proceso del duelo. También se ha dicho que existen diferencias particulares que deben observarse en el caso a caso. Para comprender estas diferencias, también visibles en la manera de abordar las tareas, Worden (2013) plantea que hay algunos mediadores que influyen en el proceso de duelo y que cobran más importancia a la hora de evaluar un duelo complicado.

Los mediadores que propone Worden (2013) son:

a) *Cómo era la persona fallecida*: el parentesco con el deudo, la idea que se tenía de él y el tipo de relación, esperanzas y expectativas.

b) *La naturaleza del apego*: tiene que ver con la fuerza (intensidad del amor) y la seguridad (sensación de bienestar) de este, con la ambivalencia de la relación (coexistencia de sentimientos positivos y negativos) y los conflictos que en ella surgían (no solo los cercanos a la muerte sino todos aquellos que quedaron sin resolver) y, finalmente, con las posibles relaciones de dependencia con el fallecido.

c) *Cómo ha fallecido la persona*: la muerte puede clasificarse como natural, accidental, suicidio y homicidio; otros factores importantes en este mediador son la proximidad (lugar geográfico de los sucesos), las muertes repentinas o inesperadas, las muertes violentas o traumáticas, las pérdidas múltiples (sobrecarga de duelo), las muertes evitables y las ambiguas (no hay certeza ni de vida ni de muerte), las muertes estigmatizadas (como muerte por suicidio o por una enfermedad señalada socialmente como el sida) donde no se expresa el duelo o este no tiene el debido reconocimiento social.

d) *Antecedentes históricos*: se analiza si el doliente ya ha pasado por duelos y cómo ha sido su proceso, su salud mental y si ha sufrido de depresión.

e) *Variables de la personalidad*: los factores a considerar en este mediador son: la edad y el sexo (ser varón puede ser un factor de mayor vulnerabilidad por factores inherentes a su proceso de socialización más que por “diferencias genéticas intrínsecas” (p. 84), en ese sentido, se especula que recibe menos apoyo social; frente a la intervención, el varón responde más a la estimulación de los sentimientos y la mujer a la resolución de problemas). El estilo de afrontamiento se agrupa en tres categorías -resolución de problemas, emocional activo (hallar algo positivo en la situación negativa, el humor, desahogar emociones, aceptar apoyo de los demás) y emocional evitador (culpabilización, distracción, retracción social)-. El estilo de apego (seguro, inseguro, ansioso/preocupado, ansioso/ambivalente, evitación/rechazo, evitación/temor). El estilo cognitivo (optimista o rumiante). La fuerza personal: autoestima y eficacia (altos índices en este mediador están relacionado con bienestar emocional y espiritual). El mundo de supuestos: creencias y valores (pueden ser adaptativos ante la pérdida o tener que adaptarse después de ella).

f) *Variables sociales*: los aspectos para tener en cuenta en este mediador son el apoyo satisfactorio percibido por el doliente, el desempeño de roles sociales y los recursos religiosos y las expectativas étnicas.

g) *Tensiones concurrentes*: este mediador tiene que ver con la desorganización de tipo económico, familiar y personal después de la pérdida.

Para comprender el proceso de duelo de cada doliente y las reacciones que tiene frente a la pérdida, es de suma importancia la observación detallada de cada uno de estos mediadores expuestos por Worden, ya que, al evaluar solo algunos, este análisis queda incompleto y, por ende, no es posible abordar toda la experiencia que vive el deudo y la comprensión de las particularidades de su proceso se dará de manera parcial.

## 4. 2 El Ritual

Los rituales son prácticas universales atravesadas por un sentido sagrado, misterioso y trascendental que cada cultura, desde su particularidad, le imprime. Cada actividad marcada por el ritual, que para una sociedad es importante, contiene una serie de acciones y procesos ceremoniosos que son variados y que lo caracterizan, como por ejemplo la danza, la música, el color, las canciones, la comida, la vestimenta entre muchas otras manifestaciones, que hacen de cada ritual un momento inconfundible, no sólo del ciclo vital que conmemora, sino también de la sociedad que lo celebra.

Estos son eventos estructurados con un comienzo y un final. Buscan afianzar las creencias, conformar estructuras sociales, construir costumbres, crear lazos y por sobre todo generar identidad de grupo. Los ritos entonces son repetitivos, formales y llenos de simbolismos: Lo anterior lo señala Durkheim (2001) cuando menciona que “El rito, pues, no sirve ni puede servir más que para mantener la vitalidad de esas creencias, para impedir que se borren de la memoria. Sirven para reavivar los elementos más esenciales de la conciencia colectiva” (p. 348).

La muerte, como suceso que está íntimamente atado a la vida y que inquieta profundamente al ser humano, como hecho que no puede evitarse, es vista como "la nada, el límite, la no existencia ontológica, la eliminación de rasgos y anulación, desaparición de la vida y el devenir" (Espar, 1995, p. 117). Es justo esa inquietud y la sensación, que según Freud (1992b), se expresa como una “sensación de eternidad”; un sentimiento como de algo sin límites ni barreras, en cierto modo «oceánico», lo que lleva a buscar explicaciones para atenuar y aceptar un suceso que no puede ser realmente explicado.

Para la asimilación y aceptación de “la muerte” se han construido referentes simbólicos a través de la celebración de ritos funerarios que buscan poder mantener el equilibrio emocional ante la pérdida de una figura de apego; estos pueden ser múltiples y muy variados aún dentro de una misma cultura, pero también hay generalidades que se inscriben en el marco de estas conmemoraciones. Gennep (2008) expone que los ritos funerarios se hacen complejos y se enmarañan en la medida en que en un mismo pueblo se tienen diversas concepciones y creencias sobre la muerte y el destino final de cada parte que compone al ser humano. Por su parte, Yoffe (2014) aborda los puntos en común que pueden encontrarse dentro de una comunidad:

Cada credo religioso propone funerales, prácticas y rituales de duelo, formas de recordación de la persona fallecida, así como modos de apoyo social, religioso y espiritual para que los deudos puedan expresar su dolor, mitigar su pena y reunirse en comunidad para no sufrir tanto la soledad y la tristeza por la pérdida. (p. 146)

Los ritos de agregación del muerto al mundo de los muertos son, entre todos los ritos funerarios, los más elaborados y aquellos a los que se atribuye la mayor importancia (Gennep, 2008). Estos expresan de manera simbólica un acontecimiento inquietante, desconocido y temido que busca, a través de su ejecución, la aceptación y la atenuación de una oleada de sentimientos desestabilizantes y aterradores. Así, su “función esencial es la preservación del equilibrio individual y social de los miembros de una colectividad” (Torres, 2006, p. 108a).

Diferentes autores coinciden en que los rituales son prácticas socioculturales comunes a los pueblos, que se realizan con el fin de canalizar las emociones, restablecer los vínculos sociales, aumentando el sentido de seguridad y reduciendo el estrés al que se enfrentan los sobrevivientes. Hinde (citado por Yoffe, 2014) expone que los rituales son conductas de gran precisión y gran detalle, altamente estereotipadas y generalmente repetitivas que llevan un sentido de control sobre uno mismo y el contexto. Además, psicológicamente, buscan reducir la ansiedad y el sentimiento de incertidumbre.

Un concepto central en los rituales funerarios es el de duelo, manifestado a través de estados de ánimo: “Se trata de un estado de margen para los supervivientes, en el que entran mediante ritos de separación y del que salen mediante ritos de reintegración a la sociedad general” (Yoffe, 2014, p. 157). En la línea del duelo, Gennep (2008) dice de este que:

Los parientes del muerto constituyen una sociedad especial, situada entre el mundo de los vivos, por una parte, y el mundo de los muertos, por otra, y de la que los parientes salen antes o después según sea el grado de cercanía de su parentesco con el muerto. (p. 206)

Los ritos se desarrollan en un tiempo determinado, pero requieren también de un lugar apropiado para dicho momento ya que “el ritual funerario debe tener por función la socialización de la pérdida, hacerla pública y participativa a la comunidad que abandona el difunto” (Allué, 1998, p. 75). Es necesario que este suceso esté ubicado en un lugar preparado para dicho momento, como

puede ser la sala de velación o una iglesia donde sea posible realizar actos que honren y recuerden a quien ha muerto, en compañía de otros.

Worden (2013) expone que el ritual funerario aporta a un buen desarrollo del duelo si se realiza de manera adecuada y que, además, puede ayudar a la aceptación de la realidad de la pérdida, cuando, por ejemplo, es posible ver el cuerpo de la persona que fallece aportando también a la comprensión de lo irreversible de la muerte. En este punto, “la ceremonia puede ser un reflejo de la vida del fallecido” (p. 142) lo que permite conmemorarlo.

Dentro de los rituales fúnebres se encuentran también diferentes maneras de tratar el cuerpo que estará pronto en putrefacción para darle tránsito hacia la nueva vida que le espera en el más allá. En palabras de Allue (1998):

El tránsito imaginario hacia otro estatus y la de-integración biológica que determina la pérdida del aliento, de la vida, suponen el desarrollo de una serie de procedimientos encaminados a la gestión del cuerpo (p. 70).

En este sentido, todas las sociedades disponen de mecanismos culturales para vehicular el tránsito de los seres queridos. Se recurre principalmente a la inhumación, cremación o momificación de los cuerpos.

#### **4.3 Duelo, Ritualización y Covid-19**

Ante la vivencia de una pandemia, algunos factores comunes a todas las personas son el miedo y la incertidumbre frente a lo desconocido, lo que genera efectos devastadores en todos los ámbitos de la vida. Uno de los más fuertes de asumir es la despedida de las personas que mueren en estos tiempos de pandemia, en los que no hay espacios presenciales que cumplan roles simbólicos para la celebración de rituales fúnebres que permitan procesar el duelo, debido a las medidas de contingencia impuestas por los gobiernos con el propósito de detener el virus.

No tener una manera adecuada de realizar rituales dificulta la elaboración de la pérdida del ser querido y prolonga el proceso de duelo. Las ceremonias incumplidas se experimentan como otra ambigüedad por resolver: “parece que todavía va a suceder” (Dantas, 2020, p. 517) pero ya ha

sucedido. Y como una pérdida más: “Así, la muerte está por todas partes, pero ha desaparecido. Estamos viviendo un velatorio colectivo sin cuerpo presente” (Sánchez, 2020, p. 62).

Oliveira et al., (2020) menciona que en medio de la pandemia por COVID-19 hay factores que pueden dificultar la elaboración del duelo como son: la muerte repentina y en circunstancias de total aislamiento en una unidad hospitalaria, la experiencia de morir en situación de intenso sufrimiento y dolor físico, la supresión del tiempo necesario para que se pueda dar significado a la pérdida, la exposición al estigma y la discriminación social, la abreviación de ritos y rituales, la falta de soporte social y la tensión en las relaciones familiares. Dantas (2020), citando a Fuch, dice que, en los familiares de las víctimas del nuevo coronavirus, la negación y la ilusión no hallan la resistencia y el peso de la realidad que poder ver el difunto ofrece, dejando en ocasiones la fantasía de un intercambio de cuerpos, además de la idea de que la muerte ha sido una noticia errónea y que ha sido otra persona la que ha ocupado su lugar.

En su investigación, Oliveira et al., (2020) encontraron que uno de los factores que desencadenan el sufrimiento es la imposibilidad de brindar apoyo al familiar durante la enfermedad y, si este se agrava, llega el temor a lo desconocido por la amenaza que se percibe y la pérdida de sensación de control que trae el virus, como enemigo oculto y temido, ya que puede encontrarse en cualquier lugar y que no discrimina. La triste realidad es que el individuo padece y muere solitariamente, en medio de un intenso sufrimiento, estableciendo así una separación aún antes de la muerte.

Tras la dura pérdida del familiar, se vive también la imposibilidad de celebrar los ritos fúnebres que, como se dijo, crean un espacio de comunión, complicidad, conexión con lo sagrado e inicio del proceso de desvinculación necesario. Los rituales, según Oliveira et al., son apaciguadores porque “para los familiares, el hecho de prestar los últimos homenajes al ser querido es un gesto de salud mental, que posibilita hacer reparaciones y reconciliarse con la vida” (2020, p. 6). Estos facilitan la canalización de las emociones, el reconocimiento e importancia del que ha partido, además permite la transición a otras etapas de la vida donde se puede confrontar la pérdida y expresar el dolor de manera pública.

La ausencia de rituales de despedida dificulta la concretización psíquica de la pérdida. Además, las muertes bruscas e inesperadas impiden la preparación para el duelo y dificultan lidiar con la falta del ser querido. La temporalidad de la muerte física no acompaña a la muerte social y

psíquica, lo que puede generar dificultades en la elaboración del proceso del duelo. Oliveira et al., (2020), expone además que

A partir del momento en que los familiares y parientes se ven impedidos de realizar los rituales de despedida, debido a las restricciones impuestas por la pandemia, todo el proceso del luto puede tornarse más doloroso e inclusive incompleto. Eso puede desencadenar sufrimientos psicológicos que tienden a arrastrarse indefinidamente, suministrando materia prima para el desarrollo del luto complicado. (p. 8)

El proceso de duelo debió ser resignificado frente a los cambios que sufrió la forma de realizar los rituales fúnebres que, en algunas pérdidas, implicó la imposibilidad de decir adiós por los múltiples protocolos y restricciones. Aun cuando se contempla el uso de las tecnologías y el mundo digital como una herramienta alternativa para la ritualización, el doliente debe asumir solo gran parte del trabajo que implica la elaboración del proceso de duelo durante la pandemia ya que el aporte de la comunidad se vio significativamente disminuido. Fiotti y Borensztein (2020), citando a Bermejo, señalan que:

Ante la imposibilidad de realizar de manera normal velatorios y funerales, es recomendable realizar otro tipo de ritos, tanto de forma individual como colectiva. Uno de los modos que describe es el de crear un espacio de recuerdo y homenaje de la persona, que puede ser físico en nuestras casas o virtual en redes sociales o alguna web específica para ello, en el que compartamos recuerdos, fotos, vídeos o canciones que nos recuerden a la persona fallecida. (p. 143)

Ilich et al., (2021) hacen un recorrido sobre los impactos de las restricciones de la pandemia en comunidades indígenas y afrocolombianas y sobre la forma de enfrentar la pérdida de seres queridos. La prohibición de contacto social ha interferido con los cultos mortuorios y otros ritos de despedida y transición, lo que altera las dinámicas establecidas entre el mundo cotidiano y el espiritual. Una de las celebraciones más comunes socialmente realizadas son el velatorio, el entierro y la novena, estos tres rituales los hace la familia en compañía de la comunidad, siendo de vital importancia acompañar a los deudos para facilitar la adaptación a una vida sin el fallecido.

No poder realizar estos ritos tradicionales genera una interrupción en las creencias y mayor dificultad en los dolientes, en la mayoría de los casos, para superar el duelo.

El reto para las autoridades sanitarias es, entonces, encontrar políticas que minimicen las posibilidades de contagio pero que puedan garantizar el respeto por las tradiciones culturales para el tratamiento de la persona fallecida, ya que, si es necesario cuidar la salud física de las personas es igual de imprescindible cuidar su salud mental, y esta última se está viendo afectada por las modificaciones que han tenido los ritos que favorecen el proceso de duelo.

Según Ilich et al., (2021) estas limitaciones se han dado en muchos lugares del mundo: en Italia, ante un aumento inusitado de muertes por el nuevo virus, únicamente se permitieron cremaciones y se prohibió la participación de personas en los entierros. En la India, muchas familias de tradición hindú se vieron imposibilitadas de llevar las cenizas de sus seres queridos al río Ganges, mientras que en China los familiares debían apartar turnos para recoger las cenizas de los fallecidos que no pudieron ser reclamadas durante dos meses de cuarentena estricta.

Frente a estas restricciones también hay nuevas invenciones que permiten sobreponerse a ellas. En Estados Unidos “aparecieron plataformas como Gathering Us, TribuCast, One Room, Midwest Stream o Viewneral, las cuales se ofrecen como soluciones para que las personas puedan asistir a distancia a los funerales” (Ilich et al., 2021, p. 17). Sin embargo, estas soluciones son parciales y no son para toda la comunidad, ya que los adultos mayores no son muy hábiles en el uso de tecnologías, hay lugares donde no es fácil acceder a conexión de internet o comunidades que no poseen los medios tecnológicos necesarios para ello.

Como lo expresa Nichel (2020), académico de Psicología, en una columna de opinión de la Universidad Central de Chile, el proceso de duelo se ha transformado frente a la restricción de acercamiento físico puesto que todos estos eventos sociales que acompañan el duelo cumplen la función de facilitar “la reconstrucción de un mundo de significados propios a partir de la pérdida de una persona cercana y/o querida” (p. 1) a través del “apoyo y reconocimiento mutuo” (p. 1). Propone también resignificar estos ritos en otros que sean posibles de realizar en tiempo de pandemia como “encontrarse virtualmente con personas relevantes para su proceso, buscar formas de despedirse de la persona con fotos o pequeños rituales propios: como prender una vela junto a una imagen del ser querido” (p.1).

En el portal UdeA Noticias, Ospina (2021) habla con tres especialistas: el psiquiatra Cristian Vargas, el tanato-antropólogo José Gregorio Henríquez y el psicólogo social Julián

---

Velázquez; el psiquiatra habla de la importancia de confrontar la realidad de la pérdida a través de la observación del cuerpo o en su defecto de las cenizas; el antropólogo, en la misma línea, resalta la importancia de la despedida para la elaboración de un duelo saludable y, finalmente, el psicólogo agrega que a pesar de las limitaciones impuestas se puede hacer uso del auge de los dispositivos electrónicos, de homenajes íntimos o cartas de despedida para elaborar el duelo. Estos tres especialistas coinciden en que “es necesario recrear y vivir estos rituales, aunque sean lejanos de lo tradicional, pero que permitan sentir la muerte como algo real y expresar la rabia, la culpa, la frustración y el dolor en todas sus dimensiones” (Ospina, 2020, párr. 11).

Por su parte, Pinto y Viracachá (2021) hablan de los dolientes que no tienen un cuerpo al que llorar por las disposiciones sanitarias que asumen las diligencias ante las muertes a causa de Covid-19. Estos autores dicen que esos trámites sobre la disposición del cuerpo, de los que se ha apartado a los dolientes, más que prácticas reglamentarias, tradicionalmente han permitido vivir una experiencia simbólica que moviliza los vínculos con el ser perdido y también cumplir con un deber moral que honra la memoria del amado.

Azevedo & Panizo (2020) exponen algunas alternativas para lograr el acompañamiento al fallecido y para mitigar el dolor de los dolientes:

Familiares que escucharon en directo la última despedida por WhatsApp o recibieron luego el vídeo grabado de la mini ceremonia. Y se multiplicaron los altares recordatorios virtuales con fotos del ser querido en muros de Facebook, o videos en YouTube para compartir la partida y la congoja. (párr. 16)

Con esto, estas autoras resaltan la importancia que han tenido las redes sociales como complemento y en ocasiones como sustitución de las antiguas maneras de proceder ante la muerte.

## 5 Metodología

### 5.1 Enfoque

Para conocer las perspectivas bajo las cuales se ha concebido y construido la realidad que enmarca el tema de esta investigación, este proyecto se orientó por un enfoque cualitativo. Esto permitió aproximarse a la realidad para conocerla y comprenderla.

La aproximación cualitativa, según Hernández et al., (2014), está caracterizada por explorar, describir y luego generar teorías, yendo de lo particular a lo general. Recolecta los datos a partir de las emociones, las experiencias y los significados, es decir, desde los puntos de vista de quienes participan en el estudio. Se centra en las vivencias tal y como son sentidas y experimentadas. Pretende poder reconstruir los hechos por medio de diferentes técnicas para la recolección de los datos que permitan la construcción de conocimiento.

A partir de conocer la vivencia de los sujetos implicados en la realidad que se investiga, el enfoque cualitativo también permite la construcción de una teoría que explique el fenómeno por el que pasan varios individuos. En palabras de Sandoval (1996), el enfoque cualitativo no solo es:

Un esfuerzo de comprensión, entendido como la captación, del sentido de lo que el otro o los otros quieren decir a través de sus palabras, sus silencios, sus acciones y sus inmovilidades a través de la interpretación y el diálogo, si no también, la posibilidad de construir generalizaciones, que permitan entender los aspectos comunes a muchas personas y grupos humanos en el proceso de producción y apropiación de la realidad social y cultural en la que desarrollan su existencia. (p. 32)

Este enfoque permitió, en esta investigación, encontrar diferentes miradas que posibilitaron observar y comprender las diferentes situaciones, percepciones y opiniones, desde la realidad de la vivencia de lo humano, el contexto y la cultura, en torno al duelo y la ritualización que vivieron los dolientes en tiempos de pandemia. Permitió también, desde lo metodológico y lo conceptual, centrar la interpretación y el conocimiento en el contexto natural en el que acontece este fenómeno de estudio.

## 5.2 Método

Los fenómenos que inciden en una sociedad pueden ser tan variados como lo es la misma experiencia humana, esta investigación se realizó por medio del método fenomenológico hermenéutico. Este se centra en las percepciones e interpretaciones de la experiencia de quienes la viven. Si bien no sigue reglas específicas, se considera que este método es el resultado de la interacción dinámica entre la definición del tema, estudiarlo, reflexionar sobre él, encontrar sus categorías, describirlo e interpretarlo (Hernández et al., 2014).

El propósito fue descubrir el significado de un suceso desde la percepción de quienes lo han vivido “en una forma tal que pueda ser valorada para informar la práctica y la ciencia” (Sandoval, 1996, p. 32). Lo que hizo que este método fuese pertinente en tanto el propósito de investigación descrito fue la posibilidad de explorar cuáles son los impactos que tiene la modificación de los rituales fúnebres, producto de las múltiples restricciones en la pandemia por Covid-19, en la elaboración del duelo por muerte en algunos dolientes de la ciudad de Medellín.

## 5.2 Estrategia

La estrategia que facilitó el desarrollo de la investigación fue el estudio cualitativo de caso. Sandoval (1996), citando a Roberto Yin, define esta estrategia como:

Una indagación empírica que: “investiga un fenómeno contemporáneo dentro de su contexto real de existencia, cuando los límites entre el fenómeno y el contexto no son claramente evidentes y en los cuales existen múltiples fuentes de evidencia que pueden usarse”. (p. 91)

El estudio de caso es “un suceso o aspecto social localizado en un espacio y un tiempo específicos, y que es objeto de interés de un estudio” (Galeano, 2004, p. 66) y tiene por objetivo la comprensión del significado de una experiencia y un examen intenso y profundo de lo que constituye un fenómeno particular (Galeano, 2004). Esta estrategia permitió a la investigación avanzar hacia su propio objetivo de explorar cuáles son los impactos que tiene la modificación de los rituales fúnebres en la elaboración del duelo por muerte.

### **5.3 Técnica de recolección de información**

La entrevista fue la técnica usada para la recolección de información. Esta permite, a través de preguntas que el investigador construye previamente y con base a los objetivos planteados, “llegar al núcleo de los temas del caso con mayor rapidez y profundidad, sondear las motivaciones, hacer preguntas de seguimiento y facilitar que las personas cuenten sus historias” (Simons, 2011, p. 70). Dentro de la técnica de la entrevista, el tipo que más favorece la recolección de información en el proceso de investigación cualitativa es la entrevista semiestructurada focalizada. Esta permite no tener una dirección estricta, alcanzar mayor especificidad en la indagación sobre la vivencia del fenómeno, alcanzar una amplitud de temas que aseguren el tratamiento de puntos relevantes para la investigación, la profundidad y el contexto personal que asegura que las respuestas sean propias de la experiencia del individuo y no respuestas genéricas que no lo comprometan con la realidad que vive (Flick, 2007).

La información recolectada en la entrevista semiestructurada focalizada nos acercó más a la realidad, a la experiencia y a la vivencia de las participantes lo que ayudó en la construcción del conocimiento y en la comprensión del fenómeno del duelo a partir de los cambios en sus procesos de ritualización en tiempos de pandemia.

### **5.4 Población y muestra**

Esta investigación se realizó con dolientes del Área Metropolitana que tuvieron una pérdida significativa por muerte en el contexto de la pandemia por Covid-19. La muestra estuvo compuesta por 6 dolientes mujeres: se realizó una entrevista con cada una de ellas. Para la investigación se utilizó una muestra teórica (o conceptual), permitiendo hacer seguimiento a casos específicos que aportaron a la consecución del objetivo e ir integrando nuevos casos hasta lograr la recolección de la información necesaria.

Criterios de inclusión: Se entrevistaron personas mayores de edad que voluntariamente decidieron participar en la investigación. La vivencia de pérdida por muerte debió darse en los tiempos de mayores restricciones durante la pandemia. Las personas debieron estar viviendo en el Área Metropolitana en el momento de la pérdida. No constituyó un criterio de exclusión el tipo de

muerte ya que el objeto de estudio son los procesos de ritualización y duelo que se viven posterior a esta.

Criterios de exclusión: personas menores de edad, personas con déficit cognitivo y neuropsicológico.

### **5.5 Plan de recolección de información**

Por medio de la recolección de la información se logró adquirir los datos que posibilitaron la reflexión y el análisis en torno al tema de investigación planteado en este trabajo. Estos se obtuvieron a través de las expresiones, los conceptos, las percepciones, las creencias, las emociones, los pensamientos, las experiencias de las personas que perdieron a un ser querido y que vivenciaron modificaciones en los rituales fúnebres, producto de las restricciones generadas en la pandemia por Covid-19.

Primer momento: esta investigación se inició con la búsqueda de personas que aceptaron participar y contar sus experiencias en torno a la temática del presente trabajo. Para ello se utilizó la técnica del referido.

Segundo momento: se realizó entrevistas semiestructuradas individuales, con el fin de conocer las experiencias y vivencias. Estas entrevistas fueron grabadas en audio y video, con previa autorización de las participantes, con el fin de poder obtener información.

### **5.6 Plan de análisis de la información**

Los datos obtenidos a través de la entrevista semiestructurada se organizaron, transcribieron y codificaron para luego ser analizados. Hernández (2014) plantea que esta codificación puede realizarse generando unidades de significado y categorías, además de temas y relaciones entre conceptos. Este análisis cualitativo se realizó a través de Atlas Ti versión 9, como herramienta tecnológica que posibilitó organizar, comparar y contrastar la información por medio de categorías que facilitaron la construcción de los resultados y la comprensión del tema.

## 5.7 Consideraciones éticas

En tanto esta investigación se realizó con seres humanos, se acoge a la resolución 8430 del Ministerio de Salud, enmarcada en la Ley 10 de 1990, donde se actúa según la primacía por el respeto a la dignidad de cada individuo y la protección de sus derechos.

Se rige también por el Código de Ética del Psicólogo, ley 1090 del 2006, en especial los lineamientos del capítulo VII: “De la investigación científica, la propiedad intelectual y las publicaciones”.

Todas las participantes estuvieron en la capacidad y libertad de decidir si deseaban participar de la investigación o no, además de retirarse en cualquier momento de ser su deseo. Cada una de ellas tuvo acceso a un consentimiento informado donde conocieron su autonomía en la participación, la protección de sus datos, los objetivos, procedimientos y riesgos que implicó la investigación y los resultados obtenidos en ella. Se tomaron todo tipo de precauciones para minimizar cualquier riesgo posible que pueda desprenderse del proceso de selección de datos.

El uso de la información brindada por los participantes solo se usó con su autorización y en todo momento estará protegida su identidad, es decir que el tratamiento de los datos durante todo el proceso de investigación y en la publicación (de ser el caso) gozarán de anonimato o cambio de identidad para asegurar la confidencialidad de cada informante.

La implementación de la entrevista implicó un riesgo mínimo, consistió en desbordamiento emocional por ser el fenómeno abordado susceptible a este tipo de reacciones. Si bien es importante recalcar que los encuentros con las participantes en los cuáles se hizo la entrevista no constituyen procesos terapéuticos, las investigadoras estaban en la capacidad de reaccionar ante posibles situaciones de crisis y de ser necesario, compartir rutas para la atención posterior al encuentro.

Finalmente, se adquiere el compromiso de hacer una devolución a la comunidad del conocimiento construido a partir de sus aportes a la investigación. Esta devolución se hará en una actividad de cierre donde se compartirá el borrador del informe antes de ser publicado y se realizará un ritual significativo que responda a las necesidades de las informantes en tanto al proceso que han vivido frente al fenómeno investigado.

## **6 Resultados**

En la investigación sobre el impacto de la modificación de rituales fúnebres en la elaboración de duelo por muerte en algunos dolientes del Área Metropolitana en tiempos de pandemia se contó con la participación de seis mujeres adultas entre los 40 y 70 años. Los resultados que se presentan a continuación se orientan por categorías de análisis -algunas primarias, otras emergentes- tales como: experiencias previas de pérdida por muerte, el contexto que vivieron con la pandemia por Covid-19, la respuesta ante la pérdida actual, las circunstancias de la pérdida, la vivencia de duelo, la experiencia de despedida y ritualización. Estas categorías permiten describir, explicar y precisar de forma sistemática y concreta el fenómeno de estudio, ayudando a la comprensión de la pregunta de investigación.

### **6.1 Experiencias de pérdida y ritualizaciones previas**

Sin importar el momento del ciclo vital en que una persona se encuentre, la pérdida de un ser querido genera una disrupción que impacta el flujo natural de la vida. Identificar las experiencias previas de las participantes permite contar con un contexto que ayuda a comprender, a partir de su propia vivencia, la pérdida actual.

#### ***6.1.1 Experiencias previas de pérdidas por muerte***

Al explorar las pérdidas previas por muerte, todas las participantes mencionan haber tenido pérdidas significativas, la mayoría experimentó esas pérdidas cuando eran pequeñas o muchos años atrás, por lo que los recuerdos que logran traer a la actualidad son difusos, al igual que el ejercicio de evocar las emociones y recordar el impacto que tuvieron las ritualizaciones hechas para la despedida de ese ser significativo en el respectivo proceso de duelo.

Entre las personas significativas que murieron en el pasado se encuentran abuelos, hermanas, padres, sobrinos, tías, suegros. Entre sus causas de muerte se encuentra muerte natural y homicidio.

Se resalta de todas estas experiencias la oportunidad de acompañar la enfermedad del ser querido, la posibilidad de los deudos de participar en ceremonias o actividades conmemorativas y estar acompañados por otros en el momento de dolor, como se desarrolla a lo largo de este capítulo.

Se encontró, en una de las participantes, la relevancia que están adquiriendo las mascotas como parte de la familia y el fortalecimiento del vínculo con ellas. Se pudo observar que incluso su pérdida puede causar mayor malestar y agitación emocional que las experiencias de pérdida por muerte de otras personas. B relata que:

Inclusive siento que me dolió más que el de mi abuela, mi abuela era la matriarca, la que organizaba, donde todos acudíamos y todo, pero esa relación que yo tenía con ese perro, yo no sé porque ese apego tan grande.

Con el paso del tiempo se hace más difícil recordar las emociones, es lo que se encontró al indagar por esas respuestas ante las pérdidas previas. Hay unas pérdidas que son más sentidas que otras y esta intensidad está relacionada con las características del vínculo, el tiempo compartido, la edad del deudo, las circunstancias de la muerte. F nos cuenta su experiencia con la pérdida de sus abuelos:

Mi mamita murió de casi 87 años. No me dio como pesar, pues no recuerdo realmente [F tenía 18 años]. Y con mi papito sí me dio muy duro. Yo tenía 11 años y yo era como la ñaña, pues él era un amor; eran muy diferentes. Entonces yo creo que lloré, más con mi papito que con mi mamita.

Lo anterior es una muestra de la complejidad de los procesos que dan paso a la respuesta ante la pérdida de un ser querido, no es suficiente enumerar ni medir cada una de las características mencionadas en el párrafo anterior, no es suficiente realizar una lista de chequeo para saber cuál cumple y cuál no. Por ejemplo, la edad del deudo, por sí sola, no arroja ningún dato acerca de la afectación que va a generar esa muerte, como se puede observar en el relato de F, una pérdida que vivió a los 11 años es recordada como mucho más significativa que la que tuvo a los 18 años. Hay que reflexionar acerca de la interacción de todos estos elementos, cómo entran en juego y cómo tienen una combinación que produce diversas respuestas.

Con las pérdidas más significativas, la memoria logra recuperar episodios de llanto, tristeza, cuidados con el cuerpo inerte, dolor y abatimiento: “mi mundo se vino abajo”, como menciona M. Hay otro tipo de reacción que se presenta ante las pérdidas menos significativas o con menos impacto, bien por la baja intensidad del vínculo o bien porque se tenía una corta edad en el momento de la pérdida, lo que lleva a no tener completa consciencia de lo que está sucediendo; así que las reacciones que se presentan allí son más un reflejo de la empatía hacia ese otro que es importante para sí mismo y muestra signos de sufrimiento por dicha pérdida, no hay un recuerdo marcado de la propia experiencia si no de identificación con la afectación de un ser significativo cercano. Así lo describe M cuando se le pregunta por su reacción ante la muerte de su papá hace 45 años: “estaba muy pequeña, y de pronto el impacto del momento y uno como que se dejaba llevar por el dolor de los más grandes, pero uno pequeño manejaba más esa parte”.

### ***6.1.2 Ritualizaciones fúnebres previas***

Entre las formas de ritualización que acompañaron el proceso de despedida las más comunes entre las participantes fueron: la velación, las novenas (dónde se reza principalmente el rosario), las misas conmemorativas que preceden a la velación y anteceden el entierro (o cremación), misas de mes y aniversario. Generalmente se recuerdan elementos como la disposición y los arreglos del lugar, el ataúd, el cementerio y el acompañamiento social.

Dos de las experiencias previas de pérdida relatadas por las participantes fueron la velación del ser querido en la casa, dado que en ese tiempo no eran aún muy conocidas las casas funerarias. Cuatro de las seis participantes profesan la religión católica, la otras dos son cristianas, sin embargo, estas últimas participaron de los rituales religiosos inscritos en el catolicismo para cumplir con la voluntad del difunto o de sus seres allegados, pero también para reforzar las redes de apoyo social que cooperan en la movilización de la experiencia a la que se enfrenta la vida tras una muerte.

Se encuentra que las ceremonias que se realizaron tiempo después de la muerte, como las misas de aniversario, conservaron y fortalecieron el vínculo que se construyó con el ser querido aún después de su muerte, estos rituales permitieron honrar su recuerdo y cuidar con celo el lugar que ocupa en la memoria.

Todos estos rituales tuvieron un impacto facilitador en el proceso de duelo de las personas que experimentaron la pérdida. Por ejemplo, F dice que: “me parece que fue importante, porque son tiempos que la persona debe vivir como para irse dando cuenta de que no está”. En este sentido, proveen al doliente de un lugar y un momento que lo confronta con la realidad, un proceso fundamental que permite posteriormente aceptar la ausencia de quién partió.

Los ritos fúnebres permiten también estar ocupado, activo, hacerse cargo de algo diferente al dolor, al choque de realidad. Sentir la pérdida por momentos, alternado con atender otros asuntos como gestionar los trámites pertinentes con la casa funeraria, cumplir con los tiempos y los protocolos que suscita un evento como este, saludar y agradecer a quienes llegan a acompañar, facilita la transición del cambio y la aceptación de la pérdida. Además, implican un sentimiento del deber cumplido, en tanto el doliente se está encargando de los detalles incluso más allá de la disposición final del cuerpo, es una forma de agradecer lo que representa y el legado que deja: “es que uno sí se mentaliza, si sabe que uno está haciendo algo como por ellos, y eso ayuda a uno a darle como una paz, una tranquilidad, porque uno vive ese proceso”, comenta M. Esto ayudó a los sobrevivientes a realizar ese tránsito entre la presencia y ausencia del ser querido, a acompañar la soledad que deja el cuerpo inerte mientras se gesta una transformación del vínculo, del apego y de la necesidad de ese otro que ya no existe en el plano físico.

El ritual es un bálsamo en dos vías: se encarga de los cuidados y las disposiciones finales del muerto, pero también se encarga de dar continuidad a la vida de quien queda. El ritual permitió, en el caso de B, comenzar a elaborar, por medio del apoyo y el reconocimiento de otros, las emociones negativas que suscitó la pérdida y comenzar a gestar también la transformación del vínculo:

Hacer ese desapego, sobre todo el proceso del desapego. Igual, no nos vamos a volver a ver, pero entonces es el hecho de aliviar las tristezas, de reencontrarse uno con las personas, de sentir ese afecto de tu ser querido, de tu amigo, de esa persona que viene y te brinda ese apoyo, que te dice: ‘comprendo el dolor, te duele, te acepto, estoy contigo’.

Estos rituales implican para los dolientes la posibilidad de compartir, anunciar, conectar y desconectarse de su dolor, de escuchar la concepción que otros tenían de su ser querido, de hablar de la experiencia de la pérdida actual, pero también de recordar buenos momentos y conocer

otros detalles de la vida que no se conocían, de ver personas que hace mucho no se veían, de hablar de otros temas, de preguntar por la vida de quienes van llegando a acompañar ese difícil momento. Permiten recibir “esa voz de aliento” y “más acompañamiento, uno siente como más presencia de la gente (...), así usted esté en su duelo, usted sabe quién estuvo, y quién no, uno es muy fotográfico en ese momento” cómo lo siente E.

Hay dos tipos de acompañamiento sumamente importantes, uno de ellos es el acompañamiento del doliente al ser querido hasta las últimas instancias, aún después de muerto; resulta un componente clave en el duelo en las emociones que se experimentan y en la manera en que estas se afrontan. El otro acompañamiento es el que recibe el doliente, el apoyo percibido y el consuelo que puede encontrar al verse en una sala junto a otros que comparten o al menos acompañan su dolor sentidamente, el contacto, las palmadas de apoyo, los abrazos, las historias que otros cuentan y que ayudan a consolidar el recuerdo de quien ya no está, pero no se olvida. Estos aspectos son muy relevantes a la hora de analizar en retrospectiva las diferencias más significativas entre las pérdidas por muerte en tiempo “ordinario” y en tiempo de múltiples restricciones producto de una pandemia.

Todas las participantes reconocen la importancia y relevancia del acompañamiento. Respecto al segundo tipo, para F, el acompañamiento se convierte en un aliciente:

Yo creo que ese tiempo sí es necesario, no tanto digamos en novenas, sino como el acompañamiento, porque creo que los días más duros son cuando uno ya está solo, cuando uno ya se enfrenta con la realidad de que no está.

Para F es también significativo el reconocimiento que otros hacen de sus seres queridos: “uno siente como que estos querían al ser que uno está velando”, este apoyo social en situaciones tan difíciles como el duelo, permite sentir que el otro (quien muere) es reconocido, valorado y recordado por otros. También hay una reafirmación del vínculo de las personas que allí se encuentran y se apoyan, generando sensaciones como las de B: “ay que lindos, soy valiosa para ellos, les importo, les importa mi sufrimiento y mis emociones”, esto facilita encontrar de nuevo la valía de la propia vida, del sentimiento de pérdida, de la soledad y del desasosiego.

Un hallazgo interesante es que, al perder una mascota, además de los sentimientos propios de la pérdida, se ejecutan una serie de rituales que, por demás, son muy parecidos a los que se

hacen frente a la pérdida de un ser humano. En esta investigación, los rituales de despedida para la mascota implicaron una reunión familiar, acompañarla hasta el último momento (eutanasia), cremarla y conservar sus cenizas en casa con el deseo de optar por disposiciones tipo biodegradables. En este caso se prescinde de los rituales de tipo religioso como misas, velación, novena, etc. En la experiencia de B:

No oramos porque era una mascota, mi perrita no tiene ningún tipo de creencia entonces meterla como en un ritual religioso no estaba ni dentro de mis aspectos de fe ni de mis creencias religiosas, pero sí de despedirnos de ella con mucho amor.

El rol de la mascota, como integrante de la familia, está siendo aceptado en el mundo occidental, tanto que ante su pérdida se presenta también el apoyo social y el reconocimiento de otros del duelo que se desprende de esa experiencia. Retomando el relato de B: “repartimos unos recordatorios y nos visitaron nuestros seres queridos”.

## **6.2 Impacto de la pandemia por Covid-19**

El Covid-19 llegó inesperadamente, rompiendo con la tranquilidad y la unidad familiar y social. Dio un nuevo sentido a la libertad, al autocuidado y al concepto de salud y de bienestar, puso un escenario desconocido, incierto y atemorizante que se instauró en los hogares de las participantes y marcó rutinas de comportamientos estandarizados, rigurosos y sistemáticos, más allá de los impuestos por los gobiernos, como una manera de combatir y prevenir un enemigo invisible y silencioso que causó estragos a su paso y que inundó de temor a las personas de todo el mundo. Al respecto comenta B: “yo sentía que todo estaba cubierto de Covid, realmente yo sentía que todas las superficies estaban llenas de Covid, que el otro estaba lleno de Covid, que una persona se me iba a acercar y tenía Covid”.

Dentro del grupo de entrevistadas, un factor característico hallado es que elementos como el alcohol, el jabón, el agua y el tapabocas se convirtieron en artículos de primera necesidad, indispensables dentro de la canasta familiar, como una estrategia de contención del virus que permitió tener acciones personales que contribuyeron en el cuidado y ayudaron a menguar la

incertidumbre que dejaba la posibilidad contagio, trayendo una sensación de control y tranquilidad ante una situación desconocida e incierta.

A las actividades diarias a las que estaban habituadas se incorporaron otras que, antes de la pandemia, no eran tenidas en cuenta, como limpiar las patas del perro luego de su paseo, desinfectar siempre, en el caso de todas las participantes, con abundante alcohol cada uno de los artículos que se compraban o que ingresaban a sus recintos, y rociar con este de forma repetitiva de la cabeza a los pies a quien llegaba de la calle, como nos cuenta M: “Yo lo atomizaba - ¡Que pecao! Él se dejaba”. Además de desvestirse en la entrada de la casa y depositar en bolsas de basura la ropa contaminada por haber estado en contacto con el exterior, para luego lavarla de forma individual por su riesgo biológico, como en la cotidianidad de B: “entrar derecho para el baño”, como si se ingresara a una sala quirúrgica sin tocar nada hasta que no se esté desinfectado adecuadamente. No bastaba con lavar las manos y despojarse de la ropa, se requería un baño completo del cuerpo para garantizar una correcta desinfección y poder entrar a ese lugar considerado como un refugio en el que se podía finalmente sentirse confiado, como si se estuviera en una burbuja. Esta sensación es compartida por cada familia que creó un sistema de protección donde se tenía presente: “si me equivoco y si alguno se enferma es mi culpa”, como en el caso de F, por su temor de no cumplir adecuadamente con los protocolos y de esta manera haber posibilitado la entrada del virus.

Luego de las cuarentenas estrictas, se consideró la decisión de salir de casa, pero solo si era necesario, y lo mejor siempre era no hacerlo. Al respecto, M relata: “prefería tenerlos a todos tres en mi hogar y verlos acá, entonces yo decía los tengo arropados, aquí en casita no va a pasar nada, aquí no va a llegar, estamos protegidos”.

Al temor de salir a la calle se le sumaron otras dificultades adicionales al uso de tapabocas y al lavado constante de las manos en todo lugar; como fue el hecho de que solo podía salir quien tenía el pico y cédula, E relata:

Uno a veces sin comida y sin poder ir a comprar porque no tenía el pico y cédula ese día, nos tocaba rotarnos entre todos, ¿a quién le toca hoy? -tal. Para poder ir a comprar comida, eso es muy difícil.

Cuando quedarse en casa ya no era una opción, y se requirió que algunos miembros retornaran a sus labores normales, debido principalmente a factores económicos, con una mezcla

de sensaciones entre temor y alegría, se retornó a la calle con estrictas medidas de distanciamiento social, uso de tapabocas siempre y lavado de manos, pues ya era tiempo de volver a producir y así alivianar los efectos económicos que la pandemia generó.

Fue necesario enfrentar cambios en la vida cotidiana, en las formas de hacer las cosas y de resolverlas, lo que implicó una reestructuración, ya que no era posible ir a los lugares acompañados, ni realizar las actividades de la forma acostumbrada, fue necesario un trabajo conjunto que posibilitara conseguir mínimamente lo básico para el sostenimiento del hogar.

Ante las múltiples restricciones, entre ellas la prohibición de circulación libre, el contacto social solo era posible por medio de llamadas telefónicas o videollamadas para saber del otro, pues el contacto físico se convirtió en un vehículo de riesgo de contagio; lo que dio como resultado que todo se desbordara al mundo digital, cuenta B:

Por teléfono, todo era teléfono, ya habían salido pues todas las cosas del Zoom y todo entonces, la comunicación virtual (...) el WhatsApp, las videollamadas, establecíamos videoconferencias, con mi mamá, hicimos los cumpleaños por videoconferencias, reuniones.

Además de los múltiples cambios en los hábitos, las participantes tuvieron que enfrentarse también a diversos cambios en las actividades cotidianas y en los roles que ejercían; no solo se ocupaban de la casa, además se convirtieron en docentes, auxiliares de oficina y ayudantes de diversas labores. Ese espacio que antes se habitaba para el descanso, el compartir y el disfrute principalmente de la familia, ahora se había convertido en espacio de trabajo, de estudio y de socialización; donde el silencio tenía que hacer parte del día a día, por la múltiples reuniones laborales o las clases virtuales, ya no se podía escuchar música, ni ver televisión, ni siquiera se podía andar con libertad por la casa o barrer y trapear en las horas acostumbradas, todo se acopló a las actividades virtuales y vieron sus casa invadidas. La privacidad que antes reinaba desapareció con las cámaras encendidas que permitían el ingreso de muchas personas al interior del hogar.

Se evidenció también que la experiencia de pandemia, para ellas, estuvo mediada por emociones como la tristeza, el desánimo, la impotencia, al tener que enfrentarse a situaciones desconocidas que movían sus rutinas y estilos de vida, se crearon nuevas dinámicas que las obligó a adaptarse y a encontrar formas de interactuar acordes al tiempo que se vivía. A esto se suma el

dolor por las pérdidas humanas y materiales, sin importar si eran propias, de la familia, de los vecinos, de las personas cercanas, conocidas o no, cada muerte se sentía con mayor intensidad y generaba un poco más de angustia y temor que reforzaba no solo el miedo al contagio sino también a enfrentar la pérdida de alguien significativo, lo que permitía vislumbrar dentro del panorama los posibles efectos que trae la pérdida de un ser querido.

La suma de las situaciones que se produjeron durante la pandemia, como fueron las cuarentenas prolongadas, las indicaciones de limpieza y el distanciamiento social, se evidenciaron también en manifestaciones corporales y mentales que expresaban los sentimientos que no podían explicarse con palabras, bien por la falta de interacción con los otros, o por no tener una explicación coherente y racional para hablarlo, como una manera de mostrar la angustia y los nervios que la situación de pandemia traía a cada persona, en el caso de R:

Yo era como si tuviera hormigas dentro del cuerpo, como de los nervios, yo digo que fue la reacción a ese temor, como al saber uno que tenía que estar aquí guardado, como ese temor que de pronto le diera a uno.

En ocasiones, se perdió incluso algo de cordura: “yo casi me chiflo” cuenta B ante la angustia de lo desconocido, al tener que enfrentarse a una vida con nuevas condiciones y rutinas. Las participantes no contaron con la posibilidad de elegir, pero sí con el temor de un virus que amenaza la existencia y que hace incierto el día a día. Esto llevó a tener pensamientos y acciones compulsivas que desestabilizaron el equilibrio emocional y generaron conflictos por su característica intrusiva que buscaba apaciguar el torbellino que se creó en el interior y que finalmente afectaron a las personas con las que se convivía.

A los cuidados y a los cambios en la rutina se sumó la necesidad de enfrentarse a la pérdida de la libertad, es decir, a no poder salir de casa, a no tener acceso a servicios o lugares de entretenimiento, a no poder compartir con los seres amados y significativos, a no poder estornudar con tranquilidad y, por sobre todo, a no poder respirar con amplitud, ya que el tapabocas restringía la posibilidad de sentir el aire fresco, tomarlo profunda y libremente. F comenta: “no puedo salir, el poder uno hacer sus cosas libremente (...) la libertad a uno estornudar, usted estornuda y ya la gente lo mira como usted tiene Covid”. Además, se vio restringida la toma de decisiones, ya que no se contaba con la opción de elegir entre salir de casa o no hacerlo, mercar hoy o mañana por el

tema de pico y cédula, sintieron también el choque de un cambio repentino, con medidas inciertas en cuanto a su efectividad, pues se desconocía el rumbo que pudiera tomar el virus que dejaba cada día más muertos. Esto generó una sensación de extrañeza, de inquietud y zozobra, pues no tenía, en ese momento, ni cura ni una manera efectiva de ser controlado.

A lo anterior se sumó la pérdida de empleos debido al cierre de empresas, lo que trajo inestabilidad económica y emocional, esto implicó que la vida adquiriera un sin sentido y una sensación de vacío y soledad interminable que en medio de la incertidumbre deja a la persona sin fuerza y sin claridad en sus pensamientos ante un destino que no trae esperanza, M comenta:

Yo perdí a mi esposo por pandemia, perdí mi empresa, aparte de esto, eso te trae una cantidad de consecuencias tremendas, y miro 18 meses atrás hoy y digo: yo me consideraba una mujer fuerte, porque yo era ama de casa, yo era la que manejaba muchas cosas, cuando llegó esto de la pandemia, que sucedió todo esto, me vi así insignificante... me sentía como que ¿dónde está tu fortaleza?, ¿dónde está tú valor?, ¿dónde está la mujer fuerte?.. yo llegué a un momento en la vida que yo me paraba acá [Balcón] y decía, yo qué voy a hacer, momentos muy difíciles, muy difíciles en todos los sentidos.

La pandemia implicó perder el vínculo social, las reuniones familiares y de amigos, perder el contacto físico, los saludos de besos y los abrazos que las relaciones afectivas requieren para fortalecerse, desarrollarse y que estas puedan ser distinguidas una de otras por los significados y las asociaciones que generan sentimientos, pensamientos y emociones. Además de perder las actividades de esparcimiento como ir al cine, a comer un helado, a disfrutar de una comida o una obra de teatro, no fue posible alterar la rutina, cambiar de ambiente, renovar e intercambiar pensamientos y opiniones con otros, en palabras de F:

Ya uno no puede salir, no poder relacionarse con las personas, no poder compartir un helado, no poder, digamos, ir al cine, a un centro comercial, cuando nosotros somos como tan familiares unos con otros, que el abrazo, que el pico, que sentarse pues uno ahí a conversar y cómo no hacerlo, como muy difícil.

Cambiar las rutinas y resumir toda la vida al espacio que se tiene en casa no es un asunto sencillo, ya que como seres humanos se requiere de la interacción social, de un otro que acompañe y valide, además de poder andar con libertad sin presiones ni restricciones.

### **6.3 ¿Qué influye en el proceso de duelo?**

El duelo, como se ha mencionado y se ahondará en este capítulo, es un proceso que se vive tras una pérdida significativa. Además de no ser lineal, está mediado por múltiples factores que pueden determinar la intensidad o complejidad de este, entre estos factores se encuentran las características de personalidad de quien sobrevive y de quien muere, las características de la relación que estos sostenían, las condiciones en las que se dio el deceso, si hubo o no un proceso de enfermedad y acompañamiento que permitiera ir elaborando el malestar que genera la muerte, sobre todo, cuando esta última es inesperada.

La experiencia de B y M da cuenta de la especificidad que tiene cada caso, que no hay una fórmula que logre abordar el duelo como una generalidad por la que atraviesan los dolientes: murió una persona (hermano y esposo), esto permite comprender que la pérdida es personal y única, que cada una siente e interpreta de una manera diferente. Muere un hombre que es común a muchos individuos, pero cada uno vivencia la pérdida desde diversos lugares, producto de la interacción con quien fallece, pero también de las percepciones y construcciones que el deudo logra realizar a partir de su propio proceso.

#### ***6.3.1 Sobre las participantes***

Las seis participantes son mujeres entre los 40 y 70 años, activas en los roles que desempeñan y son creyentes religiosas, cinco de ellas lo manifiestan de forma abierta y constante, y hacen mención a ello a la largo de la entrevista; si bien una de ellas pasó por un período de apatía espiritual, al igual que las demás su fe se fortaleció a partir de la experiencia de pérdida. Todas tenían un compañero permanente, tres de ellas lo perdieron a causa del virus Covid-19 durante la pandemia. Todas las entrevistadas tienen hijos. Todas han trabajado, las áreas de desempeño han sido mercadeo, docencia, modistería, cadenas de restaurantes y emprendimiento, dos de ellas lo

dejaron de hacer para dedicarse a los cuidados del hogar, al momento de la pérdida solo trabajaban tres de ellas.

Las participantes disfrutaban actividades como cocinar, pasear, caminar, ejercitarse, compartir con grupos sociales y con sus familias.

Identificar las características de estas mujeres es importante porque puede brindar información sobre las herramientas que tienen para enfrentar situaciones adversas como un duelo. Si bien en el momento en que ocurre la pérdida es común presentar desinterés generalizado, poco a poco es posible que retomen su cotidianidad y comiencen a cumplir con sus demás deberes si tiene un lugar seguro y en el cual son necesarias, esto permitirá que reencuentren paulatinamente el sentido de la vida.

### ***6.3.2 Sobre la persona que fallece***

Tres de las participantes vivieron esta experiencia de pérdida por muerte durante la pandemia con sus esposos, dos con sus hermanos y una con su madre.

Las tres participantes que perdieron a sus esposos los describen como muy buenos compañeros de vida. R lo describe como “un hombre muy cariñoso, muy buen esposo y manteníamos en la calle, jeringueábamos, era un hombre muy chévere conmigo, yo lo cuidaba bastante y me mantenía con él”. M, se refiere a su esposo diciendo que “fue un excelente esposo, buen papá, hombre juicioso, de la casa, del trabajo a la casa, el mejor compañero que tuve”. D, dice de su esposo que: “era una persona muy agradable, muy formal, muy atento, fácil de compartir con él, uno no se cansaba, porque él era muy culto, muy decente (...) era una gran persona, como compañero, muy especial”.

F describe a su mamá como muy matriarcal, que no era una persona muy cariñosa, pero lograba expresar su afecto por medio de la comida. Era una mujer de 74 años, “muy decidida, muy fuerte, a la vez muy sensible, era alegre, sociable, muy trabajadora, muy luchadora, le gustaba mucho ayudar a las personas (...) impulsiva, loca, atravesada, así era mi mamá”. Tenía además muchas condiciones médicas preexistentes y no tenía mucho cuidado de sí, ya que no tomaba las precauciones recomendadas para sus enfermedades (“ella era diabética, sufría del corazón, era hipertensa, tenía EPO”).

El hermano de B tenía 56 años al momento de fallecer, lo describe como un hombre “muy responsable, muy autónomo (...) él, joven, era un excelente deportista y siempre conservó algunos de sus hábitos”. Coincide con su cuñada M, en que “era católico, pero no tan religioso”. La experiencia difiere entre ellas pues B sentía que su hermano “no quería ser muy tocado emocionalmente”, mientras la esposa (M) sintió un enorme compromiso y entrega emocional por parte de él con ella y con sus hijos, aunque no eran hijos biológicos. En la experiencia de M, él era “tan querido, buen padre, buen esposo, trabajador, persona que hacía labores sociales, humano, bueno, buena gente”.

La hermana de E tenía 26 años y aunque discutía con todos en la casa siempre estaba muy contenta, sufría de alopecia y en algunas ocasiones presentó crisis de ansiedad y era necesario llevarla al hospital. Además “tenía muchas amistades (...) ella era la alegría de la casa (...) era la que más bulla hacía con navidad (...) le gustaba mucho la fiesta”.

En términos generales, las seis participantes se refieren a quienes perdieron como buenas personas, buenas con sus familias y también con los de afuera. Todos los fallecidos fueron descritos como independientes en tanto se valían por sí mismos, muy sociables, con buenas relaciones interpersonales y de buenos ánimos. Solo una de las participantes indicó un aspecto negativo sobre su ser querido: “ella a veces era muy antipática”, sin embargo, tampoco se midió a la hora de expresar cosas buenas sobre ella.

Hay una expresión coloquial que dice “no hay muerto malo” y esa es la impresión que deja el escuchar el testimonio de diferentes mujeres que se expresan tan y casi solo positivamente de los diferentes fallecidos, con diferentes parentescos, relaciones y circunstancias. Lo reconoce M cuando dice: “uno siempre habla de estas personas que se van y dice que son muy buenas”. Cuando alguien muere, parece que solo se recuerdan de él aspectos positivos, situaciones para extrañar, se pasan por alto discusiones, características molestas, aspectos negativos de su manera de comportarse. El recuerdo de aquel con el que se comparte la vida magnifica aquellas vivencias que se repetirían para echar de menos su presencia, lo compartido y aquello que generó felicidad.

### ***6.3.3 Características de la relación entre las participantes y sus seres queridos***

En las diferentes entrevistas, en términos generales, se observó una buena relación de las participantes con los seres significativos que murieron.

En dos de las entrevistas se logra vislumbrar una relación conflictiva donde, a pesar de esto, siempre adquiere más valía el amor: la participante que perdió a su madre y la participante que perdió a su hermana. Las tres participantes que perdieron a su esposo expresan agradecimiento por haber compartido tanto con ellos, dos de ellas refieren al gran cambio que tuvieron en sus vidas al no contar con esa mano amiga que apoyaba, sostenía, amaba, con esos pasos que acompañaban y ayudaban a construir el camino. La otra participante, menos expresiva, habló de que solo quedaba resignarse ante su muerte. Cinco de las seis participantes tenían relaciones muy estrechas con estos seres significativos, cuatro de ellas convivían con las personas que murieron, otra de ellas vivía un piso arriba, la otra participante no convivía con quién murió, ni vivía cerca de él y aunque su relación era más esporádica también se expresa en términos positivos de ella.

La relación de F con su madre era un poco hostil, aunque era la encargada de los cuidados que sus comorbilidades requerían, la participante dice de ella que “era muy dura, o sea, a pesar de que yo era la que estaba al frente de todo”, pero que también podían disfrutar juntas de una novela o una comida. Además, tenían una relación cercana pues todo el día F estaba en son de la rutina que debía seguir su madre entre medicinas, cuidados personales y del hogar. La experiencia de la pandemia también marcó un hito importante en su relación, puesto que se estrecharon los lazos: “el año pasado al tener tantas restricciones y todo eso pues fueron más fuertes, entonces la cercanía fue muy buena”.

De hecho, este último es uno de los lamentos de la participante, haber disfrutado tan poco tiempo de su madre en esos términos: “lastimosamente uno quisiera haber pasado mucho más tiempo, pues más años así”. Esta relación, tan cercana y cotidiana crea hábitos en el día a día que, cuando no es posible replicarlos, trae, además de ausencias y faltas, todos los sentimientos de los que se acompaña la pérdida de un cuerpo material pero también de cientos de detalles intangibles.

B estuvo distanciada un tiempo con su hermano por las mismas lógicas de vida que va construyendo cada persona, sin embargo, habían logrado estrechar lazos de nuevo, ella dice que “los hijos nuevamente vuelven al vínculo de la casa materna, del papá y la mamá, y volvíamos al reencuentro”, también cuenta que en estos espacios de encuentro se permitían rememorar el pasado y disfrutar de las anécdotas y de los recuerdos de su infancia, si ya era un hábito regresar sobre lo vivido, puede pensarse que los recuerdos, como parte importante del duelo, pudieran ser más reiterativos en esta participante. Su relación no era cotidiana, pero contaba con la certeza de que el otro estaba presente al ser necesitado, B cuenta que: “cuando se distanciaba mucho ‘ay, tengo que

llamar a mi hermano, no nos hemos hablado en tanto tiempo””. Recordar y enfrentar la realidad de que ya no hay un otro que responde al llamado, origina sentimientos de soledad.

La relación de R con su esposo era muy íntima, compartían casi todo juntos. La participante trabajaba y dejó de hacerlo por petición de él, para estar más juntos: “lo cuidaba bastante y me mantenía con él”. Se vislumbra una admiración por todo lo que esa persona representaba: como esposo, padre, hermano, persona, trabajador.

Para ella, salirse de trabajar permitió que la relación se intensificará, que pudiera seguirle el ritmo, el paso y los destinos. La vida se había resumido a compartirla con su esposo, o más bien, de convertir al otro en la vida propia. Los tiempos de ambos, fuera de las demás obligaciones, eran para compartirlos sin mayor distracción. Esto puede dar indicio del costo que implica volver a construir un mundo sin la presencia del otro.

D pasó 14 años de convivencia con su esposo. Tenían una relación sólida, tanto de pensar que “si hoy o mañana no nos podemos lidiar porque usted no es capaz y yo tampoco, nos vamos para un asilo y allá nos bregan a los dos”. Su relato es tranquilo y estable, no presenta signos de angustia ni dolor. Habla constantemente de resignación, en algún momento mencionó que: “me dio muy duro la partida de él” pero su discurso se mantenía en una línea de resignación y aceptación.

Si bien la relación de E con su hermana era un poco conflictiva pues “era de peleas todos los días”, también es cierto que más allá de los obstáculos superficiales, tenían una relación de confianza y sabían que contaban la una con la otra: “ella y yo nos manteníamos para todo”. Su hermana representaba uno de sus apoyos y soportes más firmes e incondicionales. Relata que ella “era una de las personas que más estuvo ahí para ayudarme con mis hijos”. El conflicto no siempre implica enemistad y tampoco que no hubiera una buena relación; en vida es difícil conciliar diferencias entre personas que conviven bajo el mismo techo con ánimos y personalidades distintas, pero cuando una de estas muere, es más fácil minimizar las divergencias y sobrevalorar los aspectos positivos de la relación.

M tenía una empresa con su esposo, lo que involucra compartir no solo los cuidados de la casa, del hogar, sino también una relación productiva y laboral. Él representaba para ella una persona cuidadora, consentidora y detallista, tenían una relación cotidiana y constante. Una de las cosas que más aqueja a la participante es no haber estado con él en su último momento, así como estuvo durante toda su vida:

Entonces yo digo: ‘por qué no estuve ahí’, él solito, pero es que él para morir no me necesitaba, como siempre estuvimos juntos, como él era mi compañero, como era mi esposo, entonces yo digo ‘yo tenía que estar ahí’.

Cuando se carga a una persona de roles primordiales en la propia vida, como el papel de cuidador, la pérdida va a implicar sentimientos de incertidumbre y desamparo, cuando el reconocimiento de lo que se es se deja afuera, en las manos de otro, que además ya no está, el doliente puede experimentar una extrañeza de su ser y falta de valía.

La interacción constante y las costumbres que se generan en una relación cotidiana con el otro pueden indicar la intensidad de malestar que va a generar su pérdida, ya que todo está permeado por su presencia, por su forma, por su ayuda, por las implicaciones que tiene construir la vida o hacer planes con el otro con el que se recorre el camino. La pérdida también puede ser significativa sin necesidad de que haya un contacto permanente con el otro, puede medirse más en términos de intimidad: en qué tantas actividades del día a día estaba implicada esa persona, qué tanta necesidad había de comunicarle lo bueno y lo malo, las cosas sencillas y las profundas, qué tantas actividades se hacían en compañía, en cuánta parte del día y de la vida estaba inmerso, etc.

Otro factor importante es el tipo de relacionamiento, teniendo en cuenta las características y las necesidades particulares de cada persona, esto da indicios de la dificultad que se puede generar al momento de aceptar esa pérdida, de las emociones que provocará la muerte de ese ser querido y las implicaciones que tiene adaptarse a un mundo sin él. De este relacionamiento, incluidas las sensaciones y los sentimientos que el otro suscitó en vida se desprenden unas u otras respuestas, extrañamientos, reproches contra el mundo y contra sí mismo.

Las expectativas sobre la relación, aquellos sueños por cumplir, los pendientes que no se llevaron a cabo también influyen en la intensidad del duelo, en los golpes de pecho, en los sentimientos de vacío e incompletud. Quedan abiertas miles de posibilidades, de pensamientos que llevan a un sin fin de “si hubiera”, “nos faltó”, “aún no era el tiempo”. Los planes inconclusos pueden generar en las personas en duelo frustraciones, fantasías, incluso dotarlos de una valentía extraordinaria para ir por aquello que no alcanzó a hacer su ser significativo en vida, cómo si se estuviera cumpliendo una promesa o pagando una deuda.

La independencia o dependencia de ese ser que muere o la propia también pueden ser factores que influyen en el proceso de duelo, qué tanto de sí mismo se sacrificó o se invirtió en la

vida de esa otra persona, qué tanto de sí estaba comprometido, necesitaba del otro. Un factor clave dentro del análisis de la dependencia tiene que ver con la implicación de si se compartía la vida o ese otro se había convertido en la propia vida.

Hay lugares y situaciones que están impregnados de ese ser que ya no está, esto implica que la vida misma está permeada de ese otro y es natural y casi que inevitable que se eche de menos, quizá en menor medida con el tiempo, con cada actividad que se emprenda, con cada programa de televisión que antes se disfrutaba en compañía. Es necesario resignificar la manera de hacerlo ahora sin esa persona, reinventar, en otras palabras, todo lo que se compartía, para dar continuidad a la propia vida.

#### ***6.3.4 Circunstancias de la muerte***

Cuatro de las pérdidas significativas investigadas sucedieron a causa de la enfermedad por Covid-19, otra muerte fue producto de un infarto. En el caso particular de una participante, dos años después de la muerte de su hermana aún se desconoce la causa del fallecimiento.

La muerte inesperada que vivieron todas las participantes con sus seres queridos trajo consigo una sensación de irrealidad porque para todas, y retomando las propias palabras de M “lejana estaba la idea de que esa era la última vez que yo lo iba a ver, porque yo estaba convencida de que él iba a regresar”. Lo impensable de la muerte para B, a pesar de la situación en la que se encontraba su hermano, residía un poco en el parte médico ya que “todos los días decían que estaba estable, que estaba estable, que estaba estable, entonces estábamos llenos de esperanza”, su muerte fue “una muerte inesperada, casi como un accidente, un evento inesperado, uno siempre piensa en despedir a las personas, en un proceso, haciendo un duelo anticipado, como en una enfermedad o en un estado de vejez”. En este mismo sentido, D cuenta que su esposo a pesar de estar en el hospital mostraba mejoría y por ello: “entonces yo de todo me imaginé menos que él se iba a ir y como que se agravó el sábado por la noche y de ahí al amanecer domingo murió (...) a él lo entraron miércoles o jueves y él murió domingo.”. Para R, la inmediatez de la muerte, en su experiencia, no le permitió prepararse para el acontecimiento: “fue muy triste la muerte de él, como en cinco días, en cinco días se nos fue, muy horrible, un golpe muy duro, en un momento tan rápido”.

La muerte es innegable como suceso biológico y como construcción social se van creando y alimentando preconcepciones sobre ella, por ejemplo, que es un evento al que se enfrentan las

personas adultas mayores. Esta construcción se va formando con base en la cultura, el contexto y el conocimiento que se va adquiriendo de las situaciones que pueden conllevar a la muerte. Algunas preconcepciones que se vieron cuestionadas frente a la realidad que experimentaron las participantes fueron que la ausencia de una crisis de la salud o los cuidados excesivos frente a ella eran suficientes para evadir la muerte, como en el caso de F; que la juventud y los buenos hábitos aseguran que la vida le gane a la muerte, como en el caso de M, E y B. En palabras de esta última: “habíamos pensado despedirnos viejitos”; que ser buena persona tiene como garantía permanecer en la tierra como lo añoraban D y M.

Otra preconcepción que se tenía sobre el virus y su grado de mortalidad era que inicialmente representaba un problema solo para personas muy mayores o con comorbilidades. Al transcurrir el tiempo se descubrió que no había una edad específica para ser más propenso a morir por su causa. Fue el caso del hermano de B y esposo de M, pues a pesar de que la gravedad aumentaba a medida que pasaba el tiempo, sus familiares esperaban con entusiasmo su recuperación y regreso.

De los seres queridos que murieron por Covid-19, todos necesitaron hospitalización previa a su muerte, esto implicó un aislamiento del cuerpo que no permitía a sus seres queridos cuidar ni acompañar en la enfermedad. Las tres participantes que perdieron a sus esposos por esta enfermedad experimentaron los síntomas primero, D y M tomaron la decisión de aislarse en habitaciones separadas para evitar que sus compañeros se contagiaran, estos tuvieron luego manifestaciones del virus, pero más intensas y requirieron de cuidados intensivos para intentar preservar su vida. R y M, aunque indispuestas como consecuencia de ser portadoras del virus, pudieron acompañarlos hasta el hospital, último momento que compartieron en vida. D tuvo que quedarse en casa por sus propios síntomas, teniendo que despedir a su compañero mucho antes de su defunción.

Estos tres hombres entraron conscientes al hospital y así permanecieron hasta que la gravedad de los síntomas requirió que fueran sedados para el proceso de conectarlos a un tubo de ventilación. R nos cuenta de su esposo que: “allá estuvo ya solito, pero él estaba consciente”. Que ellos estuvieran despiertos incrementaba en la familia la sensación de tenerlos abandonados y que ellos lo sintieran de esa manera. Esta participante lamenta no haber establecido el último contacto que pudo con su esposo porque, aunque no se sentía bien con la situación hubiera podido expresar algo de lo mucho que sentía para abonar a una despedida que no sabía que debía hacer: “yo no me sentía como capacitada para entrar donde él y hablar con él (...) pero después me arrepentí tanto de

no haber ido donde él porque fue la última vez”. La experiencia que relata B frente a la hospitalización de su hermano por Covid-19 recoge las experiencias de las participantes que perdieron sus seres queridos por dicha enfermedad:

Nunca lo volvimos a ver, ya todas las comunicaciones, como él estaba en UCI, eran por teléfono, el reporte médico que dieran ellos. Bueno eso fue una situación muy triste, muy triste porque nosotros no volvimos a saber nada de él.

Las restricciones sanitarias producto de la pandemia impidieron a las participantes tomar acciones frente a ciertas situaciones que implicaban el acompañamiento y el cuidado de su ser querido. Fue el caso de M, quien no pudo acompañar el traslado de su esposo a un hospital que tuviera la capacidad de brindar la atención necesitada: “la ambulancia no permitía en ese entonces nada más que a sus enfermeros y su equipo de atención”, y el caso de F que tampoco pudo acompañar a su madre al hospital, aun cuando estos eran los últimos momentos en vida:

‘Yo me voy con ella’, ‘No, no puede por el protocolo’. Entonces (llanto) (...) salió desde su habitación hasta la puerta mencionando mi nombre, Entonces cuando ya la metieron a la ambulancia, yo no vi (llanto)... yo no vi a mi mamá, yo vi a mi mama casi muerta.

Las buenas prácticas de los centros hospitalarios, aún bajo la demanda excesiva que tenía el sector salud, permitió a las familias de los enfermos hacer más llevadero el proceso de enfermedad e incertidumbre. Para fortuna de M, el hospital donde estaba internado su esposo la llamaba una vez al día para indicar su estado de salud; cuando lo iban a intubar le realizaron una videollamada para verle y conversar con él antes de proceder con la intervención que estaba recibiendo: “una llamada a mi celular me dice el médico que lo iba a intubar, entonces me hicieron una videollamada, me dijo que me despidiera de él”. Esta participante pudo despedirse de su esposo, y aunque para ella era una despedida temporal, esta permitió ir teniendo choques con la realidad paulatinamente.

De las seis participantes, cuatro de ellas recibieron directamente la noticia de la muerte, sea porque eran el contacto del hospital como en el caso de B y R, porque estaban presentes en el momento de los hechos, como en el caso de F, o cumplían con roles resolutivos como en el caso

de E. Para D y M, la noticia se demoró un poco más en llegar, puesto que sus hijos no se sentían en la capacidad de dar ellos mismos o solos esa noticia a las participantes. D cuenta que “ya habían dicho que él había muerto y los hijos míos no eran capaz de decirme” y M que al notar a sus hijos muy extraños solicitó hablar con ellos, luego uno de sus hijos “llegó con una hermana mía y yo cuando vi mi hermana que entró a la habitación yo dije ‘se murió, ¿verdad?’”

Los hijos de ellas buscaron ayuda de otras personas, en ambos casos de hermanas de las participantes, para que su presencia facilitara o para que fueran ellas quienes contaran lo sucedido. Esta incapacidad de parte de los hijos de contar la novedad puede deberse al estado de sus madres, puesto que ambas estaban con estados de salud complicados, D producto del Covid-19 y M producto de la ruptura de su rótula. También puede deberse a que no confiaban o desconocían las herramientas que tenían las entrevistadas para asumir y enfrentar su realidad.

Al volver sobre lo ocurrido, dos de las participantes, F y E, hacen un análisis premonitorio. F nos cuenta que tres días antes de la muerte, su madre le pidió disculpas. Relata que: “mi mamá me pidió perdón, me dijo: ‘mija perdóname, porque yo reconozco que yo con ustedes he sido muy dura, y usted siempre ha estado ahí conmigo’”, esto hace pensar a la participante que esta acción fue resultado de una premonición. Por su parte, E relata que vio extraña a su hermana cuando se despidió para ir a dormir: “yo si la noté diferente a como ella era normalmente, la noté como estresada”, al día siguiente percibió una sensación extraña que dejó pasar de largo en ese momento: “sentí como una paz, como un airecito así frío, como cuando usted descansa años”.

### ***6.3.5 Acompañamiento percibido***

El componente social es de los más importantes en la percepción de los deudos y para el análisis del proceso que se lleva a cabo tras la pérdida. Las participantes reconocen que el duelo es una transformación individual, pero dan mucha importancia y valor al acompañamiento y al apoyo social. En las seis entrevistas se logra identificar que, a pesar de contar con la presencia de su familia primaria, se expresa una percepción generalizada de falta de apoyo y acompañamiento: “éramos solos, solos, solos nosotros, mi hermano con la novia, mi hermano con la esposa y mi esposo y yo, ahí solitos”, comenta F. En los primeros momentos tras la noticia, las participantes estuvieron acompañadas por las personas con las que conviven; con el transcurrir del tiempo, y

mediado por el momento de la pandemia en que sucedió la pérdida, algunas personas a sus alrededores encontraron diferentes maneras de hacer presencia física o simbólica.

Los momentos para fortalecer el vínculo social generalmente se dan en los eventos que dispone el afectado para ello, casi siempre a través de rituales *post mortem*. En este apartado se tratan aspectos relacionados con la percepción que el doliente tiene acerca del apoyo recibido. Por las circunstancias contextuales del momento, muchas de las personas que querían estar presente solo pudieron hacerlo a través de llamada o videollamada; E reconoce que “el acompañamiento estuvo virtual, pero estuvo”, por su parte cuenta F: “muchos amigos de mi mamá que yo sé que la querían... por teléfono ‘ah, hola, que Dios la tenga en su eterno descanso’ y ya, pero de ahí no pasaban”. Aunque las participantes valoran la intención de quienes encontraban en este medio una opción para expresar solidaridad, seguía faltando para ellas un contacto más cercano y directo: ver, tocar, sentir a otros en el espacio más próximo es necesario para ayudar a elaborar los pensamientos y sentimientos que se están experimentando.

El apoyo social, como se ha dicho, permite validar la experiencia de dolor a causa de la pérdida, compartir con otros que han pasado por el mismo duelo o uno similar, como lo experimentó F: “tengo una amiga que se le murió la mamá hace tres años y hay momentos que como que compartimos una mirada y es como: ‘te entiendo’ y uno se siente como acompañado”. También compartir con otros que a pesar de no haber tenido una experiencia similar están dispuestos a comprender y a brindar lo necesario para aportar bienestar, en la experiencia de R: “a pesar de que uno tiene esa tristeza están con uno en todo momento, que no le digan a uno no llore, (...) ellas no, solamente, me abrazaban, me apoyaban”.

Esta variable cobra significado en tanto se dota de valor e importancia a la persona que fallece, pero sobre todo a la persona que tiene la pérdida, aportando a su proceso sentimientos de reconocimiento y valía por su propia vida y por la experiencia por la que está pasando, como relata F: “realmente, se pudo ver de que sacaron el tiempo para ir”. R reconoce que el apoyo social implica que “hubiera sentido como más acompañamiento, como ese amor hacia uno”, sin embargo, como la realidad fue contraria a lo esperado “nos sentíamos como desplazados, como huérfanos, nosotros solitos aquí con nuestra tristeza”.

La familia, los amigos y la comunidad en general cumplen un papel de sostén que necesita quien está abrumado por el choque de realidad, este sostén puede ser de tipo físico, emocional,

económico, etc. Así lo percibió R cuando narra que: “la familia de él del Valle nos apoyó mucho; emocionalmente y nos apoyó económicamente, (...) y psicológicamente”.

Es frecuente encontrar que este componente va disminuyendo su intensidad con el paso del tiempo. Las participantes también se refirieron a ello, M menciona:

Me imagino que es como todo, cuando se va un ser querido, los primeros días todo mundo ahí, todo mundo te llama, ‘no te preocupes, tú vas a estar bien, lo que necesites, cuenta conmigo y sé que vamos a estar ahí’, (...) luego, tú te quedas solo, con los que vives en tú núcleo familiar, unos más y otros menos, dependiendo de sus obligaciones, (...) al comienzo mucho, pero después, cada cual mirará.

La experiencia del deudo y de quien acompaña lleva tiempos diferentes, si bien el acompañamiento en los primeros momentos tras la pérdida es importante, no se debe perder de vista que los procesos son diferentes y que no siempre se expresa a viva voz el dolor o las necesidades. M es reiterativa en el asunto del apoyo cuando ha pasado algo de tiempo:

Eso te ayuda mucho, porque yo, por ejemplo, tengo días que estoy triste, uno tiene días que se siente muy solo, y si de pronto llega una llamada de alguien, de la familia, que te dice: ‘cómo amaneciste’, eso como que te inyecta energía, esa parte es muy importante. (...) yo veo ese mensaje, y digo ‘ay, alguien piensa en mí, soy importante para alguien’.

En la experiencia de las participantes, el reconocimiento no se espera solo de las personas cercanas o conocidas. Es importante que todos los actores que tienen parte o se relacionan de un modo u otro con la pérdida, tengan una relación empática y solidaria con los dolientes. Para ilustrar lo anterior, en la historia de E se encontró una experiencia poco fraterna con la persona que llevó a cabo la ceremonia de despedida y que impidió en ese momento una expresión y un trámite de las emociones experimentadas:

Él dijo que no podíamos llorar, porque no nos podíamos bajar el tapabocas, porque tal cosa y nos tenía como a tres metros cada uno, el ataúd aquí y ya cada uno por allá a los lados. El

padre hizo la misa super rápido, como quien dice, no pueden durar mucho tiempo acá, y de una nos sacó, no nos dio el tiempo, ni siquiera, de una novenita, de hacer algo.

En un momento en que todos están llenos de temor porque el contagio puede implicar la propia muerte, no se puede pasar por alto la experiencia misma de lo humano, de la pérdida, de que somos animales sociales que necesitamos del otro para el desarrollo, sobre todo en tiempo de dificultad para proveerse de apoyo y asegurar la supervivencia.

### ***6.3.6 Otras afectaciones paralelas al duelo***

Cinco de las seis participantes presentaron otras afectaciones paralelas a sus procesos de duelo tras la muerte de su ser querido, entre ellas: pérdida por muerte de otras personas significativas, problemas de salud, tensiones económicas, heredar el rol de cuidador y, finalmente, incertidumbre y culpa al desconocer la causa de la muerte.

Dos de las participantes habían tenido pérdidas recientes por muerte de otras personas significativas. B, dos días antes de la pérdida de su hermano, perdió también a su mejor amiga; el análisis que ella hace de la situación es que “yo siento que omití mucho dos dolores”, dado que por las restricciones del momento primero no pudo ver, ni abrazar, ni despedirse de su amiga y, segundo, porque la situación con su hermano la ocupó por completo, postergando sentir y asimilar esta primera pérdida. R también había perdido a su padre recientemente después de haber estado cuidando de él por un período de tiempo, por lo que el duelo por su esposo se sumó a otro que apenas estaba procesado.

Dos participantes presentaban problemas de salud cuando perdieron a sus familiares. D aún sufría los vestigios del Covid-19 y M, con la fractura de rodilla, no podía movilizarse: “no me podía mover, ni voltear para allá ni para acá”. Ante la muerte de sus esposos ellas no pudieron hacer presencia ni acompañar las primeras ritualizaciones que se hicieron en conmemoración de sus vidas.

Tres de las seis participantes presentaron tensiones en el ámbito económico tras enfrentarse a su nueva realidad, pues además de sufrir la ausencia de los seres a los que amaban también debieron acoplarse a vivir sin lo que ellos ofrecían o aportaban en términos materiales a su calidad de vida. Para R, su esposo era quién proveía sus necesidades y las del hogar. Para E, su hermana

“era una de las que también ayuda económicamente, ya tenemos que dar mucho más de lo que dábamos”. M, en ese momento, se encontraba desocupada porque: “por la pandemia no tengo la empresa, porque mi empresa quebró”.

Una de las participantes, además de la tensión económica, también tuvo que asumir el rol de cuidadora, pues su madre, tras dos años de la pérdida, no ha podido recuperarse de esta: “mi mamá llora desde que se levanta, hasta que se acuesta”. Adicionalmente, la fiscalía aún no da un dictamen oficial acerca de la defunción, esto ha generado en la entrevistada conflictos personales por fantasías de culpabilidad sobre la muerte de su hermana.

Estas afectaciones paralelas que vivenciaron las participantes, en menor o mayor medida, influyeron en sus procesos de duelo, bien porque la pérdida de esa persona trajo consigo otras pérdidas simbólicas, como lo que ella representaba en sus vidas, o fácticas, como los recursos que aportaba. Tener que hacerse cargo de los roles que cumplía el fallecido, como el de proveedor o cuidador, o hacerse cargo también de consecuencias que se produjeron en otras personas implica que la energía que puede usarse en resolver el propio malestar deba dividirse para satisfacer otras necesidades. La acumulación de malestares puede hacer que se solapen unos con otros y no se pueda identificar, aceptar e intervenir correctamente en alguno o en todos ellos.

## **6.4 Respuesta ante la pérdida actual**

La experiencia de pérdida desorganiza el sentido de la vida. Es un momento en el que surgen diversas respuestas como la sensación de imposibilidad y la impotencia de no saber a ciencia cierta qué sentir y qué hacer, según las propias formas de ser y proceder. Las respuestas más frecuentes frente a la pérdida por muerte de un ser significativo encontradas en la investigación pueden agruparse en: pensamientos, sentimientos, espirituales y físicas y comportamentales.

### **6.4.1 *Pensamientos***

Tienen que ver con el procesamiento de la información, las respuestas de este tipo más frecuentes encontradas en este ejercicio investigativo son: la necesidad de saber qué pasó y cómo pasó, la necesidad de ocupar la mente, la incredulidad, las presuposiciones que hacen considerar una injusticia lo que sucede, los reclamos ante la propia forma de reaccionar y el retraimiento.

En las participantes se encontró, en términos generales, la necesidad de saber que pasó y cómo pasó, como lo detalla E:

Cuando yo llegué, estaba la policía, y ya tenían la pieza encerrada, yo la quería ver, como le digo, yo le tengo miedo a los muertos, pero, yo no sé, yo la quería ver, yo quería saber qué era lo que le había pasado.

Conocer los detalles, incluso los más mínimos, sirve en alguna medida a los familiares para tramitar la realidad de lo acontecido, para ponerse cara a cara con aquello que es difícil de nombrar y aceptar. Conocer las circunstancias de la muerte, aún más cuando no se pudo acompañar de cerca el proceso del deceso, implica encontrar una manera de estar y de cuidar. B cuenta su experiencia cuando fue a reconocer el cuerpo de su hermano: “verlo por un vidrio porque a uno no se lo dejan tocar ni nada, a uno no le permiten nada, (...) el médico sí me explicó pues todo lo que había sucedido con él”.

Ocupar la mente, distraer el dolor y la incertidumbre por medio de diversas actividades es otra forma habitual de responder ante la pérdida, en el caso de R: “el trabajito me ha ayudado a disiparme mucho”. Si bien es común que en medio del duelo se produzca un desinterés generalizado por las actividades cotidianas, también es cierto que volcarse sobre ellas o hallar unas nuevas que satisfagan la necesidad de, al menos por un momento, descargar la atención en un lugar diferente a la pérdida, ayuda a los dolientes a no estar centrados todo el tiempo en el dolor que genera la ausencia.

Otra respuesta cognitiva es la incredulidad, no asimilar la realidad es una manera de protegerse, de no tener que enfrentar la pérdida, de darle tiempo a la mente de intentar comprender lo que está sucediendo, sobre todo cuando se trata de una muerte repentina, sin un proceso largo de enfermedad que anuncie el inevitable desenlace, como en el caso de E con su hermana: “yo como que no lo creía”.

La ruptura de las propias presuposiciones con los acontecimientos que se están viviendo da un tinte de injusticia a la realidad, como lo expresa M: “si él fuera un mal esposo uno dice, bueno, ya se fue, hacía mi vida difícil, era mal hombre, pero él tan querido, buen padre, buen esposo”. Esto implica una creencia preconcebida de que las personas buenas no mueren o no deberían

hacerlo tan pronto; hacer el bien y cumplir con las funciones de “buen cristiano” parece que tuviera por recompensa una larga vida.

Un reclamo ejercido hacia sí mismo en un evento como este versa sobre la reacción inmediata, esa respuesta automática e involuntaria debido a un suceso disruptivo como es la muerte o el riesgo inminente de ella. Es el caso de F cuando despide a su mamá que se la lleva la ambulancia: “y yo: ‘mami, no se preocupe’, pues uno en vez de haberle dicho: ‘mami tranquila, ¡Yo la quiero!’”, se expresan cosas que no eran trascendentes en el momento como: “pórtese bien con los médicos”.

Se presenta también un aislamiento cognitivo, la decisión de callar y no compartir las emociones en tanto que se deja de hablar del dolor y de la propia experiencia por temor a ser molesto para el otro que escucha, como nos cuenta M que le dicen sus hermanas: “ya superálo, tienes que superarlo”. Asimismo, nos comparte un relato que da cuenta de esa experiencia de sentir que algunas personas no aceptan la realidad que se está viviendo y, su contraparte, otras brindan un acompañamiento incondicional:

Una de mis hermanas le dice a uno de mis hijos, porque yo no dormía mucho, ‘ustedes qué van a hacer con su mamá, ustedes tienen que hacer algo con su mamá, porque es que su mamá no puede seguir así’, entonces voltea uno de mis hijos y le dice ‘cómo así, es que ella está viviendo un duelo y nosotros estamos con ella’.

Este aislamiento también puede ocurrir por suponer que el otro que no ha vivido la misma experiencia no comprende lo que se está pasando. Finalizando la entrevista con F, se le preguntó cómo se sintió hablando de su experiencia, su respuesta fue:

Bien porque... (llanto) o sea yo sé que mi esposo me ama, y él está conmigo, pero me parece tan charro yo ponerme a llorar y hablarle de esto... que él no entiende, él no lo entiende. Yo le decía a él: ‘usted solo lo va a entender el día que su mamá se vaya, es la única forma’. Porque a pesar de que él quería a mi mamá, no es lo mismo, no es lo mismo.

### **6.4.2 Sentimientos**

Tiene que ver con las emociones; algunas de las respuestas de este tipo experimentadas por las entrevistadas son: tristeza, rabia, impotencia, intolerancia a la soledad, pérdida del sentido de la propia vida y ansiedad.

La tristeza implica sentimientos de dolor, congoja, desánimo y desconsuelo. Es una respuesta emocional frecuente y natural tras experimentar una pérdida: “y me la pasaba acongojada en la cama todo el día”, describe M. Este sentimiento surge ante el hecho de perder lo que se quiere y, con esto, los planes, proyectos, una inversión de sí mismo que representa una parte de la propia vida. Duele la imposibilidad de volver a ver, a abrazar, de cumplir sueños y de inmiscuir a esa persona en los días que se tienen por delante.

La rabia emerge principalmente porque se siente como injusta la pérdida y la impotencia por no poder hacer nada para cambiarlo. En el caso de M: “yo tenía rabia, yo tenía impotencia, yo tenía de todo, de todo lo malo, por decirlo de alguna forma, o sea de todo lo malo”. La rabia puede sentirse con lo que viene de afuera, con lo que no fue permitido decidir porque pone de frente a la fragilidad que representa, en estas circunstancias, la vida misma. Se culpa a Dios por permitir ese “castigo” como lo consideraba M, incluso al ser amado por no hacer lo debido o lo suficiente para vencer esa desventura que le esperaba, como en el caso de M y R. Este sentimiento puede ser dirigido al exterior, como se acaba de mencionar, o a sí mismo como impotencia por no poder cambiar aquello que afecta significativamente la propia experiencia y el destino que padece el ser amado, también por lo que se hizo o se dejó de hacer respecto a la vida y muerte de aquel a quien se pierde. Lo anterior puede expresarse con reclamos e injurias y con rebeldía hacia el ser supremo en el que se cree.

F describe toda la amalgama de emociones que suscita la pérdida de la siguiente manera: “es que eso son momentos, eso es como un carrusel, usted por momentos está bien, otras veces como con una tristeza, un dolor, como algo aquí adentro, es como una angustia, como una soledad que es indescriptible”. La participante, con su intervención, da cuenta de los diversos momentos que se viven en el duelo y que, por encima de todo están lejos de ser lineales, es decir, el proceso de duelo en sí mismo es un conglomerado de altibajos que permite a los dolientes ir transitando entre lo doloroso que resulta la pérdida, la confrontación con la realidad e ir aceptándola, el malestar que implica reconocer y asumir las emociones que de todo eso se desprende y la

adaptación al nuevo contexto que permite regresar gradualmente a la calma tras un trabajo en el tiempo. El carrusel que describe la participante implica un ir y venir por todas y cada una de las emociones, con variaciones en los tiempos y en la intensidad con que se viven cada una de ellas.

La soledad es uno de los aspectos más representativos en todas las entrevistas. En ella están inmersas sensaciones de abandono, de vacío, de ausencia de compañía. En su relato, E comparte que: “hay veces se siente una soledad horrible”. Por su parte, M dice: “llegué a mi apartamento, fue horrible la soledad”, además que “no consentía quedarme sola”, también cuenta que tiene conversaciones donde le expresa a su esposo que:

No fuiste capaz de luchar por vivir, yo sí le dije: ‘no luchaste vos tan fuerte, que me enseñaste a ser tan fuerte en la vida, yo creo que vos no luchaste por salir adelante, vos te rendiste ahí en la clínica’, muy en el fondo, yo como que siento eso, (...) ‘vos tan egoísta, te fuiste a descansar vos solo y me dejaste a mí aquí, en esta lucha de la vida’.

Cuando se le preguntó a B por las emociones que experimentaba de manera más frecuente a partir de la pérdida de su hermano, esta respondió:

La soledad, ese vacío que queda ahí, ese vacío que no se llena, es imposible (...) igual es la nostalgia, es el sentimiento de que es un vacío, es una pérdida, así como tan repentina que deja una soledad, un vacío ahí.

Cada persona es un cúmulo de experiencias, es un rompecabezas donde cada pieza puede representar momentos, personas y creencias. Cuando una de estas piezas falta es visiblemente evidente que deja un vacío donde no encaja ninguna otra pieza del juego. Pasa igual ante el vacío que expresa la participante y que es común a todas: cuando se pierde a un ser amado, como ser único e irrepetible en la experiencia de vida, el vacío que deja no puede ser reemplazado ni compensado con otras personas o actividades. Esta experiencia da paso a la soledad, a sentir que nada de afuera, existente o nuevo, puede subsanar la falta que ha dejado quien ya no está, la pérdida repentina profundiza estos sentimientos en la medida que no permite una preparación previa para enfrentar y asumir la falta.

Se encuentran respuestas de desánimo y desgano. M dice que a partir de ese suceso: “para mí, la vida no significaba nada”. También una apatía generalizada por todas las actividades de la cotidianidad, como en el caso de F:

Cuando me da como la tristeza por algo, no hago nada, o sea literal, hago comidas básicas (...), porque estoy como desanimada, y preparo comida porque realmente tengo que darle alimentación a mi hijo y a mi esposo, porque yo tengo que comer (...) pero este mes, no mejor dicho desde el mes pasado, no quiero hacer nada, o sea literal, no he hecho nada.

La ansiedad es una reacción compleja frente a estímulos que se perciben como peligrosos para la propia integridad, cuando su intensidad se torna muy alta impide que la persona tenga una respuesta normal y plena ante las actividades cotidianas. Fue el caso de M quien desarrolló una ansiedad frente al agua al momento de bañarse, al punto de decidir no hacerlo en algunos días. Sentía que el agua de la ducha podía ahogarla, se sentía prisionera de la misma, en sus palabras:

Yo no soportaba meterme bajo la ducha, (...) era tanta mi ansiedad que yo me iba a duchar y yo decía no me quiero bañar, (...) ni mañana, ni pasado, ‘mamá báñate’, ‘no, yo no quiero’, y el día que lo hacía, le decía a mí hijo quédate afuera, párate en la puerta, y no cerraba la puerta del baño, pero no de miedo sino de ansiedad, entonces yo abría la ducha y sentía ese chorro y yo me ahogaba, y salía rapidito.

En términos generales la salud mental, en especial respuestas como la ansiedad, tiene poco reconocimiento y aceptación social, lo que implica que sea más difícil de identificar, asumir y controlar. M lo vivió de primera mano:

Que experiencia tan dura, eso es muy duro, muy duro, muy desagradable, cuando alguien me contaba que sufría de ansiedad, yo decía ‘ah, eso es falta de ponerle ganas, lo que uno quiere, uno lo logra’, obviamente, la ansiedad es algo que tú no manejas.

### 6.4.3 *Respuestas espirituales*

Lo espiritual está relacionado con las creencias que tenemos más allá de la vida terrenal. Las respuestas encontradas en este ámbito son: sentir rabia con Dios, aferrarse a Él con más fuerza, encontrar todo el consuelo en Él.

Dos de las participantes experimentaron una fuerte ambivalencia entre su fe en Dios, la realidad que Este ponía en su camino que por demás consideraban injusta, y todas las bendiciones que habían recibido a lo largo de sus vidas. Una de ellas vivió esta ambivalencia de manera más explícita mientras que la otra se expresa de forma ambigua frente a esta experiencia. La primera sentía que ella y su esposo cumplían con el deber de ser buenos, de no hacer daño a otras personas, y esto se convertía en fuertes reclamos hacia la voluntad de Dios que estaba recayendo sobre ella y los suyos y que parecía ser contraria a lo que entregaban a Él. Luego de la cólera y los reproches, pidió perdón a Dios por su respuesta ante la prueba de perder a su esposo y pudo experimentar agradecimiento por todo lo que se le había permitido vivir: “me dio un compañero maravilloso”, resaltó M. Reconoció también que su respuesta había sido producto de los sentimientos “de tristeza, de nostalgia, de no entender muchas cosas”. Encontró consuelo en creer que si murió él y no ella: “fue porque de pronto tengo otra misión por hacer, algo que cumplir”. Toda esta experiencia relatada fortaleció las creencias previas de la participante, lo que facilitó a mediano plazo ir recuperando o emprender la búsqueda poco a poco de un nuevo sentido de vida.

La segunda dice sentir rabia, pero no contra Dios. Sin embargo, le pide perdón por este sentimiento, lo que da indicios de la dirección de este afecto. También expresa que en el momento de la entrevista puede decir que no sería capaz de pelear con Dios, pero hace referencia explícita a “este momento”, es decir, que antes no tenía la misma certeza. Finalmente, también se encomienda a su voluntad porque “es buena y perfecta para sus hijos” y además “Él sabe que lo que hace, lo hace con un propósito”. Ambas participantes, confían en la providencia de Dios, lo que les facilita experimentar que tienen un sentido de vida, aunque no lo identifiquen y no venga de ellas mismas.

Se logra ver en el relato de esta última participante una fe estructurada que va más allá del momento difícil, esto le sirve para menguar la angustia y la incertidumbre: “aceptar la muerte no como ‘ay me quitaron algo’, sino que realmente, aseguraron algo”, relata F.

En esta misma vía, cabe resaltar que la fe permite construir, frente al acontecimiento de la muerte, un sentido de continuidad y de bienestar del otro que parte, quien pasa por la muerte solo

como una transición hacia otra vida, una que no está concentrada en el plano terrenal. En el relato de F este sentido se encuentra cuando dice que: “a pesar del dolor yo vivo agradecida porque mi mamá ya está bien, (...) en lo que yo creo, sé que está bien, entonces está tranquila, eso me da paz”. La construcción que se hace desde la fe para justificar, entender o aceptar la muerte es funcional y tiende a dos finalidades: la primera es asegurar que quien muere se encuentra bien y quizá mejor, y la segunda brindar sosiego al doliente que puede contar con la certeza del fin último al que es expuesto su amado.

La espiritualidad permite, en términos generales, tramitar la pérdida de manera más apacible. En particular para estas mujeres de fe, todo su consuelo lo han encontrado en Dios, la pérdida ha sido un vehículo que ha fortalecido su relación con el Todopoderoso y las ha llevado a depositar plenamente su confianza en Él. La experiencia de F con Dios es que: “Él es el único que puede darle a uno la paz en ese momento, hay momentos muy difíciles, pero Él solamente le da la paz que uno necesita”, incluso dice que se puede “estar llevado de la aburrición, de la soledad, de la angustia, pero como respira, se acuerda de que Él está ahí y uno dice ‘ay, vamos para adelante’”. Según el testimonio anterior no hay límites para el apoyo y soporte que representa Dios en la vida de sus creyentes. En la misma línea, R dice que: “ante todo Dios, Dios es el único que me ha dado el consuelo, la paz, la tranquilidad, Dios es el único que lo saca de esto, uno con sus propias fuerzas; yo no hubiera sido capaz”.

La confianza que experimentan las participantes, en términos generales, en Dios les permitió encontrar una explicación a la partida de sus seres queridos: “yo digo mi Dios se lo llevó porque ya era el tiempo de él, porque todos tenemos un tiempo destinado” relata D, quitando toda cabida a la incertidumbre y a todas las implicaciones que esta tiene en el momento de interactuar con la realidad presente.

#### ***6.4.4 Respuestas físicas y comportamentales***

Las reacciones físicas ante la pérdida encontradas en las participantes son: llanto, pérdida de conciencia sobre sí misma y sobre el peligro, insomnio, descuido en la presentación personal y aislamiento.

El llanto es una respuesta presente en todas las participantes. F recibió la noticia y lo siguiente que relata es que estaba “acuclillada llorando”, también cuenta que: “hay veces me

acuesto llorando o me levanto llorando”. B también reconoce que “lloré cantidades, y todavía lloro, si me toca llorar, lloro”. R, narra que ahora está mejor, pero al principio era muy difícil controlar el llanto: “yo me siento que de pronto ya estoy mejor, yo antes hablaba y yo me vaciaba en llanto”, porque antes “lloraba todo el tiempo”. M también reconoce que: “lloré mucho”.

Otra respuesta encontrada en esta categoría es la pérdida de conciencia sobre sí mismo, como lo experimentó M: “cuando a ti te cogen y te colocan como una anestesia como algo que tú flotas”, quizá como respuesta protectora ante la disrupción que implica la pérdida y que impide la continuidad de la propia vida. Otra es la pérdida de conciencia de peligro, como en el caso de E: “y me bajé por toda la avenida de City plaza, por toda la mitad de la calle, a mí me recibieron y yo ya estaba por allá, como una loca bajando” como una respuesta automática, involuntaria e irracional ante una situación que como factor protector ante la realidad abrumadora pone en movimiento todo lo que es la persona para crear una confusión temporal y amortiguar el choque de la pérdida.

El insomnio es una alteración frecuente como respuesta ante una pérdida. M cuenta que: “yo no dormía, estaba descompasada totalmente y lo recuerdo, yo me estaba haciendo mucho daño, no pude manejar esa parte, no fui capaz”. La falta de sueño, además de la sensación de impotencia que genera en las personas por no poder conciliarlo, implica también un agotamiento físico que interfiere en las demás esferas de la vida, lo que generó otras sensaciones como agotamiento que influye a su vez en los estados de ánimo que además ya están siendo afectados por la pérdida misma.

El descuido con la presentación personal se expresa mediante el desgano de organizarse, incluso con temas de aseo personal, como fue el caso de M: “no me provocaba bañarme”. La apatía generalizada que produce la pérdida repercute también en aspectos físicos cuando los dolientes dejan de levantarse de la cama, organizar su habitación, bañarse, vestirse, maquillarse y perfumarse, según el caso, la apariencia física comienza a hablar de lo que ellos llevan por dentro y se convierte en un círculo vicioso difícil de detener: no se cuida la presentación personal porque se siente mal y estar desorganizada da la sensación de sentirse peor. Encargarse del cuidado personal y del espacio que rodea no es cuestión de deseo sino de disciplina, de adquirir el compromiso consigo mismo de trabajar en pro de sentirse y verse mejor.

Se puede responder también con un aislamiento físico, como en el caso de M: “hice que me cerraran la habitación, me quedé ahí”. Retomando el ejemplo del rompecabezas, la falta de una pieza hace que todas las demás pierdan su razón de ser, es decir, la falta del ser querido permea de

una sensación de minusvalía todo lo que se encuentra alrededor, sumiéndose por completo en la privación que se experimenta.

## **6.5 Vivir un duelo: sus momentos**

Perder a un ser querido es un acontecimiento que todas las personas han vivido, no existe ni un tiempo determinado, ni un comportamiento adecuado, ni una forma correcta de enfrentarlo, solo hay circunstancias y procesos por los que se transcurren y que se pueden evidenciar en las participantes de esta investigación.

### ***6.5.1 Impacto de los cambios en el cuidado del enfermo en el proceso de duelo***

Uno de los cambios más significativos, consecuencia de las restricciones por Covid-19, fue el proceso de cuidado que se llevó a cabo durante la enfermedad del ser querido, previo a su muerte. Este proceso propende por cuidar la vida y el bienestar de quien está indefenso y comenzar a elaborar paulatinamente, y a veces de forma inconsciente, la despedida. En este sentido, las restricciones durante la pandemia fueron acumulando impactos incluso antes de la muerte, M cuenta:

Yo me reclamaba de no haberlo acompañado en ese último momento, y creo que eso fue lo que más me afectó la verdad, porque yo veo pues que muchas personas, están ahí, cogen su manito, le hablan al oído, les dicen cositas como para ayudarlos a que se vayan, en cambio yo digo que él se fue solo, en una clínica, donde no tuvo su núcleo familiar, sus hermanos, sus hijos, no estuve yo.

Para B también fue un factor que influyó en su proceso: “el hecho de no habernos despedido fue lo que más alargó el proceso de duelo. Haber tenido ese espacio para uno decirle a la persona ‘te puedes ir tranquilo, estás bien, también vamos a estar bien’”.

Además de ese primer proceso de acompañamiento durante la enfermedad, no poder entregar a sus muertos ante y post-mortem todo lo que a consideración merecen, deja sentimientos de deuda, de incompletud. No poder realizar los rituales tradicionales que en tiempos ordinarios se

hubieran llevado a cabo dejan la sensación que comparte B: “siento que nos hubiera dado un cierre más pronto”.

### ***6.5.2 Reconocer la realidad de la pérdida***

Toda muerte trae una sensación de irrealidad y extrañeza que choca con la realidad y que momentáneamente, no es capturada por la percepción, la razón o las emociones; para las participantes, estas muertes repentinas incrementan la negación de la partida de su ser querido, debido a la necesidad de protegerse de una situación disruptiva que atraviesa cada aspecto de la persona. Esto genera diferentes emociones como son: sorpresa, pánico, shock emocional, incredulidad y culpa, que surgen de forma espontánea ante la noticia de la muerte y que desordena los pensamientos y sentimientos. Finalmente, la persona se puede movilizar de manera progresiva a la asimilación de la pérdida. Esto lleva un tiempo, un proceso y un trabajo diferente para cada doliente. Como lo comenta E:

Me dijo: ‘mamá: mi tía amaneció muerta’, y yo ‘¿qué?, dizque sí’, y yo ‘no me juegue con eso’... ‘si mamá’, ...cuando yo ya lo sentí por allá llorando, a mí se me partió el alma, y yo ‘no lo puedo creer, pero si ella se despidió anoche normal’.

Las muertes que ocurrieron de forma repentina, producto de la pandemia, estuvieron rodeadas de circunstancias difíciles por tener que enfrentar las secuelas del contagio, y además por la falta de acompañamiento en la enfermedad, dejando en quienes las vivieron una sensación de confusión, no solo por lo rápido de los acontecimientos, sino porque además el cuerpo del ser amado no fue visto y no fue honrado. Es el caso de M: “¿cómo que se murió?”, pero es mentiras, porque es que tú no lo has visto, es como cuando tú repites, alguien te pone a repetir algo, que te dice: ‘ve repite esto’, pero tú no lo has visto”, esto dejó la irrealidad y la negación como el piso sobre el cual se cimenta una realidad incambiable y en ese momento incomprensible.

Aceptar la pérdida implica tratar de asumir la realidad sin importar si es justa o no la partida, si era el tiempo que se consideraba adecuado o no; buscar superar la negación, la impotencia y el desconcierto que surge como manera de enfrentarla. Al respecto M comenta:

Tú lo vives, pero parece como una fantasía, como una mentira, él se murió, ya él se fue, y yo pregunté, ‘pero ¿cómo, muéstreme que está muerto?, yo quiero ver’, obviamente, ‘¿cómo lo iba a ver?’, ya me encerré en mi habitación...me quedé ahí.

Sin importar si las participantes estaban preparadas para afrontar la muerte, vivir sin el fallecido y asumir que este no volverá y nunca más estará presente es una labor que requiere de tiempo para poder asimilarse. La realidad debe encajar en la esfera de lo psíquico, es decir: ya no está, se ha muerto y no va a volver, para posibilitar así comprender la ausencia y el vacío que deja la partida y da paso a una nueva realidad.

Entender que el otro ya no está más y que la vida continua sin él es un proceso que implica afrontar el dolor, la soledad, y la desesperanza; realizando los roles que no se desempeñaban antes de la pérdida, además de enfrentar nuevos retos y los cambios que estos implican.

### ***6.5.3 Elaboración de las emociones y del dolor***

En la investigación se evidenció que estas pérdidas cambian el curso de la vida y la transforman ya que es un acontecimiento sobre el cual no se puede ejercer ningún tipo de control y que trae en sí la unión de sensaciones, pensamientos, acciones, sentimientos y emociones necesarias de reconocer para que puedan ser tramitadas; esto no es un proceso sencillo de realizar, se requiere que sean exploradas y expresadas para poder ser enfrentadas, lo que posibilita encaminarse a ser resueltas.

Lo inesperado de las muertes trae consigo un sentido de irrealidad y con ella la dificultad para elaborar lo que se siente, lo que se vive e incluso lo que se ve, dificulta la comprensión y la capacidad de razonar que ese ser ya no estará nunca más, lo que genera un dolor intenso en el deudo.

En las entrevistadas, las reacciones emocionales más frecuentes son la ansiedad, la desesperación, el desánimo, la culpabilidad, el llanto frecuente y prolongado, el dolor, la rabia, la tristeza, la impotencia, actitudes intempestivas, además de la manifestación de conductas generadas por las emociones como son: malas expresiones, altanería, responsabilizar a otros por la muerte del ser amado. Producto de la pérdida, también se altera la noción de la realidad, trae consigo la incapacidad de poder dormir, un dolor profundo y la negación de lo ocurrido. M expresa que: “no

era la que yo me conocía, utilicé malas palabras, muy malas palabras, traté a mis hijos, pero duro, muy duro, la cogí como con ellos”. B relata que tuvo “muchísima tristeza, yo no sé, casi no dormía”.

La culpa de R, por otra parte, está en no haberse despedido, por no querer entrar al hospital cuando aún estaba vivo y haber escuchado eso último que quizá él tenía para expresarle:

Me atormenta saber que no fui, me da tanta tristeza que, sabiendo que era la última vez que podía hablar con él y no fui capaz de ir donde él. Pensaba que mi estado de ánimo no le servía a él, yo digo que antes quería verme. Quién sabe qué me quería decir. Y esa es la tristeza.

La culpa es un sentimiento común en las participantes que atraviesan un proceso de duelo y en tiempos de Covid-19 se ha convertido en una emoción significativa y frecuente debido a las múltiples circunstancias que rodean las muertes, lo que dejó en los deudos un sentimiento de haber abandonado, descuidado y dejado indefenso a ese ser amado con el cual, por las restricciones, la comunicación se vio limitada en muchas ocasiones y donde las palabras tampoco alcanzaban para levantar el ánimo, fortalecer y dar una voz de aliento en medio de tiempos inciertos que tuvieron desenlaces trágicos e inesperados. Lo que dejó muchos anhelos guardados sin resolver, palabras sin pronunciar, tiempos sin ser vividos y caricias sin poder ser brindadas.

Finalmente viene un tiempo de conformidad, donde la tristeza aún abunda, el llanto es aún frecuente, pero se puede pensar con más claridad y se empieza la adaptación ante una ausencia irremediable que duele y que permanecerá por mucho tiempo.

#### ***6.5.4 Construir una vida sin el ser amado***

Enfrentarse al presente luego de la pérdida de un ser significativo provoca un gran impacto pues se deben construir nuevas maneras de relacionarse y de visualizar el mundo; asumir el presente implica afrontar la toma de decisiones, las diferentes situaciones buenas o malas que se presentan, asumir roles que no eran habituales. Esto implica que el deudo tenga que encontrar estrategias de solución de problemas y desarrolle habilidades que le permitan continuar con su vida, darle un nuevo sentido al mundo que está a su alrededor desde lo material, lo espiritual y lo emocional.

En las entrevistas realizadas se puede identificar que cada persona ocupa un lugar único y especial que influye en la cotidianidad, en los pensamientos, en las maneras de afrontamiento y en cómo se desenvuelven las relaciones interpersonales; este lugar no siempre es visible y cobra sentido con el paso de los días, cuando se experimenta la ausencia de quien ha partido y se es consciente del lugar que ocupaba para el doliente. Al respecto, E comenta que sintió la ausencia: “por ejemplo en esta época de la navidad, ella era la que más bulla hacía con la navidad, entonces decoramos todo igual como ella lo ponía”.

La vida cambia indiscutiblemente y las cosas en las que antes no se pensaba, e incluso se asumían como normales, pasan ahora a ser parte de la reflexión diaria, pues poder entender que el amor, los cuidados y la protección que se obtenía ya no estarán más no es una tarea fácil; que la estabilidad emocional que estaba ligada a la presencia del otro, a sus palabras, a sus acciones y que llenaba la vida de felicidad y seguridad ahora se han esfumado: “de tú saber que ya tú vas a tu habitación y ya no está tu esposo amado, que te consiente, que amanece con alguien que te quiere mucho, te dice cosas lindas”, narra M. Implicó que, lo que se recibía, ahora debe reubicarse en otros o en sí mismo por la ausencia de quien las brindaba.

La pérdida supone comprender, además, que la dinámica económica cambia, debido a que la persona que falleció era quien proveía y brindaba estabilidad, como en el caso de R, E y M, dejando incierto el sustento de los hogares, los cuales debieron reestructurarse, encontrar nuevas formas de sostén y asumir roles que posibilitaran la estabilidad y el cuidado de los otros miembros de la familia: “que ya tú económicamente, tú te ves con las manitos y tú tienes que depender de unos hijos económicamente, cuando tú manejabas tu economía, todo eso afecta mucho”, relata M, y continúa diciendo:

Mi vida cambió, claro, me siento desprotegida, con unos hijos, pero me siento desprotegida, como en esa parte que ya no tienes quién te diga ‘tranquila, es que yo estoy aquí y te voy a ayudar, o entre los dos lo vamos a manejar’, ya eres tú que lo tienes que pensar, cómo lo vas a manejar, entonces mi vida cambió muchísimo.

En este momento del duelo se buscan estrategias que paulatinamente ayuden a continuar con la vida, a matizar aquello que se debate en el interior y que fluctúa entre la realidad y la negación, entre lo consciente y lo inconsciente y para lo cual en muchas ocasiones es necesario

aferrarse a aquello que se considera seguro y que es realmente importante, como pueden ser los otros miembros de la familia por estar cerca, para encontrar en ellos esa sensación de compañía y estabilidad que se desea. B comenta al respecto: “vivamos muy unidos, que ya no está él físicamente, pero entonces los que estamos aquí siempre estemos reforzando constantemente esa unión familiar, siempre estemos disfrutando, siempre estemos apoyándonos”.

Encaminarse a asumir la muerte de maneras diferentes, permite brindar incluso un valor a su llegada y comprender la importancia de las relaciones, de la presencia del otro, sus cuidados y su compañía, lo que le hace saber su valor y lo importante que es su apoyo y su amor. F comenta: “uno en vida tendría que despedirse todos los días de la persona como si se fuera a morir, (...) yo creo que uno en vida tendría que hablar como de la muerte, de qué va a pasar si me muero”.

Tras la ausencia del ser significativo, se debe afrontar el cambio, reorganizar el tiempo y ocuparlo realizando nuevas actividades, pensar en quienes están vivos, cambiar maneras de pensar y de actuar, emprendiendo nuevos proyectos y habitando lugares diferentes que posibiliten un nuevo inicio. M, por su parte, retomó “el cuidado de sí y de las personas que tenía a su alrededor” y la rutina que había abandonado tras la pérdida:

Cuando yo recapacité dije: ‘yo tengo dos hijos ¡que egoísta!, que egoísta sos, si ellos te dan todo, si han estado pendientes de ti’, yo que hubiera hecho sin esos dos hijos, entonces empecé ya a verlos, cuando ya me levantaba a organizarle su desayuno, les hacía el almuercito, ya les doblaba la ropa, porque no les hacía nada, ya empecé a retomar todo y ya ellos me veían animadita.

Los deudos se ven enfrentados a la realidad de que siempre pensarán en quien partió y que su ausencia permanecerá, pues hay un lugar en el interior del deudo que le pertenece, que solo se llenaba con su presencia y aunque aprendieron nuevas maneras de vivir y las participantes formaron rutinas diferentes e invirtieron su tiempo y energía en otras labores, siempre habrá una falta, un vacío que nada podrá llenar.

Asumir la realidad de la pérdida no implica el olvido, la sanación o ausencia del dolor, sino la capacidad de poder asumir que hay una realidad que comienza a construirse sin ese ser amado y que por más abrumadora y solitaria que parezca, poco a poco se irá disipando y aclarando. Esto posibilitó a las entrevistadas poder acoplarse al día a día, a nuevas rutinas, nuevos estilos de vida

y nuevas compañías. Como para R quien, si bien aún siente tristeza y la ausencia de su esposo, también ha logrado ir caminando hacia una nueva manera de vivir ayudada por la fe y por su trabajo, lo que le permite encontrar un nuevo sentido a su existencia:

He ido aceptando que mi esposo se me fue, que ya no lo voy a volver a ver y que tengo que aceptar que todos nos tenemos que morir algún día, entonces yo me siento como un poquito más tranquila, aunque llore y todo. Mi trabajo me ha ayudado mucho y voy a la iglesia que para mí ha sido una terapia lo mejor, buscar de Dios y leer, leer la biblia.

### ***6.5.5 Continuar el vínculo con el fallecido***

Tras la pérdida de su ser querido, para las entrevistadas fue importante poder establecer y encontrar un vínculo, una manera de conectarse y de acercarse a quien falleció; lo que permitió poder sentirlo y mantenerlo vivo en su mente, sin que recordarlo o continuar amándolo imposibilite el transcurrir de la vida.

Como se dijo, tras la muerte se puede acudir a diferentes creencias espirituales que posibilitan aferrarse a un ideal que trae esperanza y conforta las emociones y ayuda a menguar el dolor, lo que da al deudo una manera de consolarse al saber que el ser amado se ha transformado, se encuentran en un lugar mejor, en el cual no hay sufrimiento, ni dolor, ni tristezas, un lugar donde pueden compartir con otros y disfrutar no solo una alegría profunda y eterna, sino que tiene salud y bienestar de forma ilimitada y permanente, como lo menciona M: “yo no lo siento, pues se encuentra en un lugar mucho mejor”.

Quien pierde a un ser querido acude además a la esperanza de poder volver a verle, hablar con él y sentirlo, lo que permitirá tener una nueva vida juntos que pueda añadirse a la vivencia del tiempo ya vivido, para disfrutar nuevamente de su compañía, y permitir tener una segunda oportunidad para amarlo más y brindarle lo que faltó en la vida terrenal compartida; para imaginar el ideal de una vida juntos que se añora y que adquiere fuerza por medio de la fe para esperar un futuro en el cual estar juntos. Respecto a esto R comenta: “le pido a Dios que cuando me lleve, me lleve con él”.

Para las entrevistadas poder ver sus cosas, sentir sus olores, recorrer los lugares que normalmente ocupaba su ser querido, compartir su espacio como si esa evocación trajera

nuevamente su presencia, poder llamarlos con la esperanza de escucharlos una vez más. aun cuando se sabe que no responderán, se convierte en la manera de tenerlos presente, de no permitir que su recuerdo y su presencia se desvanezca y caiga en el olvido, como en el caso de F:

A veces le grito por ahí (señalando el patio), ‘¡mami!’ o ‘¡má!’ o bajo a la casa de ella, me acuesto en su cama, me echo la loción de ella, entonces eso, como para sentir como el aroma pues, hay veces me he quedado dormida ahí.

Para las participantes es importante poder hablarles como si estuvieran presentes, expresando diferentes sentimientos, vivencias, palabras de agradecimiento, amor, anhelo y poder así decirles con libertad la tristeza y el vacío que se siente por su ausencia, por no poder tenerlos.

R narra:

Yo si hablo con él y le doy las gracias, por todos los momentos que vivimos tan buenos, por todo lo que me quiso y que yo lo quise, por la casita que nos dejó y que no nos dejó en la calle, por mis dos hijos, yo le digo que gracias, por todos esos momentos que tuvimos juntos.

Aunque saben que no están, sus relaciones continúan, permanecen en el tiempo y en el corazón, no hay barreras que impidan acercarse emocionalmente a sus recuerdos, al ideal de su presencia. Nada puede impedir desahogarse y construir una relación que, aunque es diferente a lo que se vivió, posibilita su permanencia y su compañía, y trae alivio en alguna medida al dolor que genera su partida.

En las dolientes es habitual tener el anhelo de sentir, aunque sea un instante su presencia. Lograr tener un contacto con el ser amado no solo recarga positivamente el estado de ánimo, sino que eleva las emociones y trae alegría y esperanza a quien se encuentra sufriendo la ausencia. Es la experiencia de M quien, a través de los sueños, ha logrado ver, escuchar y sentir a su esposo, como si estuviera presente, para recargar así de entusiasmo y alegría su día para enfrentar su ausencia y los cambios que ha tenido que vivir, ella lo narra así: “soñé que llegó y me sobaba las cejas, me decía mi gorda bella y me daba un beso en la frente, ese día pasé feliz todo el día, ese

sueño me inyectó como una energía, como una paz”. Esto menguó la realidad de la pérdida y dejó la sensación de que todo estará bien e irá mejorando.

Una forma para relacionarse con quien fallece es poder verle como un ser que trasciende la muerte y puede estar cercano a quienes lo aman, brindando su compañía, escuchando sus palabras, recreando como en una fantasía su presencia constante, ya que no hay obstáculos físicos, ni fronteras terrenales que impidan acercarse así lo cuenta B: “ya no hay paredes ni barreras que te limiten para estar conmigo aquí”. Las participantes identifican al ser querido como un ser etéreo que no tiene impedimentos para estar cerca a quien le ama, escuchando cada palabra, limpiando cada lágrima, pues, aunque no pueda verse ni pueda ser escuchado se tiene la certeza de su presencia y eso consolida un nuevo vínculo, una nueva manera de relacionarse con el fallecido.

En la búsqueda de no olvidar a quien fallece y que su memoria permanezca por siempre, se encuentra también que poder ver las fotografías, y así recordar los momentos compartidos, los lugares visitados, las formas en que se desarrollaban las relaciones, permite revivir el tiempo que se compartió, y renueva su presencia, como lo comenta F: “como que cuando veo las fotos, cuando tengo algún recuerdo que disfrutamos las dos, como: ‘ah tan bacano’, como un refresquito”. Así, la presencia regresa de formas diferentes y mengua en alguna medida el dolor de la partida.

La pérdida de un ser querido deja una ausencia irreemplazable, además de un vacío que requiere ser enfrentado y que lleva a tener que atravesar por procesos que buscan, de manera paulatina, poder aceptar, comprender y sobre todo aprender que ya esa persona no está, que no se escuchará nuevamente su voz y que quizás se olvidará, que su sonrisa se desvanecerá en el tiempo. Esto implica que es necesario tener que visualizarlo con ojos nuevos, y crear vínculos diferentes que les posibilite seguir haciendo parte de la vida de aquellos que lo aman.

## **6.6 Experiencia de despedida y ritualización**

Frente a la muerte existen diferentes maneras de afrontar ese momento por medio de rituales socialmente aceptados que permiten el tránsito hacia una nueva realidad; dentro de esas costumbres que se establecen culturalmente cada individuo desarrolla diferentes comportamientos, creencias y actitudes como maneras de enfrentar esta situación siempre difícil e incierta que marca un antes y un después y posibilita brindar un homenaje y un cuidado a aquel que ha partido.

Dado el momento coyuntural que se vivió debido a la pandemia por Covid-19 y a las múltiples restricciones establecidas con miras a menguar los contagios y tratar de controlar la expansión del virus, se encontró en las participante que hicieron parte de esta investigación que, aunque los rituales de tipo religioso pudieron hacerse, se realizaron a destiempo, es decir, no pudieron practicarse de forma inmediata tras el suceso, pues tuvieron que esperar por días la entrega del cuerpo o de las cenizas, como ocurrió en la mayoría de los casos.

### ***6.6.1 Participación en el ritual***

Son variadas las prácticas rituales que se realizan para despedir a una persona una vez se conoce la noticia del fallecimiento; estas hacen posible no solo el tránsito de quien muere al más allá, sino que también posibilitan la interacción social y el vínculo con otros que sienten, comparten o desean acompañar el dolor que surge por la partida de un ser amado. Culturalmente los rituales más comunes están permeados por las creencias religiosas. Algunos de los ritos enmarcados en las creencias religiosas son: la velación, las ceremonias religiosas y la celebración de novenas y rosarios durante nueve días.

Las participantes relatan que los procesos de ritualización fueron cortos y limitados, realizaron las novenas y misas de forma no masiva. En cuanto a la velación, relatan que fueron cortas por máximo una hora y en su mayoría en los lugares donde su ser querido falleció, con un número de personas muy reducido por los protocolos de bioseguridad, como R relata: “fuimos y estuvimos como una hora con él, lo vimos y nos despedimos de él”. Esta experiencia la vivieron de igual manera otras de las participantes, una situación poco habitual para el momento coyuntural que se vivía producto de la pandemia. B comenta: “entramos, no simultáneo, pero sí nos dejaron entrar de a uno, a verlo, a despedirlo”.

La participación en los rituales por parte de algunas de las participantes se vio entorpecida por condiciones de salud que limitaban su movilidad o les impedían salir de casa por encontrarse en cuarentena obligatoria y eran un riesgo de contagio de la enfermedad por Covid-19. El único recurso con el que contaron fue la utilización de medios digitales para visualizar las celebraciones que se llevaban a cabo. M menciona: “yo sin poder ir, entonces me la colocaron por estas, no sé, videollamadas”.

Dada las circunstancias sociales que rodearon las muertes de los seres queridos de las participantes, estas consideran que realizaron los rituales lo mejor que pudieron, que estos fueron suficientes y que trataron de cumplir con las necesidades que ese momento les demandaba, aunque concuerdan en que les hubiera gustado tener más participación de familiares y amigos y por tiempos más extensos para acompañar y ver el cuerpo del fallecido.

### ***6.6.2 Formas de ritualización***

Los ritos funerarios que se realizan para despedir a los seres queridos están apoyados en símbolos, creencias y son nombrados de igual manera, dado que las participantes pertenecen a una misma cultura y en todas ellas se encontró una creencia religiosa arraigada que, sin duda, permea los rituales fúnebres a los que acuden para honrar a sus seres queridos. Sin embargo, cada familia crea formas particulares de celebrar los rituales funerarios, impregnando su esencia y su individualidad como grupo familiar en la conmemoración de sus seres queridos para satisfacer las necesidades que se experimentan en la despedida de quien se amó.

Algunos casos particulares de prácticas rituales realizadas estuvieron centradas en dar un signo de cariño y brindar al cuerpo de su ser amado un último cuidado, como forma de dignificar la vida y la muerte de aquel que ha partido. Puede hallarse que el propósito de esta práctica con el cuerpo inerte es darle un aspecto tranquilo y plácido, buscando un estado parecido al momento del sueño, puede implicar una negación de la irreversibilidad de la muerte como respuesta protectora a un acontecimiento que rompe la continuidad de la propia existencia. F comenta que luego de recibir la noticia de la muerte en el hospital fueron llevados a una sala especial, allí narra que: “le acomodé la boca, que no le fuera a quedar abierta y la peiné, le cogí las manos y ya”.

Aunque se realizaron actividades fúnebres habituales como la misa y la novena, también se optó por cumplir los últimos deseos de sus seres queridos, como última expresión de amor que brinda honra y respeto. Así ocurrió en el caso de F donde junto a sus hermanos se retiraron a un lugar de la costa colombiana para depositar en el mar las cenizas de su madre, como era su último deseo:

Yo llevé unas palabras, llevé cosas que todos teníamos en común de mi mamá escritas, y bueno fue triste (...) ahí, hay como un muellecito y un árbol, parece como el árbol de la

vida, es todo bonito y llegamos a ese lugar, entonces entramos los hermanos y yo (...), oré con ellos, le dije a mi mamá que la quería, mi hermano también le dijo que la quería, que lo perdonara, entonces ya nos abrazamos y cogimos las cenizas, entonces, cuando entramos al mar, (...) y yo: ‘ay no mami, usted quería que la metiéramos aquí en el mar, vea lleve’, shun, y hundí las cenizas en el mar.

M, por su lado, comenta que adquirió un terreno en Jardines Monte Sacro y realizó un entierro ecológico biodegradable, pues ese era el deseo de su esposo:

Lo guardamos ahí, llevamos un arbolito, con toda su ceremonia, con mis hijos, en un recipiente que es biodegradable echamos las cenecitas, las colocamos en tierra, en un jardincito y quedó bien guardadito, debajo de un árbol, como él quería.

Hay otras actividades habituales a las que las familias recurren como escribirles cartas, encender una vela, visitar el lugar donde reposan sus restos fúnebres para compartir allí con el ser querido en su último lugar de descanso; todas estas son maneras de ir enfrentando la pérdida. E relata: “voy y le hablo un rato, le rezo, le limpio, le pongo florecitas, trato de ir más que todo los domingos, que son los únicos días que están dejando poner flores”.

Con el transcurrir del tiempo se realizan también misas de aniversario, como en el caso de M. Ella menciona:

Yo le hice su misita cuando cumplió su año de aniversario, hice una ceremonia en mención de su alma, que el señor lo tenga por allá en un lugar muy especial, porque él se lo merece, porque fue un gran ser humano.

### ***6.6.3 Cambios en la ritualización***

Las múltiples restricciones producto de la pandemia trajeron diversos cambios en las maneras de despedir a los seres queridos, de relacionarse con otros en medio de los rituales fúnebres, pues alargaron los tiempos de espera para la entrega de los cuerpos y postergaron la realización de las ceremonias, las cuales se llevaban a cabo días después del fallecimiento. Los

procesos de ritualización se simplificaron y acortaron, teniendo incluso momentos en que fueron suprimidos debido a las cuarentenas totales instauradas como medidas sociales que buscaban menguar los índices de contagio al evitar la cercanía entre las personas. Esto prolongó entre las participantes la angustia de la despedida y la incertidumbre, además de obstruir los procesos de alivio y consuelo que la interacción social y la cercanía con los otros trae al deudo. F narra, por ejemplo, que el proceso de despedida entre el tiempo de la muerte y la disposición final de las cenizas duró casi 2 meses:

Mi mamá murió el viernes 8 de enero, nos la entregaron el miércoles 13, el jueves hicimos la misa, pero con límite de personas y distanciamiento social. Hicimos novenas a los ocho días de la muerte de ella y ya vino la gente que la quería, y ya en marzo fuimos a Coveñas y tiramos las cenizas al mar.

Las restricciones llevaron también a evitar el contacto con los cuerpos inertes, que no podían en muchos casos ser entregados a sus familias, debido al riesgo biológico que estos implicaban. Así que poder ver el cuerpo del ser amado que falleció, tocarlo para evidenciar la realidad de la muerte y brindarle un último cuidado como muestra de amor y respeto se convirtió en un hecho aislado, raro y nuevo; como si se tratara de un milagro, un motivo de agradecimiento y un privilegio del que pocos disfrutaron. F cuenta su experiencia: “nos decían: ‘dense por bien servidos, pudieron ver a su mamá’ hay gente que ni siquiera vio sus seres queridos muertos, sino que entraron al hospital y les dijeron: ‘se murió’ entregándoles el cuerpo en cenizas, días después”. Otros en cambio pudieron ver el cuerpo solo tras una ventana, sin contacto físico, sin cercanía, debido a la circunstancia de la muerte como producto del contagio directo del virus, como fue el caso de B quien narra:

Solo a nosotros dos nos dejaron entrar, como era una sala Covid-19 con todos los protocolos. Muy queridos porque en ese entonces no dejaban entrar a nadie (...) verlo por un vidrio porque a uno no se lo dejan tocar.

Esta experiencia con el cuerpo sin vida del ser amado, prolongó la angustia y alimentó la negación, lo que disminuyó la capacidad de las dolientes de adquirir herramientas que permitan transitar el duelo de forma resolutiva, sin implicar que este sea un proceso meramente racional.

Otra circunstancia vivida, y que trajo cambios a la manera en que realizaron los rituales, tiene que ver con la libertad de decidir la disposición final del cuerpo que en la mayoría de los casos se redujo a la cremación. Como si hubiera una urgencia por desaparecer lo que contamina, por eliminar aquello que se convirtió en un riesgo, porque a eso se redujeron los cuerpos, a antes contaminantes altamente riesgosos que no podían ser tocados, ni honrados. B comenta: “a él lo dejaron por allá en la morgue y a nosotros nos lo entregaron cinco días después, cremado, ya que estaba establecido que todo enfermo de Covid-19 iba a ser cremado”. Quedaban solo las cenizas y con ellas una sensación de extrañeza por no tener la certeza de que lo que se recibe en un cofre de madera realmente es lo que queda del ser querido. R narra: “yo con mi esposo hubiera querido de pronto enterrarlo, haberlo llevado a una tumba, no llevar las cenecitas, los tronquitos, sin saber si sean de uno”.

Estas experiencias dejan en el doliente la sensación de que las cosas no se hicieron como se anhelaban, que no se tuvo el control en la situación y que se dejó a un lado la tradición que está inmersa en cada cultura. Por medio de ritos y ceremonias llenas de significados y creencias, los dolientes tienen como propósito menguar, apaciguar y darle sentido a una realidad que desorganiza la vida, la transforma y la traspasa. La ausencia de estos procesos o cuando estos quedan inconclusos implicó para las participantes una transición poco sentida, menos empática y más dolorosa.

Enfrentarse a una velación sin un cuerpo al que se le pueda brindar honra y cuidados, deja una imagen invisible y desfigurada de una situación que debe afrontarse y sobre la cual no hay evidencia palpable que posibilite encarar la realidad de la muerte. Una velación realizada a destiempo, es decir, días después del deceso, por la tardanza de las funerarias en entregar los cuerpos cremados debido al alto incremento de la demanda, no satisface por completo la necesidad de despedir adecuadamente a quien se ama.

El proceso de duelo se ve obstaculizado por una velación a solas, sin comunidad que valide el dolor, sin amigos, sin consuelo, sin la interacción social que posibilite la expresión del sufrimiento, recibir palabras de consuelo necesarias para mediar el dolor. Esto impide sentirse

acompañado, lo que opaca en gran medida el propósito de dicho ritual que se centra en compartir con los otros, sentirse abrigado, compartir historias y llorar públicamente al ser amado.

La experiencia que vivió R en la realización de los rituales permite plantear dos puntos. Primero, que no solo fueron las restricciones impuestas las que obligaron a modificar los rituales, también la forma en que las personas asumieron y cuidaron de sí en ese tiempo de pandemia que tuvo repercusiones en la participación o en su ausencia total en estos eventos sociales que son de suma importancia para el proceso que lleva a cabo el doliente para tramitar la pérdida. Segundo, que el núcleo social de quién muere y quien siente su pérdida no se traduce necesariamente en apoyo percibido para los dolientes una vez que este falta. Que quien muera cuente con el cariño de los otros no es garantía del acompañamiento que los dolientes van a recibir, pero sobre todo no es garantía del acompañamiento que va a ser efectivo durante la transición que implica aceptar la realidad de la muerte.

El proceso de duelo puede verse afectado cuando las participantes deben enfrentar otras situaciones, como en el caso de E, donde la velación solo podía realizarse en casa y por unas pocas horas, y aunque podían tener el cuerpo presente los riesgos de contagio y la reducción en los tiempos debido a las restricciones limitaron la realización plena y completa del ritual, lo que dejó inconclusas las ceremonias. Esto trae un sentimiento de falta e incompletud en los dolientes, que finalmente consideran que no se despidió a su ser amado en la condiciones necesarias y merecidas que permitieran llevara cabo la transición.

Algunas familias como en el caso de F en el que, aunque su madre no murió por Covid-19, también se vieron restringidas en el aforo para participar de la velación, en la que solo podían estar seis personas: “por la encerrada que nos pegaron el fin de semana que era completa”. Por lo que determinaron no acudir a una sala de velación, sino pasar la noche en casa sin el cuerpo presente de su madre, sin una comunidad que los acompañara, pero en familia, en un espacio propio. Honraron sus recuerdos, sus memorias y resaltaron el desempeño en la labor de madre, permitiéndose sentir y llorar la ausencia en la privacidad de su hogar. La participante lo narra así:

No la podían ni cremar, porque no había hornos crematorios, no había capillas, porque estábamos en cuarentena. Entonces nos vinimos para la casa y ahí nos quedamos hasta el otro día, Hicimos nuestro duelo, como que pasamos el tiempo de la sala de velación aquí en la casa.

En el caso particular de D, quien no asistió a ningún ritual debido a su condición de salud, lo único que pudo visualizar de su ser querido fueron unas fotografías:

Me dijeron que el cuerpo ya lo habían cremado, que lo entregaron el martes, entonces en el barrio de ellos les permitieron realizar una eucaristía con las cenizas del cuerpo de él. Pero yo no participé en nada de eso (...) ellos me mandaron fotos de los celulares de ellos, que vea aquí está el cuerpo, las cenizas de mi papá, cómo lo adornaron, bueno todas esas vainas, con eso me quedé yo y ya.

Debido a la restricción en cuanto a la cantidad de personas en los diferentes lugares, al cierre de fronteras y la escasez de vuelos para desplazarse de un lugar a otro, la mayoría de las ceremonias religiosas que se llevaron a cabo estuvieron mediadas por la virtualidad, como una alternativa para integrar y acercar a los otros en medio de las restricciones. Frente a esto M comenta:

Entonces a la iglesia, tú sabes que en ese momento eran tres o cuatro personas, un día llegaron, con las cenicitas, con todas las medidas de bioseguridad, fueron mis dos hijos y los papás de mi esposo, yo sin poder ir, entonces me la colocaron por estas, no sé, videollamada, ese Zoom, entonces yo veía las cenicitas, un cajoncito ahí.

Para E y su familia, dado el momento que atravesaba la pandemia, en la ceremonia religiosa fue permitido el ingreso de solo ocho personas: “mi mamá, mis tres hijos, mis dos hermanos, pues mi hermanita y mi hermanito, una tía, mi novio y ya (...) No hicimos misa virtual”. Se encontraron solos, sin una comunidad que fuera testigo de su dolor, lo que dejó una sensación de incompletud e insatisfacción por no realizar un ritual adecuado y digno, pues está lejos del ideal:

Yo sé que más de uno quería ir, hubiera sido bonito como que la rodeara toda la gente que la quería, y como hacerle algo más bonito, pues, me imaginaba yo como, digamos, ahora se está usando mucho tirar globos, que las palomitas, y mi mamá también decía eso, ella no tuvo un entierro bonito, fue más como la entregaron, vaya a la misa y entiérrela.

Acudir a la virtualidad como una estrategia que posibilitara desarrollar los rituales tuvo dos caras: por un lado, están los impactos negativos como la despersonalización del acontecimiento y la ausencia de presencialidad, la falta de cercanía y del contacto con el otro; por otro lado, se convirtió en una opción que permitió compartir la ceremonia de despedida a quienes se encontraban por fuera de la ciudad o presentaban limitaciones de salud u otro tipo para asistir de manera presencial. El uso de medios virtuales para transmitir las últimas palabras brindadas a un ser querido y así poder conmemorar su vida y visualizar de alguna manera su partida se posicionó también como una nueva forma de relacionarse, como una forma de interacción social, de cercanía y de muestras de apoyo y cariño necesarias para sentir que se está acompañado por aquellos que son importante y necesarios en el proceso de duelo, aunque se encuentren lejos.

Desde la sala de velación se realizó la ceremonia de despedida del esposo de R: “el pastor nos hizo una especie de culto y lo hicimos virtual, porque mi esposo era del Valle, la familia del Valle vio las palabras del pastor, que nos hizo un acompañamiento”.

Para la mayoría de las participantes, sea en el caso de la velación, la disposición del cuerpo, la realización de ceremonias religiosas, el sentimiento común se enfocó no solo en la pérdida de sus seres queridos y el dolor que esta generó, sino también en la ausencia de los otros, de una comunidad que apoye y acompañe. Esta experiencia implicó una sensación de vacío y falta que dificultan la tramitación del duelo por hacerlo irreal al tener que ponerlo por fuera de la tradición. Esto se resume, en palabras de B, de la siguiente manera: “el sentimiento, y es indudable que el abrazo, la solidaridad, la fraternidad que se da en esos momentos es muy valiosa, es muy valiosa, emocionalmente, ese hueco, ese vacío, esa soledad, no, no, queda tan ahí”.

#### ***6.6.4 Impactos que tuvo los cambios en la ritualización en el proceso de duelo***

Los cambios en la ritualización tienen implicaciones en el proceso de duelo como: centrarse en los mismos sentimientos, privarse de compartir con otros la palabra y las emociones para que sean acompañadas y validadas, imposibilidad de decidir la disposición final del cuerpo según las tradiciones que le dan un piso simbólico a la despedida y de construir la propia historia acerca del final que tuvo la persona que muere. Todo ello como consecuencia de la prohibición de celebraciones colectivas durante la pandemia.

El principal impacto tiene que ver con el componente social porque el confinamiento y las restricciones privaron a las dolientes del contacto con el otro, del compartir, del estar presente en un mismo espacio, aspectos importantes en la elaboración del duelo.

Una celebración, vista como un encuentro para conmemorar y despedir a quién muere, ayuda a expresar un conglomerado de emociones, en palabras de F: “usted llora, usted se ríe, usted canta, usted recuerda, como que hay muchas emociones, muchos estados de ánimo” que se pueden compartir con otros que a su vez permiten que esto suceda. Cuando en la práctica del ritual se reduce el número de participantes significativamente, incluso cuando esta no puede ser vivida, es muy factible que la amalgama de emociones por las que se transita también sea reducida a las emociones primarias que suscita la pérdida, como tristeza, desgano, desesperanza, etc. La posibilidad de que estos sentimientos puedan ser expresados y validados colectivamente permiten ampliar el abanico de emociones dado que se comparte con otros que también están experimentando sus propios sentimientos; esta interacción fortalece el intercambio de experiencias y el contagio de ellas.

En una reunión de varios participantes se comparten, además de las emociones, las palabras que están cargadas de recuerdos, de historias que se saben de memoria, pero también algunas que son inéditas. Como se ha mencionado, reconocer a ese ser perdido en las expresiones, los relatos, incluso en las bromas del otro que acompaña permite reafirmar que existió, que fue valioso y que es merecedor de permanecer en la memoria. F, lo relaciona con un espacio en particular cuando dice: “aunque cuenten historias buenas o malas, como que, en ese momento, si hubiera una sala de velación donde estuvieran varias personas, entonces uno escucharía historias”.

Otro impacto importante en el duelo tiene que ver con lo acaecido al despedir el cuerpo: tener la posibilidad de decidir la disposición final de este, tener en las propias manos la capacidad de cumplir o no con los deseos de la persona que partió, por voluntad propia y no por imposición de las medidas sanitarias dispuestas desde un escritorio lejos de la realidad, aunque busquen un cuidado común. Algunas de las participantes pudieron hacerlo, por ejemplo, F pudo vivir “ese momento de uno poder aun hasta el cuerpo decirle adiós, porque ya no va a volver a ver el cuerpo”. Otras de las participantes lo último que vieron fue a sus seres queridos enfermos, lo que prosiguió fue recibir unas cenizas que no les ayudan a constatar en sí mismas que eso que les entregan es verdaderamente el ser que tanto amaron. Ante la imposibilidad de vivir esta experiencia como mejor convenga para el proceso, se presentan constantemente sentimientos de incertidumbre y

frustración, por tener que aceptar una verdad que no puede ser verificada. M no pudo hacer parte de los primeros rituales que se hicieron con su esposo:

No tuve, no sé si sería el gusto, el privilegio, la dicha, no sé cómo decirlo, de haber despedido a mi esposo, que es algo muy difícil, pero yo lo hubiera querido haber hecho, de estar con él (...) yo veía las cenicitas, un cajoncito ahí, entonces ahí quedó lo que yo amé tanto, a ese compañero de tantos años.

Por su parte D reconoce la importancia del ritual y las implicaciones que tiene en el proceso de aceptación no participar de las actividades conmemorativas:

Pero por ejemplo ahorita lo que es referente al Covid-19, se ve que es muy distinto, entonces uno como que no, pues si sabe que lo enterraron, pero uno no vio todas esas cosas, ni los vio, cómo le digo, no tuvo la velación, simplemente alcancé a mirar un cofre que entregaron y que se dice que esas eran las cenizas de él.

Estas implicaciones no son negativas para todas las participantes. No acompañar el proceso de enfermedad ni ver el cuerpo muerto permite a D construir la propia realidad y recrear una historia que es funcional para su proceso de dolor y aceptación:

Yo pienso que mejor así para no sentir, creo que no fue tan grande el dolor como hubiera sido si me toca verlo, pues si lo hubiera visto como cuando lo entubaron, cuando lo depositaban en una caja no, no me tocó verlo, pero yo creo que es mejor así, que yo sigo con una ilusión de que él no sufrió.

Como se ha mencionado, uno de los cambios más significativos es el relativo al acompañamiento social ya que por las restricciones y por los cuidados en salud, las personas no podían llegar a los lugares que suelen ser de encuentro ante eventos como este. Tradicionalmente, la conmemoración del muerto es propuesta por el doliente, esta permite tanto el reconocimiento de la comunidad del propio dolor como también la dignificación de la vida y de la muerte de su ser querido. Frente a la imposibilidad de congregación, el primer aspecto encuentra la vía de

consumarse a través de medios digitales y del contacto que logra establecer la comunidad al hacer llegar su voz de apoyo, sin embargo, el segundo es un asunto que va quedando pendiente, es decir, deja de resaltarse la valía de la vida y de la muerte de quién parte. Este tema que queda sin elaborar se echa en falta y se va acumulando con otros vacíos que dejan los cambios y que no logran llenar las expectativas o necesidades de los dolientes. F relata que: “estaba restringido y también cómo viven tantos temores (...) ‘yo la acompaño desde aquí porque no podemos ir’, era entendible, aunque eso también daba como dolor”. Este impacto también lo sufrió R: “pues eso lo hace sentir a uno triste, le da tristeza de saber que está como muy solo uno, como excluido, como que es uno el que está llevando el duelo en ese momento solo”.

El cambio en las ritualizaciones también influye en el futuro, en cómo eso que se pudo o no se pudo hacer como homenaje al ser querido tiene repercusiones en la forma en que este se recuerda, en la adaptación y aceptación de la pérdida, y también en la relación que se establece con el fallecido de ahora en adelante. Si E hubiera podido hacer la despedida de una manera diferente, hubiera podido: “recordarla con alegría también, y yo pienso que, si todos los amigos hubieran ido, hubiera sido todo con alegría, diferente”.

El análisis sobre los impactos que tienen los cambios en la ritualización a causa de las restricciones de la pandemia es un asunto reciente y abierto. Es muy pronto para conocer todas las implicaciones de no poder realizar las conmemoraciones deseadas y suficientes para despedir y desprenderse de un ser que acompañaba la propia vida. Por lo pronto, el gran hallazgo que lanza esta investigación apunta a la importancia del componente del acompañamiento social en el proceso de duelo ya que esto posibilita transitar el proceso con la seguridad de que hay otro que respalda la propia vivencia y sirve de soporte frente a todo aquello que se desborda ante la pérdida. También se encontró que la imposibilidad de realizar rituales, o su aplazamiento, posterga o dificulta la aceptación de la pérdida porque no hay una certeza de lo que ha ocurrido, como en el caso de las despedidas sin cuerpo o el de la no participación de su disposición. Otro hallazgo relevante para la comprensión de las afectaciones que tiene el proceso de duelo debido a los cambios producto de las restricciones, se da previo al ritual: el cambio en el acompañamiento que se puede hacer en vida al ser querido; la prohibición de esto aumenta el listado de lamentos que complejiza aceptar la realidad de la pérdida y enfrentarse con las emociones que suscita un acontecimiento como es la muerte.

## 7 Discusión

Los ejes transversales encontrados en la experiencia de las participantes, importantes para la discusión y para contrastar a la luz de la teoría sobre el proceso de duelo son: primero, la importancia del ritual y el acompañamiento social en los procesos de duelo; segundo, los cambios en la ritualización fúnebre y su impacto en este proceso. Finalmente, los otros impactos de la pandemia en el proceso de duelo.

Con respecto al primer eje, *la importancia del ritual y del acompañamiento social en los procesos de duelo*, se encontró que perder a un ser querido es una realidad que, aunque quisiera evitarse, hace parte de los múltiples eventos que se deben enfrentar a lo largo de la vida. Despedir a un ser amado es siempre un momento doloroso que inicia al recibir la noticia de su partida, transita hasta la culminación del último ritual funerario, para luego extenderse en un proceso de duelo que tiene un tiempo indefinido.

Para Torres (2006a), “la muerte es un acontecimiento que ha inquietado al ser humano desde siempre, y es precisamente esa inquietud la que ha promovido, como recurso histórico fundamental para su aceptación y atenuación, la celebración de rituales funerarios” (p. 108). Poderse despedir del ser amado, reconocer la realidad de su muerte, honrar su memoria, conmemorar y recordar su vida, sus acciones, evocar lo que era, sus maneras de comportarse y sus palabras, posibilitan no sólo la expresión del amor que se le profesaba sino, además, la divulgación del sentimiento de ausencia y de soledad que surge por la pérdida de ese ser significativo en medio de una comunidad que acompaña, válida y ayuda a transitar por el dolor de la partida. Evidencia palpable en la experiencia de las participantes quienes, por la premura o la limitación para realizar los rituales, sintieron una falta, una incompletud que dejó en ellas la sensación de no haberles brindado a sus seres queridos el amor merecido, además de la imposibilidad de ayudar o al menos acompañar y honrarlo.

Dentro de las acciones tradicionales celebradas en la cultura se encontró que el acompañar el féretro hasta su lugar de reposo, participar de diferentes ritos como la velación, las ceremonias religiosas o laicas durante los días siguientes al fallecimiento y la inhumación o cremación, poder realizar visitas al cementerio, se realizan con el objetivo de acompañar a quien fallece y a la familia que llora su partida y que espera ser acogida por una comunidad que pueda abrazarla.

La realización de rituales fúnebres posee un gran valor por las múltiples funciones que cumple y por los significados particulares que cada uno les asigna. Esto los dota de una doble finalidad, por un lado, ayudar a quién muere a transitar hacia una nueva vida y, por el otro, permitir la expresión del dolor de la pérdida por parte del deudo. Esto abre el camino para que pueda comenzarse el proceso elaboración de sensaciones, sentimientos, pensamientos, que permiten a los sobrevivientes enfrentar la realidad y llevar a cabo acciones que cumplen un papel apaciguador en el proceso de despedida. Así, como plantea Torres (2006a), “su función esencial es la preservación del equilibrio individual y social de los miembros de una colectividad” (p. 108).

Cada religión propone rituales fúnebres para elaborar el duelo y para recordar a quien muere, estas prácticas sirven también como modos de apoyo para que los deudos puedan expresar sus sentimientos, mitigar su angustia y reunirse con otros (Yoffe, 2014). Estos son eventos que poseen una estructura llena de significados y sentidos, los rituales son conductas de gran precisión, y gran detalle, altamente estereotipadas y generalmente repetitivas que transmiten un sentido de control sobre uno mismo y el contexto, y que están permeados por la sociedad en la que se realizan (Yoffe, 2014). Con estos rituales se busca soportar las creencias, atenuar, compartir y expresar una amalgama de emociones, crear lazos y sobre todo fortalecer la identidad de grupo, mostrando así la unidad y cercanía con quien ha muerto y con las personas cercanas a él. Torres (2006b) expone que:

Debido a su capacidad para promover la integración, los ritos se consideran como estrategias para la experimentación de cambios, y en tanto manifiestan creencias, son un espacio propicio para negociar, ampliar o redefinir las representaciones. Dado que generan y expresan relaciones de compromiso, permiten afianzar los lazos, replantear los vínculos. Puesto que conectan los significados con las estructuras, permiten reestructurar los sistemas interaccionales. (p. 2)

De esta manera, los ritos contribuyen a reordenar el mundo de los familiares que comienzan un camino y que lentamente establecen otras relaciones, con lo que resignifican el sentido de la partida y construyen nuevas formas de vida.

Coherente con lo anterior, el diálogo con las participantes mostró cómo, para ellas, la realización de las prácticas fúnebres es importante en tanto estas permiten la tramitación de la

pérdida. Cuando estas se eluden, se suprimen o se simplifican como medida de contención del virus, esto tiene efectos marcados en los procesos de duelo, lo que hace que sean más difíciles de sobrellevar. Al respecto, Worden (2013) expone que el ritual funerario, “si se realiza correctamente puede ser un complemento importante para contribuir a una buena resolución del duelo” y que “puede ayudar a hacer real la pérdida”(p. 142). De ahí la importancia de que estos puedan ser realizados.

Cada familia, desde su particularidad, ha encontrado maneras de poder compartir con los otros, expresar sus sentimientos y mostrar sus emociones en la experiencia de pérdida durante la pandemia. Esto afirma que tener interacción con otros y poder darle un sentido individual a la pérdida, son factores importantes en los procesos de despedida, pues no solo los ritos tradicionales como misas y novenas son necesarios, sino que se requiere además de acciones particulares y llenas de significado que completan la despedida y el proceso necesario para menguar esos sentimientos desestabilizantes y abrumadores, por lo que se requiere dichas práctica como manera de establecer vínculos simbólicos.

Los rituales, según Oliveira et al., son apaciguadores porque “para los familiares, el hecho de prestar los últimos homenajes al ser querido es un gesto de salud mental, que posibilita hacer reparaciones y reconciliarse con la vida” (2020, p. 6), y posibilitan el inicio de un camino sin ese ser que se ama.

En este sentido, en la investigación se encontró que, para las participantes, los sentimientos de culpa, soledad, tristeza y abandono son menguados en la realización de los rituales fúnebres. Poder compartir con el otro posibilita entregar parte de la carga, intercambiar las percepciones y sentimientos que se tienen hacia quien falleció, compartir partes de su vida que ante su ausencia se hacen públicas. Esto trae una sensación de cercanía y conocimiento de aquel a quien no se volverá a ver. Lo que posibilita, aunque sea parcialmente, la conciliación en la relación que se está perdiendo.

En relación con el segundo eje, *los cambios en la ritualización y su impacto en el proceso de duelo*, se encontró que el impacto inicial que tuvo la noticia de la llegada de una pandemia fue desplazado por otros impactos que se generaron como consecuencia de las restricciones que surgían con el paso del tiempo, fue menester enfrentar los efectos de los múltiples cambios y las múltiples pérdidas que tuvieron las personas alrededor del mundo en todos los ámbitos de su vida. La cotidianidad mutó, las restricciones dejaron nuevos hábitos y, en algunos aspectos, se halló

sentimientos de incompletud, tristeza y temor por la forma abrupta en que se interrumpió la vida y por la exigencia de la realidad de adaptarse rápidamente. Uno de los cambios más significativos se dio en los procesos de despedida tras la muerte de un ser querido, principalmente en ámbitos como la ritualización. Pinto y Viracachá hablan sobre el morir en tiempos de pandemia:

Siempre ha sido una desgracia: lo fue durante las pestes antiguas y lo sigue siendo en la actualidad. Los muertos se multiplican, el miedo al contagio a través de los cuerpos inertes se propaga más rápido que la misma infección y hay un sentimiento generalizado de tristeza y vulnerabilidad. (2021, pàrr.17)

En relación con este segundo eje, se encontró que todas las participantes habían tenido experiencias de pérdidas previas y tras ellas recuerdan rituales fúnebres tradicionales como velación, ceremonias religiosas, disposición final del cuerpo con la cremación o el entierro. Como se mencionó en el eje anterior, en general los rituales tienen estructuras muy similares y un fin en dos vías: ayudar en la transición del muerto, pero también en la adaptación del vivo. Las seis mujeres entrevistadas dan cuenta de la apreciación de Dantas (2020) cuando dice que las ceremonias que no se pudieron llevar a cabo generan ambigüedades de difícil resolución en los dolientes, en tanto quedaron con imaginarios de despedida que no pudieron realizar por todas las restricciones del momento. También se puede evidenciar lo que dice Sánchez (2020, p. 62): “estamos viviendo un velatorio colectivo sin cuerpo presente”, la muerte fue acercándose poco a poco, antes eran los muertos de otro continente, de otro país, de otras familias, luego comenzaron a ser los propios, a causa de la pandemia o no, pero todos vieron condicionadas sus despedidas por las restricciones generales del aislamiento, la movilidad, las cuarentenas obligatorias, y la imposibilidad de compartir presencialmente.

Oliveira et al., (2020, p. 8) por su parte, reconocen que “el proceso de luto puede tornarse más doloroso e inclusive incompleto” cuando, como en el caso de las participantes, no pudieron decidir sobre la disposición final de los cadáveres de sus seres amados, ni pudieron verlos, ni certificar que las cenizas entregadas en una caja eran las suyas. Incluso la disponibilidad de hornos era escasa por la alta demanda, producto de la mortalidad del virus pero también de la escasez de recursos para la atención en salud para cualquier otra patología.

El duelo de las participantes se tornó más doloroso e incompleto frente a la imposibilidad de estar acompañadas por otros cuando así se deseó, de hacer una celebración religiosa junto a todas las personas que querían a quién se le da el último adiós, cuando no se pueden soltar palomas blancas en el atrio de la iglesia simulando la libertad o la ascensión del alma al eterno descanso, cuando no se pueden soltar globos blancos que eleven con ellos la pena, el dolor, pero también el agradecimiento de lo que se disfrutó y lo que queda del ser que ya no está. Además, echaron de menos la posibilidad de realizar los rituales que deseaban principalmente por la falta de compartir con otros, esto es un cuestionamiento y un reclamo constante cuando vuelven sobre la pérdida.

Todas las faltas que trae la ausencia de ritualización funeraria pueden provocar complicaciones en el proceso de duelo, en palabras de Oliveira et al., (2020): “puede desencadenar sufrimientos psicológicos que tienden a arrastrarse indefinidamente, suministrando materia prima para el desarrollo del luto complicado” (p. 8). En el sentir de las participantes, los cambios que más repercusión tuvieron en sus formas de ritualizar y que alargaron sus procesos de duelo fueron: los relacionados con el acompañamiento social, los tiempos destinados a realizar las acciones conmemorativas y de despedida, las modificaciones que estas tuvieron por las múltiples restricciones, y la repetición de los mismos rituales como oraciones y ceremonias porque las restricciones no permitían mayor variedad. Una de las participantes, como consecuencia de todo lo acontecido, llegó a presentar ideas suicidas que pudo superar con apoyo profesional y acompañamiento de su familia.

Además, Oliveira et al., (2020) en su investigación aportan algunos aspectos que pueden representar un obstáculo en el proceso de duelo; entre ellos, algunos identificados en la experiencia de las participantes son: una muerte repentina, no estrictamente por Covid-19, y una experiencia de muerte de intenso dolor físico. Todas las participantes tuvieron que enfrentarse a la abreviación, y en algunos casos a la prohibición de ritos y rituales funerarios, la supresión después de la muerte de un tiempo prudente que les permitiera dar significado a la pérdida y, finalmente, la marcada ausencia de soporte social, que es el aspecto más constante y repetitivo en las implicaciones que estos cambios tienen sobre el proceso de duelo. Ninguna de estas características aisladas da cuenta o permite comprender en su totalidad el proceso de duelo que está viviendo o elaborando cada sujeto. Como se ha dicho, es fundamental realizar un análisis transversal de todos los aspectos que influyen en él, como el tipo de vínculo establecido, las características de personalidad del muerto y del doliente, circunstancias de la muerte, entre otros.

Retomando la comprensión del duelo de Worden (2013) y la experiencia de las participantes, se encontró que, con respecto a la primera y segunda tarea que según el autor son aceptar la realidad de la pérdida y elaborar las emociones respectivamente, estas fueron las más afectadas frente a la muerte en pandemia y la ausencia y modificación de rituales fúnebres. La tercera y la cuarta tarea, adaptarse a un mundo sin el fallecido y establecer un nuevo vínculo con él, tienen afectaciones indirectas en tanto se hace más difícil transitar por las tareas uno y dos. Esto entendiendo que, si bien este no es un proceso lineal, para el autor sí se requiere la evolución de algunas tareas para lograr superar otras.

La primera tarea se ve perjudicada al no tener un cuerpo que permita ese choque con la realidad, ni un espacio y un tiempo óptimo que permita procesarla. No participar de la disposición final del cuerpo, como en el caso de la mayoría de las participantes, no detiene la esperanza emocional de que lo acontecido sea una falacia, dificultando así una aceptación plena de la imposibilidad de un nuevo encuentro en el plano terrenal. El ritual fúnebre, realizado en los términos deseados, quizás les hubiera permitido a estas mujeres alternar sentimientos de incertidumbre y realidad facilitando la transición entre la negación y la confrontación.

En la segunda tarea es fundamental identificar qué emociones suscita eso que está sucediendo, permitirse sentir y elaborar. Estos sentimientos, en términos generales, desbordan la capacidad de afrontamiento, por ello la respuesta inicial fue rechazar, intentar disipar el malestar o camuflarlo, en la experiencia de las participantes, de diferentes formas: esconder la ausencia tras el refugio en los recuerdos, ampararse en actividades laborales y recreativas para aliviar el desasosiego, cambiar de domicilio y ocultar las fotografías para no enfrentar los recuerdos. El ritual fúnebre tradicional les hubiera podido brindar la oportunidad de expresar el conglomerado de emociones experimentadas, y esto a su vez les hubiera permitido poner afuera, observar, sentir y aceptar, frente y junto a otros que validan los sentimientos de frustración, desesperanza y tristeza. Por esto, es reiterativo el énfasis en la importancia que tiene un otro o la comunidad que acompañe esa amalgama de emociones, que las reconozca y las acepte, un otro que permita compartir los sentires. Es ahí justamente donde la tarea se ve entorpecida por la ausencia o la modificación del ritual producto de las restricciones de la pandemia: estas mujeres no tuvieron, en la cantidad y calidad necesitadas, esos otros a quienes expresar su dolor, un espacio que les permitiera momentos de tregua entre la ausencia del ser querido y la presencia de los seres que las quieren.

Las dolientes, además de asumir todo lo que implica en el ámbito físico y simbólico una pérdida de un ser significativo, es decir, con el que se tenía un vínculo afectivo establecido, tienen que responder, sin aviso ni conocimiento previo, a una situación completamente nueva y desconocida y privarse de despedir y conmemorar a necesidad y merecimiento, tanto para el muerto como para el vivo, a quien parte. La ritualización proporciona recursos para reordenar la experiencia de la muerte, sin esta es más difícil sobreponerse a la disrupción generada.

La llegada de las nuevas tecnologías atendió a la necesidad de una vida más práctica y ágil y con ello a los múltiples cuidados de bioseguridad impuestos por la pandemia por Covid-19. En la experiencia de las participantes, también el acompañamiento fúnebre se trasladó a la esfera virtual, lo que generó nuevas dinámicas y abrió la posibilidad hacia el cambio de las maneras en que se celebran los rituales. Azevedo & Panizo (2020) exponen que:

La crisis actual generó rupturas e impedimentos difíciles, pero también la reinención de modalidades de despedida. Sacerdotes, pastores, rabinos o imames encontraron alternativas para acompañar a los difuntos y aligerar el dolor de sus deudos. Hubo oficios religiosos o laicos con fotos de los parientes ausentes y bendiciones de ataúdes sin ningún familiar presente. También, familiares que escucharon en directo la última despedida por WhatsApp o recibieron luego el vídeo grabado de la mini ceremonia. Y se multiplicaron los altares recordatorios virtuales con fotos del ser querido en muros de Facebook, o videos en YouTube para compartir la partida y la congoja. Las redes sociales están cumpliendo, ahora más que nunca, un papel de complemento e incluso de sustitución de la presencia material del cuerpo del difunto, así como formas de luto inéditas. (párr. 16)

Como alternativas virtuales, en la investigación se encontró que se afianzaron el uso las redes sociales como Facebook y las videollamadas a través Meet o Zoom, cuyo objetivo fue poder proporcionar un espacio para la expresión de las diferentes emociones, sentimientos, y acciones de las dolientes, ayudándolas a encontrar un lugar que les permitió mitigar el dolor y recobrar fortaleza para afrontarlo. Esto evidencia que se está iniciando un cambio, que vienen tiempos nuevos, maneras diferentes a las que se está habituado al vivir los rituales. Se tejen nuevos paradigmas, nuevas prácticas, lo que muestra que existe un camino que se comienza a transitar con miras de resignificar los ritos fúnebres para poder mantener, como lo expresa Nichel (2020), “la

reconstrucción de un mundo de significados propios a partir de la pérdida de una persona cercana y/o querida” a través del “apoyo y reconocimiento mutuo” (p. 1), es decir, en medio de una sociedad que acompaña, valida el dolor, lo siente y lo comparte, en un espacio que posibilita la comunicación, la integración y la unidad. Se halló que “encontrarse virtualmente con personas relevantes para su proceso, buscar formas de despedirse de la persona con fotos o pequeños rituales propios: como prender una vela junto a una imagen del ser querido” (Nichel, 2020, p. 1) ayuda a la tramitación del duelo, a apaciguar el dolor y a mantener la interacción con la comunidad como elemento esencial dentro de los rituales de despedida por muerte.

Sin embargo, aunque durante el tiempo de la pandemia la virtualidad tuvo su mayor acogida por ser la única alternativa para poder tener interacción social, y aunque se estima que con el paso del tiempo su utilidad será aún más valiosa y acertada, esta nueva forma de acercarse, acompañar y de realizar rituales fúnebres no logró suplir por completo las costumbres tradicionales y las formas de relacionamiento de las participantes al despedir a un ser querido, pues lo habitual en sus contextos es que sean realizadas de manera presencial, con la cercanía, la interacción y el contacto con el otro.

Se encontró entonces que, durante la pandemia, el uso de medios virtuales cumplió la función de poder realizar el rito, es decir, esas acciones que se comparten en comunidad y que posibilitan, según Ospina (2021): “recrear y vivir estos rituales, aunque sean lejanos de lo tradicional, pero que permitan sentir la muerte como algo real y expresar la rabia, la culpa, la frustración y el dolor en todas sus dimensiones” (párr. 11). Sin embargo, las participantes que tuvieron que utilizarlas durante esta época, como una alternativa para sus rituales funerarios, las consideraron poco efectivas para cumplir la función de sentirse acompañadas, amadas y rodeadas por una comunidad. Esto porque se inhibe o limita la expresión de sufrimiento producto de la pérdida y se reduce así la posibilidad de poder tramitar de forma adecuada el dolor, lo que deja en el deudo una sensación de distancia, abandono y soledad.

Puede decirse entonces que, debido a que los seres humanos requieren del contacto físico, cercano y social como una forma de apoyo y sostén, es necesario que, aún en medio de la virtualidad, se puedan encontrar maneras que posibiliten esta adaptación a los cambios que permiten los avances tecnológicos, sin que esto obligue a perder la cercanía y la empatía que caracteriza a las personas que se acercan y rodean a quien pierde un ser amado.

Sobre el tercer eje, *otros impactos de la pandemia en el proceso de duelo*, se halló la importancia de acompañar en la enfermedad a quien muere y de realizar pequeñas prácticas que favorecen la adaptación a la pérdida.

La imposibilidad de acompañar en la enfermedad o en los momentos previos a la muerte dificulta que se lleve a cabo un duelo anticipado. Si bien ninguna de las muertes indagadas en esta investigación fue producto de una enfermedad de larga duración, sí se presentó un lapso corto de tiempo en que las entrevistadas, según aplique el caso, hubieran deseado acompañar a sus muertos antes del suceso final. Tal y como encontró Oliveira et al., (2020), en estas participantes también desencadenó sufrimiento el hecho de no acompañar a sus seres queridos los días, las horas, los momentos previos a la muerte. Pero también, y encontrado por el mismo autor, la sensación de falta de control sobre todo lo que acontecía, principalmente por el gran desconocimiento, en general, sobre el virus. Esto incluye desconocer la evolución y las consecuencias del contagio. La interrupción drástica de poder acompañar en vida, como una manera de despedida, generó en dos de las participantes una sensación de abandono en doble sentido: del enfermo que no lucha por sobrevivir y del sobreviviente que no acompaña al morir. La repercusión de esto en el duelo implica mayor intensidad en las emociones negativas y mayor dificultad en el proceso inicial de aceptar y elaborar la ausencia del ser querido.

Neimeyer (2000) propone algunas prácticas que pueden favorecer la adaptación a la pérdida, sin embargo, en tiempo de restricciones por pandemia se dificultó cumplir con varias de ellas, por ejemplo: tomar en serio las pequeñas pérdidas, cuando se ha mencionado que las pérdidas fueron múltiples y de diversos tipos; encontrar formas sanas de descartar el estrés, si las posibilidades para ello se reducían, según el momento de la pandemia o de los metros cuadrados que tuviera el lugar de residencia; ritualizar la pérdida de un modo que tenga sentido para sí mismo, sabiendo que la sola despedida a quien muere implica un riesgo inminente para la propia vida, no se puede compartir con quien se quiere y las disposiciones finales no se pueden llevar a cabo por las restricciones sanitarias. Una práctica de las mencionadas por Neimeyer, y que resultó funcional para todas las participantes, es centrarse en las propias convicciones religiosas: creer, confiar y orar con mucha más fuerza las hizo salir más fortalecidas en su vida espiritual y favoreció el proceso de aceptación.

El proceso de duelo, cómo se ha dicho, implica un trabajo activo por parte del doliente para superar la pena y retomar la vida. La intensidad o el tiempo de este trabajo está determinado por

múltiples variables que es necesario analizar en el caso a caso: la particularidad de cada individuo, el tipo de vínculo establecido con quien fallece, las herramientas y el contexto del doliente. La pandemia agregó un nuevo matiz hasta ahora desconocido, las restricciones universales a las que las personas no tuvieron más remedio que acogerse y que ya se han evidenciado a lo largo de esta investigación.

Si bien todos estos cambios tuvieron implicaciones visibles y dificultaron en un grado u otro el proceso de duelo al que se enfrentaron por la pérdida de sus seres queridos, a la fecha de las entrevistas, las participantes, en términos generales, no estaban atascadas en su proceso. Todas encontraron la manera de continuar con sus vidas, aunque esto no implique que el dolor y la ausencia hayan desaparecido por completo. No es un duelo resuelto aún, pero han logrado aceptar que ocasionalmente la tristeza regrese en momentos o circunstancias puntuales que les hace recordar al amado perdido sin quedarse ancladas allí.

## 8 Conclusiones

El presente trabajo trata acerca del impacto que tuvieron los cambios en la forma de ritualización, debido a las múltiples restricciones producto de la pandemia por Covid-19, en el proceso de duelo de personas que perdieron a un ser querido durante este tiempo. Los objetivos que orientaron el estudio indagaban por las transformaciones que los ritos fúnebres tuvieron a causa de las restricciones, la vivencia de despedida de los muertos en tiempos de pandemia y el proceso de duelo de las participantes, y los efectos en el duelo que atribuyen las dolientes a las restricciones y cambios en la ritualización.

Se encontró que cada duelo tiene sus propias particularidades, aunque se hable del mismo parentesco, del mismo deudo, del mismo fallecido. Cada uno imprime en las relaciones, y dependiendo de las características de estas, amor, ilusiones y expectativas diferentes, lo que impide determinar a ciencia cierta cuál será la respuesta ante una pérdida en específico.

Se evidenció que la alta mortalidad del virus derribó preconcepciones de la muerte muy comunes a diferentes épocas y culturas, como que es un acontecimiento que le sucede a personas muy adultas o que es el resultado de largas, difíciles o múltiples enfermedades. Adicionalmente, se volvió una situación frecuente y muy cercana lo que generó otra gran diferencia con la usual hasta ese momento. Esto causa una disrupción en las creencias y concepciones previas sobre la muerte y dificulta la adaptación de los dolientes a un mundo que, además de no representar sus ideales seguros producto de lo conocido, se convierte en un obstáculo por las repercusiones que implica la ausencia del ser querido.

La muerte repentina e inesperada, en relación con la investigación, es un elemento clave para analizar el proceso de duelo. Bajo esta circunstancia, se obstruye la posibilidad de aceptar y elaborar la realidad que debe afrontar el doliente. El no poder acompañar ni despedir al ser con el que se compartió la vida deja sentimientos de incredulidad, negación y frustración frente a lo sucedido, lo que los hace sentir como víctimas de una injusticia y genera reproches contra quien parte, contra los otros, contra sí mismo y contra Dios.

El hallazgo más significativo de la investigación reside en la importancia que tiene el sentirse acompañado durante la celebración de los rituales para sobrellevar la intensidad de las emociones que se presentan ante la pérdida y la interrupción abrupta y fuertemente condicionada por las múltiples restricciones que tuvo este aspecto. Para el proceso de duelo es vital que haya un

otro que, además de acompañar, reconozca y valide la experiencia del doliente posibilitando en este la expresión del dolor y la resignificación del evento disruptivo, lo que facilita la aceptación. Este acompañamiento puede analizarse en dos vías: una de ellas es la que brinda el deudo a quien muere con el fin de brindar cuidados *ante y post mortem*; la otra va dirigida al doliente por parte de la sociedad con el objetivo de facilitar su tránsito por el proceso de duelo, desde la aceptación, pasando por la expresión de los sentimientos suscitados, por adaptarse a un mundo sin la persona que ama, hasta la construcción de un nuevo vínculo con el ser perdido.

El acompañamiento del deudo a su ser amado se vio drásticamente afectado por las restricciones causadas por la pandemia. No poder estar cerca de esa persona en los últimos momentos, no ser partícipe y ni siquiera testigo de la evolución de su enfermedad, según el caso, genera en el sobreviviente sentimientos de culpa e insatisfacción. Se encuentra que esta modificación de la tradición cultural de auxiliar al enfermo tiene implicaciones en la aceptación de quienes, aún en contra de su deseo, no pudieron estar presentes en el tiempo previo y en el momento preciso de la defunción. Este acompañamiento se extiende después del deceso para brindarle a su ser querido honra, cuidado y compañía, lo que posibilita su tránsito a lo que hay más allá del plano terrenal, según las creencias. Como producto de su ausencia, los dolientes quedan con la insatisfacción de no poder dar todas las muestras de afecto, lo que genera un sentimiento de culpa al no realizar los rituales tradicionales que merecía en conmemoración de su vida.

También se encontró que la interacción que surge cuando los rituales son acompañados por otros permite reafirmar y fortalecer los vínculos con quienes llegan a hacer parte de las conmemoraciones o que encuentran la manera de hacer presencia y servir de sostén para quien se siente abatido por la experiencia de la pérdida. La virtualidad fue una herramienta, en términos generales, funcional para realizar los ritos funerarios y permitió que las personas pudieran expresar su solidaridad y empatía con los deudos cuando no fue posible habitar con la corporalidad un espacio común, sea por las restricciones o por el mismo autocuidado. El abrazo, las palabras de aliento, los cuidados y el cariño se reciben como respuesta protectora para asegurar la continuidad de la vida del deudo. Los ritos se redujeron a la interacción a través de la pantalla y esto no fue suficiente para satisfacer las necesidades de compañía, consuelo y soporte de las participantes.

Otro de los hallazgos más importantes versa sobre los efectos que tuvieron las modificaciones de la ritualización en los procesos de duelo. Los cambios en esta, incluso su carencia a causa de las restricciones y de las condiciones del momento, implicó para las dolientes

la realización de ritos, cuando fue posible hacerlos, de corta duración. En estos se suprimió la expresión de los sentimientos y se evitaron los espacios para compartir, produciendo una postergación en el tiempo de la conmemoración de la vida y la muerte de sus seres queridos. Lo anterior puede influir en la prolongación de sus procesos de duelo alargando la irrealidad de la muerte. No dar un cierre y una despedida oportuna, necesaria y deseada a los seres que parten dificulta transitar por la aceptación, la elaboración y la adaptación que requiere un acontecimiento como este.

Desde la disposición final de los cuerpos, hasta los actos conmemorativos, son decisiones que ayudan al afligido a ubicarse paulatinamente ante una realidad que ahora le pertenece. La modificación en los rituales realizados por las personas que perdieron a sus seres significativos en el auge de las restricciones de la pandemia les arrebató la posibilidad de ir acomodando, en la medida de sus posibilidades, ese evento disruptivo que traspasa la cotidianidad de sus vidas. Las participantes, en la mayoría de los casos, no tuvieron un cuerpo al que llorar ya que lo que recibieron fueron unas cenizas en un cajón; no tuvieron hombros que pudieran recibir sus lágrimas, oídos para escuchar de diferentes maneras sus lamentos, palabras con diversos tonos de voz que brindaran consuelo ni manos amigas que sostuvieran lo pesado de la pena. Se perdió la posibilidad de honrar y de conmemorar con sus propias maneras la memoria de sus seres amados: con palomas, globos blancos y ceremonias colectivas, como lo expresaron las participantes. Estos actos posibilitan fortalecer el vínculo aún después de la muerte y conservar un lugar en la memoria con todos los nuevos recuerdos y afectos que suscita la misma partida.

La muerte implica que ya no hay un otro que responda a los llamados. Si bien el doliente debe vivir la confrontación, dejar de ritualizar su pérdida dificulta este choque con la realidad que evidencia que lo que era ya no es, y puede obstaculizar una transformación que posibilite encaminarse a una nueva vida sin el ser que se ama.

## Referencias

- Accinelli, R. A., Xu, C. M., Wang, J.-D. J., Yachachin-Chávez, J. M., Cáceres-Pizarro, J. A., Tafur-Bances, K. B., & Paiva-Andrade, A. D. (2020). COVID-19: la pandemia por el nuevo virus SARS-CoV-2. *Revista Peruana de Medicina Experimental y Salud Pública*, 37(2), 302-311.
- Azevedo, V., & Panizo, L., (2020). La Mala Muerte. *Revista Nativa Digital Anfibia*. <https://www.revistaanfibia.com/la-mala-muerte/>
- Acosta Orrego, N. (2014). La muerte en el contexto del rito funerario: un “sí, pero no”. *Revista de Psicología Universidad de Antioquia*, 6(2), 43-56.
- Allué, M. (1998). La ritualización de la pérdida. *Anuario de psicología*, 29(7), 67-82.
- Almagro, M. (1994). Ritos y cultos funerarios en el mundo Ibérico. *Anales de prehistoria y arqueología*. Universidad Complutense de Madrid. 9(10). 107-133.
- Álvarez, E., & Cataño S, L. (2019). *Proceso de duelo y estrategias de afrontamiento* [Tesis de pregrado, Universidad de Antioquia Medellín]. Biblioteca digital Universidad de Antioquia Colombia.
- Cabodevilla, I. (2007). Las pérdidas y sus duelos. *Anales del Sistema Sanitario de Navarra*, 30(3), 163-176.
- Colombia. Congreso de la República. (2006). Ley 1090 de 1996 (septiembre 6): Por la cual se reglamenta el ejercicio de la profesión de Psicología, se dicta el Código Deontológico y Bioético y otras disposiciones. Función pública. <https://bit.ly/3AIIU1p>
- Colombia, Departamento Administrativo Nacional de Estadística [DANE]. (2021). Informe de seguimiento - Defunciones por COVID-19. <https://bit.ly/3O75pl6>
- Colombia. Ministerio de salud. (1993) Resolución 8430 de 1993. (octubre 04) Por medio de la cual se establecen las normas científicas, técnicas y administrativas para la investigación en salud. El ministerio de salud. <https://bit.ly/3uFZ3II>
- Dantas, C. (2020). El duelo en los tiempos de COVID-19: Desafíos para la atención en salud mental durante la pandemia. *Revista Latinoamericana de psicopatología Fundamental*, 23(3), 509-533.
- Díaz, V.E. (2013). Paradojas del duelo en el contexto colombiano. *Revista Virtual de Ciencias Sociales y Humanas Psicoespacios*, 7(10), 273–290.

- Díaz, V.E. (2019). *La escritura del duelo*. Universidad de los Andes.
- Durkheim, E. (2001). *Las formas elementales de la vida religiosa*. Colofón, S. A.
- Espar, T. (1995). El relato oral como discurso mediador entre este mundo y la otra orilla. *Revista del centro de ciencias del lenguaje*, 11(12), 113-130.
- Fiotti, J. y Borensztein, K. (2020). Duelo y tecnología en tiempos de pandemia: un estudio exploratorio. [Conferencia] XII Congreso Internacional de Investigación y Práctica Profesional en Psicología, Facultad de Psicología Universidad de Buenos Aires, Buenos Aires.
- Flick, U. (2007). *Introducción a la investigación cualitativa*. Morata.
- Freud, S. (1992a). Duelo y melancolía. *Sigmund Freud Obras completas XIV* (pp. 235-256) Amorrortu editores.
- Freud, S. (1992b). Malestar en la cultura. *Sigmund Freud Obras completas XXI* (pp. 57-140). Amorrortu editores.
- Galeano, M. (2004). *Estrategias de investigación social cualitativa*. (1ª ed.). La Carreta Editores.
- García, C., Laurencena, V., & Poccioni, M. (2011). Nuevas tecnologías, nuevos rituales: Cementerios virtuales. *Cuadernos de la Facultad de Humanidades y Ciencias Sociales. Universidad Nacional de Jujuy*, (40), 119-132.
- Gennep, A. (2008). *Los ritos de paso*. Madrid: Alianza Editorial, S. A.
- Hernández, E. (2020). Fallecer en tiempos de pandemia, la transformación del duelo y los rituales fúnebres. En la Agencia de Noticias UPB. <https://bit.ly/3uEGCOF>
- Hernández, R., Fernández, C. & Baptista, M. (2014). *Metodología de la investigación*. (6ª ed.): McGraw-Hill / interamericana editores, S.A. de C.V.
- Hopkins University & Medicine. (2021). *Coronavirus Resource Center*. <https://coronavirus.jhu.edu/map.html>
- Ilich, P., Gutiérrez, J., Quigua, D., García, Ruiz, J., & Murillo, D. (2021). Ritos Mortuorios y Prácticas Tradicionales del Duelo en Tiempos de Pandemia. *De justicia*.
- Koury, J., & Hirschhaut, M. (2020). Reseña histórica del COVID-19. *Acta Odontológica Venezolana*. <https://www.actaodontologica.com/ediciones/2020/especial/art-2/>
- López, L. (2020). ¿Cómo gestionar el duelo tras la pérdida de un ser querido en tiempos de Covid? *Revista Cadernos de atención primaria [Agamfec]*. 26(2). 24-25.

- Mejía, M., & Fernández, S. (2012). La culpa en el duelo. *Poiésis: Revista Electrónica de Psicología Social*, Universidad católica Luis amigó (23), 1-8.
- Mesa, C. (2001). El duelo es un trabajo. *Revista médica Universidad de Antioquia Iatreia*, 14(2).
- Meza, E., García, S., Torres, A., Castillo, L., Sauri, S., & Martínez, B. (2008). El proceso del duelo. Un mecanismo humano para el manejo de las pérdidas emocionales. *Revista de Especialidades Médico-Quirúrgicas*, 13(1), 28-31.
- Millán, R., y Solano, N. (2010). Duelo, duelo patológico y terapia interpersonal. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 39(2), 375–388.
- Molina, E. (2019). *Entre lo profano y lo sagrado. Rituales de paso en el Cementerio Museo San Pedro* [Tesis de pregrado, Universidad de Antioquia Medellín]. Biblioteca digital Universidad de Antioquia Colombia.
- Neimeyer, R. (2000). *Aprender de la pérdida. Una guía para afrontar el duelo*. Paidós Ibérica.
- Nichel, F. (2020). Ritos Sociales en Tiempo de Pandemia. *Columna de opinión. Universidad Central de Chile.* <https://bit.ly/3ax5xwq>
- Oliveira, E., de Almeida, B., dos Santos J., dos Santos L., Guerrieri Accoroni, A., & dos Santos, M. (2020.). Efectos de la supresión de rituales fúnebres durante la pandemia de COVID-19 en familiares enlutados. *Revista. Latino Americana de Enfermagem [RLAE]*. (20), 1-9.
- Ospina, J. (2021). Preservar el ritual para vivir a pesar de la muerte. *Portal de Noticias Universidad de Antioquia.* <https://bit.ly/3ypPate>
- Palacio, M., & Bernal, F. (2019). El duelo por muerte: la intersección entre prácticas culturales, rituales sociales y expresiones emocionales. *Revista Tempus Psicológico* 2(1), 89-108.
- Pinto, B. & Viracachá, L. (2021). Los muertos sin cuerpo de la pandemia. *Razón pública.* <https://razonpublica.com/los-muertos-sin-cuerpo-la-pandemia/>
- Organización Mundial de la Salud [OMS] (2020). Información básica sobre la COVID-19 <https://bit.ly/3AD1aKR>
- Real Academia Española [RAE]. (2022). Diccionario de la lengua española, 23.<sup>a</sup> Ed. <https://dle.rae.es>
- Rodríguez, O. & Vera R, M. (2018). Muerte, ritual y memoria: Sobre el rito funerario en las épocas antiguas y andalusí. *Andalucía en la historia*, (60), 46-51.

- Sánchez, T. (2020). Duelo silente y furtivo: dificultad para elaborar las muertes por pandemias de covid-19. *Studia zamorensia*, 19, 43-65.
- Sandoval, C. (1996). *Investigación Cualitativa*. Instituto colombiano para el fomento.
- Simons, H. (2011). *El estudio de caso: Teoría y práctica*. Ediciones Morata.
- Torres, D. (2006a) Los rituales funerarios como estrategias simbólicas que regulan las relaciones entre las personas y las culturas Sapiens. *Revista Universitaria de Investigación*, 7(2), 107-118.
- Torres, D. (2006b) Los ritos de paso: ritos funerarios (la búsqueda de la vida eterna) *Paradigma*, 27(1), 349-363.
- Vargas, C., Gastelo, R., & Tequen, A. (2020). El nuevo Coronavirus y la pandemia del Covid-19. *Revista médica herediana*, 31(2), 125-131.
- Vargas, M. (2008). El sentido de la vida a través de la muerte o ritualización de la muerte. *Ámbitos. Revista de estudios de ciencias sociales y humanidades*, (19), 59-65.
- Vargas, R. (2003). Duelo y pérdida. *Medicina legal de Costa Rica*, 20(2), 47-52.
- Worden, W. (2013). *El tratamiento del duelo* (4ª ed.). Paidós Ibérica.
- Yoffe, L. (2014). Rituales Funerarios y de duelo colectivos y privados, y religiosos o laicos. *Avances en Psicología*, 22(2), 145–163.

## **Anexos**

### **Anexo 1. Consentimiento informado**

- Por favor, lea cuidadosamente esta información sobre el estudio de investigación.
- Siéntase en completa libertad de preguntar a las investigadoras todo aquello que no sea totalmente claro.
- Una vez haya leído y comprendido la información, se le preguntará si desea participar del estudio. En caso afirmativo, por favor firme este documento.

### **Descripción general**

Una de las muchas consecuencias producto de las restricciones de la pandemia Covid-19, fue la prohibición o modificación de rituales fúnebres. El propósito de este estudio es explorar, a través de la experiencia y vivencia de dolientes, si esas condiciones tienen un impacto en la elaboración del duelo por muerte de una persona significativa.

La muerte y el duelo son temas correspondientes a todas las épocas y a todas las culturas, por eso, es importante indagar por las situaciones que están a su alrededor. Los rituales fúnebres son una parte significativa en el proceso de duelo, por ello es necesario explorar cómo la modificación de estas prácticas afecta su desarrollo.

### **Objetivo del estudio**

Explorar cuáles son los impactos que tiene la modificación de los rituales fúnebres, producto de las múltiples restricciones por la pandemia Covid-19, en la elaboración del duelo por muerte en algunos dolientes de la ciudad de Medellín.

Por lo anterior buscamos indagar: las transformaciones de los ritos fúnebres, las vivencias de los dolientes frente a la despedida de sus seres queridos y cómo vivenciaron el proceso de duelo.

## **Riesgos y beneficios**

Al participar en esta investigación, se obtiene beneficio en doble vía: usted estará contribuyendo en la construcción de conocimiento que permita la comprensión de los fenómenos de ritualización y duelo, en medio de las restricciones de una pandemia y podrá, por medio de la devolución que se hará al final de la investigación, acercarse a la comprensión de su propia experiencia respecto al proceso de duelo.

Los riesgos al participar de esta investigación son mínimos. Durante la entrevista puede experimentar algún grado de alteración emocional debido a la evocación de la experiencia vivida. Es importante que sepa que este espacio no implica un proceso terapéutico, sin embargo, las investigadoras están en la capacidad de reaccionar ante situaciones de crisis y brindarle una ruta de atención adecuada.

## **¿Cómo será la participación en el estudio?**

Su participación requiere de lo siguiente:

1. Acordar un lugar tranquilo y seguro para realizar la entrevista entre el investigador y usted.
2. Asistir oportunamente a la entrevista, en la cual se le realizarán preguntas relacionadas con el tema de investigación.
3. Permitir la grabación de audio y vídeo durante el desarrollo de la entrevista para el posterior análisis por parte de las investigadoras.
4. Hablar con sinceridad de la vivencia de la pérdida significativa.
5. Acudir, de ser necesario, a una segunda entrevista.
6. Participar del encuentro grupal que se realizará con el fin de compartir las conclusiones obtenidas en esta investigación.

## **Garantías de su participación**

La información se mantendrá bajo estricta confidencialidad y no se utilizará su nombre o cualquier otra información que pueda identificarlo personalmente.

Toda la información que se obtenga de este estudio de investigación se utilizará únicamente con el propósito que aquí se comenta. Las investigadoras de este estudio son las únicas autorizadas para acceder a los datos que usted suministre.

Participar en el estudio no tiene ningún costo. Ni usted, ni otra persona involucrada en el estudio, recibirá beneficios políticos, económicos o laborales como compensación.

Su participación será completamente voluntaria y tendrá el derecho de retirarse en cualquier momento del estudio si usted así lo desea. Igualmente, si en algún momento desea que la información que usted brinda no sea utilizada por los investigadores, lo podrá comunicar y respetaremos su decisión.

Le informaremos de los resultados obtenidos en el estudio.

### Aceptación

Por favor marque con una “X” en caso que acepte o no acepte lo siguiente:

<b>Autorizo a los investigadores del estudio para:</b>	<b>Acepto</b>	<b>No acepto</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Realizar las entrevistas descritas en este documento, necesarias para la realización del estudio de investigación.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hacer grabaciones en audio.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Hacer grabaciones en vídeo.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Comunicarse conmigo para hacer los seguimientos requeridos por la investigación.</li> </ul>		
<ul style="list-style-type: none"> <li>Participar del encuentro grupal que se realizará con el fin de compartir las conclusiones obtenidas en esta investigación.</li> </ul>		

### Participante

Nombre: \_\_\_\_\_

Cédula: \_\_\_\_\_ Firma: \_\_\_\_\_

Día \_\_\_\_ Mes \_\_\_\_ Año \_\_\_\_

### **¿Información o preguntas adicionales?**

Si en algún momento desea obtener información adicional sobre el estudio puede contactar a:

**Isabel Cristina Álvarez Sánchez, Investigadora**

Universidad de Antioquia

**Alejandra Restrepo Arcila, Investigadora**

Universidad de Antioquia