

# ¿CÓMO AYUDA LA TERAPIA NARRATIVA A RESIGNIFICAR LA MUERTE DE UN SER QUERIDO POR COVID-19?

Lic. Ana Fabiola Llanos Quiroz y Lic. Mario Alberto Prado Hernández

Universidad del Valle de México, campus Coyoacán

## Resumen

La muerte conlleva momentos dolorosos cuando perdemos a un ser amado, es difícil entender y resignarse a una pérdida. Con el surgimiento de la pandemia por COVID-19 se incrementó ese sentimiento porque no se permitió realizar rituales de manera tradicional para despedir a los familiares fallecidos, generando vacío e incertidumbre ante una situación no antes experimentada, a ese fenómeno se le conoce como pérdida ambigua. Sin embargo, con apoyo de la Terapia Narrativa se puede resignificar la pérdida del ser amado sin la necesidad de tener que olvidar al ser querido.

Palabras clave: Pérdida ambigua, Terapia Narrativa, COVID-19

## Correo electrónico de correspondencia:

Dra. Marla Naiví Toiber Rodríguez  
naivi17@hotmail.com

Recibido: 21 de mayo de 2022  
Aceptado: 5 de agosto de 2022

## Cita recomendada:

Llanos, A. y Prado, M. (2023). ¿Cómo ayuda la terapia narrativa a resignificar la muerte de un ser querido por COVID-19? *Revista de Divulgación Crisis y Retos en la Familia y Pareja*, 5(1), 8-13. <https://doi.org/10.22402/j.rdcrfp.unam.5.1.2023.467.8-13>



# ANÁLISIS

DOI: <https://doi.org/10.22402/j.rdcrfp.unam.5.1.2023.467.8-13>



La vida suele ser un conjunto de retos, desafíos, alegrías, tristezas y de pérdidas. La muerte es un tema intocable; sobre todo si se trata de un ser querido, familiar, o alguien especial en la vida. Este sentimiento cobra mayor relevancia, cuando existe una muerte a temprana edad o inesperadamente, como lo fue por la COVID-19.

El cúmulo de sentimientos generados por el dolor y el vacío se convertirán en un proceso de duelo, donde todo dependerá de nuestra narrativa y del cómo vivenciamos esa experiencia, especialmente relacionadas a la pandemia.

En ese sentido, el duelo suele ser una respuesta natural, pero a la vez compleja, por ello, es de gran importancia y hasta un proceso necesario para la aceptación de la muerte. Una vez asimilado es posible empezar la reconstrucción de una nueva realidad en la que el ser querido ya no está (Ortiz Villalobos, 2021).

Bajo esta nueva realidad en la que vivimos, la fase de negación se puede acentuar más en el duelo por COVID-19, debido a la imposibilidad de materializar la despedida, los rituales sociales y la atención de la espiritualidad, como consecuencia de las condicio-

nes de aislamiento en que ocurrió el deceso (Araujo, et al., 2021).

Este confinamiento obligado muy probablemente afectó el proceso de muerte, ya que los enfermos fallecieron solos y entre extraños; además, los familiares estaban impedidos de despedir a sus seres queridos por peligro de contagio, generando un sentimiento de soledad e incertidumbre de no saber mucho del virus. Si a esto añadimos la velocidad de contagios, sin duda para muchas personas su vida se modificó en 180 grados (Araujo, et al., 2021).

Para todos aquellos que han tenido que enfrentar este proceso tan doloroso, existen opciones como la Terapia Narrativa (TN) que puede ayudar a observar y resignificar las dificultades que enfrentan las personas ante esta situación. Michael White y David Epsón (1993) son dos de los principales autores de este enfoque terapéutico y explican que las historias que nos cuentan o que nosotros mismos nos contamos, cumplen un rol dentro del significado que le damos a las experiencias de nuestras vidas.

A través de estas historias y los significados que contienen es cómo interpretamos la vida y nuestro mundo. Dentro de estas historias existen las llamadas dominantes que son aquellas que por lo general están contadas por otras personas y suelen estar saturadas de problemas o ser negativas y, por lo tanto, pueden llegar a tener mayor poder en la identidad de la persona.



También existen las subordinadas éstas son historias alternativas que refieren una gran cantidad de experiencias vividas y que pueden ofrecer información distinta a las dominantes, por lo que son necesarias para modificar el significado de otras historias que creemos como únicas o verdaderas.

Quando otorgamos un grado de verdad a una de estas historias dominantes puede ser que se nos dificulte contradecirla, ante esto White (1993) consideró necesario recategorizar estas verdades a fin de cuestionar el grado de veracidad que tuvieron en un punto de nuestra historia. Por ejemplo: ¿De dónde viene la idea de que debemos olvidar a las personas que murieron para seguir adelante con nuestra vida?

## *El duelo, ¿realmente será un adiós?*

La Real Academia Española (2022), señala que el duelo (del latín *dolium*, dolor, aflicción o lástima) es la acción de demostrar o manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien y el cual es una reacción natural ante su pérdida, ya sea por un objeto o evento significativo; incluso la reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe.

Sin embargo, existen otros momentos que se pueden entender como duelo, no sólo cuando alguien fallece y deja este mundo; también los duelos pueden ser por pérdidas de una persona amada (en un noviazgo) o alguna abstracción que ha ocupado su lugar, como es la patria, la libertad, un ideal, incluso por cambios de hogar, de estilo de vida, divorcio y, ¿por qué no? una pandemia (Ortiz Villalobos, 2021).

En psicología se maneja el término pérdida ambigua, acuñado por la investigadora y psicóloga Pauline Boss (1999), y su origen se remonta a aquellos familiares de militares muertos que lucharon en Vietnam y que su cuerpo no fue recuperado durante la guerra. La investigación realizada a este fenómeno reveló que las personas tienen

la necesidad de ver el cuerpo de su familiar fallecido, ya que de esta manera hace que la experiencia sea más real, pues de lo contrario al no poder comprobar su muerte se enfrentan al desafío de cambiar su percepción sobre ausencia o presencia de ese integrante.



Este proceso resultó sumamente importante, pues los resultados demostraron que las familias en las que no existía la certidumbre de que los soldados estuvieran muertos presentaban mayores dificultades para completar el duelo.

En el caso de las muertes por COVID-19 se puede decir que existe una variación respecto a cómo se puede ajustar el término de la pérdida ambigua, si bien en su origen los familiares no tienen certidumbre de la muerte, y en el caso de la pandemia sí lo hay, el enfrentar la ausencia repentina o precipitada de la convivencia familiar puede generar el mismo vacío, una vez que nunca más volvieron a tener contacto con el enfermo, como si hubieran desaparecido de un momento a otro de sus vidas, como sucede en casos de secuestro, accidente o migración.

## TERAPIA NARRATIVA, UN MODELO PARA TRABAJAR LA PÉRDIDA AMBIGUA

En la Terapia Narrativa (TN) de Michael White (1994), se trabaja con las historias de las personas; es decir, la visión que tenemos de nosotros mismos, de cómo interactuamos con los otros y nuestro contexto y también cómo la expresamos, en síntesis, cómo vivimos nuestra realidad.



Una propuesta que presenta White (1994) dentro de la TN para afrontar los duelos de una manera más conciliadora es a través de la metáfora Decir de nuevo: ¡Hola! Con ella, se busca ofrecer una mejor experiencia para aquellos pacientes que presentan un duelo no resuelto, luego de haber trabajado la metáfora de Decir adiós bajo un tratamiento por modelos normativos, sin que éstos hubieran alcanzado la meta apropiada.



Según la metáfora de decir adiós el objetivo terapéutico se basaba en la aceptación definitiva de la muerte del ser querido y el deseo de continuar su vida sin relación con la persona fallecida.

Sin embargo, White (1994) descubrió que más allá de beneficiarlos, la propuesta de decir adiós les generaba una sensación de desolación que les dificulta la capacidad de sentirse aliviados y de rehacer sus vidas. Ante este hallazgo White consideró como una mejor opción “crear un contexto para incorporar en él la relación perdida y parece mucho más indicado que todos los esfuerzos tendientes a hacer olvidar aquella relación” (White, 1994, p. 57).

Durante las sesiones con varios pacientes con quienes experimentó esta nueva metáfora, White identificó que atraer el recuerdo del ser querido y sobre todo utilizar su imagen para poder resignificar la historia del paciente, más que provocar algún

dolor, les generaba bienestar tras entender que no se encontraban olvidados, lo cual minimizaba la desolación de la ausencia.

Con esta metáfora White (1994) comprendió que el paciente utilizaba la relación con la persona muerta para reivindicar su propia imagen, a través de relatos y de experiencias positivas vistas desde los ojos del familiar perdido. “Los recuerdos evocados no se referían sólo a sucesos históricos efectivamente ocurridos, sino que abarcaban también una experiencia vivida y plena, una experiencia que comprendía las partes afectivas y emotivas de la persona” (White, 1994, pág. 61).

White (1994) explica que a través de la realización de ciertas preguntas las estructuras narrativas dan significado a la experiencia e incitan al paciente a describir la experiencia que tendría de ella misma desde la óptica de la persona fallecida. Con esto White entendió que el paciente puede reelaborar las narraciones alternativas que pudieron estar olvidadas o perdidas y volverse así accesibles, pero con nuevas validaciones y percepciones de sí misma y que pueden ayudarlas a escribir una nueva historia de sus vidas.

## Conclusiones

Debido a la pandemia por la COVID-19 nos hizo vivir una nueva "normalidad" algo que jamás imaginamos, como fue la muerte de un familiar en condiciones de aislamiento, sin contacto; sin rituales para nuestros seres queridos, generando una sensación de angustia por adaptarse a esta nueva realidad.

Vivir la muerte del ser amado bajo esta pérdida ambigua puede generar que el ciclo del duelo no sea trabajado de una manera

adecuada, lo que puede manifestarse como ansiedad, depresión, y la incertidumbre de qué pasará mañana y si algún otro ser amado pudiera morir en circunstancias similares.

Por ello, el abordaje de la TN puede ser una buena herramienta para tratar el duelo a través de la metáfora de decir de nuevo ¡hola! ya que permite afirmar que existe una continuidad de las relaciones con el ser amado aún después de la muerte.

Con el uso de preguntas que generen recuerdos positivos puede provocar reflexiones, vivencias y remembranzas; y, con ayuda del paciente se pueden buscar recursos para trabajar la transición que conlleva la pérdida.

*A través de la TN también se puede co-construir una nueva manera de relacionarse aún a pesar de que la persona amada ya no está físicamente presente, pues no se trata de olvidar y abandonar la imagen de aquellos que murieron, por el contrario, permite recuperar las vivencias pasadas de apoyo, comprensión que esa persona mostró a fin de reducir el impacto de su ausencia.*



## Referencias

- Araujo Hernández, M., García Navarro, S., y García-Navarro, B. (2021). Abordaje del duelo y de la muerte en familiares de pacientes por COVID-19: Revisión narrativa. *Enfermería Clínica*, 25 (2).  
<https://doi.org/10.1016/j.enfcli.2020.05.011>
- Boss, P. (1999). *La pérdida ambigua*. (2da reimpresión). Gedisa.
- Ortiz Villalobos, A. (2021). Duelo en infancia y adolescencia y en tiempos de COVID-19. *Revista De Psiquiatría Infanto-Juvenil*, 38(1), 3-10. <https://doi.org/10.31766/revpsij.v38n1a2>
- Real academia española [27 de abril 2022]. Diccionario de la lengua española (23.ª ed.). <https://dle.rae.e>
- Palacio -Ortiz, J.D., Londoño-Herrera, J.P., Nanclares-Márquez, A., Robledo-Rengifo, P. y Quintero-Cadavid, P. (2020). Trastornos psiquiátricos en los niños y adolescentes en tiempos de la pandemia por COVID-19. *Revista Colombiana de Psiquiatría*, 49(4), 279-288.  
<https://doi.org/10.1016/j.rcp.2020.05.006>
- White, M. (1994). *Guías para una terapia familiar sistémica* (2da. reimpresión). Gedisa.
- White, M. y Epston, D. (1993). *Medios narrativos para fines terapéuticos*. Paidós.