




“AFRONTAMIENTO RELIGIOSO ESPIRITUAL DE LA PERDIDA POR MUERTE DE UN SER QUERIDO”

Yoffe, Laura

Universidad de Palermo, UP

irenelaura@yahoo.com


RESUMEN



El fenómeno de la religión y la espiritualidad se encuentra presente como tema central en la vida de las personas en las diferentes culturas (Pargament, 1997; Parkes, Laungani, & Young, 2000). La pérdida por muerte de un ser querido es una situación negativa y estresante que puede ser traumática para los deudos. Algunas personas religiosas utilizan recursos del credo religioso al que adhieren y en el que participan para afrontar la pérdida de su familiar. En la Argentina no se halló dentro del ámbito de la Psicología ni de la Psicología Social bibliografía en español sobre el tema del afrontamiento que la religión y la espiritualidad proveen a personas que atraviesan situaciones de pérdida por muerte de un ser querido. Mi investigación de Tesis Doctoral trató de hacer sus aportes explorando los modos en que personas religiosas afrontaron la pérdida por muerte de un familiar a través de sus creencias, rituales y prácticas religiosas espirituales. Se integraron dos sujetos no religiosos para explorar las estrategias y recursos utilizados, y para observar y comparar sus efectos en la recuperación del bienestar. Se realizó un tipo de investigación cualitativa, con diseño exploratorio descriptivo para indagar la influencia de las creencias y las prácticas religiosas y espirituales en el afrontamiento de la pérdida por muerte de un ser querido. Se trabajó con una muestra compuesta por nueve sujetos adultos con edades comprendidas entre 30 y 70 años, residentes en la Ciudad de Buenos Aires y en la Provincia de Buenos Aires, de nivel educativo terciario, que estaban entre el 1º al 5º año de duelo por la pérdida de un familiar (padre-madre, esposo/a, hermano/a). Se trabajó con una muestra de representantes religiosos de 4 credos seleccionados (católico, metodista, judío y budista tibetano) para recabar información sobre las creencias y prácticas religiosas, los rituales funerarios y el apoyo que brinda cada credo según cómo se realiza en nuestro país. Se realizó un pre-test con informantes para recabar información para el diseño de la guía de entrevista. Se usó la entrevista en profundidad semi estructurada y semi dirigida para indagar el tipo particular de afrontamiento religioso espiritual en situaciones de pérdida por muerte de un ser querido, y para compararlo con el de sujetos no religiosos. Se construyó una grilla de análisis de la entrevista; y se realizó un análisis de contenido temático de los datos, sin métodos estadísticos, en función de las dimensiones planteadas.

Conclusiones

Se halló que un factor relevante es el tipo de muerte, ya que se observaron diferencias en función del tipo de muerte anticipada, inesperada, repentina o trágica. Las *prácticas religiosas y espirituales* utilizadas por los sujetos religiosos facilitaron la disminución del malestar, y el logro de estados positivos en el duelo anticipado y a posteriori de la pérdida. Las *creencias religiosas y espirituales* posibilitaron que los sujetos religiosos que atravesaron procesos de duelo anticipado pudieran prepararse para la muerte de su familiar, lo que contribuyó a que el impacto del fallecimiento fuera menor. Los



participantes religiosos sumaron la *dimensión espiritual* a los cuidados de sus familiares enfermos moribundos, refiriendo *efectos positivos de los* cuidados espirituales desde la realización de prácticas religiosas espirituales en el duelo anticipado. Mientras que los sujetos religiosos utilizaron creencias religiosas de su credo, los sujetos no religiosos usaron creencias laicas y humanistas y conocimientos de las ciencias como recursos cognitivos para afrontar la pérdida del ser querido. Ya sea una religión, una filosofía o una visión de la vida, algunas personas tienen algo de antemano que les permite afrontar de mejor manera una pérdida (Silver y Wortman, 1988).

El *apoyo de clérigos* ayudó a los deudos religiosos a afrontar la pérdida de su familiar; mientras que la *participación en rituales funerarios y de duelo* facilitó tanto a deudos religiosos como no religiosos la aceptación de la muerte del ser querido. En coincidencia con Barrientos (2005) y Páez *et al.*, (2004), es posible afirmar que la *red de vínculos* que proveen las religiones en general, y la participación del sujeto religioso en ella son fundamentales en el duelo, más allá de las diferencias presentes entre cada credo.

Palabras claves: religión – espiritualidad - afrontamiento- duelo

TRABAJO COMPLETO

Problema

El fenómeno de la religión y la espiritualidad se encuentra presente como tema central en la vida de las personas en las diferentes culturas (Pargament, 1997; Parkes, Laungani y Young, 2000). La pérdida por muerte de un ser querido es una situación negativa y estresante que puede ser traumática para los deudos. Algunas personas religiosas utilizan recursos del credo religioso al que adhieren y en el que participan para afrontar la pérdida de su familiar. En Argentina no se halló dentro del ámbito de la Psicología ni de la Psicología Social bibliografía en español sobre el tema del afrontamiento que la religión y la espiritualidad proveen a personas que atraviesan situaciones de pérdida por muerte de un ser querido. Mi investigación de Tesis Doctoral (Yoffe, 2012) trató de hacer sus aportes explorando los modos en que personas religiosas afrontaron la pérdida por muerte de un familiar a través de sus creencias, prácticas religiosas espirituales y rituales. Se integraron dos sujetos no religiosos para explorar las estrategias y recursos utilizados, y para observar y comparar sus efectos en la recuperación del bienestar.

Objetivo general

Indagar la influencia de las creencias y las prácticas religiosas y espirituales en el afrontamiento de la pérdida por muerte de un ser querido.


Objetivos específicos

- a. Describir los tipos de muerte y pérdida y su incidencia en los procesos de afrontamiento de sujetos religiosos y no religiosos.
- b. Describir las estrategias de afrontamiento religiosas y no religiosas y sus dimensiones cognitiva y conductual en participantes religiosos y no religiosos.
- c. Analizar la eficacia de las creencias, de las prácticas religiosas, de los rituales funerarios y de duelo, y de otros recursos en el afrontamiento de los participantes religiosos y no religiosos.
- d. Explorar en la cantidad y calidad del apoyo social recibido en los participantes religiosos y no religiosos y su incidencia en los niveles de bienestar o ajuste emocional.

Propuesta metodológica

A partir de la revisión de la lectura bibliográfica se observó escasa existencia de antecedentes sobre el conocimiento actual del tema de investigación propuesto. Por ello, se decidió realizar un estudio con una estrategia de investigación cualitativa. Los estudios *exploratorios* se llevan a cabo cuando el objetivo es examinar un tema o un problema de investigación poco estudiado o que no hubiera sido abordado antes. Sirven para familiarizarse con fenómenos relativamente desconocidos y obtener información sobre posibilidades de llevar a cabo una investigación más completa en relación a un contexto particular de la vida real, investigando problemas que los profesionales de determinadas áreas consideren cruciales, quienes podrán identificar conceptos o variables, establecer prioridades para investigaciones posteriores o sugerir afirmaciones –postulados- verificables (Dankhe, 1986). Los estudios *descriptivos* buscan especificar las propiedades importantes de personas, grupos y comunidades o de cualquier tipo de fenómeno que sea sometido a análisis. La investigación descriptiva requiere considerable conocimiento del área que se investiga para formular las preguntas específicas que busca responder (Dankhe, 1986). Debido a que la literatura reveló la existencia de algunas teorías con apoyo empírico moderado- a partir de las cuales se pudieron detectar ciertas variables en las cuales se pudo fundamentar el estudio-, se decidió realizar la investigación como un tipo de estudio exploratorio- descriptivo del fenómeno seleccionado para indagar el tipo particular de afrontamiento religioso espiritual de la pérdida por muerte de un ser querido, y para compararlo con el de sujetos no religiosos.

Los criterios para la selección de la muestra fueron básicamente que estuvieran presentes las religiones de mayor presencia en la sociedad, y también una proporción que representara a los que se manifiestan como “no religiosos”. Se trabajó con una **muestra** compuesta por nueve sujetos adultos con edades



comprendidas entre 30 y 70 años, residentes en la Ciudad de Buenos Aires y en la Provincia de Buenos Aires, de nivel educativo terciario, que estaban entre el 1º al 5º año de duelo por la pérdida de un familiar (padre-madre, esposo/a, hermano/a), que voluntariamente y en forma anónima aceptaron participar en la investigación. Se trató de balancear el sexo y las religiones y se incorporó a dos sujetos no religiosos (un sujeto de sexo masculino agnóstico y un sujeto de sexo femenino que se definía a sí misma como atea).

También se trabajó con una **muestra de expertos** representantes de distintos credos (sacerdote, pastor, rabino y lama) dentro de las cuatro religiones seleccionadas: católica, protestante metodista, judía y budista tibetana; y se les solicitó que dieran cuenta de las creencias, de las prácticas religiosas y de los rituales presentes en las ceremonias funerarias y en los duelos de acuerdo a cómo se realizan en cada uno de los credos seleccionados de nuestro país para las personas fallecidas y sus deudos.

Se realizaron **tareas de pre-test** con informantes para recabar información para el diseño de la guía de pautas definitiva. Se llevaron a cabo entrevistas con cuatro sujetos religiosos y uno no religioso que habían sufrido la pérdida de un ser querido y la habían afrontado a partir de los recursos de su credo. Las preguntas fueron realizadas en forma abierta, de modo de poder recabar la mayor información posible acerca de la pérdida sufrida y del modo de afrontamiento religioso y no religioso utilizado por cada una de las personas entrevistadas. Los tres sujetos que estaban atravesando el primer semestre de duelo no acudieran a una segunda entrevista; en cambio, los que estaban más allá del primer año de duelo sí lo hicieron. Se pensó que el nivel de movilización surgido en la primera entrevista podía ser causal de la ausencia de los sujetos a la segunda. Se tomó la decisión de realizar entrevistas sólo a sujetos que estuvieran entre el final del primer año hasta el quinto año de duelo. Se buscó evitar una excesiva movilización de los participantes- que suele suceder en los comienzos de un duelo-, y que pudiera causar la ausencia a una segunda entrevista, como la falta de precisión en los recuerdos debido al paso del tiempo.

La técnica de recolección de datos fue la **entrevista en profundidad** semi estructurada o dirigida para indagar el tipo particular de afrontamiento religioso espiritual de la pérdida por muerte de un ser querido, y para compararlo con el de sujetos no religiosos. Willig (2010), considera que la entrevista semi estructurada es el método más amplio utilizado en la recolección de datos en la investigación cualitativa en psicología. En este caso, la entrevista no tuvo un protocolo o calendario estructurado y consistió en una lista general de áreas por cubrir con cada informante. Los *ejes* que guiaron la agenda de la entrevista respondieron a las variables centrales de la investigación, relacionadas a la situación de duelo:

a) *Datos personales*: edad, sexo, estado civil, si convive o no con alguien, si tiene hijos, nivel educativo

alcanzado, estudios realizados, actividades laborales actuales y previas al duelo, composición familiar, país de origen de sus padres y abuelos paternos y maternos.

b) *Características de la muerte del ser querido fallecido*: tipo de parentesco; tipo de muerte, causa de la muerte, edad del deudo y del difunto al momento de la pérdida.

c) Credo religioso: católico romana, protestante metodista; judío y budismo tibetano. En sujetos no religiosos se consideró su auto-caracterización como ateo o agnóstico.

d) Afrontamiento: estrategias para afrontar situaciones vitales estresantes sobre la base de lo desarrollado por Lazarus y Folkman (1984), teniendo en cuenta dos *tipos de afrontamiento*: centrado en el problema y centrado en la emoción; y los *estilos de afrontamiento*: activo, evitativo, centrado en las emociones, y centrado en el problema.


e) *Afrontamiento religioso espiritual*: estrategias basadas en la propuesta de Pargament (1997), quien postula al afrontamiento religioso espiritual como aquel en el que se utilizan creencias, prácticas religiosas y rituales para prevenir y aliviar las consecuencias negativas de sucesos de vida estresantes. Describe tres estilos de afrontamiento religioso espiritual: autónomo, evitativo y colaborador, que divergen en función del sentido de control que la persona se atribuye a sí misma y/o a la divinidad: el control centrado en la persona, centrado en Dios o en distintos tipos de divinidades, centrado en los esfuerzos de la persona, y centrado en un trabajo conjunto de la persona con Dios y/o la divinidad.

f) *Apoyo Social*: definido como la estructura y frecuencia de contactos del conjunto de relaciones del sujeto que se concibe como la integración en la red social. Presenta tres niveles: apoyo emocional; apoyo instrumental, y apoyo cognitivo o informacional (Fernández, Ubillos, Zubieta y Páez, 2001).

Resultados

Se observaron diferencias en función del tipo de muerte anticipada, inesperada, repentina y/o trágica. La muerte de un familiar anciano y/o enfermo previamente fue vivenciada como parte del proceso natural de la vida. En cambio, la *pérdida inesperada* de un adulto sano y joven produjo mayores niveles de estrés, malestar y aflicción de mayor duración en el tiempo que las muertes repentinas de familiares de edad mayor, que fallecieron de un ataque cardíaco después de haber estado enfermos.

Los participantes que atravesaron un duelo *anticipado* refirieron la *sobrecarga debido a tareas de cuidado del familiar enfermo* y *altos niveles de malestar* por ser testigos del deterioro físico y/o psíquico de sus familiares enfermos, y ante las múltiples situaciones negativas enfrentadas debidas a la hospitalización, los cuidados intensivos o terminales, las tareas de cuidado del ser querido enfermo, la internación en un instituto geriátrico, y la posterior muerte de éste. Sin embargo, se detectaron *sentimientos positivos* en los participantes religiosos y no religiosos en el duelo anticipado a partir de



poder hacer algo positivo por sus familiares antes de su fallecimiento. Los participantes religiosos sumaron la *dimensión espiritual* a los cuidados de sus familiares enfermos moribundos, refiriendo *efectos positivos de los cuidados espirituales* desde la realización de actividades religiosas en el duelo anticipado.

Las *creencias religiosas espirituales* presentes en los participantes religiosos fueron recursos de afrontamiento cognitivo de tono positivo que promovieron una visión más optimista del mundo y de la vida, y una sensación de control sobre los hechos negativos relacionados con las enfermedades y los cuidados del familiar enfermo.

Los participantes religiosos llevaron a cabo procesos de *afrontamiento cognitivo* y de atribución de sentido a la muerte y a la pérdida a partir de creencias religiosas y espirituales, al sentir que eran suficientes y adecuadas. Los procesos de *afrontamiento religioso espiritual* y las tareas de afrontamiento *cognitivo* colaboraron en forma eficaz en la disminución del estrés y el malestar presente en el duelo de los sujetos religiosos.

Las *prácticas religiosas espirituales* utilizadas por los sujetos religiosos facilitaron la disminución del estrés y del malestar, y el logro de estados y sentimientos positivos en el duelo anticipado y a posteriori de la pérdida.


La *participación en rituales funerarios* permitió tanto a los sujetos religiosos como a los no religiosos despedirse del ser querido fallecido, recibir apoyo, consuelo y acompañamiento de familiares, amistades y/o de clérigos y pares espirituales.

Se constató que el *apoyo espiritual* de clérigos ayudó a los deudos a resolver conflictos cognitivos, emocionales, existenciales, familiares y sociales presentes en el duelo y para afrontar la pérdida de su familiar. En cuanto al *apoyo horizontal* de pares religiosos espirituales, se pudo observar que los participantes de los distintos credos contaron con pares religiosos con quienes dialogar sobre la evolución de su duelo, compartir conocimientos y realizar prácticas religiosas en forma conjunta como modo de afrontamiento de la pérdida.

En los sujetos que enfrentaron pérdidas sucesivas y múltiples, el proceso de duelo se prolongó mucho más allá de los dos años, y el malestar se mantuvo más tiempo que en los demás casos analizados, a pesar de las prácticas religiosas espirituales realizadas por los participantes religiosos.

Conclusiones

Un factor relevante es el tipo de muerte, ya que se observaron diferencias en el duelo en función del tipo de muerte anticipada o inesperada, repentina y trágica. Para quienes siendo religiosos y atraviesan procesos de duelo anticipado, los sistemas de creencias de su credo les posibilitan considerar la muerte



de su familiar y prepararse antes de que suceda, lo que contribuye a que el impacto del fallecimiento sea menor (Wortman y Silver ,2007).

Cuando es posible anticipar la pérdida de un ser querido, el conocimiento de la situación posibilita una mayor aceptación de la muerte del familiar. En cambio, las pérdidas *inesperadas, repentinas y/o trágicas* suelen producir sensaciones que se mantienen durante más tiempo que en quienes pueden llevar a cabo duelo anticipado donde los deudos pueden prever, acompañar y despedirse del ser querido antes de su muerte.

Las *tareas de cuidado y de acompañamiento* práctico, emocional /o espiritual producen efectos negativos y positivos que redundan en el proceso de duelo.

La muerte de un familiar anciano y/o enfermo previamente es vivenciada como parte del proceso natural de la vida. En cambio, la pérdida inesperada de un adulto sano y joven produce mayores niveles de estrés, malestar y aflicción de mayor duración en el tiempo que las muertes repentinas de personas de edad mayor, que fallecen de un ataque cardíaco después de haber estado enfermos.


La *no predictibilidad e inminencia de la pérdida* se suman como factores críticos a la intensidad y prolongación del estrés, a un hecho que contradice la lógica de la cronología de los eventos en relación al ciclo vital, como es el caso de la muerte de alguien joven (Lazarus y Folkman, 1984) .

Mientras que los sujetos religiosos utilizan creencias y valores religiosos de su credo, los sujetos no religiosos pueden usar valores y creencias laicas y humanistas conocimientos de las ciencias como recursos cognitivos para afrontar la pérdida del ser querido. Ya sea una religión, una filosofía o una visión de la vida, algunas personas tienen algo de antemano que les permite afrontar de mejor manera una pérdida (Wortman y Silver ,2007).

Los procesos de *afrontamiento religioso espiritual* y las tareas de *afrontamiento cognitivo* y de atribución de sentido colaboran en forma positiva y eficaz en la disminución del malestar presente en los deudos (Pargament ,1997).

Las prácticas y los rituales que ofrecen los credos producen mayor apoyo y compartir social de las emociones y más bienestar. Barrientos (2005) destaca que las personas religiosas que practican su religión tienden a mostrar un mayor bienestar subjetivo. La *red en sí misma* y la participación del sujeto religioso en ella son fundamentales en el duelo. Se debe destacar la importancia de la red de vínculos que proveen las religiones en general, más allá de las diferencias presentes entre cada credo (Barrientos, 2005).

Aunque una persona religiosa adhiera a creencias de un credo, realice prácticas religiosas espirituales y reciba un alto nivel de apoyo espiritual durante el duelo, los estados de aflicción, malestar y estrés de quienes enfrentan pérdidas inesperadas, y/o diversidad de situaciones negativas o traumáticas en el



duelo podrán mantenerse durante períodos más prolongados que en quienes atraviesen un proceso de duelo anticipado o un duelo normal.

La gravedad, la intensidad y la multiplicidad de los factores que intervienen en duelos por pérdidas repentinas y/o inesperadas y/o trágicas son elementos que aumentan la intensidad y duración del estrés y el malestar, incluso más allá del período de dos años, considerado como normal para todo duelo (Jaramillo, 2001).

Los métodos de afrontamiento pueden cambiar a lo largo del tiempo, ser efectivos a corto plazo, tornarse problemáticos o negativos a largo plazo. No hay un estilo puro para afrontar situaciones estresantes, predomina la multiplicidad y complementariedad de estrategias (Lazarus y Folkman, 1984; Pargament, 1997) .

Comentarios finales

Coincidimos con Richards y Bergin (1999), en la importancia de estrechar lazos entre psicoterapeutas y clérigos de los diversos credos, impulsando la *construcción de puentes de conexión entre ambas comunidades religiosa y psicológica*. Tales encuentros podrán permitir comprender mejor los factores intervinientes que impactan de modos diferentes en los sujetos que atraviesan y afrontan duelos. Los expertos religiosos podrían conocer más sobre los beneficios que ofrecen la psicoterapia y los procedimientos de asistencia psicológica para deudos. Los terapeutas podrían comprender las creencias y actividades que las personas religiosas usan para enfrentar las pérdidas por muerte de seres queridos.

Bibliografía

Attig, T.(1996). *How we grieve*. New York: Oxford University Press.


Barrientos,J. (2005). *Calidad de Vida. Bienestar Subjetivo: una mirada psicosocial*. Santiago de Chile: Universidad Diego Portales.

Dankhe, G.L.(1976). Investigación y comunicación. En C. Fernandez Collado y G.L.Dankhe (Eds). *La comunicación humana: Ciencia Social*. Mexico, D.F.:Mac Graw Hill De Mexico 13; 384-454.

Fernández,I., Ubillos,S., Zubieta,E.,& Páez,D. (2001). *Psicología Social y Salud*. Fichas Técnicas Instrumentos. Cuadernos de Psicología Social de la Salud. Facultad de Psicología. Universidad del País Vasco.

Jaramillo, I.F. (2001). *De cara a la muerte. Cómo afrontar las penas, el dolor y la muerte para vivir plenamente*. Santiago de Chile: Andrés Bello.

Lazarus, R.S.,& Folkman,S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer Publishing Company.

- 
- Pargament, K.I. (1997). *Psychology of Religion and Coping. Theory, research and practice*. New York-London: The Guilford Press.
- Parkes,C.,Laungani,P.,&Young, B.(Eds). (2000). *Death and Bereavement across cultures*. London -New York: Routledge.
- Richards, S.& Bergin, A. (2005). *Handbook of Psychotherapy and Religious Diversity*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Ruiz Olabuénaga,J. I.(1999). *Metodología de la Investigación Cualitativa*; 2ª Edición, 1999; Universidad de Deusto, España.
- Willig, C. (2010). *Introducing Qualitative Research in Psychology. Adventures in Theory and Method*. 2 Edition. New York: Mac Graw Hill.Open University Press .
- Wortman,C.& Silver,R.C.(2007).The Myths of Coping with Loss Revisited. En M,Stroebe; R,Hansson; W.Stroebe,&H,Schut.(Eds).(2007).*Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping and Care*, Washington, DC: American Psychological Association; 405-430.
- Stroebe,M.,Hansson,R.,Stroebe,W.,&Schut,H.(Eds.)(2007).*Handbook of Bereavement Research: Consequences, Coping Care*. Washington,DC: American Psychological Association .
- Yoffe,L.(2006).Efectos positivos de la religión y la espiritualidad en el afrontamiento de duelos. En *Psicodebate 7, Psicología, Cultura y Sociedad. Psicología Positiva*. Facultad de Ciencias Sociales, Universidad de Palermo;193-205.
- Yoffe,L.(2012). *La influencia de las creencias y prácticas religiosas espirituales en el afrontamiento de la pérdida por muerte de un ser querido*. Tesis Doctoral no publicada. Universidad de Palermo, Buenos Aires, Argentina.
-