



# El legado de una vida. Planificar el adiós (enfoque psico-sociológico)



## Índice

### **0. Introducción.**

### **1. Muerte.**

1.1. Albia, comprometida con la sociedad.

### **2. Nuestros mayores.**

2.1. Albia, comprometida con los mayores.

2.2. Pandemia y soledad.

### **3. Planificar el adiós.**

3.1. El legado.

3.2. La era digital para seniors.

### **Autor:**

**Marian Carvajal Paje.**

Responsable de Atención Emocional de Albia.

# 0. INTRODUCCIÓN.

**Marian Carvajal Paje.**

Responsable de Atención Emocional de Albia.

---

Actualmente, se está retrasando la edad en la que las personas mayores pierden su independencia pudiendo conservar por más tiempo una mayor autonomía y capacidad de autogestión en diferentes ámbitos de sus vidas. A raíz de la pandemia, las empresas hemos reforzado todavía más nuestros lazos de apoyo hacia las personas sénior y hacia su desarrollo e involucración en la cambiante sociedad actual.

Debemos reforzar el papel activo de las personas mayores en la sociedad por lo que, cada uno desde su responsabilidad como ciudadano y desde nuestra responsabilidad corporativa como empresa, debemos invertir en programas de ajuste social y de acercamiento al mundo sénior. Debemos escuchar lo que las personas mayores desean decir, y en especial, sus anhelos, sus deseos y sus miedos. Para los mayores, el hablar sobre la muerte y su propia despedida supone un anhelo que no siempre puede materializarse, por lo que Albia trabaja en ofrecer espacios de escucha activa y foros de debate para que las personas mayores, y la sociedad en general, puedan expresar sus ideas sobre el concepto de muerte y de despedida con total libertad y respeto.

Las funerarias de hoy día evolucionan hacia procesos y escenarios novedosos en los que las personas mayores y el mundo sénior resultan ser agentes activos e imprescindibles del cambio.



# 1. Muerte.

## Egipto. Templo de Amón (Año 1341 A.C. XVIII Dinastía).

El Rey Niño, Tut-anj-Atón, fijó su mirada en la del sacerdote del templo y con firme certeza le transmitió que en el más allá estaría acompañado por su séquito, a pesar de que la última “moda” había transformado el ritual y permitía utilizar en su lugar los *shabti* –figuritas votivas que hacían las funciones de acompañamiento en el tránsito entre la vida y la muerte–. Desde el inicio de su reinado, el Rey Niño había decidido trasladar la capital del Reino a Tebas y establecer el culto tradicional a Amón –Dios solar, de la fertilidad y la fecundidad–, reconstruyendo los templos dañados por la anterior dinastía.

El sacerdote del templo apartó la mirada asintiendo y se dirigió hacia la sala contigua, donde reposaban los instrumentos que, llegado el momento, serían utilizados en el propio embalsamamiento del Faraón Niño, junto con el lujoso ajuar funerario del Rey y la máscara con la efigie del Dios cánido Anubis, que él mismo, como sacerdote *sem* (puro), portaría en la comitiva solicitando así el permiso necesario para llevar a cabo el entierro. *“Mi Faraón, El Rey difunto hará su último viaje acompañado de sacerdotes, plañideras, danzarines, sirvientes, junto a su propio hijo y sucesor..., y una vez realizada la sagrada ceremonia de la apertura de la boca y ojos, volverá a recuperar todos sus sentidos para poder vivir plenamente en el más allá”.*

El Rey Niño miró satisfecho al sacerdote. Así fue siempre y así debía de seguir siendo.



La momia de Tutankamon fue hallada en 1922 por el inglés Howard Carter en un estado que hace suponer que fue saqueada poco después de su muerte. No sabemos si realmente Tutankamon, el llamado Rey Niño por su corto reinado y temprana muerte con tan solo 18 años, recuperó sus sentidos en el más allá después de ser preparado minuciosamente según los rituales mortuorios que marcaba la época. Lo que sí sabemos es que en épocas antiguas la muerte era considerada como un tránsito y un proceso natural unido estrechamente a la vida. Tanto en la época egipcia, como en siglos posteriores, nos seguimos encontrando este binomio fortalecido y profundamente respetado y venerado: la unión entre la vida y la muerte.

Es difícil saber en qué momento de nuestra cultura occidental dejamos de darle naturalidad al hecho de morir y por qué razón vivimos de espaldas al concepto de muerte. ¿Acaso se vive mejor ignorando la muerte? Hoy en día, son pocas las culturas o las personas que sienten la importancia de dejar preparada y planificada su propia despedida, quizá porque la muerte se ha dejado de sentir como un concepto de tránsito, convirtiéndose en un estado malogrado y estático, fin de lo que materialmente conocemos y sentimos como vida y de tal manera convertido en tabú y en un concepto “maldito”. La muerte, nos espanta de tal modo que intentamos sacudirnos de ella en cuanto la sentimos alrededor o nos ronda en el pensamiento.

---

**“El culto a la vida, si de verdad es profundo y total, es también culto a la muerte. Ambas son inseparables. Una civilización que niega a la muerte acaba por negar a la vida”.**

Esta frase de Octavio Paz (1914-1998) recoge a la perfección el sentido que se daba a la muerte en el antiguo Egipto y en otras muchas culturas posteriores.



## 1.1. ALBIA, COMPROMETIDA CON LA SOCIEDAD.

Fue la parca o *Fatae* en la antigua Roma, la *Norna* (o *Nornas*), hermanas que habitaban en el árbol de la vida, según la mitología nórdica, y se encarnó en Moira en la antigua Grecia. Hoy en día la muerte todavía se sigue representando de diferentes maneras.

México, por ejemplo, sigue siendo una de las pocas culturas que gentilmente le han sabido dedicar diferentes nombres y figuras, dejando un rico léxico como legado de sus rituales fúnebres: La bien amada, La blanca, La cabezona, La calaca, La calavera, La calva....

¿Y si creamos espacios sociales para compartir la experiencia de la muerte en diferentes culturas? Las funerarias de hoy en día, como aquellos sacerdotes del antiguo Egipto que organizaban los preparativos de tránsito mortuorio del Faraón, tienen (tenemos) la obligación de no solo de seguir cuidando el ritual funerario, sino también de tender puentes con la sociedad y facilitar una relación estrecha y respetuosa de ésta con la muerte.

Para ello, es importante crear espacios de encuentro y debate, participando, por ejemplo, en festivales sobre vida y muerte, cada vez más numerosos, en el que Albia se encuentra presente con jornadas de puertas abiertas en sus tanatorios de toda España y dinámicas interactivas con los asistentes a través, por ejemplo, de los *Death Café*. Estos foros, son encuentros en los que cualquier persona de cualquier edad puede, si así lo desea, expresar libremente y sin prejuicios su propia idea de muerte, compartir nuestra propia relación con ella y escuchar y aprender de las experiencias de otras personas.

En Albia estamos presentes en dinámicas como los *Death Café*, foros en los que cualquier persona puede, si así lo desea, expresar libremente y sin prejuicios, su propia idea de muerte.



## 2. Nuestros mayores.



Los mayores de nuestra sociedad, nuestros abuelos y abuelas, nuestros padres y madres, nos ayudan a proyectar un escenario de cambios en el sector funerario en el que podemos adaptar nuestros recursos a ellos, a su experiencia y a sus necesidades.

Para que se produzca realmente esta escucha activa y esta adaptación, hay que pararse a valorar conceptos vitales tales como la ancianidad y su valor en nuestra sociedad. ¿Concedemos a nuestros mayores realmente el valor que se merecen? Cuando no les escuchamos y les dejamos apartados en la esfera del ámbito asistencial, creyendo que sus testimonios ya no tienen un valor práctico, realmente ¿de qué valiosos aprendizajes nos estamos privando como sociedad?

Fue en la antigua Grecia donde nació el concepto de “gerontocracia”, donde el gobierno era ejercido por los ancianos, y fue en Esparta donde se instauró uno de los órganos de gobierno más importante: la Gerusía, compuesto por veintiocho miembros, todos de más de sesenta años. En la Roma del año 44 a. C., Cicerón escribió *De senectute*, tratado sobre la vejez, y allí, el poderoso Senatus – Senado–, estaba presidido por ancianos. En el antiguo Egipto, la longevidad era vista como algo sobrenatural... así hasta llegar a nuestros días.

### 2.1. ALBIA, COMPROMETIDA CON LOS MAYORES.

Apenas nos planteamos como sociedad si nuestros mayores tienen la necesidad de expresar sus impresiones con respecto a la muerte, o con aspectos relacionados con ella y con sus vidas.

Sin embargo, estudios sociológicos, como el realizado por la Universidad de Cambridge, en Reino Unido y publicado en la revista ‘Plos One’, señalan que las personas mayores realmente desean poder discutir sobre la muerte y sus cuidados al final de su vida, pero rara vez se les pregunta por ello o se les adecúan espacios para este fin.

Por lo tanto, ¿qué papel juega en nuestra sociedad la ancianidad?, ¿estamos dispuestos a concederles espacios de escucha? Y, sobre todo, ¿qué podemos hacer como funeraria para conceder a las personas mayores el protagonismo que merecen?

### 2.2. PANDEMIA Y SOLEDAD.

Si todo cambio importante en cualquier persona pasa por un necesario proceso de adaptación, más aún los cambios en la vida de un adulto mayor. La pandemia nos ha extirpado la posibilidad de este periodo de transición al cambio, de manera que hemos tenido que adoptar nuevas formas de vida y convivencia en muy poco espacio de tiempo.



El sector poblacional de personas mayores, son las más impactadas a nivel psicoemocional por la pandemia, ya que, si bien muchas de ellas ya vivían solas antes del inicio de esta, la mayor mortalidad y vulnerabilidad, las restricciones sanitarias y de movilidad impuesta han desencadenado experiencias emocionales de miedo, depresión, aislamiento y soledad crónicas en este sector de población.

En una cara más positiva, la crisis sanitaria también ha servido para implantar nuevas formas de comunicación para las personas mayores, acercando las nuevas tecnologías a este sector poblacional con el objetivo de mantener el contacto con sus familias, y elaborando estrategias para la solidaridad intergeneracional y vecinal, como las llamadas Comunidades Compasivas, con las que Albia ya colabora en ciudades como Vitoria para paliar la soledad no deseada en los mayores.

Siendo además conscientes del trágico número de fallecimientos de personas mayores en España por causa de la Covid-19, en Albia hemos querido centrar nuestros esfuerzos en prestar ayuda especializada a los mayores que en esta situación de viudedad se encuentran en un escenario de alta vulnerabilidad en el que no existe un soporte familiar sólido (hijos, hermanos...), social (vecindad), sanitario o económico, capaz de ayudar al mayor a adaptarse a su nueva situación.

Desde Albia hemos creído de vital importancia identificar esta tipología de casos más vulnerables y, a través de una empresa especializada en ayuda domiciliaria, ofrecer el soporte adecuado a cada necesidad familiar. Si queremos disminuir el riesgo de soledad de una persona mayor que enviuda, por ejemplo, y evitar que relaje hábitos importantes como la alimentación, la toma de medicación, acudir a citas médicas, cuidado personal, etcétera, creemos que una medida importante es facilitar el apoyo inmediato en el propio domicilio de la persona mayor a través de

una cuidadora que le acompañe en todas estas gestiones, que controle su medicación, que le ayude con las tareas del hogar y, en definitiva, que mediante este apoyo adaptativo logre aumentar la calidad de vida de esta persona mayor viuda, en especial durante el primer año tras el fallecimiento de su cónyuge, pudiendo prolongar a largo plazo la autonomía en su domicilio.

El uso de nuevas tecnologías ha conseguido que muchas personas mayores sepan hoy en día lo que es una videoconferencia, o una retransmisión vía *streaming* (durante las restricciones por la Covid-19, Albia instauró en los servicios funerarios de manera pionera la herramienta de retransmisión de celebraciones vía *streaming*). Este manejo de las nuevas tecnologías abre un escenario fantástico para posibilitar la apertura de las personas mayores a la sociedad de nuestro siglo, y que las generaciones más jóvenes se puedan asomar a esta ventana de conocimiento.

---

## A raíz de la pandemia, se ha detectado una mayor tendencia a planificar nuestra propia despedida.

¿Cuánto de vital es escuchar a nuestros mayores?, ¿cómo sienten y entienden la muerte? Y, por último, a raíz de la pandemia, ¿sienten mayor necesidad de hablar de ella? La respuesta es sí. Existe mayor necesidad en nuestra sociedad de hablar de la muerte, así lo señalan estudios de escucha social y buscadores en internet, donde se apunta a un incremento en las búsquedas en temas relacionados con el fallecimiento y la pérdida. Además, se detecta una mayor tendencia a planificar nuestra propia despedida y a facilitar, de este modo, a nuestros familiares más directos el trámite de nuestro propio servicio funerario, datos para tener en cuenta en el futuro de cualquier funeraria y trabajar en su integración en el ecosistema digital.



# 3 Planificar el adiós.

Como funeraria del siglo XXI, Albia ha de plantear las despedidas de las personas que fallecen de manera que se otorgue realmente importancia a la experiencia vital del ser querido que se marcha. Sin los rituales funerarios del antiguo Egipto hoy serían impensables y no responderían a los conceptos culturales que manejamos sobre la muerte, al igual que ellos, debemos de abarcar métodos de trabajo contemporáneos que añadan valor a la vida, concepto que nos enlazaría psicológicamente con el de la muerte. Debemos de acercar a la sociedad y a las familias fórmulas facilitadoras para poder hablar sobre la pérdida, la de otros y la nuestra propia, desde una perspectiva de amor hacia la vida, de homenaje hacia la existencia de cada uno y profundo respeto hacia las personas que nos dejaron su legado.

## 3.1. EL LEGADO.

Fiel a estos principios, Albia ha creado su propia propuesta de legado vital: 'Celebra su vida', un espacio interactivo en el que la persona que lo desee puede planificar con antelación y en detalle su propio funeral, su propia despedida.

En este futuro digital hemos de incluir a las personas más mayores de nuestra sociedad, aquellas que además están demandando espacios y oportunidades para hablar sobre la muerte y planificar la suya propia.

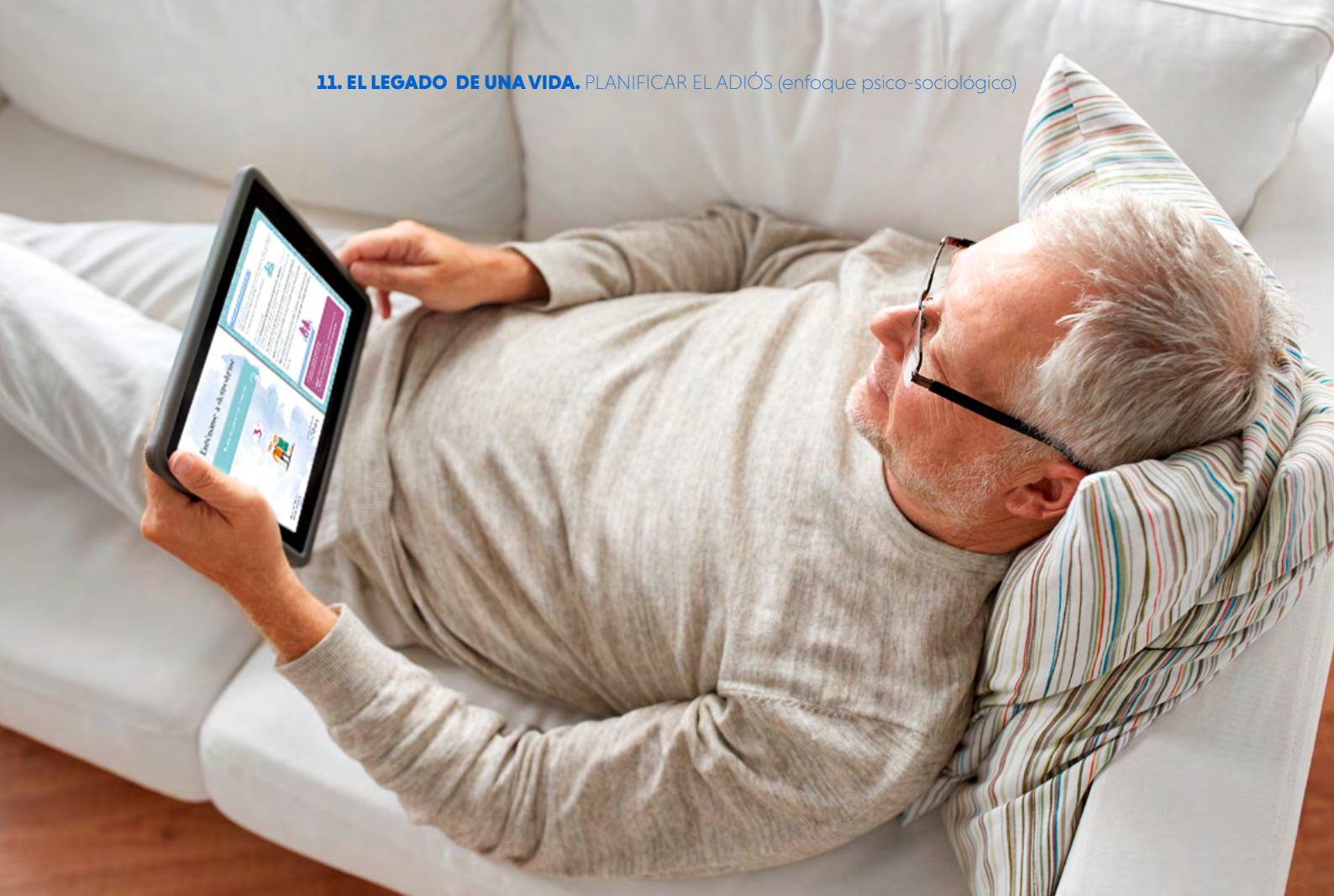
Actualmente, se está retrasando la edad en la que las personas nos hacemos dependientes y en ese intervalo, llamado "cuarta edad", personas entre los 65 y 75 años gozan, en general, de autonomía y capacidad de autogestión, además de un sobresaliente manejo de las herramientas digitales más modernas. Por lo tanto, hablar de autogestión es hablar de futuro, y hablar de futuro es hablar de digitalización. Y este futuro digital no excluye a las personas más mayores, sino que se nutre de sus conocimientos y se adapta a ellas.

---

**Debemos de acercar a la sociedad fórmulas para poder hablar sobre la pérdida.**

Imaginemos una escena anacrónica y ex-temporánea, en la que el sacerdote del templo de Amón le facilita a Tutankamon una especie de *tablet* (¡he dicho imaginemos!) y le dice algo así como: *"Mi Faraón, mediante esta herramienta, si lo desea, puede solicitar aquellos elementos más preciados para su despedida y los votivos sagrados que desee que le acompañen en el más allá"*. Esto, en tono de broma, no deja de ser una imagen de lo que hoy día buscamos proyectar: la herramienta capaz de dotar a una persona de elaborar y organizar su propia despedida de manera totalmente personalizada, si así lo desea. Como el Faraón Niño, cada cual puede hacer revisión de aquellos aspectos claves y vitales que desea que estén presentes en su propia despedida: música, flores, asistentes, tipo de celebración, mensajes *post-mortem*, etcétera.





Una herramienta como esta para organizar nuestra propia despedida nos invita, paradójicamente, a hermanarnos más con la vida, al hacer presente el hecho certero de nuestra propia muerte.

En este mismo escenario de autogestión digital, Albia facilita, desde hace tiempo, a cualquier persona que lo desee, la posibilidad de dejar preparado el Documento de Voluntades Anticipadas (DVA), o Testamento Vital, en el que las personas mayores de edad y con capacidad legal suficiente, manifiestan su voluntad respecto al tratamiento médico que quieren recibir en caso de encontrarse inconscientes o incapacitados para expresarse, a causa de una enfermedad terminal o con consecuencias muy graves irreversibles, y donde establecen si quieren que se prolongue o no su vida de manera artificial mediante soportes vitales, como la alimentación o la respiración asistida o algún tipo de fármacos específicos.

## 3.2. LA ERA DIGITAL PARA SÉNIORS.

Un objetivo de las funerarias para los próximos años es mantener un contacto cercano y bidireccional con las familias y reforzar nuestro vínculo con un público más sénior, a través de publicaciones de artículos de interés sobre envejecimiento, calidad de vida, cuidados paliativos, trámites jurídicos y administrativos y lecturas sobre cuidados emocionales y psicológicos en los diferentes tipos de duelos y pérdidas que lleva asociada la vejez, tales como quedar viudo/a; cambios en la renta económica familiar (pensión, jubilación, etcétera); cambios de lugar de residencia: vivir con los hijos, ir a una residencia, acudir a centros de día, etcétera; y, cambios en su salud o de la pareja (pérdida de vista, olfato, movilidad, etcétera).





---

## La estrategia digital, emocional y asistencial hacia nuestros mayores será la protagonista en el proceso de evolución del sector funerario.

Y este futuro, nos guste más o menos, pasa por la digitalización. El cliente de nuestro presente no solo ha de ser un cliente joven, sino que el cliente digital debe de ser también un cliente sénior, que liderará, con total autonomía, la contratación de un servicio funerario desde el principio hasta el final, con total confianza, seguridad y transparencia.

Por lo tanto, los verdaderos retos de esta propuesta son dos: que nuestro nuevo cliente digital no solo sea un cliente joven, sino que sepamos cubrir las necesidades de las personas más mayores y nos sepamos adaptar a sus demandas y expectativas; y que este cliente digital que visite nuestra plataforma, sea atendido desde una perspectiva emocional, que siga percibiendo el mismo cariño y atención cálida y emocional que siempre procuramos en cualquiera de los servicios tradicionales prestados a las familias. Las personas mayores que elijan realizar trámites a través de nuestra plataforma se encontrarán con una experiencia sencilla llena de empatía, afecto y transparencia.

Al igual que los antiguos egipcios tenían fe ciega en la importancia de los rituales mortuorios para el acompañamiento del difunto en su tránsito hacia el más allá, en Albia tenemos el pleno convencimiento de la importancia de crear este espacio de acompañamiento emocional digital adaptado al cliente sénior, en el que se potencie este abrazo cálido aún con mayor fuerza.

Las funerarias deben saber escuchar a nuestros mayores y percibir con total claridad su gran sensibilidad hacia la vida y su deseo de homenaje a sus experiencias vitales.

Con total seguridad, la estrategia digital, emocional y asistencial hacia nuestros mayores será la protagonista en el futuro proceso de evolución del sector funerario en los próximos años.

