



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.



DUELO ANTE UNA MUERTE INESPERADA

T E S I N A

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN

T A N A T O L O G Í A

P R E S E N T A:

MARÍA DEL CARMEN ANABEL RAMOS CORTÉS



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia, A.C.

México, D.F., 10 de Agosto de 2013.

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA A.C.
PRESENTE.**

Por medio de la presente le informo que revisé y aprobé la Tesina que presentó:

MARIA DEL CARMEN ANABEL RAMOS CORTES

Integrante de la Generación: 2012 - 2013

El nombre de la Tesina es:

“DUELO ANTE UNA MUERTE INESPERADA”

Atentamente
Mtra. Marcela I. Feria Ochoa
Directora de la Tesina

DEDICATORIAS

A mi papá que siempre fue un ejemplo de tenacidad en la vida y que gracias a su impulso soy lo que ahora soy. Me dejó ese ejemplo de que "todo se puede hacer, si se quiere".

A mi abuelita: "Mamá Tollita" por su amor incondicional, por creer y confiar en mí.

A Don Serafín (mi suegro), por haber sido un ejemplo de vida, ya que siempre se preocupó por aprender más cada día y disfrutar la vida al máximo hasta el último día de su existencia. Gracias por quererme.

A mi hermano René que se nos adelantó en éste camino. Gracias por haber sido mi amigo, mi cómplice y sobretodo mi hermano.

A mi hermano Víctor Mario gracias por haber sido el hombre más estudioso y generoso que he conocido, con ése deseo de aprender y de ayudar a los demás. Gracias por tu ejemplo y por tu amor a toda la familia. Te fuiste muy pronto pero nos dejaste muchas enseñanzas. Fuiste mi inspiración para ésta Tesina.

A mi amiga Mariliz, con quien compartí una amistad muy especial, gracias por haber formado parte de mi vida. Te fuiste, pero nos dejaste muchas enseñanzas.

A mi mamá Carmen que con sus enormes deseos de vivir nos ha enseñado que se puede vivir con buena calidad de vida a pesar de sus 90 años de edad. TE AMO MAMÁ.

A mis hijos Rodolfo y Ricardo por ser mi motor de lucha en la vida, gracias por darme tantas satisfacciones y por ser tan humanos y generosos con las personas.

A mi esposo Rodolfo, gracias por tu amor incondicional, por estar a mi lado y ofrecerme siempre tu apoyo.

A mis hermanas gracias por estar siempre presentes en mi vida.

A mis maestras Marcela y Silvia por sus enseñanzas, su ternura y su amistad.....**gracias**.

**Todo tiene su tiempo y todo cuanto se hace bajo
el sol tiene su hora. Hay tiempo de nacer y
tiempo de morir.....**

Eclesiastés, III, 2

INDICE

1.- Justificación

2.- Objetivo

3.- Alcance

4.- Introducción

5.- Tanatología

- Definición
- Misión del Tanatólogo

6.- Qué es la Muerte?

7.- Duelo

- Definición
- Tipos de duelo
- Etapas del duelo
- Consejos para afrontar el duelo
- Signos de recuperación del duelo

8.- Propuestas de Atención Tanatológica

9.- Conclusiones

10.- Bibliografía

JUSTIFICACION

La Muerte es la pérdida y ausencia más grande y más trascendental que un ser humano puede llegar a vivir a lo largo de su existencia.

La pérdida de un alguien querido es probablemente una de las experiencias más dolorosas y profundas que pueden vivir los dolientes que aman a un ser querido, por lo que resulta sumamente difícil poder explicar o dimensionar en palabras, el impacto y sufrimiento que implica este proceso en quien lo está viviendo, así como también el intento de brindar consuelo adecuado en esos momentos.

Ya sea que se trate de una muerte inesperada o de una situación que pudiésemos de algún modo predecir, como puede ser el caso de una enfermedad terminal, existe un hecho que como seres humanos, nos une a todos en esta circunstancia y que independientemente de nuestra concepción acerca de la vida y la muerte, es que no estamos preparados en plenitud para la partida de un ser querido.

OBJETIVO

Analizar la importancia del acompañamiento tanatológico en el proceso de duelo como apoyo a personas que han sufrido la pérdida de un familiar de manera inesperada, viendo el duelo en sus diferentes etapas, sus diferentes motivos, así como la recuperación de las personas dolientes para continuar en la vida de una manera sana y fortalecida ante la adversidad.

ALCANCE

Mejorar mi capacidad de orientar el dolor de las personas que sufren una pérdida a través de un mayor autoconocimiento para así incrementar habilidades de acompañamiento tanatológico y generar la empatía necesaria para crear relaciones de ayuda a las personas en proceso de duelo ante una muerte inesperada.

INTRODUCCIÓN

Conceptualmente podríamos decir que hay dos tipos de muerte, la anunciada y la inesperada.

La muerte anunciada podría ser el caso de una enfermedad terminal, o de un padecimiento crónico degenerativo e irreversible, que en algunos casos permite tanto al paciente tanto como a sus familiares y amigos a prepararse de la mejor manera posible para el desenlace.

En el caso de la muerte inesperada como puede ser un infarto, un accidente, una embolia, etc., el hecho se toma por sorpresa. Es contundente, conmociona, abstrae de la realidad y para muchos es un parteaguas en sus vidas ya que se da “un antes de y un después de”. Ante una muerte así la persona que fallece tal vez deja muchos pendientes, muchos diálogos sin decir, experiencias por compartir, quizá proyectos truncos y muchas veces también situaciones sin resolver mismas que, para los dolientes cuantos más sean los pendientes, más difícil será elaborar el duelo.

Pregunto: ¿Cuántas personas existen en el mundo viviendo un hecho así como parte de su vida y cuántas de estas personas se quedan atrapadas en la tristeza y el dolor por la pérdida imprevista de un ser querido, en vez de continuar con su vida?

Nadie nos prepara para la muerte, ni para la propia, ni para la de los seres que amamos, convirtiéndose en una vivencia confusa, dolorosa y muchas veces con las características de una crisis. En general, todas las muertes son dolorosas y si además el fallecimiento se produce de manera repentina, violenta, sin la posibilidad de despedida, ésta crisis también podría convertirse en una tumba para el sobreviviente. Es terrible presenciar el cambio de la presencia vital de un ser humano por la desagradable presencia de un cadáver que poco a poco se enfría y del que ya no podemos obtener respuestas porque las consecuencias son la pérdida total de comunicación con el ser amado.

La reacción a la pérdida, en algunas personas dolientes se manifiesta como negación, ira, resentimiento y depresión, pero en otras personas en la misma situación, pasan por las distintas etapas del proceso de duelo hasta llegar a la aceptación, etapa que consiste en integrar al ser querido en nuestro interior, pero con la aceptación de que ya no está aquí. La experiencia de una pérdida importante no sólo nos despoja de seres queridos, sino que también suele quitarnos creencias y presuposiciones que habían sido hasta ese momento los pilares que sustentaban nuestra filosofía de vida y que, ante esta experiencia, pareciera que ya no tenemos nada para creer. Conectándonos con lo doloroso es como empieza el camino de recuperación porque así es como se

entra en este sendero de aceptación, aunque algunas personas también entran con esta creencia irremediable de que no lo van a soportar, porque han sido educadas para creer que el dolor es insoportable. Creen que no se puede superar la muerte de un ser querido, que podrían morir si la persona amada fallece, que la tristeza es nefasta y destructiva, porque no serían capaces de aguantar un momento de sufrimiento extremo ante una pérdida importante. Sin embargo existen medios para ayudarnos a reflexionar de otra manera y darnos cuenta que si bien crecimos y creímos en estas ideas, cuando se lleva a cabo una buena y adecuada elaboración del duelo, vemos que la vida continúa, no se detiene por grande que haya sido nuestra pérdida y que podemos continuar en la vida con más fortaleza y con un mejor crecimiento humano.

TANATOLOGÍA

La palabra Tanatología proviene del griego *thanatos* que significa muerte y de *logos* que significa tratado o estudio o sea es el estudio de la Muerte.

La Tanatología fue aceptada como ciencia a partir de los años 50 por parte de la Dra. Elisabeth Kübler-Ross y de la Dra. Cicely Saunders las cuáles plantearon problemas acerca de la muerte y el proceso de morir. Estas doctoras pusieron todo su interés y atención en los procesos de personas que habían sido diagnosticadas con una enfermedad terminal. La Dra. Kübler-Ross fue de los primeros médicos en avocarse al estudio de los pacientes terminales y sus familias y la Dra. Cicely Saunders en interesarse más en cuidados paliativos, creando ambas un movimiento basado en el amor y la escucha.

Desde sus inicios y hasta la fecha, se ha tratado a la Tanatología de manera interdisciplinaria. Es una disciplina que se orienta al acercamiento emocional de las vivencias de las personas con enfermedades terminales y las de sus familias ante las pérdidas que se van generando cada día con el deterioro de la salud y por consiguiente ante la cercanía de la muerte. Las pérdidas siempre implican dolor y de aquí se desprende la palabra duelo. El duelo representa la aflicción por la pérdida de un ser querido o de un sistema de vida, de un objeto, o aquello que se imaginó tener y no se tiene, como la salud o un viaje entre otros.

El objetivo de la Tanatología, es comprender el dolor ante la muerte y la desesperanza que ocasiona cualquier tipo de pérdida, tomando al hombre de manera integral en sus dimensiones físicas, biopsicosocial y espiritual.

El concepto de Tanatología se puede definir como una disciplina que estudia y analiza las pérdidas de las personas, brindando el apoyo y acompañamiento para elaborar los duelos y aceptar una nueva forma de vida.

LA MISIÓN DEL TANATÓLOGO:

El tanatólogo es un especialista que ayuda a aliviar el dolor y la desesperanza que ocasiona una pérdida inminente.

Es una persona capacitada para ayudar a elaborar el proceso de duelo ante cualquier tipo de pérdidas significativas tanto para la persona que muere como para la de sus seres allegados.

Ofrece al paciente o a cualquier persona que ha sufrido una pérdida un trato con respeto, cariño y compasión conservando su dignidad hasta el último momento.

El tanatólogo debe tener la capacidad de ponerse en los zapatos del otro, con respeto, humildad, cordialidad, confidencialidad; en pocas palabras con calidad humana, para ofrecer a la persona el apoyo que busca.

El tanatólogo ayuda a las personas enfermas a tener una mejor calidad de vida y a sus familiares a prepararlos para la pérdida para poder alcanzar la aceptación y estar en paz.

Finalmente el tanatólogo es un ser humano que tiene la motivación para mantenerse en constante actualización y preparación humanista para acompañar a los demás en la elaboración de su duelo.

Así, el tanatólogo es un facilitador del potencial interno, con el cual los dolientes, a su ritmo y tiempo, reconstruyen un nuevo sentido de vida y aprenden dentro de lo posible, a tener una vida en plenitud.

APOYO EMOCIONAL DEL TANATÓLOGO:

Escucha y acompañamiento para las personas que enfrentan pérdidas.

Contención de las emociones de las personas sufrientes que se presentan durante su proceso de duelo.

Apoyo en las creencias religiosas, filosóficas o éticas de los pacientes y familiares hasta donde lo permitan.

Ayuda a los familiares a continuar sus vidas después de la pérdida

LA MUERTE

Morir es trasladarse a una casa más bella. Se trata sencillamente de abandonar el cuerpo físico como la mariposa abandona su capullo de seda. Las experiencias científicas de la Dra. Kübler-Ross, permiten confirmar que la muerte es un pasaje hacia otra forma de vida.

La muerte como pérdida es la ausencia más grande y más trascendental que el ser humano que sobrevive y que ama al que murió, puede llegar a vivir.

La muerte es una experiencia. Unas veces aparece de un modo progresivo, otras de manera inesperada, pero anunciada o sorpresiva, siempre llega. Cada persona muere como vive y algunas personas planean su propia forma y momento de morir. La muerte es inevitable y puede ocurrir de muchas maneras, pero en lo que nunca debe convertirse, es en una muerte sin sentido, ya que toda muerte trae consigo un mensaje para los que quedamos vivos. Aprender la lección que nos enseña la muerte evita que sea un sacrificio inútil.

La muerte no es el fin, es solo un comienzo. La muerte es la continuación de la vida. Eso es lo que significa la Vida Eterna; es donde el alma encuentra a Dios, para estar en su presencia, para ver a Dios, para hablarle, para continuar amándole con amor. En la muerte solo entregamos el cuerpo, pues el corazón y el alma vivirán por siempre. El ayer pasó y el mañana aún no ha llegado: debemos vivir cada día como si fuera el último, para que cuando Dios nos llame, estemos dispuestos y preparados a morir con el corazón limpio. Reflexión de la Madre Teresa de Calcuta

Desde siempre la muerte humana ha sido motivo de curiosidad. Históricamente se ha intentado definir el momento exacto en que se produce la muerte en el organismo. Se creía que sucedía cuando se dejaba de respirar y cesaban los latidos del corazón, pero actualmente se define a la muerte como un proceso, ante el cual existe el cese irreversible de la actividad vital de todo el cerebro incluido el tallo cerebral. Actualmente la medicina ha presentado notables avances. Existe por ejemplo una máquina que hace latir al corazón e inhalar y exhalar a los pulmones cuando no son capaces de hacerlo por ellos mismos. Además de que las palpitaciones o la respiración pueden ser reversibles por la medicina de hoy, los órganos pueden realizar su trabajo con autonomía.

Ahora se diagnostica que un ser humano ha muerto, cuando presenta lo que se llama Muerte Cerebral y ésta se demuestra cuando existe un daño encefálico irreversible o sea un cese irreversible de las funciones del cerebro; lo cual es diferente a los estados vegetativos persistentes en los que el daño está fundamentalmente a nivel de los hemisferios cerebrales.

Desde el punto de vista médico, ético y legal solamente se aplica el principio de muerte como estado contrario a la vida y esto quiere decir pérdida de la fuerza sustancial que incluye la desaparición de la actividad interna de crecimiento y desarrollo, así como la ausencia de la actividad externa que permite interrelacionarse con el medio externo.

La muerte duele porque termina con la red de conexiones que se establecieron durante la vida.

La muerte es una contradicción existencial, porque aparece como amiga y como enemiga, como deseada y como temida, como premio y como castigo, como fin y como principio, como finitud y como eternidad, como fuente de dolor y también de paz.

Se experimenta de diferentes maneras. Lejana en el tiempo y en el espacio cuando se trata de otros, cercana cuando se trata de un ser querido, y ante la propia muerte la vida se ve y se siente diferente y percibiendo a la muerte de un modo mucho más profundo, esta es la experiencia intrapersonal.

***La muerte no nos roba los seres amados. Al contrario, nos los guarda y nos los inmortaliza en el recuerdo.
La vida sí que nos los roba muchas veces y definitivamente.***

François Mauriac (1905 - 1970). Escritor francés.

EL DUELO

DEFINICIÓN:

“El duelo es otra de las experiencias más difícil e importantes que un ser humano puede pasar”

El duelo según el diccionario del Real Academia de la Lengua Española, lo define como “Dolor, lástima, aflicción o sentimiento. Demostraciones que se hacen para manifestar el sentimiento que se tiene por la muerte de alguien”. Etimológicamente significa *duellum* o combate, *dolus*–dolor. Es la reacción frente a la pérdida de algo significativo, las cuales pueden ser desde una persona, un animal, una cosa, una relación, etc.

El duelo es una reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo. Es una reacción emocional y de comportamiento en forma de sufrimiento y aflicción cuando un vínculo afectivo se rompe. Incluye componentes físicos, psicológicos y sociales con una duración e intensidad proporcionales a la dimensión y significado de la pérdida. Eso quiere decir que el dolor ante una pérdida, es inherente a los seres humanos, los sistemas de creencias que tenga quien lo sufre, modifican sustancialmente su expresión y desarrollo haciéndolo más manejable, en unos casos, o por el contrario mucho más complejo de lo que en realidad es.

Es fundamental entender el duelo como un proceso en movimiento, con cambios y múltiples posibilidades de expresión y no como un estado estático con límites rígidos. Es básico además, conocer que piensa la persona respecto a la muerte en diferentes niveles (religioso, relacional, social) y la relación con el difunto, ya que estos factores modifican sustancialmente el proceso.

El duelo es necesario para seguir viviendo, para separarse de la persona perdida, para conservar lazos diferentes con ella y para reencontrar la libertad de funcionamiento psíquico. El trabajo del duelo es siempre necesario y sus bloqueos y perturbaciones pueden conducir a serias dificultades.

TIPOS DE DUELO:

“Aprender a vivir es aprender a desprenderse” Sogyal Rympaché

El duelo y sus variables dependen entre otras de las características de los individuos y la familia, de la cultura, del miembro de la familia que fallece y de la etapa del ciclo vital en que se encuentre.

I.- DUELO NORMAL:

Es la experiencia humana por la que pasa toda persona que sufre la pérdida de un ser querido.

- **DUELO ANTICIPATORIO:** El doliente ha empezado la elaboración del dolor de la pérdida sin que ésta haya ocurrido todavía.
- **PREDUELO:** Es el duelo que se instala no frente a alguien que ya no está vivo, sino frente a alguien que ya no es, como hacía poco era, alguien que ha modificado su carácter o su cuerpo en forma negativa.
- **DUELO POR LA MUERTE DE LA MASCOTA:** Muy común en los niños con la pérdida de su mascota. Cuando muere un animal de compañía hay que dejar que tanto niños como adultos expresen sus sentimientos ante el dolor de la pérdida.
- **DUELO COLECTIVO:** Duelo experimentado de forma colectiva cuando varias personas comparten sentimientos similares al mismo tiempo. Se pueden compartir sentimientos de rabia e indignación y el deseo de castigar al asesino, pero como individuos, el castigo no está en nuestras manos.
- **DUELO SILENTE:** Se origina por una ausencia importante de una persona, objeto o circunstancia y que no necesariamente implica una presencia o posesión y después la pérdida, pero que también puede darse por la imposibilidad para relacionarse con alguien o con algo o ausencias abstractas o intangibles. No se denota a los demás y se vive discretamente.
- **DUELO POR MUERTE SÚBITA:** Duelo derivado por muertes que se producen sin aviso y requieren una comprensión e intervención especiales. Es el duelo más difícil de elaborar porque no hay aviso previo de la inminencia de la muerte.

- DUELO AMBIGUO: La pérdida ambigua es la que provoca más ansiedad porque permanece sin aclarar: a) Los deudos perciben a determinada persona como ausente físicamente pero presente psicológicamente ya que no es seguro si está viva o muerta. b) El deudo percibe a la persona como presente físicamente pero ausente psicológicamente.

“Vivir el duelo de la ausencia implica empezar una nueva historia”

II.- DUELO PATOLÓGICO

Llamado también no resuelto, complicado, retrasado, inhibido, pospuesto, etc... Intensificación del duelo en que el doliente está desbordado, recurre a conductas desadaptativas o permanece inacabablemente en este estado sin avanzar en el proceso del duelo hacia su resolución.

- DUELO CRÓNICO: El deudo se queda como pegado en el dolor, pudiéndolo arrastrar durante años, unido muchas veces a un fuerte sentimiento de desesperación.
- DUELO CONGELADO O RETARDADO: Conocido también como duelo inhibido o pospuesto. El doliente en sus fases iniciales no da signos de afectación o dolor por la muerte de su ser querido.
- DUELO ENMASCARADO: El doliente experimenta síntomas (somatizaciones) y conductas que le causan dificultades y sufrimientos pero no las relaciona con la pérdida del ser querido.
- DUELO EXAGERADO: También llamado eufórico puede tener tres formas diferentes:
 - ✓ Intensa reacción de duelo.
 - ✓ Negar la realidad de la muerte.
 - ✓ Reconocer que la persona falleció, pero que ocurrió para el beneficio del deudo.

El paso de los días y años sin un proceso restaurador, sólo traslada el dolor de la superficie a la profundidad, pero la persona sigue atrapada en la amargura de su pena de lo que fue y ya no volverá a ser.

DECÁLOGO DEL DUELO:

1. Darse tiempo y permiso para elaborar el duelo.
2. Ser uno mismo no lo que los demás quieren que sea.
3. Reconocer que se es vulnerable.
4. Ayudarse medicamente si es necesario.
5. Ayudarse de relaciones que han pasado por esto.
6. Valorar lo que es esencial en la vida propia vida.
7. Celebrar lo bueno por encima del valor vivido.
8. Fortalecer los vínculos.
9. Elaborar tareas.
10. Ayudar a otros a superar las pérdidas.

El tiempo y el amor son los únicos que pueden ayudar cuando el dolor de una pérdida hace creer que no se puede seguir.

“No llores porque las cosas hayan terminado, sonríe porque hayan existido”

ETAPAS DEL DUELO:

Para poder sobreponerse a la pérdida es necesario vivir las etapas del duelo:

- **1.- Negación:** Es la dificultad para aceptar una realidad que nos duele, que no nos gusta, que quisiéramos que no fuera así. La negación de la pérdida es un intento de auto protección contra el dolor, es una forma de fuga, un vano intento de huída de lo doloroso. En esta etapa, no se acepta lo perdido o no se acepta el propio sufrimiento, y lo peor de todo es que ese sufrimiento siempre está ahí, traducándose en tristeza, depresión, enojo, dolor.
- **2.- Ira/Rabia:** La negación es sustituida por la rabia, la envidia y el resentimiento; surgen todos los por qué. Es una fase difícil de afrontar: esto se debe a que la ira se desplaza en todas direcciones, aún injustamente. Suelen quejarse por todo; todo les viene mal y es criticable. Luego pueden responder con dolor y lágrimas, culpa o vergüenza. La familia y quienes los rodean no deben tomar esta ira como algo personal para no reaccionar en consecuencia con más ira, lo que fomentará la conducta hostil del doliente.
- **3.- Pacto/Negociación:** Ante la dificultad de afrontar la difícil realidad, mas el enojo con la gente y con Dios, surge la fase de intentar llegar a un acuerdo para intentar superar la traumática vivencia. El psicoanalista Jorge Bucay, presenta esta etapa como la etapa de la culpa que llega como arrepentimiento posterior a las emociones en la etapa anterior, como la respuesta a la furia que esconde la tristeza.
- **4.- Depresión/Tristeza:** En esta etapa, se vive una profunda tristeza que se siente eterna. Es un dolor que no encuentra consuelo, no tiene esperanza, ni solución, ni respuesta, ni puertas de salida, en la que se está muriendo una parte nuestra, y esa muerte interior, desgarrá el cuerpo y el alma, es como una noche oscura de la que si se logra salir, se resurgirá fortalecido. Este es de los momentos más duros del camino. Es un estado temporal y preparatorio para la aceptación de la realidad.
- **5.- Aceptación:** Quien ha pasado por las etapas anteriores en las que pudo expresar sus sentimientos, su envidia por los que no sufren este dolor, la ira por la pérdida del ser querido y la depresión, contemplará el próximo devenir con más tranquilidad. No hay que confundirse y creer que la aceptación es una etapa feliz. En un principio, está casi desprovista de sentimientos. Comienza a sentirse una cierta paz, se puede estar bien solo o

acompañado, no se tiene tanta necesidad de hablar del propio dolor. La vida se va imponiendo.

Elaborar un duelo no es olvidar. El proceso de duelo permite buscar para tu ser querido el lugar que merece entre los tesoros de tu corazón. Es poder pensar en él, y no sentir ya ese latigazo de dolor. Es recordarlo con ternura y sentir que el tiempo que compartiste con él o con ella fue un gran regalo. Y esto es cierto para todas las pérdidas. La elaboración del duelo permite darle un sentido a todo lo que has vivido hasta aquí con lo ausente. Es entender con el corazón en la mano que el amor no se acaba con la muerte. Hacer el duelo significa también aprender a vivir sin algo, sin alguien, de otra forma. Es aprender a tomar nuevas decisiones por nosotros mismos, aprender a desempeñar tareas que antes hacía otro, aprender nuevas formas de relación con la familia y los amigos, aprender a vivir con algo menos. A veces este aprendizaje no incluye a otros, el duelo es aprender a vivir sin esa capacidad que he perdido. La experiencia es muchas veces un maestro muy cruel.

El duelo es el doloroso proceso normal de la elaboración de una pérdida, tendiente a la adaptación y armonización de nuestra situación interna y externa frente a una nueva realidad.

Jorge Bucay

Únicamente aquellos que evitan el amor, pueden evitar el dolor del duelo. Lo importante es crecer, a través del duelo, y seguir permaneciendo vulnerables al amor.

John Branter

CONSEJOS PARA AFRONTAR EL DUELO:

1. Permitirse estar en duelo: darse permiso para sentirse mal, necesitado, vulnerable, etc.
2. Abrir el corazón al dolor: expresar las emociones que surjan en lugar de reprimirlas.
3. Darse tiempo para recorrer el proceso de duelo. El duelo suele durar de 1 a 3 años. No hacerse expectativas mágicas.
4. Ser amable consigo mismo, no olvidar de quererse a sí mismo, lo que implica también ser paciente con respecto a la superación del dolor.
5. No tener miedo de volverse loco: las emociones y sensaciones de tristeza, enojo y dolor son normales en esas circunstancias.
6. Aplazar algunas decisiones importantes, ya que no se tiene el 100% de concentración.
7. No descuidar la salud física y emocional.
8. Agradecer las cosas pequeñas que siguen existiendo en nuestra vida.
9. No temer pedir ayuda.
10. Ser paciente con los demás, algunos también están sufriendo por nuestra pérdida y otros tratan de ayudarnos aún sin saber cómo hacerlo.
11. Darse tiempo para descansar y, paulatinamente, empezar a tener momentos de esparcimiento.
12. Confiar en nuestros recursos para salir adelante (en caso de que no sean suficientes volver a recordar que podemos pedir ayuda).
13. Aceptar lo irreversible de la pérdida.
14. Tener en mente que elaborar la pérdida no es olvidar.
15. Aprender a vivir “de nuevo”, lo que implica aprender a vivir sin algo o sin alguien de otra forma, y que esta sea positiva para nosotros.
16. Centrarse en la vida y en nuestros seres queridos que siguen vivos.
17. Definir nuestro significado con respecto a la muerte.

18. Volver a tener fe.
19. Buscar las puertas abiertas: estar atentos a las oportunidades o cosas buenas de la vida que se nos van presentando.
20. Cuando se tenga un buen trecho recorrido con respecto al proceso de duelo, compartir nuestra propia experiencia a otros.

SIGNOS DE RECUPERACIÓN DEL DUELO:

- ⊙ Recordar sin tanto dolor y angustia como la inicial.
- ⊙ Poder vivir nuevamente: sacarle gusto de nuevo a las cosas.
- ⊙ Ser capaz de ayudar a otros en circunstancias parecidas.
- ⊙ Volver a ver la vida y sentir, volver a soñar y a tener ilusión.
- ⊙ Encontrar el porqué de lo sucedido (darle sentido a lo sucedido).
- ⊙ El dolor ya no absorbe la totalidad de las horas del día.
- ⊙ Cuando se acepta el cambio que la muerte produjo, disminuye el estrés por los planes propuestos.
- ⊙ Se disfruta de lo simple y lo sencillo como por ejemplo: un amanecer.
- ⊙ Se es capaz de honrar la existencia del ser querido muerto.
- ⊙ Disminuye la angustia por las fechas significativas.
- ⊙ Se encuentra de nuevo la realidad (se le da sentido a ésta).
- ⊙ Se recupera el sentido de la vida (al menos parte de éste).
- ⊙ La persona se encuentra de nuevo a sí misma.
- ⊙ Desaparece la ansiedad de separación.
- ⊙ Los objetos transicionales pasan a ser simbólicos.

PROPUESTAS DE ATENCIÓN TANATOLÓGICA

“Si tienes el valor de estar junto al moribundo y respetas su silencio, entonces el moribundo te estará enseñando lo que es la vida y lo que es la muerte. Es más te estará preparando para tu propia muerte, y ese será su regalo de despedida para ti”

Elisabeth Kübler Ross.

En la vivencia de la muerte de un ser querido puede ser suficiente con nuestra red familiar y social de apoyo y nuestros recursos personales, pero si esto no es así y nos vemos atrapados en un oscuro túnel al que no vemos salida, se puede recurrir a dos tipos de ayuda: la terapia individual y la terapia grupal.

Existen niveles de Intervención tanatológica:

a) Acompañamiento: La acción de acompañar como toda forma de vida requiere de un conjunto de habilidades: comunicar, escuchar, confrontar, respetar, empatía, etc. Se busca contener y escuchar al paciente, no se busca cambiar la actitud del paciente. Se busca empatizar con él y que se sienta apoyado por alguien ajeno a sus seres queridos. Es el acto de ponerse al servicio del otro sin anteponer nuestros deseos o intereses, de modo que, a través de las herramientas que la persona posee pueda encontrar formas de planear sus necesidades y resolver sus pendientes, así como lograr la expresión de sentimientos por medio de la escucha y el diálogo. Sólo se trata de acompañar con el silencio y la palabra cuando es necesaria, estar ahí incondicionalmente, hablar poco, escuchar con el oído muy atento para que la otra persona se sienta acogida. No se trata de tocar a nadie en el alma, el santuario más sagrado de cada persona, sino de que la otra persona pueda dejar escuchar su propia voz.

b) Consejería. Es una forma profesional de prestar ayuda. Elaborar alternativas de comportamiento, brindar información necesaria, entablar un diálogo. Se pueden utilizar algunas terapias psicológicas y en caso de duelo complicado entraría la psiquiatría ya que estas dos ramas se ocupan del tratamiento de las enfermedades mentales e implica una interacción estructurada, planificada y confidencial entre un profesional entrenado y un paciente que afronta un problema. También es un proceso breve de intervención entre dos o más personas (paciente y consejero, psicólogo, tanatólogo, psiquiatra), focalizado y dirigido, en el cual se utilizan técnicas especiales de intervención, que permiten al consejero cuestionar al usuario, para que jerarquice sus conceptos y pueda desarrollar sus propias alternativas de solución, desde su más alto nivel de conciencia. También se ayuda al doliente a tomar decisiones acerca de su vida, en forma voluntaria, consciente

e informada. Para esto se requiere de un procedimiento planeado y responsable enfatizando la participación del paciente para el aprendizaje y asimilación de sus propios valores en esta etapa de su vida.

Cualquier asesoramiento tanatológico se deberá basar en un buen conocimiento teórico de la personalidad y la conducta humana para poder aplicar algunas técnicas útiles para ayudar al paciente en el proceso de duelo.

Algunas técnicas útiles para ayudar a elaborar el duelo:

- **Lenguaje evocador:** El tanatólogo puede usar palabras fuertes que evoquen sentimientos, por ejemplo: “tu hijo murió” contrario a “perdiste a tu hijo”, estas expresiones ayudan al paciente a aceptar la realidad que rodea la pérdida y a estimular sentimientos dolorosos.
- **El uso de símbolos:** Que el paciente traiga fotos del fallecido a las sesiones. Esto ayuda a que el tanatólogo pueda tener una idea de quién es la persona fallecida y a su vez el paciente pueda hablarle más directamente al finado que hablar sólo de él.
- **Escribir:** Poder lograr que el doliente pueda escribir cartas al fallecido expresando libremente sus sentimientos y emociones. Esto puede ayudar a arreglar sus asuntos pendientes y expresar lo que le gustaría decirle. Sería deseable escribir una carta de despedida a la persona cuando llegue el momento en que el paciente este preparado para el cierre.
- **Dibujar:** Hacer dibujos donde se reflejen sentimientos y experiencias con el fallecido. En los niños esta técnica es muy útil pero también funciona con el adulto. Los dibujos son menos defensivos que el habla, ayudan a su vez a facilitar los sentimientos, ayudan a identificar conflictos donde el paciente no es consciente, aumenta la conciencia de lo que la persona ha perdido y permite identificar en qué punto del proceso del duelo se encuentra la persona.
- **Reestructuración cognitiva:** Nuestros pensamientos influyen en nuestros sentimientos, sobre todo los pensamientos encubiertos y al contrastarlos con la realidad del paciente para que pueda darse cuenta de sus generalizaciones o sus pensamientos irracionales.
- **El libro de recuerdos:** Es hacer un libro de recuerdos del fallecido, esto puede incluir historias sobre acontecimientos familiares, fotografías, poemas, dibujos puede ser una

actividad familiar donde incluye a los niños a sus realización, esto ayudara a elaborar el duelo con una imagen más realista del fallecido.

- **Imaginación guiada:** Ayudar al paciente a imaginar al fallecido, ya sea con los ojos cerrados o visualizando su presencia en un silla vacía, motivarlo a que le diga las cosas que siente, sus sentimientos, que exprese sus emociones. El poder no viene de la imaginación sino de estar en el presente y de nuevo hablar con la persona en vez de hablar de la persona. Esta es una técnica muy eficiente. El objetivo de estas técnicas es facilitar la expresión plena de pensamientos y sentimientos relacionados con la pérdida, incluyendo remordimientos y decepciones, algunos de los sentimientos más difíciles son el enojo, culpa, ansiedad, impotencia y enfrentar la soledad. En el caso del enojo que es real y si no se dirige hacia el fallecido se puede desviar a otras personas como al médico, el clero, un miembro de la familia pero también puede direccionarse hacia uno mismo experimentándose como depresión, culpa o disminución de la autoestima y en el peor de los casos en una conducta suicida.
- **Hablar de la pérdida:** Se deberá ayudar al doliente a hacer real la pérdida y es sólo hablando de la misma, se pueden hacer preguntas dirigidas acerca de los acontecimientos que rodean a la muerte.
- **Visitar el cementerio:** Ayuda a que el doliente se dé cuenta de la realidad de la pérdida. Además estas visitas ayudan al proceso de duelo.
- **Ayudar al paciente a vivir sin el fallecido:** Por medio de enfoque de problemas y resolución de los mismos, reacomodando algunas funciones de los roles que desempeñaba el fallecido como toma de decisiones, etc.
- **Significado de la pérdida:** Otra ayuda del tanatólogo sería que el sobreviviente encuentre significado a la pérdida; qué aprendió de esa muerte y si hay algunos porqué cambiarlos por un para qué y que estos puedan ser contestados dando tiempo para elaborar el duelo.

Durante el asesoramiento también se deben identificar patologías y derivar a otro profesional de la salud mental, esto es muy importante. Un asesor que trabaja en situaciones de duelo debe ser capaz de identificar la existencia de patologías desencadenadas por la pérdida. Una vez avanzado el proceso de duelo resulta muy conveniente realizar un cierre de ese ciclo vital con el objetivo de que el doliente valore la experiencia y encuentre un sentido a la muerte de esa persona, esto puede ser con una actividad dirigida donde se motive la contestación de algunas

preguntas abiertas como por ejemplo: qué significó esa persona para el doliente, cómo desea recordarlo, que recuerdos se llevará consigo, que aprendió de la muerte y como impacta en la posibilidad de su propia muerte, cómo transformo esta experiencia dolorosa sus concepciones referentes a la vida. “La muerte de un ser querido, el absoluto final de un proyecto, la pérdida de algún aspecto insustituible de nuestra vida nos deja un espacio vacío, un silencio avasallante al que no podemos resistirnos ni luchar. Sólo nos queda acompañarnos compasivamente con el corazón y el alma, para que nos sea develado un nuevo ámbito de conciencia y de estar en el mundo”.

La propuesta del trabajo del tanatólogo es de acompañamiento con la intención de que la persona que perdió a un ser querido vaya resolviendo su duelo. La pérdida de un ser querido en sí, ya sea que la aceptemos o no, nos lleva a un nuevo comienzo y a una reestructuración diferente, a hacer cambios en diferentes aspectos de nuestra vida. La persona que experimenta la elaboración de un duelo por pérdida de un ser querido tiene la capacidad de salir adelante, como un ser humano nuevo, íntegro, asimilando su nueva situación, sus nuevos roles y con la posibilidad de seguir su vida. Es sano despedirse, aceptar el hecho de que la muerte es irreversible y que esa persona ya no estará más con nosotros, ya no hablaremos con ella como solíamos hacerlo ya no sentiremos más su cercanía y no veremos más su presencia como antes, ni participará en las decisiones de nuestra vida. Esto es doloroso, también es tener presente que despedirse no es olvidarnos de ese ser querido, tampoco es cortar los vínculos afectivos que nos unían sino que, despedirse es decirle hasta siempre, agradeciéndole por haber estado con nosotros, reconocer todo lo que ese ser querido nos aportó y permitir que siga presente en nuestras vidas, en nuestro corazón y a través de sus recuerdos.

En la vivencia de la muerte de un ser querido, puede ser suficiente con nuestra red familiar

COSAS QUE SE DEBEN Y QUE NO SE DEBEN HACER CUANDO SE AYUDA A UNA PERSONA QUE HA SUFRIDO UNA PÉRDIDA

Cosas que no se deben hacer:

- Obligar a la persona que ha sufrido la pérdida a asumir un papel, diciendo: “lo estás haciendo muy bien”. Debemos dejar que la persona tenga sentimientos perturbadores sin tener la sensación de que nos está defraudando.
- Decirle a la persona que ha sufrido la pérdida lo que “tiene” que hacer. En el mejor de los casos, esto refuerza la sensación de incapacidad de la persona y, en el peor, nuestro consejo puede ser contraproducente.
- Decir “llámame si necesitas algo”. Este tipo de ofrecimientos indefinidos suele declinarse y la persona que ha sufrido la pérdida capta la idea de que nuestro deseo implícito es que no se ponga en contacto con nosotros, Sugerir que el tiempo cura todas las heridas. Las heridas de pérdidas no se curan nunca por completo y el trabajo de duelo es más activo de lo que sugiere esta frase.
- Hacer que sean otros quienes presten la ayuda. Nuestra presencia y preocupación personal es lo que marca la diferencia.
- Decir: “sé cómo te sientes”. Cada persona experimenta su dolor de una manera única, por lo que lo mejor que podemos hacer es invitar al afectado a compartir sus sentimientos, en lugar de dar por supuesto que los conocemos.
- Utilizar frases manidas de consuelo, como: “hay otros peces en el mar” o “los caminos del Señor son insondables”. Esto solo convence a la persona de que no nos preocupamos lo suficiente por entenderla.
- Intentar que la persona se dé prisa en superar su dolor, animándola a ocupar su tiempo, a regalar las posesiones del difunto, etc. El trabajo de duelo requiere tiempo y paciencia y no puede hacerse en un plazo de tiempo fijo.

Cosas que se deben hacer:

- Abrir las puertas de la comunicación. Si no sabe qué decir, pregunte: “¿cómo está hoy?” o “He estado pensando en ti, ¿cómo te está yendo?”.

- Escuchar un 80% del tiempo y hablar un 20%. Hay muy pocas personas que se tomen el tiempo necesario para escuchar las preocupaciones más profundas de otro individuo. Sea una de ellas. Tanto usted como la persona que ha sufrido la pérdida pueden aprender cosas en el proceso.
- Ofrecer ayudas concretas. y tomar la iniciativa de llamar a la persona. Si además respetamos la intimidad del superviviente, éste valorará nuestra ayuda concreta con las tareas de la vida cotidiana.
- Esperar “momentos difíciles” en el futuro, con intentos activos de afrontar sentimientos y decisiones difíciles durante los meses que siguen a la pérdida.
- “Estar ahí”, acompañando a la persona. Hay pocas normas para ayudar, aparte de la autenticidad y el cuidado. Hablar de nuestras propias pérdidas y de cómo nos adaptamos a ellas. Aunque es posible que esa persona en concreto tenga un estilo de afrontamiento diferente al nuestro, ese tipo de revelaciones pueden servirle de ayuda.
- Entablar un contacto físico adecuado, poniendo el brazo sobre el hombro del otro o dándole un abrazo cuando faltan palabras. Aprenda a sentirse cómodo con el silencio compartido, en lugar de parlotear intentando animar a la persona.
- Ser paciente con la historia de la persona que ha sufrido la pérdida y permitirle compartir sus recuerdos del ser querido. Esto fomenta una continuidad saludable en la orientación de la persona a un futuro que ha quedado transformado por la pérdida.

“Ningún sufrimiento puede derrotarnos si estamos preparados para buscarle sentido, no es concebible ninguna pérdida sin la posibilidad de, por lo menos, un sentido: esa es la respuesta que debemos dar a aquellos que buscan nuestra asesoría”

Lukas Elisabeth

CONCLUSIONES

1. Como comentábamos con anterioridad la pérdida de un ser querido es probablemente una de las experiencias más profundamente dolorosas que puede vivir un ser humano a lo largo de su existencia. Por este mismo motivo es sumamente difícil poder explicar o dimensionar en palabras el nivel de impacto y sufrimiento que implica este proceso en quien lo está viviendo, así como también el intentar brindar un consuelo adecuado en esos momentos. Independientemente si se trata de una muerte esperada o de una muerte inesperada, existe un hecho que como seres humanos nos une; no estamos preparados para la partida de un ser querido.
2. La muerte inesperada es muy dolorosa, ya que no hay una previa preparación ante ella. Cuando hay una muerte lenta hay oportunidad de que el doliente de alguna forma se vaya preparando para el desenlace. A éstos se le llama duelo anticipado. Además deberá tomar en cuenta el vínculo con el finado, es decir, entre más fuerte el vínculo más fuerte será el impacto de la pérdida.
3. En las muertes inesperadas siempre nos quedamos en vilo, con palabras en la boca y caricias en las manos.
4. La muerte y el proceso del duelo son dos hechos naturales de la vida que exigen un despliegue enorme de todas nuestras posibilidades. Es un recorrido personal que requiere acogida y acompañamiento ya sea a través de una red personal de apoyo o a través de terapia individual y/o grupal. De la sana elaboración de un duelo depende la calidad de la relación futura con nosotros mismos, con los demás y con la vida.
5. La manera de vivir y superar el duelo depende de diferentes factores así como de la actitud que se tenga para buscar un camino acompañado de apoyos que ayuden a rescatar la alegría por recuperar la vida propia y vivirla con la aceptación de que vale la pena hacerlo a pesar del dolor de la ausencia.
6. La muerte es lo contrario a la vida. La muerte sucede a cada instante y siempre nos sorprende, incluso en los fallecimientos esperados. Es misteriosa, extraña y supone un duro golpe a esa sensación de inmortalidad con que se desarrolla nuestra vida.

7. Educar para la muerte es educar para la vida. Saber que estamos en tránsito, que tenemos un tiempo límite para vivir y que vivir significa disponer de ese tiempo, para vivirlo de una manera tranquila, gozosa, en armonía interna y con los que nos rodean, haciendo uso de nuestro poder de elección para decidir qué queremos lograr de nosotros mismos.
8. Finalmente recordar que la persona no deja de ser con la muerte, porque sigue vigente en el tiempo, a través del recuerdo de su historia de vida, de sus acciones, de sus obras y del amor que sembró en su paso por la vida.

BIBLIOGRAFIA

1. ALBOM, Mitch. Martes con mi viejo profesor. México Océano, 2007
1. BERMEJO, José Carlos. Estoy en duelo. Madrid, PPC, 2005.
2. BIANCHI, Carlos J. El Proceso del duelo. Buenos Aires: Corregidor, 2006
3. BUCKAY, Jorge. El Camino de las Lágrimas. 3ª ed. México: Océano, 2008.
4. CHAVEZ, Martha Alicia. Todo pasa..... y esto también pasará. 1ª ed. México: Grijalbo, 2008.
5. FAURÉ, Cristophe. Vivir el Duelo.1ª ed. Barcelona: Kairós, 2004
6. GRECCO, Eduardo H. Muertes Inesperadas. 2ª ed. Argentina: Continente 2003
7. KÜBLER-ROSS, Elisabeth. El Duelo y el Dolor. 1ª ed. España: Luciérnaga.2006
8. KÜBLER-ROSS, Elisabeth. La Muerte, un Amanecer. 1ª ed. España: Océano. 2010
9. KÜBLER-ROSS, Elisabeth. La Rueda de la Vida. 1ª es. Barcelona: Zeta bolsillo, 2006.
10. KÜBLER-ROSS, Elisabeth. Sobre la muerte y los moribundos. 1ª. ed. España: Océano, 2010.
11. MAOMED, Carolina. El Profundo Dolor del Adiós.1ª ed. México Editores Mexicanos Unidos, 2008
12. MOODY, Raymond A. Vida después de la Pérdida. 2ª ed. España: Edaf, 2002.
13. NEIMEYER, Robert. Aprender de la Pérdida. 1ª ed. Barcelona: Paidós, 2007.
14. NOMEN MARTIN, Leila. El duelo y la Muerte. 1ª ed. Pirámide, 2007.
15. O CONNOR, Nancy. Déjalos ir con amor. México. Trillas, 2008
16. PANGRAZZI, Arnoldo. El Duelo. 4ª ed. Selare, 2005
17. REYES Z. Luis Alfonso. ¡No Puedo más! El dolor del duelo. 1ª ed. México, 2003
18. RIMPOCHE, Sogyal. El libro Tibetano de la Vida y la Muerte. 1ª ed. México: Urano 2006.
19. RITTNER, Marcelo. Aprendiendo a decir Adiós. 1ª ed. México: Planeta, 2008
20. STECCA, Cristina. Cerrando Ciclos Vitales 1ª ed.. México: Pax, 2005
21. TORRAS, Adela, Acompañar en el duelo. 1ª ed. Barcelona: Luciérnaga, 2009.

PÁGINAS DE INTERÉS:

1. www.tanatologia.org/seit - Sociedad Española e Internacional de Tanatología
2. www.vivirlaperdida.com – Ayuda en el duelo por la muerte de un ser querido.
3. www.amad.es – AMAD - Asociación de Ayuda Mutua Ante el Duelo.
4. [http:// montedeoya.homestead.com/duelos.html](http://montedeoya.homestead.com/duelos.html)
5. www.tanatologia.entornomedico.net
6. <http://www.lavidaenluz.com/search/label/EI%20duelo>
7. www.krisalida.com – Asociación Krisálida de apoyo en el duelo.
8. www.ayudaduelocaminar.com – Asociación Valenciana de apoyo en el duelo.
9. www.asociacionviktorfrankl.org – Asociación para la ayuda en el sufrimiento, en la enfermedad y ante la muerte.
10. www.tanatologia.org/seit - Sociedad española e internacional de Tanatología.