



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

MUJER JOVEN Y VIUDA

TESINA

QUE PARA OBTENER EL DIPLOMADO
EN TANATOLOGIA

PRESENTA

PEREZ FLORES NORMA ANGELICA

ASESOR: DR. RICARDO DOMINGUEZ CAMARGO



Asociación Mexicana de Educación Continua y a Distancia

México, D. F., a 23 de Julio del 2014.

**DR. FELIPE MARTÍNEZ ARRONTE
PRESIDENTE DE LA ASOCIACIÓN
MEXICANA DE TANATOLOGÍA, A. C.
P R E S E N T E.**

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

Norma Angélica Pérez Flores

Integrante de la Generación 2013 – 2014

El nombre de la Tesina es:

“MUJER JOVEN Y VIUDA”

Atentamente

Doctor Ricardo Domínguez Camargo

DEDICATORIA

*A mi hijo, ese ser maravilloso que me motiva
todos los días a ser mejor persona,*

AGRADECIMIENTOS

Primeramente, gracias a mi **Dios**, que me ha permitido vivir esta situación para crecer como ser humano, para tener conciencia y apreciar todo lo bueno que tengo, para entender lo que significa el amor, el amor a mi persona, y el amor a los otros. Gracias por mostrarme este camino, por guiarme. Hoy se que este es el plan de vida que tienes preparado para mí y yo lo acepto con toda humildad y con el compromiso que significa poder dar acompañamiento a las personas que lo necesiten. Hoy me siento privilegiada y agradecida por tan noble labor que me asignaste, estoy dispuesta, aquí me tienes esperando cumplir...
TE AMO

A MI HIJO ERICK ALEJANDRO SALGADO PEREZ

Porque aun sin saberlo, has sido mi motor de vida, el que me ha empujado a seguir aun en contra de mi voluntad, porque gracias a ti, a tus caricias a tu mirada transparente, he aprendido a ser fuerte. La experiencia que vivimos ha sido muy dolorosa, mucho tiempo viví con miedo, ese miedo a no hacerlo bien, a no cumplir con el rol que me fue asignado y sin embargo, aquí seguimos hijo, luchando, creciendo, pero sobre todo más unidos que nunca, te amo infinitamente, eres lo mejor que me ha pasado en la vida, eres mi regalo del cielo y hoy por fin, se acabo el miedo, hoy se ha transformado en una energía enorme por vivir contigo cada etapa de tu vida, siempre juntos TE AMO INFINITAMENTE,

.

A MI MADRE

Por mostrarme que esta vida es de lucha constante y que aun en las adversidades, siempre hay una oportunidad para ser mejores, para tomar lo positivo y continuar, no ha sido fácil, sé que muchas veces no sabía cómo hablarme, como darme consuelo, también se que muchas veces lloro detrás de las puertas para finalmente mostrarse ante mi fuerte,

Gracias Madre mía, es una bendición en mi vida, la amo profundamente.

A MI PADRE

Los tiempos de Dios son magníficos, y el apoyo que recibí de ti, en esos momentos durante y después de la muerte de Alejandro, para mi serán inolvidables, me mostraste toda esa parte humana, todo tu amor, tu paciencia, tu perseverancia, nunca te cansaste, Gracias Padre, aprecio mucho todo lo que hiciste y haces por mi, amo verte tan involucrado en mi vida, cuidando todo el tiempo que no nos haga falta nada, Te amo con todas mis fuerzas!.

A MI HERMANA ARACELI

Sabes, nunca imagine que tu ibas a ser la elegida para estar conmigo en ese momento de profunda desesperación, hoy lo analizo y pienso que no pudo haber sido nadie más. Siempre te he visto como mi segunda madre, gracias por estar ahí, porque aun en ese momento de angustia, me diste el amor y el apoyo que necesitaba, gracias por vivirlo conmigo, por llorar conmigo, por abrazarme fuerte y no soltarme..., Gracias por todo tu amor, por todo tu apoyo, por estar cuando te necesito, por tus consejos, porque aun cuando me equivoco encuentro en ti, las palabras precisas de apoyo incondicional, por estar tan involucrada en mi vida. Porque de alguna manera fantástica e inexplicable te siento cerca de mí y de mi hijo todo el tiempo. Te amo

A MIS HERMANOS

Que bendición la mía tener la dicha de contar con una familia unida, gracias por todo su apoyo, por creer en mi, por estar siempre que los necesito, porque a pesar de las adversidades tenemos esa gran satisfacción de saber que nuestra unión es inquebrantable , Los amo.

AI SR. ARMANDO ROMERO MARISCAL RENSTROM

Mi adorado jefe, ese que muestra una cara de frialdad y que no es más que un escudo para que nadie vea la belleza de su interior, ese niño mágico que sabe transmitir su amor a los demás con una sonrisa, gracias por todo su apoyo y comprensión, porque aun en los momentos más difíciles, estuvo conmigo, sin decirme nada solo escuchándome y transmitiéndome su solidaridad. Gracias por mostrarme este nuevo mundo maravilloso del aprendizaje, ese mundo que estaba tan renuente a conocer y que gracias a la sabiduría de sus palabras, a su interés y dedicación estoy conociendo, no me alcanzara la vida para agradecerle todo lo que ha hecho por mí.

A LA SRA. OLGA DUARTE VAZQUEZ

Gracias por tus consejos, por tu confianza, por esa complicidad, porque nuestra amistad es inquebrantable, por estar conmigo cuando más te he necesitado, Gracias por ser mi confidente, porque sin decírmelo tengo presente que me quieres y deseas mi bienestar. Gracias por compartir mis tristezas pero también mis logros. TE QUIERO.

A LA SRA. JUANA OCAMPO BRAVO

Dicen que después de la tormenta viene la calma, hoy le agradezco su confianza, su apoyo incondicional, Gracias por estar siempre en la vida de mi hijo y en la mía, Gracias por hacerme saber que desea nuestro bienestar. Hoy se que Alejandro vive en cada uno de nosotros y que su deseo de tener una familia unida esta inquebrantable. La admiro y respeto.

A MI ESPOSO

Después de sentir que ya nada tenía sentido, de odiarte tanto por haber muerto, de extrañarte, de pensarte en todo momento, de experimentar una profunda culpa por el “hubiera”, de llorarte tanto, de negarme a aceptar tu partida. Hoy te agradezco todo lo vivido, por esa noche mágica cuando me pediste que fuera tu novia y al aceptar brincaste y gritaste de alegría, te agradezco las discusiones, porque de ellas aprendí, te agradezco todo tu amor, tus caricias, tu alegría, tu forma de ver la vida, tus berrinches, tu mal humor, tu sarcasmo, tu risa estruendosa y contagiosa, por la complicidad que guardamos tan celosamente,

Hoy por fin, y después de tantos años y de tantas negativas, **TE DEJO IR...** solo quiero decirte que... Deje reservado un pequeño espacio en mi corazón donde te quedarás siempre,

Vivirás en mi corazón, en mi alma y en ese niño que procreamos juntos. No sé si exista algo más después de la muerte, pero si es así, te pido que me ayudes para hacer de nuestro hijo lo mejor.

SE QUE LA MEJOR MANERA DE RECORDARTE ES VIVIENDO

VIVIRAS POR SIEMPRE Y PARA SIEMPRE

Sueña Corazón (1)

Sé que al fin en paz tú sueñas
Sin temor junto a mi tu sueñas
Empieza a volar entre recuerdos
Escucha el destino hablar
Historias que no hay que olvidar

Nube regrésame las estrellas
yo quiero encontrar la mas brillante de ellas
Cielo abraza mi fe y haz que el mundo gire al revés
que el tiempo vuelva un día a la vez
sueña corazón

Ve que ahí estaré
Llegare junto a ti mientras sueñas
Y vuelvo a extrañar la luz de tus ojos y siento en mi palpitar el ritmo de tu corazón

Nube regrésame las estrellas
yo quiero encontrar la más brillante de ellas
Cielo abraza mi fe y haz que el mundo gire al revés
que el tiempo vuelva un día a la vez
sueña corazón

Empiezo a volar entre recuerdos y siento en mi palpitar
el ritmo de tu corazón

Nube regrésame las estrellas
y haz que el mundo gire al revés
que el tiempo vuelva un día a la vez
sueña corazón

INDICE

I.	JUSTIFICACIÒN-----	10
II.	OBJETIVOS-----	11
III.	INTRODUCCIÒN-----	12
IV.	QUE ES LA TANATOLOGIA-----	19
V.	QUE ES EL DUELO-----	23
VI.	PERDIDA-----	24
VII.	TEORIA DEL VINCULO Y APEGO-----	25
VIII	FASES DE DUELO DESDE LA PERSPECTIVA DE JOHN BOWLBY -----	27
IX	ETAPAS DEL DUELO DESDE LA PERSPECTIVA DE LA DRA. ELISABETH KUBLER-ROSS-----	28
X	LAS TAREAS DEL DUELO-----	33
XI	RECOMENDACIONES PARA RECORRER EL CAMINO DE LAS LAGRIMAS (Y SOBREVIVIR)-----	37
XII	CONCLUSIONES-----	47
XII	BIBLIOGRAFIA-----	49

I: JUSTIFICACION

Efectivamente, toda perdida es desafortunada, sin afán de individualizar, en este caso me permitiré centrarme únicamente a la viudez temprana, ya que además de sufrir una perdida, estas mujeres sufren una especie de curiosidad incoherente que raya en el sadismo puro del prejuicio. Y hablando del prejuicio, la sociedad, centra su atención en aquellas mujeres que a temprana edad enviudan dando por hecho que su dolor no es tan marcado, ya que al ser jóvenes, tienen la opción de rehacer su vida, misma razón, provoca en las esposas un recelo hacia la viuda, ya que se ven amenazadas y por consecuencia son excluidas de su vida social .

Otra situación que se puede observar, es el morbo que gira en torno a la viuda ,ya que se cree que está necesitada de un hombre, y finalmente el sarcasmo con que se toca este tema tan desafortunado, como el dicho mexicano... “No me barras los pies o me casare con una viuda”

II: OBJETIVOS

- Dar a conocer las diferentes herramientas que tienen para vivir su duelo plenamente
- Proveer información que les sea útil en la situación que se encuentren
- Dar una esperanza de vida, después de lo acontecido

III: INTRODUCCION

A veces ocurre de manera repentina; otras, se trata de una muerte anunciada (aunque no por eso menos desestabilizante). De cualquier modo, ante el fallecimiento de la pareja todo lo conocido, la estructura en la cual nos movemos con confianza y comodidad, se desvanece. Y cuesta, lleva tiempo, reconocerse en esa nueva manera de estar en el mundo.

Esto es lo que sucede cuando muere el compañero y la imagen de sí misma, construida por la mujer hasta ese momento, se pone en jaque. Súbitamente, se encuentra transitando sola el camino de la existencia cuando hasta esa instancia eran dos para compartir su peso. Por esto, se trata de un evento complejo y estresante en el que la reconstrucción de la propia vida demanda un enorme esfuerzo.

La palabra "viudez" deriva de un verbo etrusco relacionado con dividir, partir en dos, quedar vacío, vacante. Todo vacío requiere ser ocupado con nuevos contenidos, necesita volver a colmarse de otros significados. Pero antes de esto hay que atravesar las instancias que demanda el duelo. El modo en el que éste se transite dependerá de múltiples factores: la situación de mayor o menor desvalimiento en el que queda la mujer, la calidad de relación de la pareja y el monto de afecto depositado en ella, la capacidad personal de afrontamiento ante las dificultades, la etapa del ciclo vital que se esté transitando, la red de afectos que la rodean, y si la muerte ha sido súbita o por enfermedad. Si se trató de una dolencia prolongada, el proceso de duelo suele adelantarse, pero la muerte repentina produce una conmoción que hace tambalear todo el andamiaje psíquico.

EN AUSENCIA DE TI

(2)

Yo como un árbol desnudo estoy sin ti,
mis raíces se secarán,
abandonada así,
me hace falta que tú estés aquí.

No hay una cosa que no te traiga a mí,
en esta casa, en la oscuridad,
cae la nieve y será
más triste el invierno al llegar Navidad.

Y me faltas, amor mío,
como cuando busco a Dios en el vacío
en ausencia de tí,
quisiera así, decirte que...
Tú me faltas, amor mío,
el dolor es fuerte, como un desafío,
en ausencia de tí, yo no sabré vivir.

Porque de tí tu alma permanecerá,
y tu voz volverá a sonar,
cierro los ojos y aquí,
en mis brazos te vuelvo a sentir.

Y vuelvo a vernos a nosotros dos
uno en el otro, solo un corazón,
en cada lágrima tú estarás,
no te podré olvidar jamás

Y me faltas, amor mío,
cada día muero un poco y siento frío,
quiero ir junto a tí,
poder así, decirte que...

Tú me faltas, amor mío
el dolor es fuerte, como un desafío,
en ausencia de tí, yo no querré vivir.

Tú me faltas, amor mío,
como cuando busco a Dios en el vacío
necesito de tí,
tenerte junto a mí, porque...

Tú me faltas, amor mío,
tanto, tanto que quisiera irme contigo,
en ausencia de tí, yo no querré vivir.

Desde que no estás aquí,
no quiero ni podré vivir.
Vivo en ausencia,
en ausencia de tí...

Sufrir la muerte de mi esposo, es una experiencia que marco mi vida, tenía mucho miedo, por mí, por mi hijo, por nuestro futuro sin él. Trataba de darle una explicación a todo lo que estaba pasando, pero no lograba desprenderme de ese sentimiento de soledad que era más fuerte que yo. Tenía tanto dolor y al mismo tiempo, tanto coraje con la vida, me preguntaba .. ¿Por qué a mí? ¿Por qué mi esposo? ¿Por qué mi hijo?

Había tantas preguntas y tan pocas respuestas, sumado por supuesto el enfrentar a la sociedad sin él. A la par, ver a mi hijo sufrir, me desgarraba el alma, quería encontrar alguna palabra de aliento que pudiera decirle y que sirviera para que no sufriera. Esas noches de desvelo en las que mi hijo despertaba sobresaltado gritando y suplicando le devolvieran a su Padre y mirarlo y mirarme ahí solos, únicamente él y yo viviendo la incertidumbre, que miedo, que temor, que angustia, hoy mismo no podría explicar cuantos sentimientos surgían en mi. Mis pensamientos estaban inmersos en lo mismo, no tenía cabeza para pensar en nada más,

Continuaron los días, semanas, meses, y mi sentir era cada vez más marcado, no vislumbraba ninguna esperanza, quería aferrarme a darle una vida plena a mi hijo, pero no lograba desprenderme de ese sentimiento, lo cual me angustiaba, me sentía vulnerable y con una fuerte decepción por no ser fuerte, por no ser capaz de salir adelante,

Mi familia, amigos, compañeros, buscaban ayudarme, sin lograr ninguna mejoría, sentía mi alma rota, mi corazón vacío, incluso sus palabras me angustiaban más aun, ya que, escuchar...

- Todo pasa por algo, así lo decidió Dios
- Vas a salir adelante, eres muy joven, seguramente encontraras a algún compañero y vas a rehacer tu vida.
- No te preocupes, la vida sigue, tu puedes, échale ganas

Esas palabras me angustiaban y hacían un enorme ruido en mi cabeza, como era posible que Dios hubiera decidido que lo mejor era que mi esposo muriera? Cual era la explicación que tenía Dios para dejar sin padre a mi hijo? ¿Cómo podría yo pensar en rehacer mi vida, si mi vida estaba rota? Echarle ganas? ¿Cómo es eso? ...

Estas y muchas más interrogantes estaban inmersas en mis pensamientos, busque hacer cosas nuevas para distraerme, como por ejemplo, salir a pasear al parque con mi hijo, y todo iba bien, platicábamos, pero de repente al ver mi entorno, veía a las familias, Padre, Madre e Hijo, jugando, disfrutando del parque, de su compañía, y veía a mi hijo con una mirada de tristeza, y nuevamente caía en esa profunda depresión que, era más fuerte que yo, no podía, me lastimaba ver a los niños felices, odiaba ver como jugaban con su padre, algo que mi hijo, nunca, jamás iba a poder hacer.

Otras veces me arreglaba, trataba de cambiar mi imagen para sentirme mejor, pero sentía una enorme culpa, pensaba... cómo es posible que tu estés buscando estar mejor, de olvidar a tu esposo, cuando el, está muerto, tu hijo no tiene padre, y lo va a necesitar siempre, siempre le va a hacer falta... que egoísta eres, que va a decir la gente cuando te vean que te arreglas, van a pensar que ya estás bien, que ya olvidaste lo que te paso, y nuevamente caía en ese profundo abismo

Me daba tanto miedo estar sola con mi hijo, tenía tanta angustia de saber que ahora yo era la única responsable de lo que le pudiera pasar, de su educación, que iba a hacer cuando mi hijo creciera y necesitara un consejo que solo su padre podría darle, y si no lo hacía bien! Y si a consecuencia de todo esto más adelante mi hijo tuviera problemas para relacionarse! Y si mi hijo.....y si yo...

Muchas veces, ya no tocaba el tema, lo evadía, pensaba que nadie sabía cómo me sentía, me ofendía escuchar consejos de personas que no tenían idea de todo lo que yo estaba pasando, entonces, en la oscuridad, sola, me acorrucaaba en mi cama y sollozaba hasta ver el amanecer.

Pero tenía que continuar, tenía que seguir trabajando, ahora más que nunca, aunque no tenía ganas de hacerlo, aunque sintiera ese enorme vacío, tenía un hijo que me necesitaba, tenía una obligación que cumplir, y Salía al trabajo, y mis pensamiento seguían inmersos en mi dolor, y me castigaba pensando en lo inútil que era, me comparaba con la gente y odiaba mi vida, me odiaba yo y... odiaba al mundo entero. Muchas veces con gran dolor, tenía ganas de morir, ya no quería vivir en esa incertidumbre, tenía miedo de continuar, no vislumbraba ninguna esperanza, no tenía esperanzas, estaba vacía por dentro..

Un día y después de mucho pensarlo y después de mucha presión por parte de mi familia, decidí ir a terapia y llevar a mi hijo. Debo admitir que no tenía ánimo de nada, tampoco quería salir de mis pensamientos, no creía mucho en todo lo que proponían en torno a la psicología, sin embargo, ahí estaba. Después de esa terapia, por primera vez me sentí fuerte, por fin pude expresar todos mis pensamientos, mis miedos, mi angustia.

Continúe asistiendo a terapia, cada día me sentía más fuerte y aunque todavía tenía muchas dudas de mis pensamientos, y aunque todavía tenía episodios de depresión muy fuertes, asistir ahí, era una buena opción para descargarlos. Mi terapeuta el Lic. Alejandro Gutiérrez Arzate Psicólogo y además Tanatólogo, Magnífico y muy profesional, me recomendó asistir a un evento de 4 y 5 pasos, del cual yo no conocía nada, lo único que sabía es que eso era para alcohólicos, pero, él me explicó que no solo era para ellos, estos también funcionaban para personas que como yo, nos costaba mucho desprendernos de personas y cosas

Ese día que asistí al evento, fue sublime, me sentí muy bien, pude soltar muchas cosas que no estaba dispuesta a hacer desde hacía mucho tiempo, me alivió mucho, y ese mismo día también decidí ingresar a estudiar Psicología, ahora quería conocer más, mucho más respecto a la personalidad del individuo, ahora quería conocer más de mi persona,

Al ingresar a la Universidad, me sentía bien, aprender nuevas cosas era mágico, conocer nuevas personas también fue muy gratificante, mis episodios de depresión ya no eran tan constantes y fue ahí donde decidí estudiar Tanatología.

Tanatología... Lo más hermoso que me ha pasado en la vida, además de gozar del conocimiento tan amplio que cada uno de mis profesores me transmitió, fue como ingresar a un lugar donde realmente encontré todas y cada una de las respuestas que buscaba, ha sido una experiencia maravillosa, misma razón fue la que me motivó a tomar la decisión de seguir preparándome en esta área.

Hoy veo la vida de diferente manera, hoy deje de cuestionarme el ¿Por qué?, y se transformo en ¿para qué?

PARA QUE... .

Hoy se que esta respuesta está muy clara en mi vida, estoy convencida que todo lo que viví, no puede quedarse ahí, sin hacer nada, tengo el compromiso, la intención, pero sobre todo, el amor para ayudar a aquellas personas que como yo han vivido un suceso tan desafortunado.

Hoy me doy cuenta de lo importante que es tener la información adecuada, en el momento adecuado, hoy se que si yo hubiera contado con todas esas herramientas, y más aun, si hubiera contado con el apoyo de un tanatologo, mi duelo no se habría tornado tan difícil y tan largo.

Así que es momento de actuar, es momento de dejar las culpas fuera y tomar las riendas de mi vida, se que el camino es largo, pero también sé que estoy dispuesta.

Vida (3)

*Ya perdoné errores casi imperdonables.
Trate de sustituir personas insustituibles,
de olvidar personas inolvidables.*

Ya hice cosas por impulso.

*Ya me decepcioné con algunas personas,
mas también yo decepcioné a alguien*

*Ya abracé para proteger.
Ya me reí cuando no podía.
Ya hice amigos eternos.
Ya amé y fui amado pero también fui rechazado.
Ya fui amado y no supe amar.*

*Ya grité y salté de felicidad.
Ya viví de amor e hice juramentos eternos,
pero también los he roto y muchos.*

*Ya lloré escuchando música y viendo fotos.
Ya llamé sólo para escuchar una voz.*

*Ya me enamoré por una sonrisa.
Ya pensé que iba a morir de tanta nostalgia y ...
Tuve miedo de perder a alguien especial
(y termine perdiéndolo) ¡¡*

*... pero sobreviví!!
Y todavía vivo!!
No paso por la vida.*

*Y tú tampoco deberías sólo pasar...
VIVE!!!*

*Bueno es ir a la lucha con determinación
abrazar la vida y vivir con pasión.
Perder con clase y vencer con osadía,
por que el mundo pertenece a quien se atreve
y la vida es mucho más para ser insignificante.*

IV: QUE ES LA TANATOLOGIA

El vocablo Tanatos deriva del griego Thanatos, nombre que en la mitología griega se le daba a la diosa de la muerte, hija de la noche, denominada Eufrone o Eubolia, que quiere decir “madre del buen consejo”. La noche tuvo a su hija (la muerte o Thanatos) sin la participación de un varón, por lo cual muchos la consideran diosa; no obstante, algunas veces, también la diosa de la muerte es representada como un genio alado. La muerte es hermana del sueño, al cual se daba el nombre de Hipnos o Somnus, que también era hijo de la noche (Eufrone), pero él sí tenía padre y este era Erebo o el infierno quién, además de esposo, era hermano de la noche y tanto él como ella eran hijos del Caos. De ahí que la Muerte o Thanatos sea sobrina de Erebo o el infierno y nieta del Caos.

Thanatos (la muerte) es representada con una guadaña, una ánfora y una mariposa. La guadaña indica que los hombres son cegados en masa como las flores y las yerbas efímeras, el ánfora sirve para guardar las cenizas, y la mariposa que vuela es emblema de esperanza en otra vida. A la muerte se le ubicaba geográficamente en una región comprendida entre dos territorios de la antigua Hélade, a la derecha el territorio de la noche (su madre) y a la izquierda el territorio del sueño (su hermano). La muerte o Tanatos es una deidad capaz de sanar todos los males, pero como es la única entre todos los dioses que no acepta dádivas, nunca cura a nadie.

LOGOS deriva del griego logos, tiene varios significados: palabra, razón, estudio, tratado, discurso, sentido, etcétera. La gran mayoría de los filósofos griegos le daban la acepción de sentido, pero el que haya prevalecido como estudio, tratado u otro, se debe a errores interpretativos con el transcurso del tiempo. Para efectos de esta investigación, retomaremos para el vocablo logos el significado de sentido.

De ahí que la Tanatología pueda definirse etimológicamente como “la ciencia encargada de encontrar sentido al proceso de la muerte” (dar razón a la esencia del fenómeno).

ANTECEDENTES HISTÓRICOS

Es importante situarnos en la historia para comprender el origen de la Tanatología. Desde la época medieval, las órdenes religiosas eran las que proporcionaban consuelo y atención a los enfermos graves en sus monasterios. Posteriormente se formaron los primeros Hospicios donde se aceptaban y cuidaban a los enfermos graves y es hasta el siglo XIX que se formaron los primeros albergues en Francia para enfermos de cáncer.

- ÉPOCA MEDIEVAL – las órdenes religiosas eran las que trataban a los enfermos graves.
- SIGLO XVI - Se forman los primeros Hospicios.
- SIGLO XIX - 1842 Jeannie Garnier forma los primeros albergues en Francia, para enfermos de cáncer.
- SIGLO XX - Se forman los primeros Hospices en Inglaterra.
 - 1948 Saint Thomas Hospital, Saint Joseph Hospice por Cicely Saunders
 - 1967 Saint Christopher Hospice.
 - En 1974 Se forma el Primer Hospice en Estados Unidos

Es importante observar que el desarrollo de la Psicología fue evolucionando con sus cuatro grandes escuelas

(Psicoanálisis, Conductual, Existencial-Humanista y Transpersonal) y de forma paralela la Tanatología ha ido incorporando muchos de estos conocimientos hasta llegar a la propuesta que se describe en toda esta investigación, la conjunción de Tanatología y Logoterapia.(Víctor Frankl).

Con el desarrollo de la tan exitosa alta tecnología médica de este siglo, se incrementó la dificultad de conciliar el énfasis entre el diagnóstico y la curación. Curar era el objetivo más importante de la medicina, por tanto, la muerte, era considerada como un fracaso. Entonces se dificultó el cuidado de los enfermos terminales en un hospital dedicado a curar y sanar.

Las expectativas en cuanto a la salud se modificaron, y con este cambio disminuyó el número de muertes y de experiencias en torno a ella. A cambio, la muerte pasó a ser un suceso cada vez menos aceptado. Este panorama es compartido por el paciente y su familia y a menudo reforzado por médicos y enfermeras,

Por lo tanto, puede ser común que el paciente terminal y su familia sean evitados dentro del ambiente hospitalario.

Por otra parte las necesidades emocionales del paciente y de quienes los cuidaban eran con frecuencia ignoradas e insatisfechas, y dada la naturaleza y, lo severo de la enfermedad, era natural ocultarle la gravedad de su situación al paciente dejándolo solo desde el punto de vista emocional.

La Dra. Elizabeth Kübler-Ross comenzó su trabajo en Tanatología haciendo una investigación respecto de la muerte con un equipo de trabajo inicialmente comprendido por cuatro seminaristas. Quiso acercarse a los pacientes terminales, sin leer nada sobre la materia; más bien quería observar y aprender de ellos directamente. Ella platicaba con el paciente y los seminaristas se ubicaban alrededor de su cama observándola y tomando notas.

Su investigación se basó principalmente en:

- ° No tener ideas preconcebidas.
- ° Estar en una actitud de mente abierta.
- ° Llegar a un darse cuenta personal.
- ° Sensibilizarse a las necesidades de los enfermos terminales y sus familiares que los rodearan.
- ° Realzar la percepción para aprender.

ASPECTOS MULTIDISCIPLINARIOS

La intervención con los enfermos terminales es multidisciplinaria, puesto que son varias las áreas que necesitan apoyo:

- ° Médica.- cuya función es dar al enfermo aquellos paliativos que le permitan estar con el mínimo dolor y sufrimiento. (Cuidados Paliativos)
- ° Tanatológica.- ayudando al enfermo en el aspecto emocional. También dando apoyo a sus familiares y allegados
- ° Legal.- Para que el enfermo pueda dejar resueltos este tipo de asuntos.
- ° Espiritual.- Que puede incluir no solamente el aspecto religioso, sino también el aspecto espiritual del sentido de la vida, del sufrimiento o de la muerte.

¿EN QUÉ ME PUEDE AYUDAR UN TANATÓLOGO?

El tanatólogo es el profesional capacitado para ayudar en el proceso de duelo, así como en cualquier tipo de pérdidas significativas, a la persona que muere y a aquellas que lo rodean.

Otra la finalidad del tanatólogo es procurar que al paciente o cualquier ser humano que sufra una pérdida se le trate con respeto, cariño, compasión y que conserve su dignidad hasta el último momento.

El tanatólogo debe de tener la capacidad para “ponerse en los zapatos del otro”, con respeto, confidencialidad, cordialidad, en pocas palabras con calidad humana para poder ofrecer al paciente el apoyo que él busca. El tanatólogo entiende, conoce el tema de la muerte y ayuda brindando apoyo durante todo el proceso de muerte, en la elaboración del duelo y así lograr vivirlo de una manera positiva

V: QUE ES EL DUELO

Es la reacción natural ante la pérdida de una persona, objeto o evento significativo. Incluye componentes físicos, psicológicos y sociales con una intensidad y duración proporcionales a la dimensión y significado de la persona

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

. Elaborar el duelo significa ponerse en contacto con el vacío que ha dejado la pérdida de lo que no está, valorar su importancia y soportar el sufrimiento y la frustración que comporta su ausencia.

El desafío que proponen los duelos es el de aprender a soltar, y a vivir desde el presente hacia adelante.

VI: PÉRDIDA:

Se relaciona con:

- Muerte, Desolación, Vacío, Ausencia
- Dolor
- Rabia
- Impotencia
- Angustia
- Eternidad
- Soledad
- Miedo
- Tristeza
- Irreversibilidad
- Desconcierto
- Nostalgia
- Desesperación
- Autorreproche
- Llanto
- Sufrimiento

YA QUE...

Nadie puede evolucionar sin dolor, nadie puede crecer si no ha experimentado antes en si mismo gran parte de las emociones y sensaciones que definen las palabras de la lista. Cuando la realidad conocida se rompe, lo seguro y ordenado se vuelve caótico. El mundo parece hostil y nada puede aliviar la incertidumbre y la inseguridad. Y cuando la responsabilidad de mantener el provisorio orden era compartida con otro que ya no está, aparecen la desesperación y el vacío.

Solo por la interacción se mantiene el sentido del individuo en el mundo y su identidad, quizá por eso los que pierden su pareja, dicen haber perdido una parte esencial de ellos mismos y sienten extraños y ausentes. La pérdida del compañero impone desorden, menoscaba el sentido de la vida y amenaza su identidad.

La consecuencia más extrema e irreversible es lo que se ha dado en llamar “el síndrome del corazón roto” donde la muerte del cónyuge precipita la propia

VII: TEORIA DEL VINCULO Y APEGO:

Antes de poder entender plenamente el impacto de una **perdida y el comportamiento humano** al que va asociada, se debe entender un poco el significado del **apego**. Existe una cantidad considerable de escritos en la bibliografía psicológica y psiquiátrica sobre la naturaleza del apego, Qué es y Cómo se desarrolla

DEFINICION DEL CONCEPTO DE APEGO Y DE VÍNCULO

El modo en que las personas establecemos las relaciones o interacciones sociales tiene que ver con el vínculo y el apego. Entendemos por vínculo la unión o «conexión» de una persona y otra. El apego hace referencia a la capacidad de establecer relaciones emocionales, lazos afectivos, con los otros.

Partiendo de estos conceptos definimos el APEGO como un tipo de vínculo afectivo especial que el individuo establece con una persona significativa. Bowlby (1998[1969] principal exponente de la Teoría del apego, dirá en un primer momento de la conducta de apego que es el resultado de la activación de sistemas de conducta que tienen una meta propuesta continua, en el sentido de un tipo de relación especial con otro individuo concreto. Defiende que el vínculo que une al niño con su madre es producto de una serie de conductas, cuya meta es aproximarse a ella (más allá de la alimentación recibida) Un tiempo después al establecimiento de esta idea, concretará la conducta de apego como cualquier forma de comportamiento que hace que una persona conserve la proximidad con otra significativa. La proximidad física a la figura de apego genera una “Base segura”, si esto se rompe generará ansiedad. Cuando la madre está presente, la mayoría de los niños se sienten más confiados y están más dispuestos a la exploración. En su ausencia, por el contrario, crece su timidez y, con no poca frecuencia, se hunden en la angustia (Bowlby, 1998)

El vínculo más importante en el desarrollo humano es, por tanto, el que une al niño con su madre (entiéndase para posteriores enunciados ésta o un cuidador primario, no necesariamente la madre biológica) Este vínculo temprano marcará la conducta de apego del individuo en sus distintas etapas vitales y en el establecimiento de sus futuras relaciones.

En Salud Mental y en concreto en el área del desarrollo infantil el apego se refiere a un vínculo especial caracterizado por unas cualidades únicas que se establecen entre la madre y el niño.

Este vínculo de apego tiene unos elementos que le son característicos:

1. Es una relación emocional perdurable con una persona específica.
2. Dicha relación produce seguridad, sosiego, consuelo, agrado y placer.
3. La pérdida o amenaza de pérdida de la persona evoca una intensa angustia.

El mejor ejemplo de esta relación es la relación madre-hijo. Bowlby (1958, 1998), estudió esta díada, llegó a la conclusión de la importancia que esta relación de apego tiene para el futuro desarrollo emocional del niño, ya que representa el andamiaje para futuras relaciones. Una relación sólida y saludable con la madre se asocia con alta probabilidad de establecer relaciones saludables con otros, mientras que un apego pobre y deficitario parece estar asociado con dificultades en el establecimiento de las relaciones y problemas conductuales y emocionales en otras etapas de la vida. Las experiencias de los primeros años de vida contribuyen al moldeamiento de los vínculos de apego para formar relaciones íntimas emocionalmente sanas. El afecto, la capacidad de amar, la empatía, el deseo de compartir, inhibirse de agredir... estas y otras características de una persona sana y feliz están determinadas por la capacidad de apego de la temprana infancia.

La conducta de apego de la vida adulta es una prolongación de la conducta de la infancia. Ante una enfermedad o catástrofe los adultos se vuelven más exigentes respecto a los demás. Ante un peligro repentino buscan la proximidad de alguien conocido en quien confíen.

Y es precisamente nuestros apegos y la manera en como los vinculamos a lo largo de nuestra vida, los que definirán la forma en que vivamos nuestros duelo

VIII: FASES DE DUELO DESDE LA PERSPECTIVA DE JOHN BOWLBY

Siguiendo su teoría del apego ha estudiado los fenómenos asociados a la pérdida, dividiendo el duelo en 4 fases:

1) FASE DE EMBOTAMIENTO DE LA SENSIBILIDAD:

Dura de unas horas hasta una semana y puede verse interrumpida por episodios de aflicción y cólera. La persona se siente aturdida y le cuesta aceptar la realidad

2) FASE DE ANHELO Y BUSQUEDA DEL OBJETO PERDIDO:

Aparece un anhelo intenso, llanto, inquietud, insomnio y cólera dirigido a quienes considera responsables de la pérdida, y como respuesta por no poder recuperar a la persona amada.

Este deseo de recuperación puede llevar a no aceptar la pérdida, predominando entonces la rabia hacia los que intentan consolarle. “la búsqueda inquieta, la esperanza intermitente, el desengaño repetido, el llanto, la rabia, las acusaciones y la ingratitud, son rasgos de la segunda fase del duelo y deben ser entendidos como expresiones de la imperiosa necesidad de encontrar y recuperar a la persona perdida.

3) FASE DE DESORGANIZACION Y DESESPERANZA:

Durante esta fase es frecuente la aparición de momentos de desesperanza y depresión, en esta etapa se pueden visualizar pensamientos ambivalentes en donde algunos días tengan el firme propósito de continuar y otros se vean inmersos en sus pensamientos y sentimientos.

4) FASE DE REORGANIZACION :

La aceptación a la pérdida conlleva una redefinición de sí mismo y de su situación, el desempeñar papeles nuevos y el adquirir nuevas habilidades, el recuerdo trae sentimientos de tristeza y no un dolor agudo y duradero.

IX: ETAPAS DEL DUELO DESDE LA PERSPECTIVA DE LA DRA. ELISABETH KUBLER-ROSS

La doctora Elisabeth Kubler-Ross, Pionera en tanatología propone las siguientes etapas de duelo que se pueden experimentar al vivir una pérdida. En este caso solo me centro específicamente en el duelo por viudez, sin embargo; pueden ser aplicados en cualquier pérdida:

- 1) **Negación y aislamiento:** la negación nos permite amortiguar el dolor ante una noticia inesperada e impresionante; permite recobrase. Es una defensa provisoria y pronto será sustituida por una aceptación parcial: “no podemos mirar al sol todo el tiempo”.
- 2) **Ira:** la negación es sustituida por la rabia, la envidia y el resentimiento; surgen todos los por qué. Es una fase difícil de afrontar en todos los que rodean; 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) **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.
- 4) **Depresión:** cuando no se puede seguir negando la persona se debilita, adelgaza, aparecen otros síntomas y se verá invadida por una profunda tristeza. Es un estado, en general, temporario y preparatorio para la aceptación de la realidad en el que es contraproducente intentar animar al doliente y sugerirle mirar las cosas por el lado positivo: esto es, a menudo, una expresión de las propias necesidades, que son ajenas al doliente. Esto significaría que no debería pensar en su duelo y sería absurdo decirle que no esté triste. Si se le permite expresar su dolor, le será más fácil

la aceptación final y estará agradecido de que se lo acepte sin decirle constantemente que no esté triste.

Es una etapa en la que se necesita mucha comunicación verbal, se tiene mucho para compartir. Tal vez se transmite más acariciando la mano o simplemente permaneciendo en silencio a su lado. Son momentos en los que la excesiva intervención de los que lo rodean para animarlo, le dificultarán su proceso de duelo. Una de las cosas que causan mayor turbación, es la discrepancia entre sus deseos y disposición y lo que esperan de ellos quienes los rodean.

- 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 su pérdida 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.

Kübler-Ross afirmó que estas etapas no necesariamente suceden en el orden descrito arriba, ni todas estas son experimentadas por todos los pacientes, aunque afirmó que una persona al menos sufrirá dos de estas etapas. A menudo, las personas atravesarán varias de estas etapas en un efecto «montaña rusa», pasando entre dos o más etapas, y volviendo a hacerlo una o varias veces antes de finalizar.¹

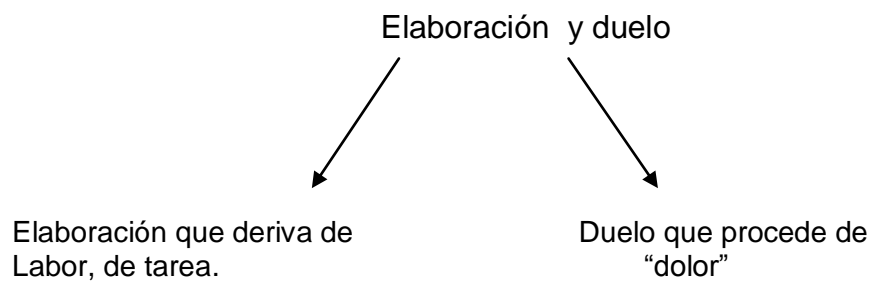
Las personas que estén atravesando estas etapas no deben forzar el proceso. El proceso de duelo es altamente personal y no debe ser acelerado, ni alargado, por motivos de opinión de un individuo. Uno debe ser meramente consciente de que las etapas van a ser dejadas atrás y que el estado final de aceptación va a llegar.

TIPOLOGIA DEL DUELO

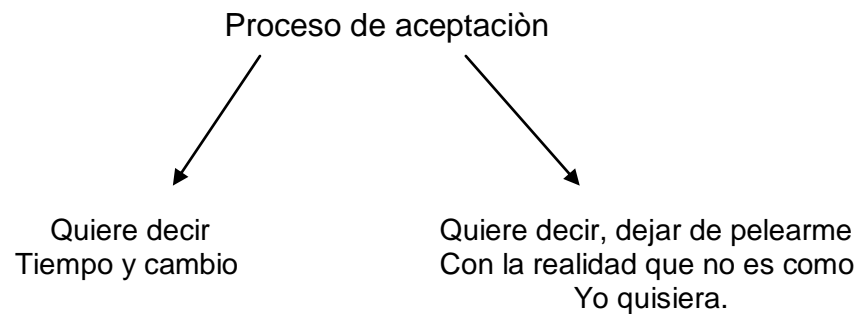
El duelo no es una enfermedad, aunque puede llegar a serlo si su elaboración no es correcta. Diferentes autores han dado diferentes tipologías de duelo, si bien se carece de una tipología comúnmente aceptada por todos. Se ha hablado, por ejemplo, de duelos complicados, crónicos, congelados, exagerados, reprimidos, enmascarados, psicóticos... y una larga lista.

1. Duelo bloqueado: Ocurre una negación a la realidad de la pérdida, donde hay una evitación del trabajo de duelo, y un bloqueo emocional-cognitivo que se manifiesta a través de conductas, percepciones ilusorias, síntomas somáticos o mentales o relacionales.
2. Duelo complicado: Síntomas o conductas de riesgo sostenidas en el tiempo y de intensidad riesgosas para la salud dentro de un contexto de pérdida.
3. Duelo patológico: La persistencia o intensidad de los síntomas ha llevado a alguno o varios de los miembros de la familia a detener la vida laboral, social, académica, orgánica.

Para empezar por algún lado el tema de las pérdidas, iniciare con la de la elaboración del duelo. Y esto nos abre a dos conceptos.



Como dice Sigmund Freud en Duelo y melancolía, la elaboración del duelo es un TRABAJO... un trabajo. El trabajo de aceptar la nueva realidad.



La consecuencia más extrema e irreversible es lo que se ha dado en llamar “el síndrome del corazón roto” donde la muerte del cónyuge precipita la propia

NO TE RINDAS (4)

No te rindas, aún estás a tiempo
De alcanzar y comenzar de nuevo,
Aceptar tus sombras,
Enterrar tus miedos,
Liberar el lastre,
Retomar el vuelo.
No te rindas que la vida es eso,
Continuar el viaje,
Perseguir tus sueños,
Destruir el tiempo,
Correr los escombros,
Y destapar el cielo.
No te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme,
Aunque el miedo muerda,
Aunque el sol se esconda,
Y se calle el viento,
Aún hay fuego en tu alma
Aún hay vida en tus sueños.
Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo
Porque lo has querido y porque te quiero
Porque existe el vino y el amor, es cierto.
Porque no hay heridas que no cure el tiempo.
Abrir las puertas,
Quitar los cerrojos,
Abandonar las murallas que te protegieron,
Vivir la vida y aceptar el reto,
Recuperar la risa,
Ensayar un canto,
Bajar la guardia y extender las manos
Desplegar las alas
E intentar de nuevo,
Celebrar la vida y retomar los cielos.
No te rindas, por favor no cedas,
Aunque el frío queme,
Aunque el miedo muerda,
Aunque el sol se ponga y se calle el viento,
Aún hay fuego en tu alma,
Aún hay vida en tus sueños
Porque cada día es un comienzo nuevo,
Porque esta es la hora y el mejor momento.
Porque no estás solo, porque yo te quiero.
Mario Benedetti

X: LAS TAREAS DEL DUELO

J. William Worder

Tarea I: ACEPTAR LA REALIDAD DE LA PÉRDIDA

En esta primer tarea se propone afrontar plenamente la realidad de que la persona está muerta, que se ha marchado y no volverá. Parte de la aceptación de la realidad es la de asumir que el reencuentro es imposible, al menos en esta vida. Mucha gente que ha sufrido una pérdida se encuentra a si misma llamando en voz alta a la persona perdida y, a veces, la confunde con otras personas de su entorno. Negar la realidad de la pérdida puede variar en el grado, desde una ligera distorsión a un engaño total.

Un ejemplo de distorsión en vez de engaño sería que la persona ve al fallecido personificado en uno de sus hijos. Este pensamiento distorsionado puede amortiguar la intensidad de la pérdida pero raramente satisfactorio y, además, dificulta la aceptación de la realidad de la pérdida.

Otra manera de proteger la realidad es negar el significado de la pérdida. De esta manera, la pérdida se puede ver cómo menos significativa de lo que realmente es. Algunos ejemplos: “No era buen padre”, “No estábamos tan unidos”, “No le hecho de menos”

De esta manera es como si los supervivientes se protegieran a sí mismos mediante la ausencia de objetos que les hagan afrontar cara a cara la realidad de la pérdida.

Llegar a aceptar la realidad de la pérdida lleva tiempo porque implica no solo una aceptación intelectual sino también emocional. La persona en duelo puede ser intelectualmente consciente de la finalidad de la pérdida mucho antes de que las emociones le permitan aceptar plenamente la información como verdadera.

Tarea II: LAS EMOCIONES Y EL DOLOR DE LA PERDIDA

Es apropiado usar la palabra alemana Schmerz, cuando se habla del dolor por que su definición más amplia incluye el dolor físico literal que mucha gente experimenta y el dolor emocional y conductual asociado con la perdida. Es necesario reconocer y trabajar este dolor o este se manifestara mediante algunos síntomas u otras formas de conducta disfuncional.

La negación de esta segunda tarea, de trabajar el dolor, es no sentir. La persona puede hacer un cortocircuito a la tarea II de muchas maneras, la más obvia es bloquear sus sentimientos y negar el dolor que está presente. A veces entorpecen el proceso evitando pensamientos dolorosos. Utilizan procedimientos de detención de pensamientos para evitar sentir la disforia asociada con la perdida.

John Bowlby dice: “Antes o después, aquellos que evitan todo duelo consciente, sufren un colapso, habitualmente con alguna forma de depresión”.

Tarea III: ADAPTARSE A UN MEDIO EN EL QUE EL FALLECIDO ESTA AUSENTE

Adaptarse a un nuevo medio significa cosas diferentes para personas diferentes dependiendo de cómo era la relación con el fallecido y de los distintos roles que desempeñaba.

Para muchas viudas cuesta un periodo de tiempo considerable darse cuenta de cómo se vive sin sus maridos. Este darse cuenta muchas veces empieza alrededor de tres meses después de la perdida e implica asumir vivir sola, educar a los hijos sola, enfrentarse a una casa vacía y manejar la economía sola.

Parkes insistió en esto cuando dijo:

En cualquier duelo, casi nunca está claro lo que se ha perdido. La pérdida de un esposo, por ejemplo, puede significar o no la perdida de la pareja sexual, del compañero, del contable, del jardinero, del niño, de audiencia, del calentador de cama, etc. Dependiendo

de los roles específicos que desempeñaba normalmente este marido. El superviviente no es consciente de todos los roles que desempeñaba el fallecido hasta algún tiempo después de la pérdida.

La estrategia de afrontamiento de redefinir la pérdida de manera que pueda redundar en beneficio del superviviente tiene que ver, muchas veces con que se complete la tarea II de manera exitosa.

Los resultados de un duelo giran en torno a cómo se logre resolver esta tarea, o el progreso hacia el reconocimiento del cambio de circunstancias, una revisión de sus modelos representacionales, y una redefinición de sus metas en la vida, o un estado de detención del crecimiento, en el que se encuentra aprisionado por un dilema que no puede resolver.

Tarea IV: RECOLOCAR EMOCIONALMENTE AL FALLECIDO Y CONTINUAR VIVIENDO

Una persona en duelo, nunca olvida del todo al fallecido al que tanto valoraba en vida y nunca rechaza, totalmente su rememoración. Nunca podemos eliminar a aquellos que han estado cerca de nosotros, de nuestra propia historia, excepto mediante actos psíquicos que hieren nuestra propia identidad.

La disponibilidad de un superviviente para empezar nuevas relaciones depende de no “renunciar” al cónyuge muerto, sino de encontrarle un lugar apropiado en su vida psicológica, un lugar que es importante pero que deja un espacio para los demás.

Al principio una viuda no puede separar sus propósitos y su entendimiento del marido, que figuraba en ellos de una manera tan central: tiene que revivir la relación, continuarla mediante símbolos y ensueños, para sentirse viva. Pero conforme pasa el tiempo, empieza a reformular la vida en términos que asimilan el hecho de su muerte. Hace una transformación gradual de hablar de el “como si estuviera sentado en la silla, a mi lado” a pensar lo que el habría dicho y hecho, y de ahí a planear su propio futuro y el de sus hijos en términos de lo que el habría deseado. Hasta que, finalmente, desea ser ella misma y no vuelve a aludirlo conscientemente (Marris, 1974).

CUANDO ACABA EL DUELO?

Preguntar cuando se acaba un duelo es un poco como preguntar como de alto es arriba. No hay respuesta disponible, es imposible establecer una fecha definitiva, cuatro meses, un año, dos años, nunca...

Un punto de referencia de un duelo acabado es cuando la persona es capaz de pensar en el fallecido sin dolor. Siempre hay una sensación de tristeza cuando piensas en alguien que has querido y has perdido, pero es un tipo de tristeza diferente, no tiene la cualidad de sacudida que tenía previamente, se puede pensar en el fallecido sin manifestaciones físicas como llanto intenso o sensación de opresión en el pecho. El duelo acaba cuando una persona puede volver a invertir sus emociones en la vida y en los vivos.

Una de las cosas básicas a través del asesoramiento psicológico, es alertar a la gente de que el duelo es un proceso a largo plazo, y su culminación no será un estado como el que tenía antes del mismo.

Aunque el duelo progrese, habrá malos días, pues no se trata de un proceso lineal, puede reaparecer y se tendrá que volver a trabajar.

El duelo se puede acabar, en cierto sentido, cuando la persona recupera el interés por la vida, cuando se siente más esperanzada, cuando experimenta gratificación de nuevo y se adapta a nuevos roles. También hay un sentido en el que nunca se acaba. Quizá la siguiente cita de Freud sea útil:

Encontramos un lugar para lo que perdemos. Aunque sabemos que después de dicha pérdida la fase aguda de duelo se calmara, también sabemos que permaneceremos inconsolables y que nunca encontraremos un sustituto. No importa que es lo que lleva el vacío, incluso si lo llena completamente, siempre hay algo más...

XI: RECOMENDACIONES PARA RECORRER EL CAMINO DE LAS LÁGRIMA (Y SOBREVIVIR) (Jorge Bucay)

1.- PERMITETE ESTAR DE DUELO:

Date el permiso de sentirte mal, necesitada, vulnerable... Permítete sentir el dolor plenamente porque el permiso es el primer paso de este camino y ningún camino se termina sin antes no se comienza a recorrerlo.

2.- ABRE TU CORAZON AL DOLOR

Registra y expresa las emociones que surjan, no las reprimas, no te hagas “la fuerte”, no te guardes todo para adentro. Con el tiempo el dolor irá disminuyendo. Si hay algo que opera siempre aliviando el trayecto es justamente encontrar la forma y darse el permiso de sentir y expresar el dolor, la tristeza, la rabia, el miedo por lo perdido, permítete el llanto, te mereces el derecho de llorar cuanto sientas. Posiblemente sufriste un golpe brutal, la vida te sorprendió, los demás no supieron entender, el otro partió dejándote sola. Nada más pertinente que volver a nuestra vieja capacidad de llorar nuestra pena, de berrear nuestro dolor, de moquear nuestra impotencia, no escondas tu dolor, comparte lo que te está pasando con tu familia y tus amigos de confianza... Llorar es tan exclusivamente humano como reír. El llanto actúa como una válvula liberadora de la enorme tensión interna que produce la pérdida.

No te guardes todo por miedo a cansar o molestar. Busca a aquellas personas con las cuales puedes expresarte tal como estas. Nada es más impertinente y perverso que interrumpir tu emoción con tus estúpidos condicionamientos de tu supuesta fortaleza protectora del prójimo.

3.- RECORRER EL CAMINO REQUIERE TIEMPO

Dicen que el tiempo lo cura todo. Pero cuidado, el tiempo sólo quizá no sea suficiente. Lo que realmente puede ayudar es lo que cada uno hace con él. No te hagas expectativas mágicas. Prepárate para las recaídas. Un suceso inesperado, una visita, el aniversario, la navidad, te vuelven al principio, es así: No puedes llorar hoy lo de mañana ni seguir llorando lo de ayer. Para hoy es tu llanto de hoy para mañana el de mañana.

¿Estás utilizando este día para aceptar que estas de duelo?, ¿para reconocer que lo perdido ha muerto y no lo vas a recuperar?

¿Estás utilizando el día de hoy para sentir tus emociones intensamente y para expresar el dolor que supone esta pérdida?

¿Estás utilizando este día para aprender a vivir sin esa persona querida?

¿Estás utilizando el día para volver a centrarte en ti misma?

4.- SE AMABLE CONTIGO

Aunque las emociones que estás viviendo sean muy intensas y displacenteras (seguramente lo son) es importante no olvidar que son siempre pasajeras... Uno de los momentos más difíciles del duelo suele presentarse después de algunos meses de la pérdida, cuando los demás comienzan a decirte que ya tendrás que haberte recuperado. Sé paciente, no te apures. Jamás te persigas creyendo que ya deberías sentirte mejor. Tus tiempos son tuyos, recuerda que el peor enemigo en el duelo es no quererse.

5.- NO TENGAS MIEDO DE VOLVERTE LOCA

Todos podemos vivir sentimientos intensos de respuesta a la situación de duelo sin que esto lleve a ningún desequilibrio. La tristeza, la rabia, la culpa, la confusión, el abatimiento y hasta la fantasía de morir, son reacciones habituales y comunes a la mayoría de las personas después de una pérdida importante o de la muerte de un ser querido.

Necesitas sentir el dolor y todas las emociones que lo acompañan: Tristeza, rabia, miedo, culpa... Habrá personas que te dirán: "Tienes que ser fuerte" NO LES HAGAS CASO.

6.- APLAZA ALGUNAS DECISIONES IMPORTANTES

Decisiones como vender la casa, dejar el trabajo o mudarte a otro lugar son trascendentes, y se deben tomar en momentos de suma claridad; dado que un cierto grado de confusión es inevitable en el recorrido de este camino, sería preferible dejarlas para más adelante.

Con el mismo razonamiento sobre todo en los primeros tiempo inmediatos a la pérdida no parece conveniente iniciar una nueva pareja, decidir un embarazo, acelerar un casamiento. Podríamos lamentarlo después.

Hay urgencias que no se pueden postergar, pero conviene respetar la norma de no cruzar los puentes antes de llegar a ellos.

7.- NO DESCUIDES TU SALUD

Muchos de los que recorren el camino están tan ocupados en su proceso interno, están tan atentos a su sentir penoso que no prestan atención a su propio cuerpo. Pasados los primeros días puede resultar muy útil que decidas por unas semanas imponerte un horario para levantarte, un horario para las comidas, una hora para acostarte...y lo sigas. Aliméntate bien y no abuses del tabaco, del alcohol ni de los medicamentos.

De hecho si para ayudarte en estos momentos fuera necesario tomar algún medicamento, deberá ser siempre a criterio de un médico y nunca por los consejos de familiares, amigos y vecinos bien intencionados. De todas maneras es bueno no deambular “buscando” el profesional que acepte recetar los psicofármacos para “no sentir”, porque lejos de ayudar puede contribuir a cronificar el duelo.

8.-AGRADECE LAS PEQUEÑAS COSAS

Es necesario valorar las cosas buenas que seguimos encontrando en nuestra vida en esta situación de catástrofe.

Sobre todo, algunos vínculos que permanecen (familiares, amigos, pareja, sacerdote, terapeutas), aceptadores de mi confusión, de mi dolor, de mis dudas y seguramente de mis momentos más oscuros. Para cada persona lo que hay que agradecer es diferente: seguridad, contención, presencia y hasta silencio.

9.-ANÍMATE A PEDIR AYUDA

No interrumpas tu conexión con los otros, aunque ellos no estén hoy recorriendo este camino. Necesitas su presencia, su apoyo, su pensamiento, su atención. Dales la oportunidad a tus amigos y seres queridos de estar cerca. Todos lo que te quieren desearán ayudarte, aunque la mayoría no sabe cómo hacerlo.

Algunos tienen miedo de ser entrometidos. Otros creen que te lastiman si te recuerdan tu pérdida. Necesitas que te escuchen, no que te den su opinión de lo que deberías hacer, sentir o decidir. No te quedes esperando su ayuda y mucho menos pretendiendo que adivinen.

Pide lo que necesitas. NO es más sabio ni más evolucionado el que no precisa ayuda, sino el que tiene conciencia y valor para pedirla cuando la necesita.

10.-PROCURA SER PACIENTE CON LOS DEMAS

Ignora los intentos de algunas personas de decirte cómo tienes que sentirte y por cuánto tiempo, no todos comprenden lo que estás viviendo. Amorosamente intentarán que olvides tu dolor, lo hacen con buenas intenciones, para no verte triste, tenles paciencia pero no te ocupes de complacerlos. Más bien apártate un poco gentilmente y busca a quienes puedan permitirte “estar mal” o desahogarte sin miedo cuando lo sientas así.

De todas. Maneras quizás sea mejor que durante un tiempo prestes más atención a la intención de quienes te rodean que a lo que dicen en palabras. A veces los que uno pensaba que serían los mejores compañeros de ruta no pueden compartir tu momento. Soportan tan mal el dolor ajeno que interrumpen tu proceso y retrasan tu paso hacia el final del camino. De todas maneras, una vez más, no te fastidies con ellos por eso.

11.- MUCHO DESCANSO, ALGO DE DISFRUTE Y UNA PIZCA DE DIVERSION

Date permiso para sentirte bien, reír con los amigos, hacer bromas. Es tu derecho y además será de gran ayuda que busques, sin forzar tu propio ritmo, momentos para disfrutar.

Recuerda que hasta el ser querido que no está querría lo mejor para ti. Los malos momentos vienen por sí solos, pero es voluntaria la construcción de buenos momentos. Empieza por saber con certeza que hay una vida después de una pérdida, préstale atención a las señales y oportunidades a tu alrededor. No las uses si no tienes ganas, pero no dejes de registrarlas.

12.- CONFIA EN TUS RECURSOS PARA SALIR ADELANTE

Acuérdate de cómo resolviste anteriores situaciones difíciles de tu vida. Si quieres sanar tu herida, si no quieres cargar tu mochila con el peso muerto de lo perdido, no basta pues con esperar a que todo se pase o con seguir viviendo como si nada hubiera pasado. Necesitaras dar algunos pasos difíciles para recuperarte. NO existen atajos en el camino de las lágrimas.

Vas a vivir momentos duros y emociones displacenteras intensas en un momento en el que estás muy vulnerable. NO te exijas demasiado. Respeta tu propio ritmo de curación y créeme cuando digo esto: estás en condiciones de afrontar lo que sigue, porque si estás en el camino, lo peor ya ha pasado.

Confía en ti por encima de todas las dificultades y si lo haces te garantizo que no te defraudarás. El pensamiento positivo te transforma siempre en tu propio entrenador.

13.-ACEPTA LO IRREVERSIBLE DE LA PERDIDA

Aunque sea la cosa más difícil que has hecho en toda tu vida, ahora tienes que aceptar esta dura realidad: estás en el camino de las lágrimas y no hay retorno. El camino sólo sigue hacia adelante. Mientras creas en un pequeño lugarcito que el otro volverá, que la situación va a volver a ser la que era, que el muerto va a regresar, nunca terminarás el recorrido.

La muerte siempre llega demasiado tarde o demasiado temprano. Siempre es un mal momento para que la gente se muera.

Hablar de tu pérdida, contar las circunstancias de la muerte, visitar el cementerio o el lugar donde se esparcieron los restos, todo puede ayudar poco a poco a ir aceptando el hecho de la pérdida. De hecho, si existe una remota posibilidad de que la pérdida no sea definitiva, deberás elegir entre seguir esperando y no recorrer el camino o decidir que es definitiva aunque los hechos permitan una tenue esperanza.

De todas maneras no te dañará haber recorrido el camino si lo que diste por perdido aparece, pero puede dañarte mucho seguir esperando lo que nunca sucederá. (Sabemos cuánto más difícil es aceptar la pérdida de un ser querido si nunca pudiste ver el cadáver o nunca se recuperó).

Es una gran tentación quedarse refugiado en la idea de que desde el cielo el otro está y me cuida. No tiene nada de malo la creencia religiosa de cada uno, al contrario, es un excelente aliado, pero cuidado con utilizarla para minimizar su desaparición física. Cuidado con llegar a creer que entonces no necesito hacer el duelo

14.-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 fue un gran regalo.

Y esto es cierto para todas las pérdidas. La elaboración 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.

15.- APRENDE A VIVIR DE “NUEVO”

Hacer el duelo significa también aprender a vivir sin algo, sin alguien, de otra forma. Es aprender a tomar nuevas decisiones por ti misma, 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.

16.-CENTRATE EN LA VIDA Y EN LOS VIVOS

Llega un momento en que sabrás que es necesario soltar el pasado. La vida te espera llena de nuevas posibilidades.

No hay nada malo en querer disfrutar, en querer ser feliz, en querer establecer nuevas relaciones... En el caso de la pérdida de una pareja, no hay motivo para avergonzarse si aparece de nuevo el deseo sexual. En realidad, el corazón herido cicatriza abriéndose a los demás. El duelo es establecer que lo muerto queda afuera pero mi vida continúa.

Una adolescente escribió a su madre después de perder a su padre: “Existen otras personas a las que amar, y eso no significa que quiero menos a mi papá”

17.-DEFINE TU POSTURA FRENTE A LA MUERTE

La idea de “qué significa morirse” es tan teórica que vivencialmente puede ser diferente para cada uno.

Lo que importa no es coincidir en una posición respecto a la muerte sino establecer que es una de las cosas que cada uno debe tener definidas. Hay muchos temas que pueden estar sin resolver, pero hay cuatro o cinco que es necesario tener “acomodados”:

- *la identidad sexual.
- * la posición filosófica.
- * la relación con los padres.
- * el proyecto de vida.
- * y la postura frente a la muerte.

¿Qué sucede después de la muerte?

¿Cómo lo van a saber si nadie lo sabe?

No importa cuál sea tu postura, les puedo asegurar que después de la muerte va a pasar lo que ustedes creen que va a pasar.

En el fondo lo mismo da..Si ustedes creen que se van a reencarnar, está bien; si creen que se van al cielo o al infierno, está bien; si ustedes creen que no hay nada más, está bien. Lo que sea que crean, está bien.

Pero tienen que tener una posición tomada.

Le preguntaron a Woody Allen, una vez, si él creía que había vida después de la muerte. Allen contestó que no sabía, que estaba muy ocupado tratando de saber si podía vivir un poco antes de morir.

18.- VUELVE A TU FE

Algunas cosas simplemente no son para ser manejadas por uno solo. Incluso toda la ayuda que puedes tener puede no proporcionar la comodidad que realmente se necesita para sostener lo que sucedió.

Muchas personas encuentran que llevar estos problemas a Dios es una manera tranquilizadora de aligerar la carga que hace que el corazón les pese. Después del primer momento donde la furia tiene a Dios como a uno de sus destinatarios favoritos, es útil regresar a la iglesia, al templo, a la charla con el sacerdote o pastor.

Es el momento de aprender a no pedir que las cosas se resuelvan de la manera que quisiéramos que resultaran, sino pedir en su lugar que Dios nos ayude a aceptar los cambios y nos ayude a ver las opciones.

19.- BUSCA LAS PUERTAS ABIERTAS

Estamos a veces tan cegados por nuestra propia cólera, dolor o desgano que no vemos las “nuevas puertas” que se abren. Todos hemos oído la frase “Cuando una puerta se cierra, otra se nos abre”. Creo que es verdad; pero sucede que a veces no estamos dispuestos a dar vuelta al picaporte. Es fácil pensar “¿Qué de bueno podría venir de esta pérdida?” y sin embargo cada día oímos historia de gente que ha superado batallas físicas, mentales y emocionales para alcanzar contra todas las probabilidades objetivos impensados. Leé sobre algunos “milagros médicos” y vas a tener una buena idea de lo que hablo. Leé la vida de Helen Keller y no vas a tener ninguna duda.

20.-CUANDO TENGAS UNA BUENA PARTE DEL CAMINO YA RECORRIDA, HABLALES A OTROS SOBRE TU EXPERIENCIA

No minimices la pérdida, ni menosprecies tu camino. Contar lo que aprendiste en tu experiencia es la mejor ayuda para sanar a otros haciéndoles más fácil su propio recorrido, e increíblemente facilita tu propio rumbo.

LO QUE NO SE DEBE DECIR A UNA PERSONA EN DUELO

- Inhibir la expresión de sentimientos y obligar a la persona que ha sufrido la pérdida a asumir un papel determinado según los criterios propios de otra persona.

Las frases "no pienses más en esto", "piensa en los demás", "no te preocupes", "tienes que ser fuerte", "no llores más", son además de imposibles inadecuados para poder apoyar a la persona. Debemos permitir que la persona tenga y exprese sus sentimientos sin transmitirle la sensación de que nos está defraudando.

- Salir huyendo ante la mínima expresión de sentimientos dolorosos.

Permitir y animar la expresión de sentimientos dolorosos es una de los factores clave en la ayuda de las personas que han tenido pérdidas. Es necesario el contacto físico como consuelo a la persona que experimenta esa aflicción.

- Decirle a la persona que ha sufrido la pérdida lo que tiene que hacer.

En cosas del dolor, el experto es el sufriente y es él el que tiene que hablar ("Duelo que no se habla es duelo que no se cura").

- Decir "sé cómo se siente". Cada persona experimenta el dolor a su manera.

Muestrale tu comprensión "entiendo que tienes que sentirte mal" e invita a la persona a que comparta sus sentimientos si es su deseo.

- Decirle "llámame o ven a mi casa si te sientes muy mal o necesitas algo".

Cuando uno se siente tan mal no suele tener ganas de llamar o visitar a nadie. No esperes a que te busque, toma la iniciativa y llámala o visítala.

- Sugerir que "el tiempo cura todas las heridas".
- Intentar que la persona se dé prisa en superar su dolor.

Cada persona tiene su tiempo y velocidad y las prisas no son buenas. El animar a la persona a ocupar el tiempo es una buena estrategia "por momentos", pero que simplemente aplaza y no soluciona el problema.

- Desentenderse de la persona en duelo.

Debido a que el proceso de duelo es largo y toma su tiempo, las personas se suelen agotar de prestar su apoyo y consuelo. Acuerde con la persona afligida la cantidad y calidad de apoyo que le puede ser más útil. No interrumpa de manera brusca su apoyo.

XII: CONCLUSIONES

Tuvieron que pasar 7 años (aproximadamente) para que por fin lograra soltar a mi esposo y continuar, el camino no ha sido fácil, en el me encontré con mucha información equivocada, esa que me frenaba en mi proceso, y aunque no lo juzgo porque entiendo que cada uno de ellos, lo hizo con buenas intenciones, también sé, que no se puede vivir un duelo de buenas intenciones. Hoy entiendo la importancia que tiene el estar informado,

Hoy sé que el camino es largo, hoy te comparto a ti, que me estás leyendo, que aun hay días en los que lamento mi pérdida, que hay días en los que no quisiera levantarme y quisiera evadirme y no pensar, pero recuerdo que es normal, y me doy permiso de vivirlo, de vivir ese momento, para mí por mí, y entonces, lo hago, no me saboteo, no reprimo mi sentir,

Hoy en la medida de mis posibilidades, procuro no dejarme llevar por estereotipos, ni por prejuicios, hoy ya no me presiono para “rehacer mi vida con alguien más” hoy sé que quiero sentirme bien, en el aquí y el ahora, hoy sé que nadie va a llenar ese enorme hueco que dejó mi esposo con su partida, pero también sé, que para lograr tener una relación con los demás, primero debo amarme y aceptarme a mí.

Hoy te comparto que el peor enemigo del proceso de duelo es el “miedo”, ya que es el que nos paraliza, el que no nos deja avanzar, no tengas miedo, vive tu duelo, expresa tus emociones, por favor elige seriamente con quien compartirlo, desde mi punto de vista, hazlo con aquellas personas que te escuchen, que no te saboteen, que te respeten,

No tengas miedo, ni vergüenza de llorar, llora todo lo que necesites, grita, enójate, verbalízalo, y cuando lo hagas te darás cuenta que es como una recarga de fortaleza, te dará paz, te dará ese nuevo empujón para continuar.

A mí me paso que me presionaba demasiado por “volver” al rol que tenía, y en ese proceso, tuve mucha angustia, muchos problemas, Hoy quiero decirte, por favor tomate tu tiempo,

Pertenecemos a una cultura en donde, equivocadamente relacionamos el ser fuerte con no expresar nuestras emociones, desafortunadamente, a mi me paso, "trate de hacerme fuerte", no me permití, mostrarme vulnerable, y tristemente, hoy se que esta fue la premisa que alargó tanto mi duelo.

Recuerda, son tus tiempos, quien está viviendo esta situación eres tú y solo tú, no te presiones, no te angusties de mas, solo vívelo, date la oportunidad de hacerlo en libertad.

Hoy quiero decirte a ti, que estás viviendo un duelo, a ti que quieres estar informado, a ti que quieres ayudar a una persona que está viviendo una situación similar.... Si se puede, si puedes... Te dejo un abrazo muy fuerte!

XIII: BIBLIOGRAFIA

1. Sueña Corazón (Pag. 7)
(Canción) Autor e intérprete Benny Ibarra
 2. En ausencia de ti (Pag.12)
(Canción) Autor e interprete Laura Pausini
 3. Vida (Poema) Pag.(17)
Charles Spencer Chaplin
Actor, escritor, director, productor y compositor británico (Londres, 16 de abril de 1889 – Corsier-sur-Vevey, Suiza, 25 de diciembre de 1977)
 4. No te rindas (Poema) Pag. (31)
Mario Orlando Hardy Hamlet Brenno Benedetti Farrugia
Mejor conocido con Mario Benedetti
escritor y poeta uruguayo, integrante de la Generación del 45
- ARIES, Phillipe. *El hombre ante la muerte*. Madrid: Taurus Ediciones, 1984.
 - Entre mujeres (Artículo de Psicología) La viudez en las mujeres por Lic. Alicia López Blanco **psicóloga clínica, autora de "La Salud Emocional" (Paidós)**
<http://entremujeres.clarin.com/vida-sana/psicologia/viudez-mujeres-viuda-dolor-duelo-psicologia-sentimientos>.
 - BEHAR, Daniel. *Un buen morir*. México: Editorial Pax, 2004
 - COMMELIN, P. *Nueva mitología griega y romana*. México: Ed. Divulgación, 1955.
 - KÜBLER-ROSS, Elisabeth. *La rueda de la vida*. Bilbao: Grafo Ediciones, 1998. *Sobre la muerte y los moribundos*. Barcelona: Editorial Grijalbo, 1975.
 - THOMAS, Louis-Vincent. *Antropología de la muerte*. México: Fondo de Cultura Económica, 1983
 - J. William Worden *El tratamiento del duelo: Asesoramiento psicológico y terapia*, Ed. Paidós, Barcelona, 1997
 - Jorge Bucay: *Hojas de ruta* Edit. Oceano Este libro es una recopilación de los 4 libros:
 - El camino de la Autodependencia
 - El Camino del Encuentro
 - El camino de las Lágrimas
 - El camino de la Felicidad
 - El duelo y la muerte El tratamiento de la pérdida Ed. Ediciones Pirámide 2007
 - Tratando... el proceso de duelo y de morir Ed. Ediciones Pirámide 2008
 - Barreto M, Soler S. (2007). *Muerte y Duelo Madrid, España: Síntesis*
 - Levinstein, R. (2005). *Cuando alguien se va*. D. F., México: Panorama Editorial.