



Asociación Mexicana de Tanatología, A.C.

“CUANDO TU CAMINO Y MI CAMINO SE CRUZAN
¿NOS ACOMPAÑAMOS?

ACOMPañAMIENTO TANATOLÓGICO: UN ARTE”

TESINA
PARA OBTENER EL DIPLOMADO EN
TANATOLOGÍA

PRESENTA
MARÍA ALEJANDRA GUADALUPE MARTÍN QUEZADA

ASESORA: MARÍA DEL CARMEN ALONSO Y CORONADO
MÉXICO, D. F. JULIO 2014



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

México D. F. 21 de julio de 2014

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

María Alejandra Guadalupe Martín Quezada

Integrante de la generación 2013 – 2014 Vespertino

El nombre de la tesina es:

**“CUANDO TU CAMINO Y MI CAMINO SE CRUZAN
¿NOS ACOMPAÑAMOS?**

ACOMPAÑAMIENTO TANATOLÓGICO: UN ARTE”

Atentamente
Director de Tesina

Lic. María del Carmen Alonso y Coronado

DEDICATORIA

Alguna vez leí que la muerte existe para reconocer el valor de la Vida. Por eso, esta tesina va dedicada a la Vida misma, a todos los seres maravillosos que al compartir su muerte han dado mayor significado a mi vida.

A todas las personas que en sus pérdidas me han permitido acompañarlas en su “Camino de las Lágrimas” y con el cual siempre ha habido un gran crecimiento personal.

A todos los que con paciencia, respeto, alegría, dedicación y conocimientos me han ayudado a comprender lo valioso de tener un Ser Humano con quien compartir de manera protegida y guiada lo más importante en la Vida: Morir y Trascender; en especial a mi asesora Maricarmen Alonso, profesionalista competente y ser humano cercano y cálido, y a mis hijos Ana y Alberto, por su apoyo incondicional en la realización de esta tesina.

A mi familia nuclear, la extendida, mis antepasados y a toda mi familia que está conformada por amigas y amigos entrañables que en la convivencia diaria me permiten conocer sus pérdidas, abrazarlas, reflexionar y llegar a la conclusión de que la Vida es aquí y ahora, que se puede continuar con nuestra vida logrando recolocar a la persona querida que ha partido antes, dando un nuevo significado a la misma y trascender.

ÍNDICE

OBJETIVO	6
INTRODUCCIÓN	7
1. LAS EMOCIONES, LOS SENTIMIENTOS Y LAS NECESIDADES	10
1.1 SENSACIONES	11
1.2 EMOCIONES.	12
1.2.1 EMOCIONES PRIMARIAS, INNATAS O BÁSICAS.	12
1.2.1.1 EMOCIÓN DEL MIEDO	13
1.2.1.2 EMOCIÓN DE AFECTO.....	13
1.2.1.3 EMOCIÓN DE TRISTEZA	13
1.2.1.4 EMOCIÓN DE ENOJO	13
1.2.1.5 EMOCIÓN DE LA ALEGRÍA	13
1.3 SENTIMIENTO.....	14
1.3.1 CARACTERÍSTICAS DE LOS SENTIMIENTOS:	14
1.3.1 SENTIMIENTOS DE DESARROLLO	14
1.3.2 SENTIMIENTOS DE DETERIORO O DISFUNCIONALES	15
1.3.3 SENTIMIENTOS DE DESARROLLO	15
1.3.4 SENTIMIENTOS DE DETERIORO	16
1.3.5 SENTIMIENTO DE FONDO	16
1.3.6 SENTIMIENTOS DE FONDO BÁSICOS	18
1.4 EL PROCESO EMOCIONAL.....	20
1.4.1 SENTIR.....	20
1.4.2 PENSAR Y CREER.....	20
1.4.3 OBJETIVOS DE LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS	21
2. ACOMPAÑAMIENTO TANATOLÓGICO	22
2.1 NECESIDADES FUNDAMENTALES.....	27
2.2. LAS NECESIDADES RELACIONALES DE LAS PERSONAS EN DUELO	27
3. HERRAMIENTAS DEL TANATÓLOGO PARA UN ACOMPAÑAMIENTO EXITOSO	31
3.1 PRIMERA HERRAMIENTA, EMPATÍA.	32
3.2 SEGUNDA HERRAMIENTA. Escucha Activa	34
3.2.1 ¿QUÉ ES ESCUCHAR?.....	34
3.2.2 ¿CÓMO SABRÁ LA PERSONA QUE HABLA QUE ESTA ACOMPAÑADO Y QUE LA COMPAÑÍA ESTÁ SIENDO BRINDADA DE FORMA PROFESIONAL Y HUMANA?	36
3.3 TERCERA HERRAMIENTA. EL LENGUAJE CORPORAL.....	38
3.3.1 EL LIENZO DE LA MENTE.....	40
3.3.2 LAS MANOS	41
3.3.3 LOS PIES Y LAS PIERNAS	43
3.3.4 LOS COMPORTAMIENTOS APACIGUADORES.....	45
3.4 CUARTA HERRAMIENTA. El arte de realizar preguntas	46
3.4.1 ¿POR QUÉ SE DICE QUE ES UN ARTE?.....	46
3.4.1.PREGUNTAS ABIERTAS	47
3.4.2 PREGUNTAS DE VINCULACIÓN O CLARIFICACIÓN	47
3.4.3 PREGUNTAS DE EXTENSIÓN	48

3.4.4 PREGUNTAS DE CLARIFICACIÓN	48
3.4.5 PREGUNTAS HIPOTÉTICAS	48
CONCLUSIONES	49
A MANERA DE COROLARIO	51
BIBLIOGRAFÍA.....	54

OBJETIVO

Realizar una revisión bibliográfica acerca de lo que se entiende por acompañamiento tanatológico con el fin de definir, desde el punto de vista de la psicología humanista, qué son las emociones y los sentimientos, cuáles son las necesidades fundamentales de la persona en duelo y describir de forma breve las herramientas con las que cuenta el tanatólogo como empatía, escucha activa, lenguaje corporal y el arte de realizar preguntas, para realizar el acompañamiento de la persona en duelo y sanar el dolor de la pérdida.

INTRODUCCIÓN

Al igual que la autora Payás (2010), y en base a mi experiencia profesional y personal, me cuestiono si cuando ocurre una pérdida significativa para las personas, ellas encuentran el acompañamiento adecuado y el entorno seguro para transitar su duelo e integrar esta experiencia de forma natural, favoreciendo así la recuperación del mismo y el que pueda continuar con su vida integrando a la persona perdida de diferente forma en su día a día.

Cuando Payás (2010: 227, 228), describe el entorno seguro para el doliente se refiere a aquel entorno protector, en el cual se cuenta con personas que puedan acompañarlos a recorrer este camino de forma cálida, sensible, abierta y que están disponibles para sostenerlos durante los instantes en que se expresan con dolor, enojo, tristeza, desesperación, sin reaccionar de forma negativa (miedo, enojo) ante estas emociones; aquellos que les permiten tomarse un tiempo para sentir y procesar esas emociones y que pueden tener la sensibilidad de saber cuándo es el momento de favorecer pequeñas distracciones que alivien el sufrimiento y cuándo es momento de apoyar y facilitar los momentos de conexión profunda con el dolor. Pero esta autora llega a la conclusión de que muchas personas se lamentan del fracaso del entorno a la hora de acompañarlas en el camino del duelo y que el acompañante o el terapeuta es incapaz de detectar las necesidades relacionales, es decir, aquellas que deben atenderse para que la relación de apoyo sea de sostenimiento y la persona que vive un duelo pueda avanzar en su proceso de recuperación.

Es esta inquietud la que me llevó a hacer una revisión bibliográfica sobre el tema del acompañamiento.

Los seres humanos pasamos durante el transcurso de nuestra vida intentando dar explicación y sentido al hecho de morir y es que la muerte, desde la antigüedad, ha sido objeto de estudio y de culto. El hombre ha dado múltiples interpretaciones a este hecho y en la actualidad se ha preocupado por prolongar la vida, investigando sobre el funcionamiento humano, desarrollando tecnologías y la rama farmacéutica para cumplir este objetivo.

Desde la biología, medicina, psicología, pasando por la filosofía y la religión, el hombre quiere encontrar respuestas ante la única certeza que tiene: desde que se nace, se comienza a morir.

Pero ¿cómo llegar a esta realidad sin sufrir y angustiarse ante lo desconocido?

La única forma que existe es viviendo todos y cada uno de los instantes que se presentan durante el transcurso de la vida. Es dando sentido a estos momentos que se puede disfrutar de la misma y llegar a la muerte tranquilos, serenos, en plenitud, porque se han exprimido con conciencia, con disfrute, con alegría y quizá también con dolor o tristeza.

Para que el ser humano viva plenamente el aquí y ahora, necesita de un acompañamiento seguro y de una o varias personas que le proporcionen un entorno confiable donde pueda aclarar las emociones y los sentimientos que está experimentando, ya sea en el vivir cotidiano o en el caso de la inminente muerte de alguien cercano o la propia.

Este binomio vida-muerte está inmerso en un mundo de sensaciones, emociones y sentimientos. Si se quiere ser congruente e íntegro en la vida, es necesario conocer y comprender lo que sucede en el ámbito emocional-personal, para después poder trabajar en ámbitos como el tanatológico en donde para dar acompañamiento, la emoción y el sentimiento propio y el de la persona que necesita de ayuda cobran importancia.

La corriente humanista dice: *“nada de lo que surge de nuestra expresión natural es peligroso o dañino. Somos una integración de sensaciones, sentimientos, pensamientos y conductas, somos seres bio-psico-socio-espirituales. Los seres humanos funcionamos de manera holística, totalizadora. Todo en nosotros se da al mismo tiempo aunque no todo se manifiesta de la misma manera y con la misma obviedad. Necesitamos incrementar nuestro autoconocimiento a través de una reflexión fundamentada en nuestra propia experiencia”*. (Muñoz, M., 2012: p. XVIII-XIX)

Por lo cual para desarrollar esta tesina tomaré como referencia la psicología humanista y la psicoterapia desde un modelo integrativo-relacional, las cuales clarificarán en el primer capítulo los términos de sensaciones, emociones,

sentimientos, así como necesidades relacionales y entorno seguro para posteriormente definir qué es el acompañamiento, actitudes y herramientas que el tanatólogo debe desarrollar como la comprensión empática, la empatía, la escucha activa y el arte de realizar preguntas. Estos temas se abordan con la finalidad de entender, de forma precisa, lo que es un acompañamiento tanatológico para el ser humano que ha tenido o está teniendo una pérdida significativa y quien se encuentra en un proceso emocional específico y perturbador, que requiere de otro ser humano amoroso que le ayude a recorrer este "camino de las lágrimas" para salir fortalecido.

Para cerrar esta tesina presentaré las conclusiones a las que llegué.

1. LAS EMOCIONES, LOS SENTIMIENTOS Y LAS NECESIDADES

“Por favor, quiero que sepas que yo necesito que me sostengas. Aunque no te lo diga y aunque a veces te diga no.

Puede que por el momento no sea capaz de pedirte ayuda porque estoy bastante aturdida, pero siempre preciso saber que estás ahí.

Debes saber que yo no espero que me hagas sentir bien ni que hagas que desaparezca mi pena. En este momento nadie puede.

Lo que necesito es que me ayudes a calmarme, que aceptes mi dolor y que seas tan sabia como para soportar tu impotencia cuando no te dejo ayudarme.

Si no puedes llamarme porque no soportas tu dolor o no quieres aguantar el mío, dímelo. Yo lo voy a entender mejor que si pusieras excusas de todo tipo.

Espero que puedas entender mis enojos y perdonar mis exabruptos.

No eres tú ni los demás los que me enojan. Es saber que he perdido para siempre a quien más quería.

No trates de evitar mis lágrimas. Verme llorar puede ser duro para ti, pero es un modo saludable de expresar un poco mi pena.

Te aseguro que llorar es bueno para mí por eso cuando me encuentres llorando trata de sentarte a mi lado y dejarme llorar al lado tuyo, ése será un gran consuelo.

No trates de conformarme comparando mi pérdida con otras peores. Mi pena es mía e intransferible.

No me digas que lo que sucedió fue “porque Dios lo quiso”. Oír esto no me consuela en este momento y sólo agrega confusión espiritual y desolación a lo que siento.

No me digas que “Fue lo mejor que podía pasar” porque sé que no es verdad.

No me digas: “Me imagino cómo te sientes”. Nadie puede.

En todo caso, por favor, pregúntame cómo me siento hoy y yo trataré de contarte.

No me pidas que “deje esto atrás, que olvide y que siga adelante con mi vida”.

Ésta es mi vida.

Y entiéndeme si no puedo compartir los momentos felices que estás viviendo. Me gustaría poder.

Si quieres de verdad hacer algo conmigo, intenta ofrecerme encuentros específicos...un almuerzo, una tarea hogareña, una hora libre. Yo estoy demasiado herida para poder pensar más allá de hoy o para decidir un programa atractivo.

Necesito hacer el duelo, sabes.

Necesito ser yo, y no olvidar.

Quiero sólo encontrar una manera de recordar en paz.

Te pido que me abrases, que me toques el pelo y que digas que cuento contigo, que puedes cuidarme y que quieres acompañarme en este camino.

El camino de las lágrimas, tan árido y fantasmal.

Finalmente, amiga querida, te ruego que aceptes mi duelo, sin interferir y que admitas mi sufrimiento sin resistencias.

Yo siempre recordaré el amor sanador que me ofreciste.”

“Carta a mi mejor amiga” (Bucay, J., 2013: 213-215)

Cuando se da acompañamiento tanatológico a una persona en duelo, paciente terminal, familia o equipo interdisciplinar se debe tener muy claro que el tanatólogo se estará enfrentando a las sensaciones, emociones, sentimientos y necesidades de las personas, que esto no es fácil y que si el tanatólogo no ha trabajado a su vez con sus emociones, sentimientos y necesidades, el acompañamiento puede no resultar exitoso. Para las personas que no pertenecen al área de la psicología estas palabras (sensaciones, emociones y sentimientos) pueden parecerle que significan lo mismo, pero se debe ser cuidadoso en comprenderlas, identificarlas y ayudar a resolverlas de forma profesional, por lo que transcribiré algunas ideas expresadas por la Dra. Muñoz (2012), quien pertenece al Instituto Humanista de México y quien señala la importancia de mencionar los constructos que fundamentan a la teoría humanista de las emociones.

1.1 SENSACIONES

La sensación es el referente corporal de la emoción, es decir, los diferentes tipos de reacciones que se describen en términos corporales. Es la vivencia

fisiológica y del impacto directo de la experiencia en el cuerpo, que puede ser intensa o suave.

Las sensaciones básicas son placer y dolor, y de ellas se desprenden las demás; en ocasiones pueden ser ambiguas, es decir, pueden ser un poco dolorosas y un poco placenteras, o hasta pueden no poder distinguir su cualidad de ser agradable o desagradable. Por ejemplo:

Agradables o placenteras (dan información de lo que está bien para nuestro organismo): alivio, comodidad, energía, equilibrio, fuerza, placer, satisfacción, vigor.

Desagradables o displacenteras (dan información de la existencia en el ambiente de algo amenazante para nuestra supervivencia): agitación, agotamiento, ansiedad, aturdimiento, cansancio, debilidad, decaimiento, dolor, insatisfacción, nerviosismo, opresión, vacío, entre otras.

1.2 EMOCIONES.

Son el resultado de la evaluación de una situación por parte del organismo. Surgen ante un estímulo y están ahí por buenas razones orgánicas y por razones de supervivencia. Preceden a los sentimientos y dependen de las sensaciones y percepciones. Es la parte del proceso emocional que es visible, que es pública, en el sentido de que puede ser observada por otros, a través de conductas específicas de tipo no verbal: en la cara, la voz, los gestos, los movimientos, los cambios hormonales, etc. Suelen ser intensas pero de corta duración, son el resultado de la evaluación de la situación por parte del organismo y están al servicio de la supervivencia. Mencionaré las emociones básicas.

1.2.1 EMOCIONES PRIMARIAS, INNATAS O BÁSICAS.

“Son las emociones con las que venimos equipados y que están a nuestra disposición para satisfacer las necesidades fundamentales de supervivencia. Forman parte de la persona desde su nacimiento. Son las emociones propiamente dichas. Estamos hechos para responder con una emoción de manera preorganizada,

cuando se perciben determinadas características de los estímulos del mundo en combinación con nuestra respuesta corporal. Por ejemplo, un ruido muy fuerte, algo de tamaño muy grande, un dolor muy intenso, un silbido dentro de nuestro oído, etc., nos pondrán de inmediato en alerta gracias a una emoción que llamamos miedo. Cada una de esas emociones tiene un objetivo específico de supervivencia” (Muñoz, M., 2012: 47)

1.2.1.1 EMOCIÓN DEL MIEDO

Es una reacción de la persona ante la percepción en el ambiente de una amenaza hacia la propia vida. Hace buscar la autoprotección que generalmente se expresa en forma de huida. Su objetivo es la protección.

1.2.1.2 EMOCIÓN DE AFECTO

Implica en el individuo una atracción o inclinación positiva hacia otro o hacia algo que percibe le va a satisfacer alguna necesidad. Genera vínculos con el medio. Da apertura hacia el ambiente. Su objetivo es la vinculación.

1.2.1.3 EMOCIÓN DE TRISTEZA

Tiene que ver con una sensación de pérdida o de desilusión que nos permite retirarnos hacia nosotros mismos. El objetivo: retiro hacia sí mismo.

1.2.1.4 EMOCIÓN DE ENOJO

Nos permite defendernos de la invasión del ambiente y poner límites. Nos capacita para seleccionar lo que nos hace bien y lo que no, teniendo la posibilidad de alejar aquello que percibimos que puede dañarnos. Si no se experimenta del modo correcto puede ser presa de los otros, en detrimento de su propia vida. Objetivo: Poner en alerta y defensa.

1.2.1.5 EMOCIÓN DE LA ALEGRÍA

Es fundamental para mantenernos vivos y energéticos, normalmente la experimentamos cuando estamos satisfaciendo, o hemos satisfecho, alguna necesidad en el presente inmediato. Si no se vive plenamente trae como consecuencia una sensación de falta de vitalidad que puede impedir que salgamos

de manera suficiente a satisfacer nuestras necesidades, en un movimiento de nosotros hacia el mundo. Su objetivo, vivificación.

1.3 SENTIMIENTO

“Es la elaboración y representación cognitiva de cualquiera de las siguientes experiencias: el estado del cuerpo, la emoción, las percepciones, los recuerdos y los pensamientos del estado del cuerpo en un proceso reactivo. Es una idea de un determinado aspecto del cuerpo (...) Para poder tener sentimientos hemos de ser capaces de tener sensaciones y de representarlas cognitivamente.

Un sentimiento es entonces una sensación corporal que interpreto y concretizo, una sensación “que bautizo” con un nombre que va de acuerdo a mi historia, a mis experiencias anteriores y a mi marco cultural”. (Muñoz, M., 2012: 39, 40)

1.3.1 CARACTERÍSTICAS DE LOS SENTIMIENTOS:

Implican una elaboración y representación cognitiva de las emociones; ocurren posteriormente a las sensaciones y a la emoción, no es fácilmente observada por los demás. Normalmente los sentimientos están escondidos, invisibles a todos y contribuyen a la regulación de la vida, pero están más al servicio del desarrollo de la supervivencia. Suelen ser poco intensos pero de una duración mayor que la emoción.

Se pueden clasificar como:

1.3.1 SENTIMIENTOS DE DESARROLLO

Cuando van en el sentido de lo constructivo, lo que favorece el desarrollo del potencial humano. Mantienen un equilibrio entre nuestras tendencias hacia la novedad y la seguridad.

1.3.2 SENTIMIENTOS DE DETERIORO O DISFUNCIONALES

Cuando van en detrimento de la estima y valoración de la persona y son el producto de experiencias traumáticas, de devaluación, que llevan hacia una involución. En ellos se expresa una polarización entre nuestras tendencias hacia la novedad y la seguridad, nos lanzan a experiencias muy riesgosas o muy paralizantes, manteniendo a la persona en una aparente seguridad en donde el flujo vital se hace lento o se bloquea.

Puede darse el caso de sentimiento de deterioro que se crea con base en una ideología o pensamiento y no necesariamente en las sensaciones, lo que nos lleva a tapar las auténticas sensaciones que están emergiendo, con el resultado de engañarnos a nosotros mismos respecto de lo que estamos sintiendo.

Menciono algunos ejemplos de estos dos tipos de sentimientos aunque no es algo que sea rígido o contundente, ya que puede darse el caso de que una persona tenga un sentimiento de desconsuelo o de desventura y éste no signifique un deterioro en su proceso emocional; esto dirá que esa emoción para esa persona en concreto, no es de deterioro sino de desarrollo. (Se debe recordar que debe verse el contexto, lo que significa para esa persona sentir de esta forma y el significado que tiene en su experiencia concreta y específica este sentimiento).

1.3.3 SENTIMIENTOS DE DESARROLLO

Aburrimiento, aceptación, alarma, alegría, agradecimiento, aflicción, arrepentimiento, armonía, amor, angustia existencial, apoyo, aprobación, benevolencia, bondad, calma, cercanía, compasión, competencia, comprensión, compromiso, confianza, confusión, congoja, consuelo, contento, correspondencia, cuidado, curiosidad, decepción, desencanto, desorientación, dicha, dignidad, disgusto, duda, empatía, encanto, enfado, enojo, entusiasmo, esperanza, estima, extrañeza, fastidio, fortaleza, frustración, furia, generosidad, gozo, honestidad, humildad, ilusión, incompatibilidad, inconformidad, integridad, intrepidez, júbilo, justicia, libertad, logro, miedo, molestia, motivación, necesidad, nostalgia, orgullo, paz, pertenencia, pesadumbre, plenitud, preocupación, pudor, recelo, reserva,

seguridad, serenidad, simpatía, soledad, solidaridad, suficiencia, temor, ternura, timidez, entre otros.

1.3.4 SENTIMIENTOS DE DETERIORO

Abandono, abatimiento, abuso, agobio, amargura, angustia disfuncional, apatía, ausencia, celos, censura, cólera, culpa, dependencia, depresión, derrota, desaliento, desamparo, desconfianza, desconsideración, desconsuelo, desdén, desdicha, desesperación, desilusión, desmotivación, desolación, desprecio, desprestigio, desprotección, destrucción, desvalimiento, desventura, devaluación, dominación, engaño, enjuiciamiento, envidia, espanto, euforia, exasperación, fracaso, fragilidad, frenesí, hastío, hostilidad, humillación, impaciencia, imperturbable, impotencia, incapacidad, incomprensión, incongruencia, incredulidad, inestabilidad, infelicidad, injusticia, inseguridad, insuficiencia, intolerancia, invasión, ira, lástima, manía, manipulación, melancolía, menosprecio, obligación, obstinación, odio, omnipotencia, ostentación, pánico, pavor, persecución, pesimismo, rechazo, rencor, resentimiento, resignación, sometimiento, sumisión, terquedad, traición, venganza, vergüenza.

1.3.5 SENTIMIENTO DE FONDO

Por la Dra. Muñoz:

“El sentimiento de fondo tiene una conexión directa con aspectos existenciales, ya que se implica un elemento subjetivo de cómo ha vivido o vive la persona su vida emocional de manera relativamente estable. No hay sentimientos de fondo mejores o peores que otros, cada quien, debido a su experiencia peculiar de vida, ha ido prefiriendo un cierto tipo de sentimiento que colorea su vida de manera general.

El concepto de sentimiento de fondo, en el ámbito de las relaciones de ayuda, aporta varios aspectos que me parece necesario revisar para el proceso personal, ya que un sentimiento de fondo va a pigmentar toda la experiencia de la persona. Uno

de los aspectos de los sentimientos de fondo podría ser su posible relación con la herida primaria o heridas importantes, aunque no sean primarias.

Mientras que no se trabaje el sentimiento de fondo, la persona puede estar matizando cualquier experiencia desde ese sentimiento. Por ejemplo, si una persona tiene un sentimiento de fondo de tristeza, cualquier experiencia, por alegre que sea, la va a bajar de volumen, de intensidad.

Los sentimientos de fondo pueden tener en la persona una duración o una presencia de muchos años, hablan de las experiencias que han dejado huella, que se producen generalmente por un tipo de interacción relativamente estable con el entorno. El sentimiento de fondo puede cambiar según la época o etapa de la vida por la que estemos transitando y el cómo la estemos viviendo y significando". (Muñoz, M., 2012: 52, 53)

El sentimiento de fondo se observa en la conducta de la persona, es una parte de ella que es evidente para los demás. Reconocer el sentimiento de fondo por la persona misma no necesariamente es cómodo y agradable, puesto que puede ser, quizá, el sentimiento que cause conflicto en la relación, por el hecho de no ser fresco y espontáneo. El sentimiento de fondo puede generar distorsión de la forma en que se percibe la realidad (matiza cualquier experiencia nueva), sobre todo cuando es rígido en su permanencia, ya que de esta forma se evalúa lo que se hace, dando como resultado una falsedad en la vivencia pues impide el poder experimentar otros sentimientos que dan a la vida sabor y movimiento. Este sentimiento de fondo surgirá en los momentos de crisis con mayor evidencia.

La rigidez en la vivencia emocional distorsiona y polariza las emociones.

"Es importante aclarar que el sentimiento de fondo no sólo tiene que ver con heridas primarias o traumas tempranos, hay sentimientos de fondo, por ejemplo de alegría, relacionados con un cúmulo de experiencias positivas y con muy pocas oportunidades de frustración; se puede ser alegre como una evasión, pero también se puede ser alegre como resultado de experiencias agradables" (Muñoz, M., 2012: 53)

En la relación de ayuda o acompañamiento se debe tener en cuenta que si el sentimiento de fondo es una evasión, éste será estable para no sentir otros sentimientos.

También es importante el observar si en el proceso del trabajo con los sentimientos de fondo existe correspondencia entre éste y el proceso actual de la persona.

“Por ejemplo: hay épocas tristes, por los eventos que se viven y que corresponden con un sentimiento de tristeza; hay épocas en donde se viven varios eventos de amenazas y se puede experimentar el sentimiento de miedo más permanentemente que otros; hay otras etapas en donde es necesario poner límites a las personas y entonces corresponde experimentar el enojo, etc. Lo disfuncional es cuando un sentimiento de fondo no corresponde con lo que se está viviendo en el momento presente” (Muñoz, M. 2012: 55)

1.3.6 SENTIMIENTOS DE FONDO BÁSICOS

SENTIMIENTO DE FONDO DE MIEDO

Las personas con este sentimiento de fondo tienen una manera de ser muy precavida, son temerosas de muchas cosas, viven autoprotegidas, no les gusta tomar riesgos, son más bien pesimistas, el mundo y los otros son amenazantes para su seguridad. Son muy reactivos y segregan mucha adrenalina. En extremo, pueden llegar a tener ideas paranoicas.

SENTIMIENTO DE FONDO DE AFECTO

Son constantemente amorosos, dependientes, justifican las conductas destructivas de los otros, son poco realistas con respecto a los que aman, se olvidan fácilmente de sí mismos con tal de mantener sus relaciones. En su extremo pueden ser los clásicos codependientes.

SENTIMIENTO DE FONDO DE TRISTEZA

Son los eternos desilusionados, con deseos de estar solos lamiendo sus heridas, fácilmente se sienten víctimas de las circunstancias, su nivel energético

tiende a ser muy bajo y pueden tener poca capacidad para confiar. En su extremo pueden tener depresión e ideas suicidas.

SENTIMIENTO DE FONDO DE ENOJO

Son altamente energéticos, ven al mundo como un lugar donde hay que estar en constante batalla. Se ven a sí mismos como defensores de causas, las que sean. Ponen límites excesivos pudiendo llegar a la rudeza. En su extremo pueden ser violentos y explosivos, llegando a tener conductas sociopáticas.

SENTIMIENTO DE FONDO DE ALEGRÍA

“Son los simpáticos, superficiales y “lighs”. La vida es estar en un lugar donde lo más importante es pasársela bien. Son grandes negadores del dolor y de lo desagradable. En su extremo llegan a ser incapaces de tener relaciones profundas y de comprometerse. Son los que Virginia Satir (1984) clasificaba como los de personalidad irrelevante.” (Muñoz, M. 2012: 55, 56)

Es importante que, al revisar la definición y descripción de las sensaciones y sentimientos, se realice la aclaración de que en la labor de acompañamiento será el tanatólogo clínico (aquel que ha realizado una preparación profesional de dos años y llevado a cabo un trabajo psicoterapéutico emocional personal) o el psicoterapeuta quien ayude a la persona en duelo a explorar su biografía emocional, es decir, cuáles son esas sensaciones que ha percibido durante su vida, cómo las ha interpretado a nivel cognitivo y cómo influyen para las respuestas en el momento actual, todo ello con el objeto de poder reconocer y liberar, en caso necesario, estos sentimientos que estarán matizando el duelo, así como fortalecer los que son de desarrollo. Además, será necesario saber si los sentimientos de deterioro pueden ayudarle para superar la pérdida y convertirse en sentimientos de desarrollo o no y conocer si los sentimientos de fondo están coloreando la pérdida desde el enojo, la tristeza, el miedo, el afecto o la alegría, para apoyar en el sentido necesario a la persona en duelo y que logre, así, ajustar su percepción con la realidad, para trabajar de la mejor manera el proceso emocional y logre la resolución de la pérdida en sus diferentes etapas. El tanatólogo que aún no ha realizado esta preparación profesional y personal podrá acompañar al doliente a través de la escucha empática, de respetar

los silencios o de conocer por medio de la realización de preguntas oportunas; incluso, discernir si será necesario el derivar a la persona necesitada de ayuda con un psicoterapeuta.

1.4 EL PROCESO EMOCIONAL

Es la tendencia innata para responder a las experiencias. En el proceso emocional está implicada la persona en su totalidad, es decir, cuando la persona siente lo hace en la esfera corporal, psicológica, cognitiva y espiritual, siempre lo hará entrelazando la experiencia con el entorno de forma que ambas co-construyen a la realidad. La Dra. Muñoz, hace una diferenciación entre sentir, pensar y creer.

1.4.1 SENTIR

Está arraigado en los fenómenos corporales, es estar involucrado en algo, con algo o alguien. Se siente ante lo que interesa y la capacidad de sentir tiene una relación directa con el nivel de desarrollo individual. Entre más sensible sea una persona a lo que siente, más posibilidades de crecimiento tendrá; entre más abierta, vinculada e involucrada este una persona, sentirá más lo que le ocurre, vivirá con más profundidad e intensidad su vida.

1.4.2 PENSAR Y CREER

Es cuando una persona da una explicación u opinión, a nivel cognitivo, sobre algo. Pero no existe una reacción a nivel corporal. El tanatólogo deberá entonces tener claro cuáles son los objetivos de las emociones y sentimientos en el ser humano para poder desarrollar su labor de forma exitosa, ya que en múltiples ocasiones, en la entrevista o trabajo tanatológico, escuchará decir al paciente “me encuentro bien” (pensamiento o creencia) pero su lenguaje corporal estará diciendo “me siento abatido, perdido y necesito ayuda” (sentimiento).

Revisemos ahora cuáles son los objetivos o funciones de las emociones o sentimientos en los seres humanos para poder dar una mejor respuesta durante nuestro trabajo tanatológico.

1.4.3 OBJETIVOS DE LAS EMOCIONES Y SENTIMIENTOS

1. Informan sobre el estado del campo organismo/entorno. Es decir, cómo está siendo vivenciada la relación entre el individuo y su entorno. Da información sobre lo que impacta del entorno y de lo que hace sentir.

2. Proveen orientación en el campo. Permite saber, con más o menos buen criterio, cómo responder a los acontecimientos, a las situaciones que se están experimentando. Informan tanto de lo que es percibido como tóxico, amenazante o destructivo, así como de lo que es atractivo, nutritivo y constructivo.

3. Señalan la presencia de una necesidad. Permiten el autoconocimiento y reconocer las necesidades.

4. Informan de aquello que es significativo, de aquello que interesa. Siempre se reacciona emocionalmente ante algo, ya sea porque interese o porque repele, por lo que la indiferencia, en estricto sentido, es ausencia de emoción.

5. Organizan para la acción. Son promotores de conductas que llevan a satisfacer las necesidades por medio de toma de decisiones que se relacionen con la supervivencia. Promueven cambios al impulsar a la acción.

6. Son adaptativas. En comparación con la cognición, la emoción constituye un sistema biológicamente más antiguo, de acción rápida y adaptativa, destinado a mejorar la supervivencia; conecta la naturaleza biológica de los seres humanos con el mundo donde está inmersa. Funciona adaptativamente no sólo regulando a la persona, sino también regulando al otro.

7. Motivan. Nos impulsan a ir hacia aquello que hace sentir bien al individuo y alejarse de lo que lo hace sentir mal.

8. Comunican. Especialmente a través de la expresión no verbal. Permiten percibir inconsistencias entre lo verbal y lo no verbal.

9. Le dan sabor a la vida. Si no fuera por la posibilidad de sentir no habría dicha ni sufrimiento, no existiría el deseo, no cabría la tragedia ni la gloria de la condición humana.

10. Clarifican el pensamiento y la toma de decisiones. La emoción y el sentimiento permiten centrar la atención en determinados aspectos del problema,

con lo que aumenta la calidad del razonamiento con respecto del problema .Entre más conciente se esté de lo que se siente, más se cuestionará lo que se piensa.

11. Generan comportamientos éticos. Las emociones y los sentimientos son el sistema natural de la navegación ética, en ajuste a un mundo concreto donde los otros también son seres que sienten. No existiría el altruismo, la bondad, la censura, la solidaridad, etc. si no se tuviera la conciencia del sentir del otro.

Con esta breve revisión nos damos cuenta de la importancia de conocer, distinguir, reconocer y trabajar con las emociones y los sentimientos propios, para posteriormente reconocer y trabajar con los de la persona en duelo, puesto que nos dará la oportunidad de comprenderlo y apoyarlo al haber nosotros pisado previamente ese terreno, y si lo hemos resuelto de forma satisfactoria, estaremos en condiciones de identificarnos con su sentir y ayudarlo a recorrer ese camino de la mejor forma posible para él, favoreciendo entonces el que pueda recuperar el equilibrio emocional para mantener la supervivencia y continuar con su vida, fortalecido y habiendo logrado reintegrar a la persona ausente en su vida.

2. ACOMPAÑAMIENTO TANATOLÓGICO

Bucay en su libro “El camino del encuentro” nos dice a manera de poesía algo que todo tanatólogo debe saber para comprender y poder dar acompañamiento a otro ser humano: tenemos en común la experiencia de la búsqueda del significado de la Vida, significado que se adquiere cuando la recorremos a través de las emociones y sentimientos. Es en este caminar, aunque camino en solitario, personal y definitivo, que se puede tender un puente hacia los demás y darse este acompañamiento que nos conecta con el otro, con su pérdida, con su dolor, y así transitar por un momento, juntos, el camino de las lágrimas y salir fortalecidos del mismo.

*“Seguramente hay un rumbo
posiblemente
y de muchas maneras
personal y único.*

*Posiblemente haya un rumbo
seguramente
y de muchas maneras
el mismo para todos.*

*Hay un rumbo seguro
y de alguna manera posible”.*

¿Por qué realizar esta cita? Porque como se habló en la introducción, en la labor que realiza el tanatólogo de acompañamiento al ser humano en cualquier etapa de la vida donde se dé una pérdida, deberá estar consciente que, para que la persona pueda llegar a la resolución de su duelo de forma serena, realizado y habiendo cerrado ciclos en paz, todos los que rodean a la persona o al paciente deben haber ayudado a crear un entorno seguro donde éste pueda recorrer este camino de las emociones y sentimientos, con plenitud, conocimiento, empatía, cercanía, calidez y calidad humana.

Según el *Wikcionario* (<http://es.wiktionary.org/wiki/acomp%C3%B1ar>) el significado del verbo acompañar es:

1. Hacer o dar compañía. Estar o ir junto a otro u otros.
2. Añadir o juntar un elemento a algo; complementarlo.
3. Referido a una cosa, ser o existir en asociación o simultaneidad con otra.
4. Existir con alguien o ser parte de su estado, condición, carácter, personalidad, destino, etc.
5. Tener empatía con los sentimientos de alguien, participar de lo que está experimentando o seguir sus progresos.

Durante el desarrollo de esta tesina entenderemos acompañar como: Hacer o dar compañía, así como tener empatía con los sentimientos de alguien; participar de lo que está experimentando o seguir sus procesos.

Cuando investigué dentro del área de enfermería, profesión a la cual pertenezco, qué era acompañar a los pacientes, encontré que al acto de acompañar se le conoce como relación de ayuda o *counseling*.

Carl Rogers, citado por Bermejo (1998:10), define el concepto de relación de ayuda, de la forma que sigue: *“Podríamos definir la relación de ayuda diciendo que es aquella en la que uno de los participantes intenta surgir, de una o de ambas*

partes, una mejor apreciación y expresión de los recursos latentes del individuo y un uso más funcional de éstos”.

Por su parte, Georg Dietrich, citado también por Bermejo (1998:10), define el *counseling* en éstos términos:

El counseling es una relación auxiliante en la que el consejero intenta estimular y capacitar al sujeto para la autoayuda. La benevolencia y la actitud amistosa del asesor ante el sujeto no significan que aquel tome sus decisiones en nombre de éste, que fije la trayectoria vital del sujeto, que le alivie de toda responsabilidad y le remueva todos los obstáculos del camino. La relación auxiliante busca más bien crear un clima e iniciar un diálogo con el sujeto que permita a éste aclararse sobre su propia persona y sus propios problemas, liberarse y encontrar recursos para la solución de sus conflictos, y activar siempre su propia iniciativa y responsabilidad.

Casera siguiendo a Carkhuff (Bermejo, 1998:11), da esta definición:

Ayudar es promover un cambio constructivo en la mentalidad y en el comportamiento. Entendemos por “mentalidad” el conjunto de las reacciones habituales características de un individuo ante los problemas de la vida. Es la mentalidad la que condiciona la conducta. Es necesario introducir en el campo de los comportamientos una nueva estructura mental.

Jesús Madrid Soriano añade:

“La idea fundamental que subyace a todo proceso de Relación de Ayuda, especialmente dentro de la corriente humanista, es la de facilitar el crecimiento de las capacidades secuestradas de la persona en conflicto. El fundamento que sustenta toda Relación de Ayuda debe ser una visión positiva de las capacidades de la persona para crecer y afrontar positivamente sus conflictos. (...) La Relación de Ayuda, pues, es una experiencia humana privilegiada que ofrece el marco adecuado para facilitar el desarrollo de las capacidades bloqueadas.

El ayudante, o quien pretende ayudar al otro, debe tener claro que deformaría su propia función si creyera que debe transmitir directamente al sujeto una serie de nuevas experiencias. Su tarea fundamental consiste -como dice Dietrich- en estimular, liberar y reorganizar las funciones de aprendizaje y los contenidos de la experiencia. Se trata de impulsar al sujeto, de remitirle a alternativas y posibilidades desatendidas. La ayuda sólo puede despertar la actividad del sujeto si éste es estimulado de un modo radical para la autoayuda y la autonomía y, de ese modo, puede realizar progresos en esta línea. Si se quieren provocar cambios de conducta en otra persona, la ayuda decisiva consiste en inducirle a buscar el cambio por razones que sean importantes para ella. Si el cambio ha de ser auténtico y duradero, el impulso para dicho cambio debe venir de dentro y no de fuera.

En el caso del enfermo, por ejemplo, el cambio de conducta puede concretarse en una actitud positiva ante la enfermedad, que ayude a integrarla en el complejo mundo de la experiencia, aceptando los propios límites, aclarando aquellas situaciones que hacen sufrir en medio de la enfermedad, resolviendo los conflictos morales impuestos por la misma enfermedad o acentuados en ocasión de ésta, estimulándose para luchar contra la enfermedad y no abandonarse en las manos del “destino”, etc.

“Una conversación de verdad (...), una verdadera lección, (...) un abrazo verdadero y no de pura formalidad, un duelo de verdad y no una mera simulación; en todos estos casos, lo esencial no ocurre en uno u otro de los participantes, ni tampoco en un mundo neutral que abarque a los dos y todas las demás cosas, sino, en el sentido más preciso, entre los dos; como si dijéramos, en una dimensión a la que sólo los dos tienen acceso.

De todas las metáforas usadas para representar la relación de ayuda, una de las más elocuentes es la que dice que consiste en caminar juntos. “Caminar juntos” expresa el lado arriesgado y la dimensión de confianza, de pacto y de gratuidad. El que acompaña pone al servicio de la persona acompañada los recursos de su experiencia, sin ocultar sus límites; la riqueza de su propia competencia, sin hacer de ella un absoluto.

El acompañante y el acompañado escrutan juntos los signos indicadores de la buena dirección, comparten las ansias y las esperanzas (...) En este sentido, la relación de ayuda es el elemento terapéutico y no es otra cosa que el ejercicio de la propia humanidad”. (Bermejo 1998:11)

Para Bermejo (1998:13), las actitudes fundamentales de la relación de ayuda o acompañamiento son: La comprensión empática, la consideración positiva o aceptación incondicional, y la autenticidad o congruencia.

Por su parte Rogers dice (Bermejo 1998:13): *“si puedo crear un cierto tipo de relación, la otra persona descubrirá en sí misma su capacidad de utilizarla para su propia maduración, y de esa manera se producirán el cambio y el desarrollo individual”*.

Para lograr este tipo de relación, Bermejo (1998) nos dice que debemos de tener presente que cuando el tanatólogo se presenta ante el paciente o el enfermo terminal y a su familia, encontrará una persona que esta viviendo una situación de necesidad e inseguridad, que desea ser comprendida o iluminada, antes que confrontada para encontrar alternativas a su conflicto, dudas e interrogantes.

Luciano Cian, dice que la persona necesitada de ayuda o acompañamiento tanatológico se encuentra en una dinámica que se puede sintetizar de la siguiente manera:

1. Está viviendo una situación que le supone una dificultad concreta. El presupuesto fundamental en este momento es que nadie mejor que la persona afectada por el problema conoce lo que está viviendo, las implicaciones y los elementos en juego. Es él el protagonista, no el ayudante.

2. La dificultad, el conflicto que está experimentando, genera sufrimiento. El ayudante (tanatólogo) es interpelado desde el sufrimiento concreto que le acarrea la situación conflictiva que está viviendo.

3. El sufrimiento se expresa en diferentes sentimientos: inseguridad, miedo, ansiedad, culpabilidad, confusión... (cit en Bermejo 1998:14)

Este autor nos lleva a comprender que este proceso antes descrito es vivido por la persona en duelo de forma inversa, es decir, el tanatólogo debe estar consciente de que la necesidad primordial para esta persona es ser aceptado a pesar de su confusión, su incertidumbre, su miedo, su inquietud, con los sentimientos que experimenta en ese momento y que pudieran perturbar al tanatólogo.

Esperaría también no ser juzgado, en otras palabras, que el tanatólogo lo acepte tal cual es en este momento sin dar opiniones o consejos de tipo moral y que pueda participar de alguna forma de su sufrimiento, que sea capaz de ponerse en su lugar, con actitud empática y que vibre con él; para ayudarlo a examinar las dificultades, buscando el sentido de su problema sin emitir juicios, así como a encontrar y clarificar las posibles soluciones para tomar una decisión o para poder vivir de otra forma aquello que no tenga posibilidad de solución.

Con esta revisión de lo que es la relación de ayuda o acompañamiento para varios autores citados por Bermejo, es que comenzamos a escrutar la trascendencia del trabajo psicológico sobre las emociones y sentimientos propios y de la persona que requiere la ayuda, de la importancia de crear un entorno seguro y de dar atención a las necesidades fundamentales de las personas en duelo, por lo que revisaremos ahora lo que Payás (2010), desde el método de la psicoterapia integrativa-relacional, nos dice sobre cómo atender a estas necesidades fundamentales, para posteriormente revisar el uso de herramientas psicológicas (empatía, habilidades de escucha activa, el arte de realizar preguntas y el conocer y ser capaz de leer el lenguaje corporal) en el arte de acompañar.

2.1 NECESIDADES FUNDAMENTALES

Payás menciona, como punto de partida, el que todo aquel psicoterapeuta o persona que desee dedicarse a la atención o acompañamiento de la persona en duelo tenga como primer objetivo “no hacer daño”, para lo cual deberá responder atendiendo a las necesidades relacionales del doliente. (Payás 2010: 228)

2.2. LAS NECESIDADES RELACIONALES DE LAS PERSONAS EN DUELO

Son las necesidades que deben atenderse para que la relación de apoyo o acompañamiento sean de sostén y la persona que vive una pérdida significativa pueda avanzar en su proceso de recuperación. Enumera ocho necesidades relacionales fundamentales que deben ser atendidas de forma oportuna:

1. Necesidad de ser escuchadas y creídas en toda su historia de pérdida.
2. Ser protegidas y tener permiso para expresar emociones.
3. Ser validadas en la forma de afrontar el duelo.
4. Estar en una relación de apoyo de reciprocidad.
5. Definirse en la forma individual y única de vivir el duelo.
6. Sentir que su experiencia de duelo tiene un impacto en el otro.
7. Estar en una relación donde el otro tome la iniciativa.
8. Poder expresar amor y vulnerabilidad.

NECESIDAD DE SER ESCUCHADAS Y CREÍDAS EN TODA SU HISTORIA DE PÉRDIDA

La persona en duelo necesita poner en palabras el dolor originado por la partida o muerte del ser querido, esto lo hará al contar repetidamente los aspectos asociados con la pérdida, lo que le permite recorrer una y otra vez los matices únicos de su manera de vivir la ausencia.

Es labor del tanatólogo escuchar, creer y validar su experiencia emocional subjetiva, por muy irracional que nos pueda parecer, creando así un entorno protector donde existe respeto, seguridad y confianza, haciendo sentir a la persona

en duelo acogida, que puede mostrarse vulnerable, confiar en que lo que siente es natural y saber que es aceptada como ser humano.

En ocasiones, las personas en duelo sienten que lo que viven o sienten es inaceptable para los demás, por lo que el saber responder a esta necesidad es importante para la elaboración del duelo.

SER PROTEGIDAS Y TENER PERMISO PARA EXPRESAR EMOCIONES

Las dificultades para conectar con sentimientos difíciles tiene que ver con no haber experimentado la vivencia de ser protegidos por una figura de apoyo estable y fuerte, por lo que nos sentimos confundidos y solos ante el dolor de la pérdida, lo que se puede traducir en sentir miedo de perder el control al expresar los sentimientos y los inhibiremos.

Si el tanatólogo o terapeuta es capaz de proveer un espacio de seguridad, protección y estabilidad, el paciente se sentirá suficientemente seguro como para profundizar en su experiencia de trauma y podrá acceder a pensamientos, recuerdos y sentimientos no explorados que fueron reprimidos y están en el subconsciente, pudiendo manifestar con gritos, llantos, sentimiento de enfado o culpa, con la seguridad de que será contenido por un tanatólogo o terapeuta estable, que no lo juzgará y que le ayudará a entender la función de estos sentimientos como estrategia para afrontar la pérdida.

SER VALIDADAS EN LA FORMA DE AFRONTAR EL DUELO

Esto se logra cuando el tanatólogo de forma verbal o no verbal, le hace saber al doliente que sus sentimientos y necesidades son normales y aceptables.

Es la capacidad del terapeuta o tanatólogo de dar sentido al sentimiento, pensamiento o conducta que el paciente está teniendo para afrontar la pérdida, es hacerle ver que esa es su manera de vivir la experiencia y que se está interesado en conocerla para poder trabajar con ella.

ESTAR EN UNA RELACIÓN DE APOYO DE RECIPROCIDAD

La necesidad de reciprocidad no implica que el tanatólogo tenga que haber pasado por una experiencia idéntica a la del paciente, sino que debido a sus propias pérdidas es capaz de comprender desde su corazón el sentimiento de enfado, de sentirse abrumado por el dolor, el rechazo por la separación o sentirse culpable por una relación incompleta, es decir, de sentir empatía porque sabe de primera mano lo que es estar ahí.

DEFINIRSE EN LA FORMA INDIVIDUAL Y ÚNICA DE VIVIR EL DUELO

“En el duelo, la autoafirmación es una necesidad importantísima, porque muy a menudo la manera única en que la persona vive su dolor es negada, minimizada o desautorizada por el entorno.” (Payás, A. 2010: 240)

Por lo tanto es indispensable hacerle saber y sentir que se le respeta como un ser único y diferente a los demás y que se le apoya en sus decisiones presentes y futuras de cómo vivir su duelo.

SENTIR QUE SU EXPERIENCIA DE DUELO TIENE UN IMPACTO EN EL OTRO

Saberse reconocido y tomado en cuenta es, quizá, una de las necesidades del paciente en duelo; que el entorno sea capaz de sentirse impactado por su dolor y que genere resonancia en el mismo lo hace disminuir los sentimientos de soledad. Es válido y necesario en ocasiones que el paciente perciba esta resonancia en el tanatólogo o terapeuta, quien durante la intervención, mostrará el impacto de lo escuchado. Esto ayudará al doliente a ponerse en contacto con sentimientos incómodos y dolorosos que hasta entonces han sido negados o rechazados y que propician la integración de éstos al trabajo del duelo.

ESTAR EN UNA RELACIÓN DONDE EL OTRO TOME LA INICIATIVA

Las personas que han perdido a un ser querido suelen estar muy inactivas y poco disponibles para el contacto terapéutico probablemente por el choque o aturdimiento que la pérdida le genera, por lo que en ocasiones será el tanatólogo el que lleve el control y tome la responsabilidad de hacer que algo ocurra en el proceso terapéutico.

Esto puede verse reflejado en gestos como: moverse al lado del paciente, tomarle la mano o decir con la mirada y su presencia “estoy aquí contigo, no me voy”. El tanatólogo podrá sugerir, en base a lo escuchado, acciones o dirigir los temas del duelo que debe trabajar hasta que el paciente pueda hacerlo por sí mismo.

PODER EXPRESAR AMOR Y VULNERABILIDAD

“Muy a menudo, los adultos que han sido desatendidos o rechazados en la infancia tienen dificultades para expresar afectos: en el curso de su vida han aprendido a crear muros de protección alrededor de sus sentimientos: Sentir y manifestar los sentimientos supone una amenaza para ellos, pues los pone en situación de vulnerabilidad y despierta su miedo a ser agredidos de nuevo. En el trabajo de duelo realizado con un terapeuta sensible y respetuoso, que ha sabido conectar con sus necesidades relacionales más importantes, estas personas aprenden y se permiten sentir dolor y con este aprendizaje llegan a descubrir también los sentimientos de amor que subyacen bajo el dolor, el enfado y la desesperación” (...)

“La necesidad de recibir y dar amor está presente en todas las relaciones, y las personas en duelo se sienten perdidas cuando ese otro que suscitaba esos sentimientos no está. Sentir el dolor de la ausencia les permite ponerse en pleno contacto con el amor perdido y ponerle nombre a los distintos matices, a veces inconscientes o desconocidos, es parte importante del trabajo de duelo” (...)

“La agresividad y el enfado no son más que una expresión de una necesidad de afecto frustrada. Por este motivo el punto final del duelo debe ser siempre le aumento de la conciencia del doliente y una mejora en su capacidad de sentir, dar y recibir amor”. (Payás, A. 2010: 252)

3. HERRAMIENTAS DEL TANATÓLOGO PARA UN ACOMPAÑAMIENTO EXITOSO

Una vez que hemos comprendido que las personas en duelo requieren ser atendidas en un entorno seguro sobre sus necesidades relacionales, pasaré a una breve revisión de las herramientas psicológicas (empatía, habilidades de escucha activa, el arte de realizar preguntas y el conocer y ser capaz de leer el lenguaje corporal) que requiere el tanatólogo para satisfacer estas necesidades y llevar a buen término su labor de acompañamiento. Pero primero me gustaría presentar un extracto de un texto escrito por J. Bucay.

(<http://www.am.ub.edu/~carrasco/bucay.html>)

En él se describe cómo debe ser este acompañamiento tanatológico y que, a mi parecer, la forma en que está redactado es muy hermosa:

Quiero

“Quiero que me oigas sin juzgarme.

Quiero que opines sin aconsejarme.

Quiero que confíes en mí sin exigirme.

Quiero que me ayudes sin intentar decidir por mí.

Quiero que me cuides sin anularme.

Quiero que me mires sin proyectar tus cosas en mí.

Quiero que me abracés sin asfixiarme.

Quiero que me animes sin empujarme.

Quiero que me sostengas sin hacerte cargo de mí.

Quiero que me protejas sin mentiras.

Quiero que te acerques sin invadirme.

Quiero que conozcas las cosas mías que más te disgusten.

Que las aceptes y no pretendas cambiarlas.

Quiero que sepas...que hoy podés contar conmigo...sin condiciones”

3.1 PRIMERA HERRAMIENTA, EMPATÍA.

Es la primera herramienta necesaria para el trabajo de acompañamiento. Payás en su libro *Las tareas del duelo*, dice:

“La introspección es la capacidad que tenemos los seres humanos de observar nuestro mundo interno. También podemos entrar en el mundo interno del otro imaginando cómo debe ser estar en su piel, y a eso lo llamamos introspección vicaria. A esta capacidad humana de entrar en la experiencia subjetiva del otro Heinz Kohut la denominó empatía”. (Payas 2010: 255)

La empatía es la actitud que permite captar el mundo de referencia de otra persona, es “ponerse en los zapatos del otro” sin que se mezcle el propio yo en el ajeno o a la inversa. Es ponerse a sí mismo entre paréntesis momentáneamente para poder centrarse en la situación concreta y existencial de la otra persona, meterse en su experiencia y asumir su situación, es decir, poder caminar con los zapatos del otro durante una parte del camino.

La empatía es una percepción particularmente fina y sensible de las manifestaciones del otro, sin prejuicios, sin juicios de valor, exacta, del mundo interior del otro. Implica la posibilidad de penetrar en su afectividad, de sentir con él, de tener un conocimiento íntimo y concreto de las personas hasta llegar a percibir sus afectos profundos y sus necesidades.

Casera dice sobre la empatía:

“la actitud empática es un proceso que se puede presentar con las siguientes fases:

1. Fase de identificación. El ayudante penetra en el campo del otro. La experiencia que ese otro está viviendo –y sufriendo- no deja indiferente a su espíritu; más bien, lo acapara, lo conmueve y lo envuelve. No hace nada para defenderse de esta irrupción de sentimientos ajenos a su sólida esfera personal. Incluso llega a proyectarse en el otro, a “identificarse con él”,
2. Como si se dijese a sí mismo: “verdaderamente, también yo, si fuera él y estuviera en sus circunstancias, sentiría las mismas reacciones, obraría de la misma manera”. En el fondo, es la fase que mejor describe el arte de “meterse en el pellejo del otro” identificándose con su persona con su situación. Naturalmente, tal identificación, aunque profunda e intensa es temporal y actitudinal.
3. Fase de incorporación y repercusión. Es un paso más. El otro se describe, en general, superficialmente, pero delata y revela impulsos secretos. También nosotros estamos hechos así por dentro, y cuanto el otro dice nos repercute internamente. Es la experiencia del “también yo” (incorporación). Es algo más que la identificación con la experiencia ajena. Mirándome a mí mismo, en el fondo, también a mí me pertenecen elementos semejantes de la experiencia que pretendo comprender, por más lejana que pudiera parecerme a primera vista.

Además, si me auto observo en la relación, los impulsos del otro despiertan inconscientemente en mí impulsos correspondientes o un conjunto de sentimientos: “no sé que decir”, experimento ansiedad, “vibro con él”.

Prácticamente, la observación del otro se hace observación de uno mismo. Esto permite ser dueño del propio mundo emotivo cuando se hace el esfuerzo de captar el ajeno.

4. Fase de separación. Llega el momento de retirarse de la implicación en el plano de los sentimientos y de recurrir al método de la razón, interrumpiendo deliberadamente el proceso de introyección y restableciendo la distancia social y psíquica con serenidad y entereza, evitando posibles sentimientos de culpa al sentirse uno mismo perfectamente en comparación con quien se halla en una situación de sufrimiento. Sin esta fase de separación, hay grave riesgo de quemarse y vivir el síndrome del “burn-out”. No hay empatía si no se da separación (...) Empatía significa “penetración en el mundo de los sentimientos ajenos, permaneciendo uno mismo”.

La empatía se centra, por tanto, en lo que el ayudado vive, en lo que realmente comunica con su lenguaje verbal y no verbal, en la experiencia personal del ayudado, lo cual supone ir más allá de lo que el ayudado dice y no entrar excesivamente en el terreno de la interpretación (lo que el ayudado parece “revelar”).

Supone hacer un esfuerzo por identificar hechos y sentimientos y prestar una especial atención a éstos últimos, que es el modo más personal de vivir la propia situación, el propio problema”. (Cit en Bermejo 1998: 28, 29)

Si el tanatólogo ha sido capaz de establecer empatía, puede decir: “Te comprendo porque veo las cosas desde tu punto de vista, y mi experiencia – semejante a la tuya- me permite –sin proyectar- hacerme cargo de lo que tú manifiestas que significa ahora esto para ti”. (Bermejo, J.C., 1998: 30)

Cuando se logra tener esta habilidad de empatía podemos decir que el tanatólogo de manera sensible y correcta, evita el juzgar e interpretar a la persona; es capaz de mantener la distancia afectiva que le permita una mayor objetividad para lograr comunicar comprensión entrando en el mundo personal y único del ayudado, sin que esta distancia se convierta en frialdad y se establezca entonces una comunicación que permita detectar y escuchar al doliente en sus necesidades, ayudando a la persona en duelo a desarrollar un conjunto de actitudes promotoras de crecimiento o terapéuticas, en relación a sí misma, proporcionando luz y curación en su proceso de duelo.

Cuando el tanatólogo no ha trabajado lo suficiente con sus emociones y sentimientos puede obstaculizar el que se establezca esta actitud empática, entorpeciendo, por causa de la angustia, la labor de acompañamiento al transgredir los límites y el respeto a la diversidad, manifestado por tender a tranquilizar al

paciente, dar consejos, proponer las soluciones inmediatas para así defenderse de la implicación emotiva que le suscita la interacción.

3.2 SEGUNDA HERRAMIENTA, ESCUCHA ACTIVA.

“Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a darme consejos, no has hecho lo que te pido. Cuando te pido que me escuches y tú empiezas a decirme por qué no tendría que sentirme así, no respetas mis sentimientos. Cuando te pido que me escuches y tú sientes el deber de hacer algo para resolver mi problema, no respondes a mis necesidades. ¡Escúchame! Todo lo que te pido es que me escuches, no que hables, o que hagas. Sólo que me escuches. Aconsejar es fácil, pero yo no soy un incapaz. Quizá esté desanimado o en dificultad, pero no soy un inútil. Cuando tú haces por mí lo que yo mismo podría hacer y no necesito, no haces más que contribuir a mi inseguridad, pero cuando aceptas, simplemente, que lo que siento me pertenece, aunque sea irracional, entonces no tengo que intentar hacértelo entender, sino empezar a descubrir lo que hay dentro de mí”. (Bermejo, J. C., 1997: 77,78)

Estas palabras expresadas por una persona necesitada de ayuda, facilitan el comenzar a reflexionar sobre la comunicación y, dentro de este proceso, la importancia como herramienta terapéutica de la escucha activa para detectar las necesidades relacionales, físicas, psicológicas y miedos que la persona, su familia o el equipo interdisciplinar que lo atiende, pueden presentar durante el proceso del duelo.

Si se lleva el proceso de comunicación al ámbito de la atención tanatológica en donde las condiciones de la persona, paciente terminal, familia o equipo interdisciplinar se ven matizadas por los temores o miedos que suscita el enfrentarse a las pérdidas y la forma en que fueron resueltas éstas con anterioridad, así como el saber que quizá ya no se concreten planes, ilusiones, etc. que pudieran haberse formulado para el futuro o que está cercano el final de la vida, se requerirá de una destreza que debe ser aprendida, enseñada, repetida y evaluada, es decir, de entrenamiento por parte del tanatólogo en la forma de escuchar.

3.2.1 ¿QUÉ ES ESCUCHAR?

Escuchar no sólo es el acto fisiológico en donde se perciben los sonidos, después de pasar las ondas sonoras mediante vibraciones que se conducen hasta el cerebro y que hace que el sujeto receptor capte la información. Es mucho más que eso; es

un proceso psicológico que, partiendo de la audición, implica otras variables del sujeto: atención, interés, motivación, etc. logrando así captar el mensaje del emisor, comprenderlo y dar respuesta a éste.

La escucha activa “es mucho más que dejar de hablar” o percibir la información, es la habilidad de reflejar esta información recibida, los sentimientos, la interpretación que del mundo tenga el paciente, la familia o el equipo interdisciplinar y que en la forma de desarrollarse emplea una forma de expresión que le es específica.

Es dejar de lado los prejuicios, sean religiosos o espirituales, psicológicos o científicos; las propias preocupaciones diarias, los deseos o expectativas, los miedos, etc. pues es de esta forma empática, que se logra escuchar lo que realmente está siendo dicho.

Para Gómez A, “Escuchar activamente es respetar, dar caricias positivas, pues cuando alguien se siente escuchado, tiene la viva sensación de ser tomado en consideración” (Cit en Bermejo 1997: 70).

Al poner en práctica la escucha activa, el apoyo emocional que se puede ofrecer es el de ser catalizadores, cuando con lo dicho el paciente, familiar o miembro del equipo puede drenar su emotividad, elaborar el impacto que le causa la situación dada en su vida personal para disminuir el dolor físico, emocional o espiritual, o en su caso, para morir en paz.

Es menester entonces, saber que no necesariamente la persona que habla necesita una respuesta, sino el sentirse comprendido por alguien, se debe saber también que es necesario el librarse de dar consejos, de interrumpir con preguntas el diálogo o el silencio del escuchado, pues todos estos actos o comportamientos, llevarán a tener una comunicación ineficaz con el que habla y se estará dirigiendo la conversación hacia rumbos que no hubieran sido la elección de la persona en duelo.

Cuando, a través de este tipo de escucha activa y empática, el tanatólogo es capaz de centrarse y ocuparse del significado único que tiene para el que es escuchado lo dicho por él, se habla de personalizar la escucha.

Al personalizar la escucha, el tanatólogo acoge los sentimientos únicos con los que el sujeto vive de modo intransferible, el impacto de lo que acontece a su alrededor o dentro de sí, sin escandalizarse, logrando admirar con sorpresa, el

maravilloso mundo interno de ese ser humano y esto generará tener el efecto de un fármaco poderoso al eliminar la sensación de estar solo o abandonado en momentos tan definitivos en su vida y la persona puede mostrarse como es, ayudándole así a sanar emocionalmente, pues como escribe Gómez A, “Al contarse, uno se cura a sí mismo porque hace el esfuerzo de poner orden, de dar palabras a cuanto le habita”. (Cit. en Bermejo 1997: 72)

3.2.2 ¿CÓMO SABRÁ LA PERSONA QUE HABLA QUE ESTÁ ACOMPAÑADO Y QUE LA COMPAÑÍA ESTÁ SIENDO BRINDADA DE FORMA PROFESIONAL Y HUMANA?

CON LA POSTURA FÍSICA. Se escucha con toda la persona. Se debe de considerar que el lenguaje corporal habla más que mil palabras, que quien demanda la escucha recibe a través de la cercanía, la mirada, los gestos, la sonrisa, el llamarle por su nombre y el diálogo hacia él, la certeza de que es escuchado y acogido con todo el ser.

CON LOS OÍDOS. Cuando se es capaz de parafrasear lo dicho por la persona, es decir, cuando se puede repetir con las propias palabras algo que fue dicho, tal como uno lo entendió, o proporcionar una explicación del contenido dará la posibilidad a la persona que habla de confirmar o no lo expresado por él.

A TRAVÉS DE LA VERBALIZACIÓN. Esto es, expresar los sentimientos que se han percibido detrás de las palabras escuchadas para reflejarlas o devolverlas al interlocutor y saber de esta forma cuál es el estado emocional del mismo. Será útil que el tanatólogo se exprese más con tono de interrogación que de manera absoluta, para permitirle al otro contradecir lo que se dijo o lograr percibir si el sentimiento es correcto o no.

ACOGIENDO EL SILENCIO, LEYENDO EN ÉL EL MENSAJE QUE ENCIERRA.

A Gómez dice al respecto que:

“Es preciso educarse para el silencio. Sabe hablar quien sabe también callar. Callar para permitir que se manifieste el otro. Hay momentos en la vida, especialmente ante un gran dolor, en los que el silencio se convierte en el signo más profundo de respeto. Respetar las pausas del silencio en la relación es dejarlas

a disposición del que habla para que pueda sentirse a sí mismo, revivir lo que narra, traer a la memoria lo que quiere decir...

Y por último, se escucha también haciendo silencio dentro de sí, evitando todo juicio sobre lo que dice, haciendo espacio al otro. Por su complejidad y riqueza es importante no eliminar el silencio con preguntas o desviando el tema". (Cit. en Bermejo 1997: 74)

EL CONTACTO CON LAS MANOS. El tacto se utiliza para transmitir una gran variedad de información, así como obtener respuesta a la pregunta de necesidad de ternura o afecto que no es dicha o solicitada por la persona que habla.

¿QUÉ PUEDE OBSTACULIZAR LA ESCUCHA ACTIVA? El ruido en el emisor, en el canal, en el ambiente o en el receptor; este ruido puede ser físico (está dado por lugares concurridos, terapias, etc.) o psicológico/emocional (este último puede implicar asuntos como la ansiedad en el que habla o en el tanatólogo, superficialidad manifestada en la dificultad de empatía, de ponerse en los zapatos (sentimientos) del otro; la tendencia a juzgar, a imponer ideas, la impaciencia o impulsividad que puede llevar al tanatólogo a terminar las frases de la conversación o a que la persona en duelo no exprese sus sentimientos; la pasividad por parte del tanatólogo, el darle siempre la razón al paciente por el hecho de estar enfermo o porque va a morir, o a la necesidad de dirigir, dar consejos, predicar o sermonear al interlocutor, resolver o diagnosticar el proceso por el que está pasando en ese momento o identificarse con su situación y dirigir el diálogo a la propia experiencia.)

Si se logra el realizar una escucha activa, empática, en donde el ruido pueda ser neutralizado, habremos logrado que la escucha activa se convierta en un arte y en un medio terapéutico, puesto que el interlocutor, será capaz de responsabilizarse y tomar conciencia de que la solución a su problema depende principalmente de sí mismo, que es él el protagonista de su vida y que depende sólo de él el significado que pueda darle a su vida. Puede ser un proceso doloroso, en donde quizá no se resuelvan todas las interrogantes, pero a través de vivir acompañado el proceso, la persona que está experimentando el duelo pueda continuar o marchar en paz, con la satisfacción de haber dado un sentido a su vida por medio de las emociones y sentimientos que han surgido de la pérdida y por tanto a la muerte.

3.3 TERCERA HERRAMIENTA, EL LENGUAJE CORPORAL.

J Navarro describe la importancia del lenguaje no verbal:

“Una amiga me contó hace poco una historia (...) Llevaba a su hija a una sesión fotográfica, a varias horas de su casa en Tampa. Como no había estado nunca en Coral Gables, consultó un plano para decidir cual era la mejor ruta que debía seguir. Todo fue bien hasta que llegó a la ciudad y empezó a buscar los letreros con los nombres de las calles. No había ninguno. Condujo durante veinte minutos a través de intersecciones sin marcar y no halló ningún letrero a la vista. Finalmente desesperada, paró en una gasolinera y preguntó cómo podía identificar alguien las calles en aquel lugar. Al propietario no le sorprendió su pregunta. “Usted no es la primera persona que lo pregunta –asintió en un gesto de comprensión-. Cuando llegue a la intersección tiene que mirar hacia abajo, no hacia arriba. Los indicadores de las calles son bloques de piedra erosionados, de unos quince centímetros, y están colocados en el suelo, sobre la acera”. Mi amiga siguió su consejo y, en cuestión de minutos localizó su destino. “Obviamente –me comentó-, yo buscaba las señales de la calle a una altura de un metro ochenta o más, no a quince centímetros del suelo... Lo más increíble –añadió- fue que una vez que supe que buscar y dónde mirar, las señales eran evidentes e inconfundibles. No tuve ningún problema para encontrar el camino.”

En lo referente al comportamiento humano, hay básicamente dos tipos de señales: verbales y no verbales. A todos se nos ha enseñado a fijarnos en las verbales y a identificarlas. Por analogía estas son las que están colocadas en postes visibles cuando conducimos por las calles de una ciudad desconocida. Luego tenemos las señales no verbales, las que siempre están ahí, pero que muchos de nosotros no hemos aprendido a localizar porque no nos han enseñado a fijarnos en ellas y a identificarlas colocadas como están, a la altura del suelo. Lo interesante es que una vez que aprendemos a detectarlas e interpretarlas, nuestras reacciones serán como las de mi amiga: Una vez que supe qué buscar y dónde mirar, las señales eran evidentes e inconfundibles. No tuve ningún problema para encontrar el camino”. (Navarro J, 2013: 279, 280)

Como he mencionado y después de la lectura del texto anterior, al lenguaje corporal es imprescindible tomarlo en cuenta para establecer una escucha activa y empática, es este tipo de lenguaje el que nos ayudará a corroborar las emociones, los sentimientos y los pensamientos que la persona en duelo nos expresa a través del lenguaje verbal

Este lenguaje no verbal o corporal incluye las expresiones faciales, los gestos, los movimientos físicos (cinésica) o la distancia corporal (proxémica), el contacto (háptica), las posturas e incluso la indumentaria. Todos estos componentes del lenguaje no verbal, expresan los pensamientos y emociones de una persona.

¿Cómo es que afirmo esto? Haré una breve referencia sobre el cerebro, sus implicaciones en las funciones específicas que regulan lo que el cuerpo realiza y

expresa, ya sea de forma consciente o subconsciente y que nos permiten leer las emociones y sentimientos del otro.

La mayoría de las personas sabemos que la sede de las habilidades cognitivas está en el cerebro. En 1952, Paul Mac Lean dijo que el cerebro humano estaba conformado por un cerebro trino, es decir, formado a su vez por un cerebro (básico) reptiliano, un cerebro (límbico) mamífero y un cerebro humano (neocórtex). (Cit en Navarro, J. 2013: 40)

El cerebro límbico reacciona al mundo que lo rodea de forma refleja e instantánea, de forma inmediata y sin pensar. Es por esta razón que es este cerebro límbico el que muestra una verdadera reacción a la información que recibe del mundo exterior. Es también el responsable de la supervivencia humana, motivo por el cual siempre está en funcionamiento. Es desde aquí que se generan las señales a otras partes del cerebro, que son las responsables de organizar los comportamientos relacionados con las emociones y la forma de sobrevivir. Sus manifestaciones físicas pueden observarse a través de los pies, los brazos, las manos, la cara y el torso.

Estas reacciones de supervivencia se heredan a través de las diferentes generaciones humanas y están integradas en el sistema nervioso de las personas siendo difícil ocultarlas o eliminarlas, es por esto que se puede argumentar que son expresiones veraces de las emociones, los pensamientos, sentimientos o intenciones de las personas que las manifiestan.

Por su parte, el neocórtex o nuevo cerebro es el responsable de la cognición a un nivel superior (es el cerebro creativo, crítico, analítico) y de la memoria, el que puede desarrollar pensamientos complejos capaces de mentir o modificar la respuesta verbal ante una situación dada.

Radica en estos argumentos el que se insista en que el lenguaje corporal es importante en la comunicación humana.

En el campo de la tanatología, que es el que nos ocupa, es relevante el considerar esta forma de comunicación, ya que a través de él se pueden detectar emociones reprimidas, sentimientos contradictorios, desesperanza, tristeza o depresión, que la persona en duelo puede negar o desconocer como es el caso del sentimiento de fondo, del cual hablamos en el primer capítulo.

Navarro, en su libro *El cuerpo habla*, nos señala sobre la forma de arreglarse y lo que puede significar esto.

“Cuando estamos bien física y mentalmente, cuidamos nuestro aspecto, nos arreglamos, nos acicalamos. Los humanos no somos únicos en este sentido, ya que los pájaros y otros mamíferos adoptan comportamientos similares. Por otra parte, cuando nos encontramos física o mentalmente enfermos, la postura del torso y de los hombros, al igual que nuestra apariencia general, puede indicar nuestra mala salud (American Psychiatric Association, 2000, 304, 307, 350 – 352). Mucha gente desafortunada y sin hogar padece esquizofrenia y rara vez se ocupa de su atuendo. Sus ropas están sucias y mugrientas, y muchos de estos individuos incluso se resistirán a los esfuerzos de otros por hacer que se bañen o se pongan ropa limpia. La persona mentalmente deprimida se encorva cuando camina o está de pie, parece que sostiene todo el peso del mundo sobre sus hombros.

Antropólogos, asistentes sociales y profesionales de la medicina de todo el mundo se han fijado en el hecho de que nos arreglamos poco cuando estamos enfermos o tristes. En esos momentos, el arreglo y el cuidado de la presencia física están entre las primeras cosas que desaparecen (Darwin, 1872, Cáp. 3, pássim) (...) El cerebro de una persona que está realmente enferma o tramautizada tiene otras prioridades, y arreglarse simplemente no es una de ellas. Por consiguiente, dentro del tema que nos ocupa, podemos usar la falta general de higiene personal o de interés para arreglarse para hacer suposiciones sobre el estado de ánimo o de salud de una persona”. (Navarro 2013: 129)

El autor también aborda las diferentes partes de nuestro cuerpo y realiza una descripción de estos gestos y movimientos (los cuales ilustra con fotografías para mayor claridad) proporcionando un análisis o interpretación de los mismos y que serán de gran ayuda durante el acompañamiento tanatológico para obtener pistas sobre las emociones o sentimientos que la persona en duelo puede estar manifestando o desconocer su existencia.

Mencionaré algunas de estas señales que nuestro cuerpo suele emitir cuando se recibe algún impacto emocional o sentimiento.

3.3.1 EL LIENZO DE LA MENTE

La cara es el lienzo de nuestra mente en cuanto a las emociones se refiere, debido a que las expresiones faciales, más que ninguna otra cosa, sirven de lenguaje universal. Es un práctico medio de comunicación desde el nacimiento del hombre para facilitar la comprensión de los estados de ánimo o emociones. Es fácil saber de

forma rápida si alguien está sorprendido, interesado, aburrido, fatigado, inquieto, frustrado, nervioso, feliz, satisfecho.

Es cierto que estas expresiones pueden ser controladas (por el neocórtex), por lo que este autor recomienda el que se agrupen los gestos faciales con los gestos o movimientos del resto del cuerpo para una mejor lectura.

“Las emociones negativas, como disgusto, asco, antipatía, miedo, ira, nos ponen tensos. Esta tensión se manifiesta de muchas formas en el cuerpo. Nuestras caras pueden mostrar simultáneamente una constelación de indicadores que revelen tensión: tensión de los músculos de la mandíbula, ensanchamiento (dilatación) de las aletas nasales, ojos entornados, temblor de boca u oclusión de los labios (en el cual los labios parecen desaparecer). Si observas con detenimiento, notarás que los ojos están enfocados en un punto fijo, el cuello permanece rígido y la cabeza se encuentra inclinada (...) Las emociones positivas se revelan porque se suavizan las arrugas de la frente, se relajan los músculos alrededor de la boca, los labios se vuelven más carnosos (no están comprimidos ni tensos) y se agranda el área de los ojos debido a la relajación de los músculos que los rodea. Cuando estamos sosegados y cómodos, los músculos faciales también se relajan y la cabeza se inclina hacia un lado, exponiendo nuestra zona más vulnerable, el cuello”. (Navarro, J., 2013: 203, 204)

3.3.2 LAS MANOS

Las manos humanas son únicas, ya que pueden realizar una gama infinita de actividades y comunicar los sentimientos y emociones, por ejemplo: Pintar la Capilla Sixtina, esculpir una obra magistral como “El Hombre que Camina” de Alberto Giacometti, hacer tocar piezas musicales como “Concierto de Violín” de Beethoven o “Las cuatro estaciones” de Vivaldi; son capaces de construir, bordar, coser, entre muchas actividades más. También son capaces de golpear, acariciar, tocar, sentir, evaluar, así como de establecer comunicación con personas con discapacidad como los sordos, para quienes se inventó el lenguaje de señas, o pueden también ser el instrumento por el cual los débiles visuales o ciegos pueden comunicarse a través del sistema braille.

El cerebro humano está programado para percibir el más mínimo movimiento de las manos, dedos, muñecas, palmas de la mano, debido a que las manos se volvieron más expresivas y hábiles con la evolución del hombre a la posición bípeda. El hombre moderno pudo entonces realizar mayor número de actividades para sobrevivir incluyendo el uso de las manos para defenderse de posibles ataques,

motivo por el cual, el cerebro se mantiene en vigilancia con respecto a estas partes del cuerpo. Algunas pautas o ejemplos de los movimientos conscientes o inconscientes, que se realizan con las manos, serán a continuación abordados, pues éstos pueden ayudar a crear un vínculo empático entre el tanatólogo y la persona en duelo o no.

Ocultar las manos y que sean poco expresivas mientras hablas con alguna persona le resta valor a la calidad y honestidad con la que se percibe la información que transmites. Si por el contrario, mientras se habla se utiliza el movimiento de las manos para enfatizar o ayudar en la descripción de algún objeto favorecerá la comunicación con el interlocutor siendo ésta comprendida y valorada por el interlocutor. “Un apretón de manos es, por lo general, el primer y, posiblemente, el único contacto físico que tenemos con otra persona. El modo en que lo hagamos, incluyendo la fuerza y duración, influye en cómo somos percibidos por aquél a quien estamos saludando” (Navarro, J., 2013: 168)

El cómo se realice este apretón puede crear un vínculo con la otra persona o de forma contraria hacer que el saludo haga sentirse incómodo a uno de los implicados; la causa de esto es que el apretón puede comunicar entusiasmo, control (apretón fuerte) y dominio (la mano de quien quiere controlar y dominar queda por encima de la otra persona).

El contacto físico es importante para el ser humano, de hecho cuando se quiere evaluar en qué punto está una relación (entre hombres, mujeres, padres e hijos o amantes) se puede determinar por el contacto físico que existe entre ellos (si se mantiene, se ha acrecentado o por el contrario ha disminuido), ya que en cualquier relación cuando existe confianza existe a su vez mayor actividad táctil.

Señalar a una persona, y más si es tu interlocutor, se interpreta como hostilidad y ofende a la persona. Chasquear los dedos para captar la atención del interlocutor tendrá el mismo efecto negativo. Es también percibido como negativo el que mientras se escucha a una persona, el oyente se arregle con las manos el cabello, la ropa, o las mismas uñas. Si durante la plática alguno de los interlocutores se mordiera las uñas, sería indicativo de nerviosismo o inseguridad. Las manos sudadas de una persona pueden deberse al calor o a que el cerebro límbico se encuentra excitado

por estar nervioso o bajo tensión. El temblor incontrolado de las manos está determinado por los impulsos de los neurotransmisores y de hormonas como la adrenalina (epinefrina), y pueden ser secretados tanto por emociones negativas o positivas (miedo, alegría).

Estas señales, cuando son leídas con algún otro gesto o movimiento corporal y en referencia al contexto verbal y físico, nos darán la certeza de la emoción que está detrás del temblor incontrolado de las manos (se debe conocer si no existe algún padecimiento, fármaco o sustancia que origine esta manifestación).

Unir las manos formando un triángulo mientras se desarrolla la plática, denota confianza, que estás seguro de tus pensamientos o posición. Entrelazar los dedos de las manos (como si se fuera a rezar), por el contrario, habla de que la confianza se ha debilitado, se está dudando o existe inseguridad.

Si alguna persona durante la conversación está mintiendo, los movimientos de los brazos y de las manos serán reducidos o paralizados para no atraer la atención sobre ellos.

“Las personas que se tocan el cuello (cualquier parte) mientras habla, en realidad está reflejando que siente una seguridad más baja de lo normal o que está aliviando la tensión. El hecho de cubrir el área del cuello, la garganta o la escotadura esternal durante momentos de tensión es un fuerte indicador universal de que el cerebro está procesando activamente algo que es amenazador, censurable, inquietante, cuestionable o emotivo”. (Navarro, J., 2013: 194, 195)

Los movimientos graduales de retirada de las manos también merecen atención, pues son indicadores de que se está llevando a cabo una huída psicológica que se produce cuando nuestro cerebro percibe una amenaza en el entorno.

3.3.3 LOS PIES Y LAS PIERNAS

Los pies y las piernas pueden dar información valiosa, ya que son la parte más sincera del cuerpo. Son los principales responsables de ejecutar las respuestas que el cerebro límbico presenta cuando percibe una amenaza para la sobrevivencia del hombre. Estas respuestas se han mantenido al paso de los años y son:

Frente a un depredador: respuesta de paralización (se omite el movimiento para no ser percibido). Cuando la respuesta de paralización no es apropiada para eliminar el peligro se da la respuesta de huida (distanciarse del peligro). Si es inevitable la agresión se presentará la respuesta de lucha; ésta será a través de la agresión física o de la postura, la mirada, sacando el pecho o invadiendo el espacio personal del otro. Por tanto son los pies y las piernas los primeros responsables de poner a salvo a las personas.

Dentro de la lectura del lenguaje corporal de estas extremidades podemos saber si la persona se siente feliz. Esto será posible si observamos unos pies y piernas que se mueven y saltan de alegría. Puedes hacer la observación directa de los pies, o si esto fuera difícil por tener alguna barrera física que te impida verlos, lo que observarás será la camisa o camiseta de la persona o sus hombros. Si sus pies se están moviendo o saltando, su camiseta u hombros estarán de forma muy sutil, vibrando y moviéndose hacia arriba y hacia abajo.

Tendrás que observar además de este movimiento, el contexto en el que se presenta el movimiento; también deberás estar atento a otros gestos o movimientos de otra parte del cuerpo para corroborar que este movimiento realmente refleja una situación de alegría. Si esto no fuera así, podría estar indicando que se siente nervioso, ansioso o impaciente.

Si los pies cambian de dirección, sobre todo en dirección contraria a una persona, se puede pensar que la persona desearía que la dejaras a solas. Si una persona requiere que respetes su espacio, los pies y las piernas podrán ser una clave. Si al llegar para iniciar una conversación te inclinas hacia la persona, la saludas con un cordial apretón de manos, estableces un buen contacto visual y retrocedes, podrás observar alguna de estas reacciones:

- a. Que la persona se quede donde está, lo que revela que se siente cómoda a esa distancia,
- b. Da un paso hacia atrás o se vuelve lentamente, esto querrá decir que necesita más espacio o quiere estar en otra parte y
- c. Da un paso acercándose más a ti, significa que se siente cómoda o que le caes bien.

3.3.4 LOS COMPORTAMIENTOS APACIGUADORES

Según Navarro, comprender cómo es que el sistema límbico reacciona ante los estímulos y da respuesta a ellos (paralización, huida y lucha) es sólo la mitad de la ecuación en el lenguaje corporal, la otra mitad está dada por lo que el denomina como comportamiento apaciguador. (Navarro 2013: 57)

Este tipo de comportamiento involucra acciones que sirven para calmarnos después de experimentar algo molesto o absolutamente desagradable. Esto se produce como resultado de que el cerebro busque regresar al estado normal en que se encontraba antes de la situación percibida.

Son comportamientos discretos y socialmente aceptados que las personas utilizamos para satisfacer la necesidad de tranquilizarnos, por ejemplo: morder un lápiz, masticar chicle.

Cuando observamos estos comportamientos, el tanatólogo deberá preguntarse: “¿Por qué se está intentando calmar esta persona?, si se logra relacionar el comportamiento apaciguador con la causa del estrés, dará pistas para comprender los pensamientos, emociones e intenciones con más precisión.

Algunos de los comportamientos que indican malestar son: inclinarse hacia atrás para alejarse, fruncimiento de ceño y brazos cruzados y tensos. Inmediatamente después podremos observar alguna acción apaciguadora como: tocar el cuello, ajustar la corbata en el caso de los varones y en las mujeres jugar con el collar, bostezar en exceso, tocarse la cara, jugar con el cabello, silbar, entre muchas otras. Estas simples acciones logran tranquilizar a la persona y disminuir la tensión.

El mecanismo que se suscita con estos comportamientos apaciguadores es sencillo, el cerebro pide al cuerpo que estimule las terminaciones nerviosas para que liberen endorfinas calmantes y de ese modo, él pueda tranquilizarse. (Navarro, J., 2013: 61).

Más adelante, Navarro realiza la siguiente observación: cuanto mayor sea la tensión o el malestar, mayor será la probabilidad de que aparezcan comportamientos apaciguadores y, si la tensión es mayor, habrá mayor contacto con el cuello y la cara. (Navarro, J., 2013: 72)

Se puede seguir ahondando en el lenguaje corporal, puesto que existen múltiples gestos y movimientos que denotan el estado anímico de las personas, pero sería material para elaborar una tesis o tesina enfocada a esta herramienta. Simplemente he querido introducir al lector en este campo para corroborar que esta herramienta es indispensable para realizar de mejor forma el acompañamiento de la persona en

duelo, ya que complementa a la escucha activa y empática que requiere la labor tanatológica.

3.4 CUARTA HERRAMIENTA, EL ARTE DE REALIZAR PREGUNTAS

“Las preguntas pueden ser como una palanca que usas para forzar o abrir la tapa pegada de una lata de pintura...Si tenemos una palanca corta, no podemos más que sólo romper la tapa de la lata. Pero si tenemos una palanca más larga, o una pregunta más dinámica, podemos abrir la lata ampliamente hasta remover todo su contenido...Si se aplica la pregunta correcta, y excava lo suficientemente profundo, entonces podemos remover o sacar todas las soluciones creativas”.

(FranPeavey www.theworldcafe.com/translations/art_of_powerful_questions.pdf)

Durante el acompañamiento tanatológico será necesario el establecer una adecuada comunicación con la persona, paciente, familia o equipo interdisciplinar que esté basada en la actitud comprensiva, la empatía, la escucha activa y el lenguaje corporal, como se ha revisado hasta el momento, y sumaré a éstas la herramienta del arte de realizar preguntas, pues depende de la habilidad de cuestionar el que la persona en duelo se sienta comprendida, protegida, aceptada y abra así su corazón y su mente drenando las emociones, sentimientos y pensamientos que surgen ante la pérdida.

3.4.1 ¿POR QUÉ SE DICE QUE ES UN ARTE?

“En general el concepto de arte puede reducirse a dos: utilidad y belleza. El arte útil, se limita a satisfacer necesidades materiales y puede extenderse a la mayoría de las profesiones humanas; el arte bello se concreta a realizar la belleza en sus varias manifestaciones, por lo cual se la denomina Bellas Artes”.

(<http://www.banrepcultural.org/blaavirtual/ayudadetareas/frecero/frecero3.htm>)

El arte también requiere de conocimientos verdaderos, que son adquiridos por la observación y el estudio (características de la ciencia), pero que son transformados y llevados a la acción de forma sensible, empleando signos exteriores para expresar las emociones, sentimientos, que en conjunto crean algo diferente a lo que le dio

origen, escogiendo o adaptándose para ello al material, objeto o persona, impregnándolo de belleza.

En el campo tanatológico el realizar preguntas de forma sensible, empática y cálida, ayudará a satisfacer las necesidades materiales de la persona en duelo para reincorporarse a su vida diaria, pero será un arte, pues se adaptará a y transformará las emociones, sentimientos y pensamientos dolorosos, tristes, de enojo, en sentimientos de desarrollo que lo lleven a la aceptación de la pérdida y a crecer de forma espiritual y emocional, logrando así reincorporar al ser querido en su vida, manifestándose en un nuevo significado de Vida, maduro, con plenitud.

Es de vital importancia que el tanatólogo desarrolle esta habilidad de realizar preguntas, para que el paciente pueda abrirse y comunicar sus emociones y sentimientos con confianza plena. Algunas pautas para realizar las preguntas son:

Ser realizadas con tacto, sensibilidad, en el momento oportuno; ser asertivas, tener una finalidad, ser respetuosas, que guíen y den el espacio para que la persona entrevistada se sienta como en una conversación consigo mismo o con un amigo; que le den claridad y lo lleven a reflexionar y encontrar respuestas por sí mismo.

El tanatólogo debe tener en mente cuál es el objeto de la pregunta a realizar, ya que si no correrá el riesgo de acumular información que no sirve para nada.

Se aconseja el suprimir las preguntas cerradas que sólo llevarán al paciente a dar una respuesta de sí o no, lo cual no permitirá hablar sobre lo que le acontece. En su lugar se deberán elaborar preguntas de tipo abiertas que facilitarán el poder explorar los sentimientos y emociones de la persona, animando a la persona a abrirse con el tanatólogo.

3.4.1 PREGUNTAS ABIERTAS

Ejemplo de este tipo de preguntas: ¿cómo está afectando su vida este suceso?,

3.4.2 PREGUNTAS DE VINCULACIÓN O CLARIFICACIÓN

Estas preguntas hacen lo que dicen: vincular y clarificar. Una pregunta abierta puede ser utilizada inicialmente y las respuestas dadas servirán de base para las

preguntas de vinculación y clarificación. Ejemplo: ¿podría explicarme un poco más sobre esto? o ¿es éste el aspecto que usted está encontrando más difícil que los otros?

3.4.3 PREGUNTAS DE EXTENSIÓN

Igual que las preguntas de vinculación y clarificación, las preguntas de extensión animan al paciente a investigar más profundamente en la situación con objeto de darle más sentido a un hecho en concreto. Son útiles en una conversación cuando las preguntas abiertas se han utilizado inicialmente.

3.4.4 PREGUNTAS DE CLARIFICACIÓN

Ejemplo: ¿está usted diciendo que espera salir del hospital mañana?

3.4.5 PREGUNTAS HIPOTÉTICAS.

Son útiles para permitir al tanatólogo ver cómo la persona puede comportarse o reaccionar en situaciones futuras. Puede dar una idea de cómo podrían influir o afectar las creencias del paciente a la situación así como proporcionar alguna idea de las actitudes que se han formado en la mente del paciente. Ejemplo: ¿cómo le condicionará esta situación en el futuro?

Pueden utilizarse también como medio para realizar la exploración de los sentimientos y emociones, afirmaciones que reflejen la vivencia del momento y den pauta a la persona para hablar. Ejemplo: “eso está siendo difícil para usted”, “percibo dolor cuando me comentas que...”, “noto que estás enojado cuando...”

Para crear un entorno seguro, vemos entonces cómo para poder escuchar de forma activa y empática y leer el lenguaje corporal de la persona en duelo es necesario dominar también el arte de realizar preguntas, pues sin esta herramienta la información sobre el doliente sería mínima y el trabajo con las emociones, sentimientos y pensamientos de la persona necesitada de ayuda sería imposible de realizar, con lo cual el objetivo del acompañamiento tanatológico, que es ayudar a sanar el dolor por la pérdida, no se obtendría.

CONCLUSIONES

El acompañamiento tanatológico es la parte medular en el tránsito de una persona en duelo para que se vea fortalecida, reencuentre el sentido de la vida y pueda continuar o partir en paz.

Se debe estar consciente que este acompañamiento es un proceso, por lo tanto requiere de tiempo, confianza, paciencia, amor, conocimiento sobre emociones, sentimientos y muchas otras cualidades y habilidades por parte del tanatólogo para que la persona en duelo recobre el amor, la esperanza y dé nuevo significado a su vida.

La ayuda o acompañamiento tanatológico pueden ser proporcionados por personas de diferentes profesiones, ámbitos y experiencias de vida, gracias a la preparación en temas tan importantes como: aspectos humanos, psiquiatría y tanatología, espiritualidad, el proceso de morir, aspectos legales de la muerte, muerte clínica, el duelo, suicidio, cuidados paliativos y abordaje tanatológico.

La existencia de Instituciones, como la Asociación Mexicana de Tanatología, favorece el que las personas cuenten con el apoyo profesional durante momentos tan importantes en sus vidas.

El conocer, profundizar y desarrollar las habilidades sobre estos temas, dan al tanatólogo los conocimientos y herramientas para comprender y realizar el acompañamiento tanatológico, el cual es de vital importancia y trascendencia para la persona necesitada de ayuda, ya que a través de éste se proporcionará contención emocional y un entorno protegido, es decir, un espacio seguro y tranquilo para escuchar, sentir, abordar, reflexionar sobre el duelo que se vive ante la pérdida de algo, de alguien o de la propia vida.

Si el acompañamiento es realizado tomando en cuenta a la persona en cada una de las esferas que lo componen (física, emocional, psicológica, social, espiritual, inserta en actividades productivas o económicas, religiosas, etc.) se podrá lograr el objetivo de la tanatología: curar el dolor de la muerte y de la desesperanza.

Estoy convencida que para lograr esto, las herramientas señaladas en esta tesina, que abarcan la comprensión empática, empatía, escucha activa, lectura del

lenguaje corporal, así como el arte de realizar preguntas, deben ser aprendidas, favorecidas y ejercitadas por los tanatólogos con el fin de aminorar el dolor producido por la pérdida, para reestablecer los vínculos con la persona u objeto perdido de manera que sea posible reinsertarle de nuevo en la vida de la persona en duelo para que esta última pueda continuar viviendo.

Queda subrayado durante el desarrollo de la tesina la importancia de aceptar a la persona tal cual es; no juzgar situaciones, emociones, pensamientos, emociones, acciones o actitudes; dar el tiempo necesario a la persona para expresarse y vivir las diferentes etapas del duelo; la necesidad de empatizar con el otro, poner en suspenso por parte del tanatólogo sus pensamientos, emociones, etc., para poder centrarse en la persona que vive el duelo; poner atención en lo que éste dice con el lenguaje hablado pero también con lo que dice a través de los gestos, movimientos, pues éstos son un reflejo preciso y veraz de los sentimientos y emociones del paciente; evitar el dar consejos, decir qué debe hacer, dar soluciones; y por último, respetar profundamente al ser humano que está pasando por esta situación y ser cálidos, amables, tratarlo con amor, pues el tanatólogo tiene ante sí mismo a un ser humano como él, en busca de sentido de vida y de trascendencia.

A MANERA DE COROLARIO

“Había una vez una isla donde habitaban todas las emociones y todos los sentimientos humanos que existían. Convivían por supuesto el temor, el odio, la sabiduría, el amor, la angustia, todos estaban ahí.

Un día, el Conocimiento reunió a los habitantes de la isla y les dijo:

-Tengo una mala noticia para darle: la isla se hunde.

Todas las emociones que vivían en la isla dijeron:

-¡No, cómo puede ser! ¡Si nosotros vivimos aquí desde siempre!

El Conocimiento repitió:

-La isla se hunde.

¡Pero no puede ser! ¡Quizá estás equivocado!

-Yo nunca me equivoco – aclaró el Conocimiento-, si les digo que se hunde, es porque se hunde.

-¿Pero qué vamos a hacer ahora? –preguntaron los demás.

Entonces el Conocimiento contestó:

Bueno, hagan lo que quieran pero yo les sugiero que busquen la manera de dejar la isla...hagan un barco, un bote, una balsa o algo para irse porque el que permanezca en la isla desaparecerá con ella.

-¿No podrías ayudarnos? –preguntaron todos, porque confiaban en su capacidad.

-No –dijo el Conocimiento-, la Previsión y yo hemos construido un avión y en cuanto termine de decirles esto volaremos hasta la isla más cercana.

Las emociones dijeron:

-¡No! ¡Pero no! ¿Y nosotros?

Dicho esto, el Conocimiento se subió al avión con su socia y llevando como polizón al Miedo, que como no es zonzo ya se había escondido en el avión, dejaron la isla.

Todas las emociones se dedicaron a construir un bote, un barco, un velero...todos...salvo el Amor.

Porque el Amor estaba tan relacionado con cada cosa de la isla que dijo:

-Dejar esta isla...después de todo lo que viví aquí...¿Cómo podría y dejar este arbolito, por ejemplo...? Ah...compartimos tantas cosas.

Y mientras cada uno se dedicaba a construir una manera de irse, el Amor subió a cada árbol, olió cada rosa, se fue hasta la playa y se revolcó en la arena como solía hacerlo en otros tiempos, tocó cada piedra...y quiso pensar con esta ingenuidad que tiene el Amor: “Quizá se hunde un ratito y después...”

Pero la isla...la isla se hundía cada vez más.

Sin embargo, el Amor no podía pensar en construir porque estaba tan dolorido que sólo podía llorar y gemir por lo que perdería.

Y otra vez tocó las piedritas, y otra vez se arrastró en la arena y otra vez se mojó los piecitos.

Después de tantas cosas que pasamos juntos... -le dijo a la isla.

Y la isla se hundió un poco más...

Hasta que, finalmente, de ella sólo quedó un pedacito. El resto había sido tapado por el agua.

Justo en ese momento, el Amor se dio cuenta de que la isla se estaba hundiendo de verdad y comprendió que si no conseguía irse el amor desaparecería para siempre de la faz de la Tierra. Así que entre charcos se dirigió a la bahía, que era la parte más alta de la isla. Fue con a esperanza de ver desde allí a alguno de sus compañeros y pedirles que lo llevaran.

Buscando en el mar vio venir el barco de la Riqueza y le hizo señas y la Riqueza se acercó un poquito a la bahía.

-Riqueza, tú tienes un barco tan grande, ¿no me llevarías hasta la isla vecina?

Y la Riqueza contestó:

-Estoy tan cargada de dinero, de joyas y de piedras preciosas que no tengo lugar para ti. Lo siento –y siguió su camino sin mirar atrás.

El Amor se quedó mirando, y vio venir a la Vanidad en un barco hermoso, lleno de adornos, caireles, mármoles y flores de todos los colores que llamaba muchísimo la atención. El Amor se estiró un poco y gritó:

-Vanidad...Vanidad... llévame contigo.

La Vanidad miró al Amor y le dijo:

-Me encantaría llevarte, pero...tienes un aspecto... ¡estás tan desagradable, sucio y desaliñado...perdón, afearías mi barco! –y se fue.

Y cuando pensó que ya nadie más pasaría vio acercarse un barco muy pequeño, el último, el de la Tristeza.

Tristeza, hermana –le dijo-, tú que me conoces tanto, tú sí me vas a llevar, ¿verdad?

Y la Tristeza le contestó:

-Yo te llevaría, pero estoy tan triste que prefiero seguir sola –y sin decir más se alejó.

Y el Amor, pobrecito, se dio cuenta de que por haberse quedado ligado a estas cosas que tanto amaba iba a hundirse en el mar hasta desaparecer.

Y el Amor se sentó en el último pedacito que quedaba de su isla a esperar el final... Cuando, de pronto, escuchó que alguien lo chistaba:

-Chst-chst-chst...

Era un viejito que le hacía señas desde un bote de remos.

El Amor dijo:

-¿A mí?

-Sí, sí –dijo el viejito-, a ti. Ven conmigo yo te salvo.

El Amor lo miró y dijo:

-Mira lo que pasó fue que yo me quedé...

-Yo entiendo –dijo el viejito sin dejarlo terminar -, súbete, yo te voy a salvar.

El Amor subió al bote y empezaron a remar para alejarse de la isla, que en efecto terminó de hundirse unos minutos después y desapareció para siempre.

Cuando llegaron a la otra isla, el Amor comprendió que seguía vivo, que iba a seguir existiendo gracias a este viejito, que sin decir una palabra se había ido tan misteriosamente como había aparecido.

Entonces, el Amor se cruzó con la Sabiduría y le dijo:

-Yo no lo conozco y él me salvo, ¿cómo puede ser? Todos los demás no comprendían que me quedara, él me ayudó y yo ni siquiera sé quien es...

La Sabiduría lo miró a los ojos y dijo:

-Él es el Tiempo. Y el Tiempo, Amor, es el único que puede ayudarte cuando el dolor de una pérdida te hace creer que no puedes seguir.

(J. Bucay; 2013, pp. 137-141)

BIBLIOGRAFÍA

Bermejo, J. C (1997) *HUMANIZAR LA SALUD Humanización y relación de ayuda en enfermería*, Madrid, España, ed. San Pablo

Bermejo, J. C. (1998) *APUNTES DE RELACION DE AYUDA*. Madrid, España, Ed. Sal Terrae

Bernabeu, M. D, et al; *ENFERMERÍA PSIQUIÁTRICA Y EN SALUD MENTAL TOMO I*, Barcelona, España: Instituto Monsa de Ediciones, S.A.

Bucay J. (2007) *EI CAMINO DEL ENCUENTRO*; D. F. México, ed. Océano

Bucay, J. (2013) *EL CAMINO DE LAS LÁGRIMAS*. D. F. México, ed. Océano

Castro, M. C. (2012) *TANATOLOGIA La inteligencia emocional y el proceso de duelo*. D. F. México, ed. Trillas.

Muñoz, M. (2012) *EMOCIONES, SENTIMIENTOS Y NECESIDADES Una aproximación humanista*. D. F México, impreso por Ricardo J. Cruz.

Navarro, J. & Marvin K. (2013) *EL CUERPO HABLA*; Barcelona, España, ed Sirio.

Payás, A. (2010) *LAS TAREAS DEL DUELO Psicoterapia de duelo desde un modelo integrativo-relacional*; España, ed Paidós.

Walker, V. (2011) *EL ARTE DE CONSOLAR*, que decir y que hacer con personas afligidas. D. F. México, Ed. Vergara.

PÁGINAS DE INTERNET

1. <http://es.wiktionary.org/wiki/acomp%C3%B1ar>

2. www.theworldcafe.com/translations/art_of_powerful_questions.pdf

3. www.criticalthinking.org/resources/PDF/SP-AskingQuestions.pdf

4. <http://www.seypna.com/documentos/articulos/escario-contencion-comprension.pdf>

Escario L. (1992) *Contención y comprensión en intervenciones psicoterapéuticas breves*. Barcelona, España.